

Desanudar

Lina Ximena Martínez Antolínez

Director de trabajo de Grado:

Evelyn Loaiza Quiceno

Universidad De Pamplona, Facultad de Artes y Humanidades

Artes Visuales

Pamplona, Norte de Santander

Tabla de contenido

Planteamiento problema	12
Objetivos.....	15
Objetivo General	15
Objetivos Específicos.....	15
Justificación	16
Metodología de la investigación	18
Enfoque Cualitativo	18
Método.....	18
Técnicas	20
Instrumentos	20
Estado Del Arte	22
Represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021	22
Separación o divorcio de los padres. Consecuencias en los hijos y recomendaciones a los padres y pediatras. (2018)	24
Marco Teórico	32
1. Conceptualización de las Emociones Reprimidas	32
1.1 Definición de mis emociones nudo.....	33
1.2 Relación nudo – nido	34
1.3 Palabras que afloran de un nudo en la garganta – Suely Rolnik.....	35
2. Performance Art.....	36
2.1 Origen y evolución	36
2.2 Características principales	37
2.3 Temáticas frecuentes: Identidad, política, emociones	39
2.4 La performance como liberación emocional	40
2.5 El cuerpo como medio expresivo.....	41
2.6 El Taichi	42
2.7 Practica Somática.....	43
3. El autocuidado	43
3.2 Prácticas del autocuidado	44
3.3 Matters of Care – Maria Puig de la Bellacasa	45
3.4 Especies de compañía – Donna Haraway	46
4. Separación de los padres.....	48

4.1 Impacto emocional en los hijos	48
4.2 Consecuencias a largo plazo	49
4.3 Intervenciones y apoyo psicológico	49
5. Teorías psicológicas sobre la expresión emocional	50
5.1 Teoría psicoanalítica de Freud	50
5.2 El inconsciente colectivo – Carl Jung.....	52
5.3 Wilhem Reich	53
Marco de Referencia.....	55
Ana Mendieta	55
Obra: Silueta Series	55
Louise Bourgeois	57
Obra: cell, eyes and mirror 1993.....	57
Marina Abramovic	58
Obra: The Artist is present	58
Yoko Ono	59
Obra: Cut Piece	60
Prácticas Artísticas.....	62
Hogar Marchito	63
Hogar en busca de piel	67
Hogar Marchito ii	68
Eucaliptus	69
Cobijo.....	70
Metamorfosis	71
Nudo a Nido	73
Procesos	76
Propuesta Creacional.....	80
Elementos a tener en cuenta.....	80
Experimentación	81
Búsqueda de lugares:	84
Reseña Histórica, Parque Águeda Gallardo	87
Mapa – Esquema de la obra	89
Resultados y anexos	92
Conclusiones	102
Bibliografía	104

Lista de Figuras

Figura 1.....	28
Figura 2.....	28
Figura 3.....	29
Figura 4.....	29
Figura 5.....	30
Figura 6.....	30
Figura 7.....	42
Figura 8.....	56
Figura 9.....	57
Figura 10.....	59
Figura 11.....	60
Figura 12.....	62
Figura 13.....	63
Figura 14.....	64
Figura 15.....	64
Figura 16.....	65
Figura 17.....	65
Figura 18.....	66
Figura 19.....	66
Figura 20.....	68
Figura 21.....	69
Figura 22.....	70
Figura 23.....	71
Figura 24.....	72
Figura 25.....	72
Figura 26.....	73
Figura 27.....	76
Figura 28.....	77
Figura 29.....	78
Figura 30.....	82
Figura 31.....	83
Figura 32.....	84
Figura 33.....	85
Figura 34.....	86
Figura 35.....	89
Figura 36.....	90
Figura 37.....	92
Figura 38.....	93
Figura 39.....	93
Figura 40.....	94
Figura 41.....	95
Figura 42.....	96
Figura 43.....	97
Figura 44.....	98

Figura 45	98
Figura 46	99
Figura 47	99
Figura 48	100
Figura 49	100
Figura 50	101

Agradecimientos

A Dios, por ser mi guía constante y brindarme fortaleza en este proceso de aceptación y creación.

A mis padres, cuyo apoyo económico hizo posible que este proyecto tomara forma. Gracias por ser parte de este camino.

A mi tutora Evelyn Loaiza, por su dedicación, paciencia y orientación. Su apoyo incondicional y confianza en mi trabajo fueron fundamentales para que pudiera plasmar este proyecto.

A mis compañeros y amigos, por su energía, retroalimentación y compañía durante todo este proceso. Sus palabras y presencia me impulsaron a seguir adelante.

Y a mí misma, por darme la oportunidad de expresar lo que llevo dentro, por enfrentar mis miedos y transformar mis emociones en arte. Este proyecto es también un acto de reconciliación conmigo misma.

Resumen

Desanudar es un proyecto performativo que explora la represión emocional causada por experiencias difíciles en el entorno familiar. A través de la acción de desatar “nudos emocionales”, busca expresar y liberar tensiones internas acumuladas, transformándolas en un proceso de aceptación y equilibrio personal.

La performance utiliza el cuerpo como medio principal, combinando movimiento, vestimenta y expresión para canalizar emociones reprimidas. Este acto íntimo y visceral conecta al público con el proceso de autodescubrimiento de quien lo presenta, mostrando el impacto físico y emocional de las cargas no expresadas.

El proyecto resalta cómo el arte puede actuar como herramienta de transformación emocional, ofreciendo un camino hacia la liberación, el autocuidado y la reconciliación interna.

Palabras Clave: Emociones, Familia, Represión, Autocuidado, Performance.

Abstract

Undoing is a performative project that explores the emotional repression caused by difficult experiences in the family environment. Through the action of untying “emotional knots”, it seeks to express and release accumulated internal tensions, transforming them into a process of acceptance and personal balance.

The performance uses the body as the primary medium, combining movement, clothing and expression to channel repressed emotions. This intimate and visceral act connects the audience with the performer's process of self-discovery, showing the physical and emotional impact of unexpressed burdens.

The project highlights how art can act as a tool of emotional transformation, offering a path towards liberation, self-care and internal reconciliation.

Keywords: Emotions, Family, Repression, Self-care, Performance.

Introducción

La represión emocional suele gestar tensiones internas que se manifiestan tanto en el cuerpo como en la mente, generando lo que en mi obra denomino "emociones nudo", estos se acumulan a partir de experiencias no procesadas, formando una barrera que impide un bienestar integral. A lo largo de mi vida, la represión emocional, producto de un entorno familiar conflictivo, ha generado en mí una desconexión interna y un constante esfuerzo por enmascarar sentimientos que no encontraban un canal de expresión, al no poder articular mis emociones en palabras, mi cuerpo se convirtió en el espacio donde se concentraban esas tensiones, reflejando físicamente lo que no podía ser dicho; desde esta perspectiva, mi proyecto artístico explora la posibilidad de "desanudar" estas sensaciones contenidas a través de la acción, un medio para confrontar y liberar lo que ha sido suprimido.

La performance es el lenguaje en donde el cuerpo es eje central, no es una representación de algo externo, sino una acción donde mi cuerpo y mis emociones son lo principal de una experiencia visceral y auténtica, inspirada en artistas que han usado el cuerpo como un medio de exploración profunda además de catarsis, mi obra se presenta como un ejercicio de honestidad, vulnerabilidad ante el espectador. Al "presentar" en lugar de "actuar", invito al público a ser testigo de un proceso de autodescubrimiento, donde los movimientos y las acciones corporales reflejan el proceso de confrontación con mis propios nudos internos, este enfoque se distancia de la mera representación teatral, pues no busco encarnar un personaje ni interpretar una historia externa; mi objetivo es mostrar lo que hay en mí, donde cada gesto es una expresión directa de emociones reprimidas.

La elección de la performance como técnica, responde a la necesidad de un medio que me permita canalizar la intensidad de estas emociones en tiempo real, sin la barrera que implica la representación o el discurso verbal. Al exponerme a través del cuerpo en movimiento, experimento una conexión y descubro formas de deshacer esos nudos que afectan tanto mi

bienestar psicológico. Mi figura, se convierte en el medio primario y esencial para exteriorizar el peso de estas cargas emocionales. La performance, entendida aquí como una acción en vivo, me brinda la oportunidad de interactuar con el espectador desde la crudeza y la autenticidad, permitiendo que mi presencia en el ambiente revele las complejidades y los retos de mi proceso de equilibrio.

Este trabajo también pretende explorar el concepto del "nido" y su relación con los nudos emocionales; la figura del nido simboliza el hogar, el espacio de seguridad afectiva que cada ser humano necesita para crecer y desarrollarse de manera saludable, sin embargo, en mi experiencia personal, en este ambiente de protección estuvo marcado por disputas familiares, lo que llevó a que el hogar se convirtiera en un lugar de tensión constante y de cohibirme sentimentalmente; a través de mis acciones, quiero expresar cómo el hogar, en lugar de ser un espacio seguro, se transformó en el origen de mis nudos emocionales, generando bloqueos que han afectado mi manera de relacionarme conmigo y con el mundo; al explorar estos conceptos, busco encontrar formas de reconciliarme con mi historia, de transformar el dolor y la represión en un proceso de autoliberación.

En el desarrollo de mi obra, he encontrado en la performance un territorio íntimo que me permite habitar mi fragilidad de manera genuina y sin restricciones, reconociendo que cada nudo emocional es una parte de mi historia que merece ser liberada a la vez que resignificada. Este proceso implica una exploración constante de los límites de mi cuerpo, de su capacidad para contener y expresar esas tensiones internas, además de cómo estas acciones pueden crear un vínculo entre mi experiencia personal junto a la audiencia. Desde la ejecución de mi propuesta, invito al espectador a ser partícipe de un camino introspectivo donde los movimientos, los gestos y las pausas son reflejo de un esfuerzo por desanudar lo que ha estado retenido.

La investigación y experimentación en performance han sido fundamentales para construir un lenguaje propio que me permita expresar y enfrentar mis emociones nudo, esta

acción es tanto un acto de resistencia como de reconciliación, según Foucault, allí donde hay poder, hay también posibilidades de resistencia, en este sentido, la reconciliación no es un acto de sumisión o conformidad, si no un gesto que cuestiona el poder mismo al aceptar los nudos como evidencia de las tensiones vividas, donde cada movimiento es una confrontación con mis propios límites y una búsqueda de equilibrio emocional. Al recurrir a referentes que han hecho del cuerpo un vehículo de expresión y desahogo, como Ana Mendieta y Marina Abramović, me uno a una tradición de artistas que han encontrado en el cuerpo un medio para expresar lo que las palabras no pueden decir. Sus obras, honestas y comprometidas con la exploración de las emociones humanas, han sido una inspiración constante en mi proceso, reafirmando la idea de que la presentación puede ser un acto de autodescubrimiento.

En conclusión, mi proyecto busca el equilibrio personal y la identidad a través de la acción performativa; este proceso de "desanudar" es, en esencia, un acto de liberación que me permite enfrentar mis miedos y conflictos internos de manera consciente y presente. Al llevar al cuerpo al centro de esta experiencia, encuentro en la acción un medio para trascender la represión y abrir un espacio donde puedo ser, sin reservas, sin máscaras, sin representaciones. Esta obra no es un intento de resolver o borrar el pasado, sino de encontrar una forma de convivir con él, transformando cada nudo en un camino hacia la aceptación y la paz interna.

Planteamiento problema

La exposición a conflictos familiares intensos y patrones de comunicación disfuncional puede dejar una huella en el desarrollo emocional y psicológico de una persona, investigaciones en el campo de la psicología y el desarrollo infantil han señalado que los entornos de alta tensión y violencia verbal o física entre los padres no solo afecta la estabilidad del hogar, sino que también ejercen una influencia duradera en los mecanismos de afrontamiento y en el manejo emocional del individuo a lo largo de su vida. Este tipo de experiencias puede llevar a la internalización de patrones de represión emocional y al desarrollo de conductas defensivas, a menudo como respuesta a un contexto en el que la expresión emocional es percibida como riesgosa o indeseable.

En mi caso desde pequeña, las violentas peleas entre mis padres, que incluían golpes, marcaron mi vida significativamente; nunca hubo un espacio para el diálogo, cualquier intento de expresar un problema era silenciado. Muchas veces, yo también fui el blanco de su agresividad, castigada físicamente cuando hacían catarsis de sus conflictos en mí. Mis padres, con una mentalidad conservadora, reaccionaban con golpes si cometía algo que, según ellos, estaba mal: querer salir de casa, fallar en una evaluación, cualquier acto que no cumpliera con sus expectativas; ante esta situación, opté por callar, conteniendo cada vez más mis emociones. Al no poder hablar, acumulé sentimientos de dolor, rabia e indiferencia, y con el tiempo, este silencio forzado se convirtió en una carga que afectaba mi manera de relacionarme, tanto con los demás como conmigo misma.

Suprimir mis emociones ha tenido efectos en mi bienestar afectivo, físico y psicológico. Todo comenzó con las tensiones crecientes en mi hogar, donde las peleas y los conflictos familiares crearon una atmósfera anímicamente inestable que desembocó en la desintegración de mi familia. Emocionalmente, este silencio autoimpuesto me hizo sentir aislada, al no poder expresar lo que llevaba dentro, experimenté una desconexión con el mundo, como si una

barrera invisible me impidiera conectarme profundamente con los demás. Estos sentimientos cohibidos se acumulaban, afectando mis relaciones interpersonales y creando malentendidos, la incapacidad para comunicarme abiertamente generaba una frustración constante, llevándome a perder el equilibrio entre lo que sentía y lo que podía mostrar. Como sostiene el psicólogo John Bowlby, estos patrones de desconexión emocional suelen provenir de experiencias tempranas de apego inseguro, lo cual limita la habilidad de comunicar las propias necesidades (Rosa Hidalgo Torres, 2023)

En el plano físico, la cohibición también tuvo consecuencias, cada vez que guardaba lo que sentía, mi cuerpo reaccionaba, sentía mis músculos tensos, como si estuvieran atados en nudos difíciles de deshacer. Mi cabeza se convertía en un remolino de pensamientos desordenados, mientras mi piel, que se sentía como una capa a punto de desprenderse, expresaba la tensión que no podía liberar de otro modo. Estos malestares físicos eran manifestaciones de la carga emocional que llevaba dentro y que no sabía cómo soltar.

Psicológicamente, la represión de mis emociones me llevaba a un estado de confusión y desorientación; la separación de mis padres y los conflictos que viví afectaron mi sentido de identidad y mi capacidad para proyectarme hacia el futuro con claridad, como muchos hijos de familias desintegradas, sufrí la incertidumbre, el conflicto de deslealtades y una sensación de desconcierto constante, esto se traducía en una dificultad para controlar mis emociones, sintiéndome abrumada y sin la capacidad de encontrar un equilibrio emocional y mental.

Durante este proceso, descubrí en la arteterapia una forma de evasión temporal, actividades como bailar y pintar me permitían desconectarme de esas emociones reprimidas y me ofrecían un respiro, aunque solo fuera momentáneo. Sin embargo, no abordar de manera directa lo que realmente sentía solo prolongaba el malestar. Carl Jung, en su teoría de la individualización, destacaba la importancia de reconocer y aceptar las emociones reprimidas para alcanzar un equilibrio emocional y psicológico. (Jung, 1906) Este proceso implica integrar

esos aspectos de nosotros mismos que hemos suprimido, y para mí, esa integración es esencial para reconstruir un sentido de hogar y estabilidad.

Françoise Dolto, en su enfoque del psicoanálisis infantil, también exploró cómo las separaciones familiares y los conflictos afectan a los niños y adolescentes. “Sus teorías mostraron que estos eventos pueden dejar una marca duradera en la identidad y el bienestar psicológico de los hijos, influyendo en su desarrollo y en la manera en que se perciben a sí mismos y a los demás.” (Dolto, 2011) Para muchos, estos conflictos familiares se convierten en eventos traumáticos que se manifiestan a través de emociones y comportamientos difíciles de comprender.

Desglosado lo anterior, tuve como resultado esta importante pregunta, **¿Cómo obtener un equilibrio de mis emociones nudos¹ a través del performance?**

1 Emociones Nudo: Se refieren a aquellas emociones o sensaciones reprimidas que se acumulan dentro de mi persona, generando una sensación de tensión y malestar.

Objetivos

Objetivo General

- Construir un equilibrio de mis emociones nudos a través de las artes del cuerpo.

Objetivos Específicos

- Identificar cuáles son mis sensaciones y emociones nudo.
- Experimentar diferentes técnicas corporales donde pueda expresar sensaciones y emociones nudo, como el performance, el taichí, la actividad somática.
- Crear una obra de arte donde se pueda vivenciar las emociones nudo.

Justificación

Este proyecto busca armonizar mi bienestar en todas sus dimensiones, que se ven influenciado por nudos emocionales que se van formando a lo largo de mi vida como lo es el sufrimiento, la ansiedad, el dolor, la contención etc. Estos, producto de experiencias difíciles o de sensaciones contenidas, afectan la salud y la capacidad de expresión, deshacer todo lo que guardo, es un proceso clave para lograr un equilibrio, explorando la forma en que el arte puede actuar como un medio transformador y catalizador en la reconstrucción afectiva. La decisión de cohibirme ha tenido un impacto adverso en mi salud, especialmente después de haber vivido en un entorno marcado por el deterioro emocional de mi hogar durante más de diez años. Esta situación ha generado consecuencias que han afectado mi vida ya que la acumulación de emociones no expresadas ha generado una sobrecarga que afecta mi bienestar; esta contención, ha provocado un desequilibrio interno, incrementando la sensación de angustia y tensión, lo que se traduce a malestares físicos como dolores persistentes, una fatiga constante al no permitir que estas emociones fluyan, se ha vuelto más difícil alcanzar una sensación de calma y armonía. He aprendido que las emociones guardadas, al no ser reveladas, pueden resultar en problemas como ansiedad, estrés, frustración y tensiones corporales, además de ocasionar dolores de cabeza y fatiga crónica. Como se menciona en el estudio (Emociones Negativas y su impacto en la salud mental y física, 2009), la acumulación de estas sensaciones no solo afecta al cuerpo, sino también influye en mi comportamiento y mis relaciones interpersonales.

En este contexto, el concepto de somatización² se vuelve fundamental. A menudo, he sentido que este fenómeno se presenta como una manera de expresar sentimientos difíciles de manejar. En mi experiencia, a veces ni siquiera soy consciente de que mis síntomas físicos

² Somatización: se define como la presencia de un síntoma físico (no mental) que no se puede explicar desde un diagnóstico médico ni desde un diagnóstico psiquiátrico. (Gomez, 2022)

están conectados con conflictos internos, este proceso, que involucra tanto aspectos psicológicos como fisiológicos (Plus, 2023), ha sido una lucha constante en mi vida. En mi caso particular, la somatización se manifiesta como un nudo que danza en mi pecho, un peso de palabras no expresadas que se siente como una pluma de plomo, este nudo se siente en cada latido, resonando en mis pensamientos y percepciones. A menudo, se traduce en dolores de cabeza que cruzan la frontera entre lo físico y lo psíquico, recordándome de forma silenciosa lo que no logro comunicar. Liberar este nudo interno me brinda una oportunidad para experimentar múltiples beneficios, al poder expresar lo que siento, tengo la certeza de que podría reducir la ansiedad en un ochenta por ciento, disminuir mis niveles de estrés y mejorar mi actitud en la vida diaria.

En mi proceso de formación, el programa de Artes Visuales, me ha proporcionado las herramientas y técnicas necesarias para canalizar estas sensaciones de forma efectiva, ya que esto me permite una expresión más rica y sobresaliente de mis vivencias. Por esta razón, quiero expresar el nudo de mis sentimientos a través de mi cuerpo, específicamente mediante la performance que se ha transformado en un camino de exploración, un espacio donde puedo dar formas a mis emociones y pensamientos más internos, me ha ofrecido la posibilidad de desbloquear partes de mí que permanecían ocultas, brindándome claridad y permitiéndome avanzar hacia una mayor comprensión de mi ser, algo que antes no había sido posible.

Metodología de la investigación

Enfoque Cualitativo

El enfoque cualitativo resulta indispensable para mi investigación, ya que permite indagar de manera profunda en las experiencias subjetivas y en los procesos internos que he atravesado a lo largo de mi vida. Este enfoque, que se orienta a comprender los significados detrás de las vivencias individuales, me proporciona las herramientas para explorar no solo cómo he vivido el deterioro de mi hogar, sino también cómo este ha afectado mi capacidad para gestionar los vínculos con los demás y conmigo misma. Como argumentan Denzin y Lincoln (Universidad de Sonora, 2023), la investigación cualitativa se basa en las interacciones sociales y en cómo los individuos le otorgan sentido a sus experiencias cotidianas. En mi caso, es precisamente este enfoque el que me permitirá examinar cómo mis dificultades para expresar lo que siento han contribuido a malentendidos y rupturas en mis relaciones personales.

El carácter flexible y exploratorio del enfoque cualitativo es lo que lo hace ideal para analizar fenómenos emocionales complejos, como los "nudos" de sentimientos que han ido acumulándose en mi vida. Además, este enfoque permite que los datos emergentes provengan directamente de mi vivencia y reflexión, dándome la oportunidad de revisitar momentos claves de mi historia y comprender cómo he desarrollado estrategias de supervivencia frente a una realidad familiar marcada por la represión y el conflicto.

Método

El método de esta investigación será la historia de vida, un enfoque autobiográfico que permitirá narrar y analizar mi experiencia personal desde un lugar de reflexión y autoexploración. Como sugiere Bertaux (1981), la historia de vida no solo es una herramienta poderosa para comprender el pasado, sino que también permite al investigador dar sentido a las conexiones entre los eventos biográficos y los contextos más amplios que los rodean. Al

relatar mi trayectoria personal, puedo examinar cómo el deterioro de mi familia ha influido en todos los aspectos de mi bienestar.

Este, un método que me facilita integrar la subjetividad de mis experiencias y la carga emocional que he llevado conmigo a lo largo de los años. Según Ricoeur (1991), la narrativa es una forma de reconciliar el pasado con el presente, y al hacerlo, puedo identificar patrones, heridas no sanadas y estrategias de adaptación que he desarrollado para enfrentar las tensiones familiares. La narración autobiográfica, entonces, no es solo un ejercicio de memoria, sino un proceso activo de reconfiguración de mi identidad y mis formas de relacionarme con el mundo.

A través del movimiento y la acción encuentro una oportunidad única para conectar conmigo misma de una manera que antes no había podido evidenciar, transformando el dolor en un lenguaje visual y corporal que puede ser compartido además de entendido. Al accionar ante el espectador, mi cuerpo se convierte en un vehículo de narración, donde cada gesto, cada movimiento cuentan una historia de lucha interna y búsqueda de equilibrio y de catalizar emociones, este proceso se convierte en un acto de liberación, permitiéndome deshacer los nudos emocionales que han permanecido ocultos.

A través de este método, exploraré cómo el deterioro de mi hogar ha moldeado mi identidad emocional y social, y cómo mis respuestas a este entorno han oscilado entre la resistencia, la resiliencia³ y la somatización de los conflictos internos. Autores como Gergen (1991) han señalado la importancia de la narración en el proceso de construcción del yo, y en mi caso, la historia de vida me permite no solo analizar mi pasado, sino también empezar a imaginar formas alternativas de expresar y liberar las tensiones acumuladas.

³ La resiliencia: significa ser capaz de afrontar eventos difíciles. Cuando pasa algo malo, sientes ira, sufrimiento y dolor. Sin embargo, puedes seguir adelante, tanto física como psicológicamente. La resiliencia no significa tolerar una situación difícil ni afrontarla tú solo. (2023)

Técnicas

Para llevar a cabo esta investigación autobiográfica, utilizaré una combinación de técnicas que incluyen la cartografía emocional, la corpografía y la observación. La cartografía me permitirá visualizar cómo mi vida emocional se ha entrelazado con los eventos de mi historia personal, mapeando los momentos y las relaciones que han sido determinantes en la formación de mis "nudos" internos. Según Deleuze y Guattari (1987), la cartografía no solo es un acto de registro, sino también de creación de sentido, ya que permite trazar conexiones y hacer visibles patrones que de otro modo quedarían ocultos.

La corpografía, o la presentación corporal de mis emociones, será esencial para investigar cómo los conflictos emocionales no resueltos se manifiestan en mi cuerpo. Como Damásio (2003) sostiene, las emociones y las respuestas fisiológicas están intrínsecamente conectadas, y las tensiones no resueltas pueden tener efectos duraderos en el cuerpo. Al analizar cómo mi cuerpo ha respondido a las tensiones familiares, puedo comenzar a desentrañar estos nudos físicos, emocionales, así encontrar formas de liberación a través del movimiento, el cuerpo expresivo y el arte.

La observación, por su parte, me permitirá examinar mis respuestas actuales a las situaciones emocionales que encuentro en mi vida diaria. Al documentar cómo reacciono ante el estrés o la ansiedad, podré identificar patrones y comportamientos que han sido moldeados por mi pasado, y a partir de esa observación consciente, comenzar a desarrollar nuevas estrategias para enfrentar los desafíos emocionales sin caer en la somatización o la represión.

Instrumentos

Estos son aquellos que me permiten recolectar la información, como mi bitácora, allí inicio a plasmar cada una de las ideas. Parte de mi proceso metodológico, recurriré a recursos visuales y documentales que me permitan explorar más a fondo mi historia personal. Utilizaré álbumes familiares, archivos históricos, grabaciones y videos para documentar y revivir los

momentos clave que han definido mi experiencia de vida. Mishel (1999) menciona que el uso de materiales visuales y documentales en la investigación autobiográfica no solo enriquece el análisis, sino que también aporta nuevas capas de significado al proceso narrativo, permitiendo al investigador conectar lo personal con lo social y lo visual con lo emocional.

Al revisar y analizar estos materiales, puedo ahondar en la complejidad de las relaciones familiares y en cómo estas han influido en mis sentimientos de desconexión, conflicto y tensión interna, estas imágenes y documentos también actuarán como catalizadores para explorar mi memoria emocional, lo que me permitirá no solo recordar, sino también reinterpretar y resignificar mis experiencias pasadas. En ese sentido, como señalan autores como Barthes (1981), los documentos visuales no son solo registros del pasado, sino también vehículos para la reconstrucción del presente.

Estado Del Arte

El estudio de la represión emocional y las consecuencias de la separación parental se ha vuelto fundamental para comprender cómo las estructuras familiares disfuncionales afectan el bienestar psicológico. Cada vez más investigaciones señalan que la incapacidad para procesar y expresar las emociones en un entorno familiar fracturado puede generar trastornos como la ansiedad y la depresión, creando así un ciclo continuo de sufrimiento que se mantiene a lo largo del tiempo.

Además, la comprensión de estas dinámicas permite desarrollar intervenciones más efectivas para ayudar a aquellos que han atravesado estas experiencias, promoviendo así un proceso de armonía y de bienestar. A su vez, se ha destacado la importancia de contar con espacios seguros para la expresión emocional, lo que facilita la comunicación y el bienestar psicosocial. En este contexto, la expresión artística como en mi caso la performance emerge como una herramienta valiosa para la liberación afectiva, permitiendo a las personas transformar y procesar experiencias traumáticas. Mi investigación se entrelaza con estos temas *de la represión emocional y ansiedad, la separación de padres y sus consecuencias en los hijos, las narraciones de emociones en tiempos de incertidumbre y la creación plástica en la escuela como herramienta de expresión emocional y autoconocimiento en adolescentes*; ya que al explorar mi propia experiencia de restricción afectiva derivada de un entorno familiar conflictivo y cómo el performance puede servir como un medio para catalizar y promover una mayor armonía, a continuación, presento varios resúmenes de trabajos investigativos que complementan y respaldan esta exploración.

Represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

“El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre represión emocional y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021. Esta investigación fue de tipo correlacional. Con respecto, a los instrumentos de recolección de datos, se utilizaron el Cuestionario Autorregulación Emocional (ERQP) y la Escala de Ansiedad de Zung (EAA). Para ello, participaron 60 estudiantes del sexo femenino y masculino, elegidos de manera no probabilística intencional. Los resultados mostraron que existe una relación altamente significativa entre represión emocional y ansiedad. Asimismo, se encontró una relación altamente significativa entre las dimensiones reevaluación cognitiva y supresión emocional con ansiedad. Por ende, se concluyó que existe una correlación entre represión emocional y ansiedad, esto significa que los estudiantes de psicología que suprimen y controlan sus emociones manifiestan altos niveles de tensión, preocupación y malestar somático”. (Universidad privada del norte, 2022).

Este trabajo se alinea profundamente con mi propia experiencia y enfoque de estudio. Al centrarse en la correlación entre la represión emocional y la ansiedad, este trabajo ofrece un marco valioso para comprender cómo suprimir estas puede impactar negativamente en el bienestar psicológico. Los hallazgos, que revelan una conexión significativa entre la reevaluación cognitiva, la supresión emocional y los niveles de ansiedad, subrayan la importancia de abordar estas dinámicas en contextos tanto educativos como personales. La metodología utilizada, que incluyó el Cuestionario de Autorregulación Emocional y la Escala de Ansiedad de Zung, me permite reflexionar sobre mi propia situación. Esto me llevará a profundizar en cómo mi experiencia de represión emocional, surgida de un entorno familiar conflictivo, ha influido en mi bienestar. Aunque el performance no actúa como una solución mágica para sanar, sí me ayuda a encontrar equilibrio, permitiéndome expresar y explorar mis sentimientos de una manera que fomenta el desarrollo de mi bienestar.

Separación o divorcio de los padres. Consecuencias en los hijos y recomendaciones a los padres y pediatras. (2018)

“El divorcio o separación de una pareja con hijos pone fin a la convivencia de ambos padres en conjunto con sus hijos. Puede haber múltiples causas para un divorcio y tanto la literatura como la experiencia de los autores trabajando con familias en esta situación, dan cuenta de algunas consecuencias a corto y largo plazo para los niños, especialmente en aquellos casos en que el divorcio ha sido conflictivo. En estos casos, se ha observado mayor riesgo de presentar trastornos de conducta, bajo rendimiento escolar y abuso de sustancias. Por otra parte, puede tener consecuencias en la vida adulta, presentando mayor riesgo de patologías psiquiátricas o dificultades en las relaciones interpersonales si no se realiza una intervención que aborde algunas situaciones potencialmente traumáticas para los niños. Los pediatras se encuentran en una relación privilegiada con respecto a los niños y sus familias para detectar signos de discordia parental y alteración de la salud mental infantil. Las conductas que se manifiesten en los niños a consecuencia del divorcio y el conflicto parental van a depender de la edad y etapa de desarrollo del niño, siendo importante reconocerlas para poder intervenir de forma adecuada. El presente artículo propone directrices para guiar a los padres, ya que con un adecuado manejo de las situaciones de conflicto que ocurren alrededor del divorcio es posible prevenir algunas de las consecuencias que éste puede tener en los hijos” (pediatría, 2018)

De esta investigación rescato la claridad con la que se delinean los impactos negativos que esta experiencia puede tener en su desarrollo emocional y social. La separación de los padres, especialmente en contextos conflictivos, no solo altera la convivencia familiar, sino que también incrementa el riesgo de trastornos de conducta, bajo rendimiento escolar; problemas en la vida adulta, como dificultades en las relaciones interpersonales y patologías psiquiátricas.

Identificarse con los niños en la investigación sobre el divorcio y sus consecuencias es comprensible, especialmente cuando se ha vivido en un entorno familiar similar; en mi caso, la falta de comunicación con mis padres, quienes adoptaron una postura controladora y conservadora, ha generado una serie de emociones y necesidades no expresadas, esta experiencia puede provocar que los niños se sientan atrapados y sin voz, lo que limita su capacidad para procesar sus experiencias emocionales.

Esto resuena profundamente en mí, ya que mi propia historia refleja estas luchas, la presión de mantener la armonía en un hogar donde el conflicto es una constante, puede hacer internalicemos los sentimientos, resultando en ansiedad, depresión o incluso conductas de rechazo. Además, el hecho de que mis padres no facilitaran un espacio seguro para expresar mis emociones ha contribuido a una sensación de aislamiento. Por lo tanto, al reflexionar sobre mi experiencia, reconozco que el conflicto y la falta de comunicación en el hogar no solo afectan el bienestar inmediato de los niños, sino que también tienen repercusiones a largo plazo en su desarrollo emocional y mental. Esto refuerza la importancia de que los padres y profesionales de la salud, como los pediatras, estén atentos a estas dinámicas y trabajen proactivamente para crear un ambiente en el que los niños puedan expresar sus sentimientos y sanar de manera adecuada.

El artículo también destaca la importancia de las intervenciones adecuadas para mitigar los efectos adversos del divorcio, algo que resuena profundamente en mi búsqueda de estrategias de autocuidado y expresión corporal. Aunque no tengo la oportunidad de dialogar con mis padres sobre los conflictos familiares, el trabajo me impulsa a reflexionar sobre la necesidad de encontrar espacios alternativos para expresar y liberar las tensiones acumuladas. Este proceso se convierte en un elemento clave en mi propia investigación, donde el performance emerge como una herramienta para explorar y dar voz a mis experiencias, incluso en ausencia de una comunicación directa con mi familia.

- **Narraciones y emociones en tiempos de cambio e incertidumbre (2021)**

“El objetivo de este texto es un recorrido emocional en tiempos de pandemia a través de la narración de un grupo de estudiantes universitarios. Se parte, en primer lugar, de la importancia de la narrativa como expresión social y práctica terapéutica. Así como, en segundo lugar, de la importancia de las emociones en momentos de amenazas, cambios e incertidumbres, y de su expresión que alivia. Con estas dos premisas se solicitaron relatos sobre los sentimientos vividos en el contexto de la pandemia en la primavera del año 2020. Se conjuga investigación con práctica social, se salva el distanciamiento físico y se propicia la introspección, reflexión y expresión emocional. Los resultados de este ejercicio escritural emocional remarcaban los beneficios de la narración, y se comprueba el clima emocional en tiempos de cambio, dominado por el miedo, el enojo y la tristeza, además del estrés, la ansiedad y la tensión, vividos por la situación de la alerta sanitaria y las medidas de confinamiento.” (Universidad Católica del Maule, 2021)

Este trabajo sobre la narración afectiva en tiempos de pandemia resuena con mi investigación, ya que se centra en la importancia de expresar emociones como un medio de alivio, lo que es crucial para mí al explorar mis propias vivencias de represión emocional. La pandemia, como señala el estudio, trajo un clima de miedo, tristeza y ansiedad que muchos enfrentaron a través de la escritura sensible. De manera similar, mi investigación explora cómo el performance puede servir como una herramienta de expresión y liberación emocional, brindando un espacio donde se puedan exteriorizar sentimientos guardados.

El enfoque en la narrativa como práctica terapéutica me resulta especialmente relevante, pues, aunque mi medio principal no es la escritura, la performance satisface mi anhelo de indagar en mi interior y dar forma a lo que siento, convirtiéndose en un medio indispensable para comprenderme y expresarme. El hecho de que el estudio demuestre cómo

la narración puede salvar el distanciamiento físico y fomentar la reflexión personal, refuerza mi convicción de que la expresión artística es una vía eficaz para procesar emociones difíciles.

Así como los estudiantes del estudio encontraron alivio al escribir sobre sus sentimientos durante la pandemia, yo encuentro en el performance una manera de liberar las tensiones acumuladas por las dinámicas familiares, este trabajo también me concientiza sobre la importancia del expresarse por algún medio, validando mi búsqueda personal de equilibrio emocional a través de la performance.

- **La creación plástica en la escuela como herramienta de expresión emocional y autoconocimiento en adolescentes de grado decimo (2019).**

“Esta propuesta describe una investigación pedagógica de carácter mixto, que pretende visualizar si la creación plástica de adolescentes se puede constituir en una herramienta de expresión emocional y autoconocimiento. Se buscó estudiar la influencia de la implementación de experiencias de creación plástica libre en la expresión de las emociones, con adolescentes en ámbito escolar. Este estudio se interesó por un elemento que se puede relacionar con la práctica artística escolar: la expresión emocional y el autoconocimiento en la dimensión emocional, dando importancia a un espacio de arte en la escuela que propicie procesos de formación integral que deben por lo tanto incluir la salud mental y emocional”. (Universidad pedagógica Nacional, 2019)

Esta investigación se conecta con mi trabajo, que explora el performance como una vía para liberar emociones reprimidas y encontrar un equilibrio personal. Al igual que este estudio menciona que el arte puede ser una herramienta efectiva para la manifestación de las emociones en un entorno educativo, yo he hallado en el performance una forma de explorar y conectar con mis sentimientos más profundos, particularmente aquellos que he guardado debido a la represión generada por las dinámicas familiares.

Figura 1

Experiencias artísticas orientadas a la expresión emocional



Nota: Pinturas hechas por los estudiantes, estas corresponden a la tristeza. Tomado de (Taquilo, 2019)

Figura 2

Experiencias orientadas a la expresión emocional



Nota: Pinturas hechas por los estudiantes, estas corresponden a la tristeza. Tomado de (Taquilo, 2019)

Figura 3

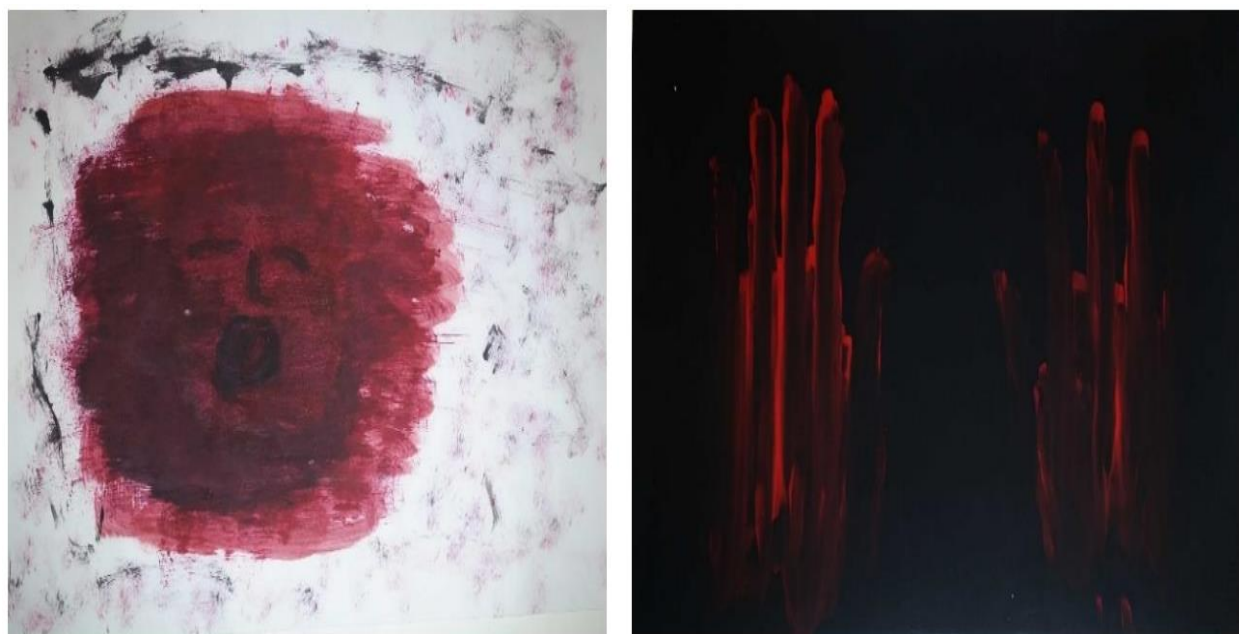
Experiencias artísticas orientadas a la expresión emocional



Nota: Pinturas hechas por los estudiantes, estas corresponden a el miedo. Tomado de (Taquilo, 2019)

Figura 4

Experiencias artísticas orientadas a la expresión emocional



Nota: Pinturas hechas por los estudiantes, estas corresponden a el miedo. Tomado de (Taquilo, 2019)

Figura 5

Experiencias artísticas orientadas a la expresión emocional



Nota: Pinturas hechas por los estudiantes, estas corresponden a la alegría. Tomado de (Taquilo, 2019)

Figura 6

Experiencias artísticas orientadas a la expresión emocional



Nota: Pinturas hechas por los estudiantes, estas corresponden a la alegría. Tomado de (Taquilo, 2019)

Ambos enfoques comparten la idea de que el arte crea un espacio seguro y liberador para el autoconocimiento donde la creación artística se transforma en un proceso de equilibrio personal. Aunque mi medio no es la creación tradicional como la pintura o la escultura, si no el performance, ambos estudios reconocen el poder del arte como un recurso integral para promover el bienestar mental. La investigación pedagógica destaca la importancia de la salud emocional en los procesos formativos, un aspecto que se alinea con mi camino hacia la integración de la expresión artística como parte de mi autocuidado.

Con lo anteriormente, el estado del arte reciente refleja un interés en la investigación de *la represión emocional, la separación de padres, y la ansiedad*, evidenciando cómo estas experiencias pueden influir en el bienestar mental tanto a corto como a largo plazo; los estudios destacan *el impacto negativo de los divorcios conflictivos en los niños y adolescentes, la importancia de la narrativa emocional durante eventos estresantes como la pandemia, y el potencial de la creación plástica como herramienta de expresión y autoconocimiento en adolescentes*; además, se ha documentado una relación significativa entre la represión emocional y niveles elevados de ansiedad, subrayando la necesidad de intervenciones que aborden estas dinámicas. Esta investigación proporciona una base sólida para mi investigación, que puede beneficiarse al integrar estos hallazgos para desarrollar estrategias efectivas de manejo y prevención en la salud emocional.

Marco Teórico

1. Conceptualización de las Emociones Reprimidas

La idea detrás de los afectos suprimidos es que se internalizan y conducen a consecuencias físicas, emocionales y psicológicas como resultado de su falta de expresión. La acumulación de emociones negativas como ira, dolor y frustración es el resultado de utilizar como punto de partida la experiencia personal de represión emocional derivada de un entorno familiar conflictivo. El artículo de Carl Jung de (1906) afirmaba que el bloqueo afectivo, que no se reconoce ni se integra conscientemente, puede encontrarse en el inconsciente y provocar diversas formas de malestar, incluidos el emocional y el físico. Comprender cómo las emociones, cuando se canalizan inconscientemente, causan disonancia interna puede ser un desafío cuando se trata de establecer un sentido de conexión entre los pensamientos propios y los de los demás.

Las emociones anudadas son aquellas que se sienten como barreras en el cuerpo, que impiden que la persona sienta una sensación de completo bienestar la metáfora del nudo transmite una sensación de estar asfixiado, como si estuvieran atrapadas en un momento determinado en el tiempo, el concepto está directamente relacionado con la aparición de la somatización, que implica la manifestación física de la supresión emocional por parte del cuerpo Damásio (2003) sostiene que las dan lugar a respuestas fisiológicas, que se reflejan en tensiones corporales, dolores de cabeza y otras molestias físicas, lo que requiere la liberación de estas emociones para restablecer el equilibrio personal y afectivo.

Para decirlo de otra manera, tienen un impacto significativo en el bienestar físico y psicológico de una persona, así como en la estabilidad anímica al examinar y dar forma a esta idea, una manera de encontrar formas de desaprender los nudos emocionales es explorar prácticas expresivas que permitan una liberación completa de los sentimientos acumulados.

1.1 Definición de mis emociones nudo

El concepto de nudo emocional se refiere a la sensación de bloqueo que se siente cuando los sentimientos no se han procesado adecuadamente ni expresado, estas expresiones generalmente se manifiestan como un cúmulo de experiencias atrapadas, lo que obstaculiza a la persona para lograr un estado de estabilidad interna. Por lo tanto, se puede sostener que el nudo afectivo representa un impedimento interno que obstaculiza la fluidez y provoca una sensación de incomodidad tanto a nivel físico como mental, este fenómeno tiene una estrecha relación con el concepto de somatización, donde las emociones no manifestadas empiezan a manifestarse en el cuerpo mediante dolores o tensiones, generando un malestar constante

Damásio (2003) indica que las emociones y las respuestas fisiológicas están intrínsecamente conectadas, por lo que la represión de estas puede tener consecuencias tanto en el cuerpo como en la mente, en este contexto, mis emociones nudo reflejan una historia personal marcada por ella y la dificultad para expresar sentimientos, ya que, el entorno familiar conflictivo y las dinámicas contribuyeron a la creación de estos nudos internos, que se acumulan con el tiempo, afectando el bienestar emocional y también la forma en que me relaciono con los demás y conmigo misma.

La incapacidad de liberar estas emociones ha creado una desconexión interna, como si una parte de mi ser quedara atrapada en esos sentimientos no expresados, este concepto de nudo también puede entenderse en términos psicológicos como una resistencia o bloqueo en el proceso de individuación, término desarrollado por Carl Jung (1906). Por lo que, para alcanzar un estado de bienestar y desarrollo personal, es necesario desatar estas ataduras sentimentales mediante la exploración y la expresión consciente de las afectos reprimidas. En este contexto, la práctica artística, en particular el ejercicio de acciones emerge como un medio eficaz para liberar la tensión afectiva, facilitando un mayor vínculo y balance interno, el carácter de la performance, marcado por el cuerpo en acción y la libertad de creación, proporciona un

entorno seguro y liberador para que los individuos expresen lo que se encuentra retenido en su interior. En la realización artística, la persona puede emplear el cuerpo, la voz y el movimiento como herramientas para direccionar y liberar emociones encriptadas, lo que promueve un proceso de catarsis. Este procedimiento no solo disminuye las tensiones físicas y mentales, sino que también promueve la autocomprensión y la vinculación con la propia identidad.

1.2 Relación nudo – nido

La conexión entre el entorno familiar y el desarrollo emocional que experimenta una persona se retrata a través de una conexión metafórica entre el significado de "nudo" y "nido". El "nido", también conocido como hogar, es donde se forman los primeros vínculos emocionales inclusive protectores a través de la protección. La presencia de conflicto y represión en el nido puede conducir al desarrollo de "nudos" emocionales que pueden dificultar la expresión y el procesamiento de estas, que se supone es un lugar seguro y de crecimiento, se convierte en un lugar de tensiones y emociones no resueltas, lo que resulta en una profunda disonancia.

El conflicto entre estos se refleja en mi experiencia personal, la cual revela que mi crianza se caracterizó por un hogar caracterizado por el silencio además de la falta de comunicación efectiva, lo que llevó a emociones reprimidas. La acumulación de tensiones emocionales, que no habían sido abordadas mediante el diálogo, creó una barrera que impedía el flujo de las emociones, mi familia se vio afectada negativamente por esto, al igual que mi estado emotivo y psicológico, lo que me llevó a una desconexión del mundo exterior y de mi propia conciencia de mí mismo. El nido se convierte en el lugar donde se forman nudos y, como resultado, se vuelve más complicado deshacerlos debido a la contención afectiva continua.

La conexión entre nudo y nido se puede entender psicológicamente a través del concepto de apego Bowlby (1988), sugiere que las primeras experiencias en el hogar pueden afectar la capacidad de un individuo para formar conexiones emocionales favorables la

aparición de estos nudos emocionales se debe en parte a un entorno disfuncional que carece de una gestión adecuada y conduce a patrones de apego inseguros la conexión entre el nido y el nudo es dinámica donde se reprimen dentro del hogar y pueden liberarse mediante la expresión consciente

1.3 Palabras que afloran de un nudo en la garganta – Suely Rolnik

El término palabras que surgen de un nudo en la garganta se utiliza para describir la sensación de contención emocional cuando una persona es incapaz de articular sus sentimientos, Rolnik (2006) sostiene que las tensiones no reconocidas crean una barrera que impide la expresión efectiva de los estados internos; el famoso “nudo en la garganta” es una manifestación de opresión emocional, donde las palabras que transmiten significado y sentimiento quedan atrapadas, y la presión interna no se alivia.

He experimentado un bloqueo que parece ser un inconveniente constante, particularmente en situaciones donde no encuentro un medio para expresarme. Esta percepción de obstrucción simboliza un obstáculo en la comunicación verbal, una expresión de sensaciones acumuladas, como la ira, la tristeza o la frustración, que han permanecido sin expresarse. Las palabras, prisioneras en ese nudo, tratan de emerger, pero un tirón emocional las sostiene en una postura que rememora una vivencia tanto inquietante como físicamente agotadora. De acuerdo con Rolnik (2006), liberar este nudo demanda más que un diálogo; supone crear un vínculo genuino con el cuerpo y las emociones, algo que se puede alcanzar a través de la práctica artística y el ejercicio del arte.

Desde este punto de vista, es crucial tener en cuenta la perspectiva de Rolnik acerca de la subjetividad y el cuerpo, que simbolizan lugares donde las vivencias se experimentan con intensidad. Por lo tanto, el cuerpo mantiene emociones no manifestadas, y el secreto para liberar lo que ha quedado encerrado en el nudo radica en unirse a él mediante formas expresivas que posibiliten dar voz a lo que no se ha expresado. Así, el desempeño se

transforma en un instrumento esencial para convertir el nudo en acción y expresión, posibilitando que las palabras se liberen de su aislamiento y se transformen en una manifestación liberadora.

2. Performance Art

Es un lenguaje artístico en donde el cuerpo del artista juega un papel fundamental. Es un tipo de arte natural y libre de códigos preestablecidos, donde el artista realiza una acción, gesto que puede acompañar a otra presentación artística, o ser considerada un tipo de arte tradicional, que establece una conversación directa y genuina con el público. (TeamSystem, s f)

Esta acción trasciende las palabras, implicando un considerable esfuerzo físico; en cuanto a autorreflexión y liberación, el desempeño emerge como un instrumento potente para dirigir y manifestar tensiones internas, como las complejas emociones acumuladas, a través de gestos, movimientos y signos, los artistas generan un ambiente de interacción donde tanto ellos como la audiencia pueden establecer una conexión intensa con su propio universo interno.

La performance, indaga en el campo corporal, estético, artístico, emocional y psicológico, mediante la presentación, se desvelan vivencias emocionales que podrían seguir ocultas, fomentando un proceso de armonía y desarrollo del equilibrio, es un instrumento eficaz para aquellos que aspiran a convertir su agitación interna en un motor de autodescubrimiento como empoderamiento ya que así produce un efecto significativo en su desarrollo personal y en su hacer artístico.

2.1 Origen y evolución

La performance se originó a comienzos del siglo XX, cuando los artistas comenzaron a desafiar los métodos tradicionales de creación y presentar sus creaciones en un formato de acción en vivo, este movimiento fue propulsado por el advenimiento del dadaísmo, con personalidades destacadas como Marcel Duchamp y Tristán Tzara, quienes cuestionaron las

convenciones y el estatus del arte en la sociedad, los experimentos iniciales integraron la acción y el cuerpo como componentes fundamentales de la obra, también el desarrollo de la performance coincidió con otros movimientos de vanguardia como el futurismo (accionistas vieneses), el surrealismo que buscaban integrar el arte en la vida cotidiana y difuminar los límites entre artista y espectador.

A lo largo de la década de 1960, el performance se estableció como una disciplina artística autónoma tanto en Estados Unidos como en Europa, sus posibilidades se expandieron gracias a artistas destacados como Yoko Ono nacida en Tokio Japón en el año 1933, Marina Abramović de Belgrado, Serbia en el año del año 1946 y Allan Kaprow nacido en Atlantic city, Nueva Jersey, Estados Unidos del año 1927, estos creadores incorporaron elementos innovadores, tales como la implicación del público, cuestiones de resistencia física y enfoques político-emocionales, convirtiendo la performance en un instrumento para explorar dimensiones complejas de la identidad y la memoria.

Durante el transcurso del tiempo, la performance ha experimentado una evolución, incorporando nuevas tecnologías y enfoques interdisciplinarios, pese a mantener el cuerpo y la acción en vivo como ejes fundamentales, este lenguaje artístico continúa cuestionando las normas sociales y emocionales mediante su mensaje contundente. Para aquellos individuos que aspiran a metamorfosearse a través del autocuidado, la performance constituye un instrumento singular, funcionando como catalizador de tensiones y emociones no verbalizadas, proporcionando una práctica terapéutica que promueve la autoliberación.

2.2 Características principales

Hay varias características que distinguen la performance de otras formas de arte, su carácter efímero es una de sus características más destacables a diferencia de las artes plásticas tradicionales como la pintura o la escultura, la performance se realiza en tiempo real y no se puede replicar exactamente en otro momento, la presentación es individual y, si bien

puede ser captada, la verdadera esencia de la obra se encuentra en la interacción entre el intérprete, el entorno y el público, el cuerpo es el principal medio de expresión en el arte del performance. A través de su propio cuerpo el artista lo utiliza para transmitir ideas, afectos junto a conceptos, utilizándolo como herramienta para explorar temas complejos como la identidad, el género, la política y las emociones, convirtiendo el cuerpo en el lienzo de la obra misma, permitiendo al espectador conectarse con el mensaje del artista de manera más inmediata y visible. Marina Abramovic, reconocida intérprete, destacó la importancia del cuerpo en su obra, afirmando que "el cuerpo es a la vez fundamento y fundamento del arte del performance", como afirma en su ensayo de 2010.

La capacidad de comunicarse eficazmente con el artista y el público es una característica definitoria del arte escénico. La interacción directa entre los artistas y el público durante las presentaciones da como resultado un intercambio animado e impredecible. La participación activa del espectador en el arte convencional se ve perturbada por esta interacción, que rompe con su naturaleza pasiva. El impacto emocional de la acción es mayor debido a este atributo, que no sólo involucra la mente, sino que también involucra las emociones y los sentidos de los espectadores.

El medio de la performance está profundamente conceptualizado con frecuencia utiliza su cuerpo como herramienta para explorar y desafiar el pensamiento convencional sobre cuestiones filosóficas, políticas y sociales no es sólo una expresión estética, sino también una obra que desafía las interpretaciones convencionales además cuestiona el estatus que este atributo ha sido esencial para mí en términos de utilizar la presentación como medio en la experiencia personal, ya que me permite confrontar así como expresar mis conflictos internos y emociones que de otro modo permanecerían ocultos.

2.3 Temáticas frecuentes: Identidad, política, emociones

Los temas de identidad, política y emociones se encuentran entre los temas más comunes en la performance, a través del cuerpo y las acciones se exploran los temas; la presencia del artista, que sirve como medio de comunicación con el espectador. La exploración de la identidad en el arte performance se ha centrado en el cuerpo, presentando temas como el género, la etnia y la sexualidad por medio de estos, artistas como Ana Mendieta han explorado la construcción así como modificación de la identidad dentro del contexto de la vida social y política, abordando así cuestiones de desplazamiento e identidad cultural.

Los temas políticos se han centrado especialmente por medio de la performance, a través de su participación en manifestaciones en vivo, los artistas han desafiado y cuestionado las estructuras de poder, las injusticias y la opresión, este método, la performance se convierte en un medio para protestar y ponerse de pie, con el cuerpo sirviendo como símbolo de lucha contra las circunstancias políticas y sociales. La pieza cortada de Yoko Ono de 1964, que mostraba la vulnerabilidad de los cuerpos de las mujeres, llevó a los espectadores a considerar cortarse la ropa y cuestionar la prevalencia de la violencia estructural contra las mujeres, la acción no sólo transmite un mensaje, sino que también lo lleva dentro del acto.

La utilización del cuerpo para manifestar emociones profundas y contenidos constituye una característica fundamental la performance que se enfoca en la experiencia propia, sensaciones tales como el dolor, el temor, la furia o el amor se transforman en el eje central de la presentación. Dentro de mi proceso artístico, esta dimensión emocional es esencial, dado que la acción me brinda un espacio para liberar las tensiones de experiencias anteriores y descubrir un camino de equilibrio personal.

El arte de acción, Al emplear el cuerpo como instrumento de manifestación, la performance profundiza en cuestiones complejas como la identidad, lo político y las vivencias

individuales. Esta modalidad de manifestación no solo influye en el ejecutante, sino que también afecta al observador, generando un espacio para el vínculo y la contemplación.

Así, el acto, fomenta la metamorfosis tanto personal, como colectiva, uniendo a aquellos que participan en una experiencia emocional compartida y significativa.

2.4 La performance como liberación emocional

La performance se ha convertido en una herramienta para liberar la represión emocional, brindando al artista la posibilidad de convertir sus emociones en una vivencia significativa que puede compartir con la audiencia, mediante la aplicación de acciones intensas, se facilita una catarsis que libera sentimientos contenidos, generando un instante de expresión para el intérprete y estableciendo una conexión profunda con los espectadores Taylor & Fuentes (2011). La efectividad de este género artístico reside en su habilidad para transmitir información no verbal; el cuerpo se transforma en el medio primordial para proyectar lo que, de otra manera, quedaría inexpresso; de acuerdo con Abramović (2010), la susceptibilidad física y emocional del artista en el transcurso de su actuación establece una conexión inmediata y visceral con el público.

En mi propio proceso, el arte acción ha desempeñado un papel crucial en la gestión de sentimientos complejos acumulados, transformando el cuerpo en un medio para manifestar dolor, ira y frustración que, de otra forma, serían contenidos; mediante la presentación, tengo la capacidad de reconectarme con mi equilibrio personal y transformar dichas tensiones en acciones. Esto facilita una comprensión más profunda de mis propias emociones y me permite alcanzar el equilibrio que anhelo.

Adicionalmente, la interacción con la audiencia durante la acción realza el proceso de liberación física, en la que el cuerpo se convierte en el medio para soltar tensiones acumuladas; la dinámica establecida durante la presentación posibilita que tanto el intérprete

como los espectadores experimenten una resonancia emocional, fomentando un espacio en el que las tensiones reprimidas se identifican y se exteriorizan, facilitando una liberación colectiva y personal Taylor & Fuentes (2011). En este escenario, la acción actúa como un título que desafía no solo las barreras emocionales individuales, sino también las restricciones de expresión en una perspectiva social y cultural.

2.5 El cuerpo como medio expresivo.

El artista es a la vez objeto y medio de la obra, a diferencia de otras formas de arte que se centran únicamente en el objeto creado; la exploración de la capacidad del cuerpo para expresarse a través de medios directos e indirectos, trascendiendo los límites del lenguaje hablado en el arte del performance. La teoría de que el cuerpo es un medio para expresar y mostrar nuestras emociones, como afirma Damásio 2003, se basa en la idea de que estas emociones pueden exteriorizarse y compartirse con los demás, se utiliza como medio para transmitir emociones profundas, como la ira, el dolor o la frustración, en la performance.

El cuerpo, una herramienta poderosa en el arte del performance, ya que permite una conexión directa entre el intérprete y el intérprete, lo que resulta en una experiencia compartida e inmediata, es una herramienta que puede manipularse, modificarse, exponerse y transformarse para transmitir el mensaje deseado. El cuerpo de Marina Abramovic, se utiliza para explorar temas como la resistencia física, la vulnerabilidad y la intimidad, que se refleja en sus obras de arte icónicas. La obra de Abramovic, ritmo 0 (1974), *figura 7* mostró cómo el cuerpo puede funcionar como un espacio de poder, control y resistencia en un contexto performativo, permitiendo al público interactuar con él.

Figura 7*Ritmo 0*

Nota: Performance de la artista Marina Abramovic. Tomado de (Sigulart , 2024)

En la acción, ha sido un instrumento crucial para liberar emociones contenidas, como lo he presenciado en mi experiencia, descubrí que usar mi cuerpo como herramienta de expresión me ha ayudado a liberar la incomodidad y la angustia que he experimentado a lo largo de los años, permitiéndome conectarme más plena y directamente con mis sentimientos, la conexión física entre el cuerpo y los sentimientos hace que la presentación sea un proceso más terapéutico y liberador.

2.6 El Taichi

También denominado taichí chuan, es un arte marcial de origen chino que fusiona movimientos delicados y fluidos con una respiración regulada como una concentración mental intensa, esta práctica se enfoca en la armonización física y mental, fomentando una expresión

corporal que manifiesta equilibrio, flexibilidad y serenidad. Mediante secuencias de movimientos conocidos como "formas", el practicante desarrolla una conciencia corporal que promueve la liberación de tensiones y el flujo libre de la energía interna conocida como "qi".

El arte del taichí se distingue por la incorporación de posturas y movimientos que promueven la correcta alineación del cuerpo, la coordinación y la relajación muscular, cada movimiento ha sido diseñado para ser ejecutado con precisión y fluidez, lo cual contribuye a la mejora de la postura, el equilibrio y la conciencia espacial del sujeto.

2.7 Practica Somática

La práctica somática hace referencia a las prácticas orientadas a potenciar la conciencia corporal y la integración entre la mente y el cuerpo mediante el movimiento y la percepción sensorial, estas disciplinas subrayan la vivencia interna del cuerpo en movimiento, fomentando una sensibilidad y entendimiento más profundos de las sensaciones corporales y su vínculo con estados emocionales y mentales.

Estas metodologías tienen como finalidad reeducar los patrones de movimiento como también la postura, promoviendo una mayor eficiencia y autonomía en las acciones diarias, mediante el examen deliberado del movimiento, los individuos tienen la capacidad de identificar y liberar tensiones acumuladas, optimizar la coordinación como desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, la actividad somática no solo favorece el bienestar físico, sino que también tiene consecuencias beneficiosas para la salud mental y afectiva, al facilitar la expresión y administración de emociones mediante el cuerpo.

3. El autocuidado

Se caracteriza como el conjunto de acciones que un individuo ejecuta de forma consciente con el objetivo de preservar su salud física, mental y emocional, lo que engloba

prácticas que fomentan la salud integral, la prevención de patologías y la administración del estrés diario. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2009), el autocuidado no constituye un fenómeno aislado, sino que conlleva una toma de decisiones conscientes y la preservación de la salud personal, en colaboración con el apoyo externo cuando sea necesario.

El autocuidado puede interpretarse igualmente como una solución a las exigencias sociales y personales, englobando la habilidad para administrar el bienestar emocional en circunstancias de estrés o crisis, como la represión emocional. Según Damásio (2003), la interrelación entre el organismo y las emociones enfatiza la relevancia del autocuidado, dado que las emociones reprimidas tienen una expresión fisiológica, por lo tanto, el autocuidado no se limita a actividades que cumplen con las necesidades fundamentales, tales como la nutrición y el reposo, sino que también abarca prácticas emocionales y psicológicas que facilitan la manifestación y liberación de emociones confinadas.

La atención a las emociones mediante el amor propio adquiere particular relevancia en circunstancias de represión afectiva o conflictos internos que tienen un impacto significativo en el bienestar integral. La autorreflexión, el arte performativo y la meditación emergen como estrategias de cuidado emocional que fomentan la reconexión con las emociones propias, propiciando su liberación y, consecuentemente, contribuyendo al equilibrio emocional y físico (Rolnik, 2006).

3.2 Prácticas del autocuidado

En concordancia con la Organización Mundial de la Salud (2009) el cuidado personal implica la obligación individual en la preservación de la salud y la habilidad para manejar el estrés y las emociones adversas mediante estrategias saludables, las prácticas de autocuidado abarcan acciones destinadas a mantener y mejorar el bienestar físico, mental y emocional de una persona, por lo que estas prácticas pueden variar significativamente según las

necesidades individuales y el contexto, pero todas comparten el objetivo de promover la salud y prevenir el malestar o la enfermedad.

Las prácticas más habituales de autocuidado físico comprenden la práctica regular de ejercicio, una dieta balanceada y un reposo apropiado, ya que estas acciones resultan fundamentales para la prevención de patologías y la optimización de la calidad de vida. No obstante, es igualmente esencial el autocuidado emocional, particularmente en circunstancias donde las emociones reprimidas o no procesadas pueden originar conflictos internos. Como sostiene Damásio (2003), las emociones poseen una manifestación fisiológica, implicando que la gestión apropiada de estas es esencial para preservar la salud integral.

La liberación emocional es fundamental para preservar la estabilidad psicológica y evitar trastornos de salud mental asociados con la represión emocional prolongada. El autocuidado emocional puede involucrar actividades como la meditación, la escritura terapéutica, el arte performativo, y la terapia psicológica, estas prácticas permiten a las personas reconectar con sus emociones y expresar sentimientos que de otro modo podrían quedar reprimidos formando así "nudos emocionales" (Rolnik, 2006).

3.3 Matters of Care – Maria Puig de la Bellacasa

Como referente, me llama la atención este libro que abarca el término *Matters of Care*, propuesto por María Puig de la Bellacasa (2017), indaga en la dimensión ética del cuidado, su importancia en el marco del autocuidado radica en cómo esta práctica trasciende el bienestar individual, incorporando también un compromiso con las relaciones interpersonales y el entorno circundante. Puig de la Bellacasa destaca que el cuidado no es una acción aislada, sino una práctica que impacta e involucra a otros, incluyendo a los seres humanos, a los no humanos y los contextos en los que convivimos, bajo este enfoque, el autocuidado puede ser también concebido como una práctica relacional, en la que el individuo, al cuidarse de sí mismo, contribuye al bienestar de sus allegados.

La metodología de Matters of Care está intrínsecamente vinculada con el autocuidado emocional, en este contexto Puig de la Bellacasa sostiene que la atención sanitaria no debe limitarse únicamente a la corporeidad, sino también a los sentimientos, las relaciones y las tensiones que se acumulan en la vida diaria. En escenarios donde las emociones reprimidas generan conflictos internos, tal como se aludió anteriormente con la noción de "nudos emocionales", el cuidado personal puede funcionar como un instrumento para restablecer la conexión entre el cuerpo y las emociones (Damásio, 2003), esto conlleva no únicamente la manifestación de las emociones individuales, sino también la manera en que dichas sensaciones influyen en las relaciones interpersonales y en el entorno.

En consecuencia, desde la perspectiva de Puig de la Bellacasa, el autocuidado debería implicar un análisis crítico de nuestras acciones y su repercusión en los otros. La atención personal también conlleva la adopción de una responsabilidad ética hacia el entorno inmediato y hacia los individuos involucrados en nuestras redes de interacción, promoviendo un bienestar comunitario, así la autogestión emocional se convierte en una práctica ética que trasciende el dominio personal.

3.4 Especies de compañía – Donna Haraway

El término Especies de compañía, sugerido por Donna Haraway (2008), examina la interacción entre los seres humanos y otras especies, particularmente aquellas que han coexistido con nosotros a lo largo de la historia, como los animales domésticos. Haraway destaca que dichas relaciones inter-especies no solo poseen relevancia biológica, sino también emocional y ética, fomentando la creación de vínculos de cuidado y corresponsabilidad, dentro del marco del bienestar personal, esta perspectiva postula que las interacciones con animales y otras especies podrían tener un papel fundamental en la promoción del bienestar emocional y psicológico.

Haraway sostiene que los seres humanos no poseemos un carácter autónomo ni absolutamente independiente, sino que habitamos en un mundo interconectado con otras especies que cohabitan y aportan a nuestra experiencia vital, en el ámbito del autocuidado, las interacciones con animales pueden funcionar como un mecanismo para liberar tensiones emocionales, proporcionando alivio y un medio para manifestar afectos reprimidos (Damásio, 2003). Bajo este enfoque, la atención a las especies de compañía conlleva una relación de reciprocidad: mientras que los humanos brindan cuidado a dichas especies, estas también nos brindan respaldo emocional y contribuyen a nuestra salud. Adicionalmente, Haraway subraya la relevancia de identificar las obligaciones éticas derivadas de dichas relaciones, enfatizando que el cuidado no debe ser unilateral. Las especies de compañía no solo se benefician del cuidado humano, sino que también ejercen una influencia significativa en nuestras emociones y en la manera en que administramos nuestra salud. En consecuencia, el cuidado personal puede abarcar prácticas que incorporen la interacción consciente con otras especies, fomentando un ambiente afectivamente equilibrado.

En un momento de inestabilidad en mi vida, llegaron a mí dos gatas que, sin saberlo, se convirtieron en una especie de refugio emocional pues su compañía constante, la necesidad de atender sus necesidades y el intercambio de afecto generaron un espacio de atención mutua que fue más allá de lo práctico. En términos de Donna Haraway, estas relaciones no son solo de dependencia, sino de co-creación de sentido; ellas también me 'cuidan' a su modo, recordándome la importancia de estar presente y de mantener una conexión real con otro ser; su presencia me ayudó a llenar un vacío emocional, obligándome a salir de mi mente y a atender, además de sus necesidades, una parte esencial de mí misma que requería atención y cuidado, en este proceso, descubrí que el vínculo con otras especies puede ser un refugio que nos sostiene y transforma, revelando formas sutiles de afecto y empatía que se desarrollan más allá de las palabras.

4. Separación de los padres

4.1 Impacto emocional en los hijos

La separación parental ejerce una influencia emocional considerable en los hijos, especialmente en su evolución emocional y psicológica. Las investigaciones han evidenciado que los descendientes de progenitores separados tienden a experimentar una diversidad de emociones negativas, tales como la tristeza, la ira y la confusión, las cuales pueden permanecer reprimidas si no son procesadas de manera apropiada. De acuerdo con Bowlby (1988), la teoría del apego postula que las experiencias iniciales de separación pueden ejercer una influencia significativa en la habilidad del individuo para forjar vínculos emocionales saludables durante la adultez. Dentro de este marco, la separación parental puede fomentar patrones de apego inseguros, impactando negativamente en el bienestar afectivo de los descendientes.

La repercusión sentimental también se evidencia en la intensificación de la ansiedad y el estrés, lo cual puede propiciar la emergencia de nudos afectivos, estas emociones no procesadas tienen la capacidad de somatizarse, implicando que los hijos pueden manifestar síntomas físicos, tales como cefaleas o trastornos digestivos, como resultado de la represión de sus emociones (Damasio 2003). Esta circunstancia adquiere una relevancia particular cuando los niños no obtienen soporte sensible adecuado durante el proceso de separación, lo cual les complica la articulación y el procesamiento de sus emociones.

Adicionalmente, los descendientes de progenitores separados pueden experimentar una pérdida de estabilidad y seguridad, lo cual puede inducir una percepción de abandono o culpabilidad. Es habitual que los niños perciban la separación como una deficiencia personal, lo cual intensifica el impacto emocional a largo plazo. En consecuencia, la asistencia psicológica y emocional durante y posterior a la separación es esencial para atenuar estos efectos y fomentar el bienestar afectivo de las crías.

4.2 Consecuencias a largo plazo

Las repercusiones prolongadas de la separación parental en los hijos pueden ser considerables y impactar tanto en su bienestar emocional como en su evolución social. Bowlby (1988) sostiene que las experiencias tempranas de apego, especialmente aquellas que implican la separación o el conflicto entre los cuidadores, pueden fomentar patrones de apego inseguros, por lo que estos patrones se evidencian en la etapa adulta como obstáculos para establecer relaciones estables y saludables, además de problemas relacionados con la autoestima y la autoconfianza.

Una de las repercusiones más frecuentes es la aparición de problemas anímicos, tales como ansiedad crónica, depresión o dificultades en la gestión de la ira, atribuibles a la represión de las afectiva vinculadas a la separación parental. Estos sentimientos no articulados pueden transformarse en "nudos emocionales", que, de acuerdo con Damásio (2003), pueden somatizarse y manifestarse en problemas físicos como dolores musculares, fatiga o trastornos del sueño, adicionalmente la incapacidad de los hijos para interpretar adecuadamente la separación puede propiciar una desconexión emocional con sus propias emociones, lo cual incide en su habilidad para empatizar y establecer relaciones con otros.

Una consecuencia significativa es la propensión a replicar patrones de conducta disfuncionales en sus propias interacciones adultas. Los descendientes de progenitores separados pueden experimentar desafíos en la confianza o en la instauración de límites saludables, atribuibles a la inseguridad afectiva que han arraigado desde su infancia. Frecuentemente, estas dificultades se intensifican si los hijos no reciben soporte emocional adecuado durante su juventud, lo cual intensifica las repercusiones de la separación.

4.3 Intervenciones y apoyo psicológico

Las intervenciones psicológicas buscan ofrecer un entorno seguro en el que los hijos puedan procesar sus estados anímicos reviniendo de esta manera la represión de sentimientos

que podrían presentarse como nudos emocionales (Damasio, 2003), por lo que la asistencia psicológica y las intervenciones precoces son cruciales para atenuar las repercusiones afectivas y psicológicas que los descendientes de progenitores separados pueden padecer a largo plazo. Estas intervenciones deben focalizarse tanto en la salud afectiva del infante como en la reestructuración de sus patrones de apego, facilitando que desarrolle herramientas emocionales para afrontar la separación, una de las tácticas más eficaces es la terapia familiar, que implica tanto a los progenitores como a los descendientes en el proceso de recuperación. La terapia familiar promueve la interacción comunicativa entre los integrantes, posibilitando que las sensaciones reprimidas se manifiesten y se manifiesten de forma saludable. De acuerdo con Bowlby (1988), esta modalidad de intervención resulta esencial para la restauración de patrones de apego seguros, dado que asiste a los hijos en la comprensión de que la separación parental no conlleva una pérdida de afecto.

Además de la intervención terapéutica familiar, la asistencia psicológica individual, tal como la psicoterapia cognitivo-conductual, puede resultar beneficiosa para los hijos que manifiestan elevados grados de ansiedad o depresión tras la separación, esta modalidad de intervención facilita a los niños el desarrollo de mecanismos de afrontamiento para la gestión de sus emociones y la prevención de la somatización de sentimientos reprimidos, lo que, consecuentemente, disminuye la probabilidad de que los nudos emocionales puedan influir adversamente en su salud física y mental (Damasio, 2003).

5. Teorías psicológicas sobre la expresión emocional

5.1 Teoría psicoanalítica de Freud

La teoría psicoanalítica de Sigmund Freud provocó una revolución en el ámbito de la psicología a comienzos del siglo XX al introducir la noción de inconsciente, una sección de la mente que alberga pensamientos, deseos y emociones reprimidas, estos, al no ser accesibles

de manera consciente, ejercen influencia en el comportamiento y la salud emocional de los individuos, Freud afirmaba que la mente humana está constituida por tres elementos: el ello, el yo y el superyó, cada uno de los cuales desempeña funciones distintas y, frecuentemente, contradictorias. El ello encierra impulsos primigenios y anhelos instintivos; el yo desempeña un papel intermediario entre los deseos del ello y las limitaciones impuestas por la realidad; y el superyó simboliza las normas morales y éticas interiorizadas.

La represión se manifiesta cuando el yo, en su intento de preservar la estabilidad psicológica, prescinde de la conciencia de aquellos deseos, pensamientos o emociones que considera inaceptables o amenazantes, enviándolos al subconsciente, esta represión, aunque tiene como objetivo prevenir conflictos inmediatos, conlleva consecuencias adversas que Freud denominó neurosis. De acuerdo con su perspectiva, las emociones inhibidas no se extinguen, sino que buscan alternativas de expresión, lo cual puede manifestarse en síntomas físicos o psicológicos tales como la ansiedad, las fobias, la histeria y los trastornos psicosomáticos, la teoría de Freud postula que los síntomas de la neurosis son manifestaciones encubiertas de conflictos afectivos que no han sido resueltos.

El psicoanálisis, en su calidad de método terapéutico, tiene como objetivo recuperar aquellos contenidos reprimidos, facilitando de esta manera su expresión y resolución. La reconocida técnica de "asociación libre", mediante la cual el paciente manifiesta pensamientos y emociones sin censura, facilita que estos contenidos se desplacen de manera gradual desde el inconsciente hacia la conciencia personal, Freud observó que, cuando los individuos articulan y procesan estos contenidos reprimidos, experimentan una liberación emocional que tiene consecuencias curativas. Desde este enfoque, la manifestación de emociones se convierte en una necesidad para el bienestar psicológico, dado que la represión prolongada origina conflictos internos y dolencias físicas que pueden impactar la vida cotidiana del individuo. Laplanche & Pontalis (1971).

5.2 El inconsciente colectivo – Carl Jung

Carl Jung, un aprendiz de Freud, expandió la teoría del inconsciente incorporando el concepto de inconsciente colectivo, un estrato de la psique que trasciende las vivencias individuales, contrariamente al inconsciente individual, que alberga recuerdos y emociones reprimidas inherentes al individuo, el inconsciente colectivo se compone de contenidos universales compartidos por la totalidad de la humanidad, Jung caracteriza estos contenidos como "arquetipos", un conjunto de patrones comportamentales y afectivos que se manifiestan de forma análoga en diversas culturas y periodos de tiempo.

De acuerdo con Jung, los arquetipos actúan como un "lenguaje universal" que facilita la comprensión y expresión de emociones profundas. Durante el proceso de individuación, que Jung caracteriza como el desarrollo y la integración completa del yo, el sujeto requiere confrontar estos arquetipos y asimilarlos de manera consciente. La "sombra" simboliza los elementos reprimidos de la personalidad que el sujeto refuta o rechaza reconocer, tales como impulsos agresivos o anhelos inaceptables. El proceso de confrontación y aceptación de la sombra facilita un incremento en la autenticidad y la liberación afectiva, dado que los contenidos previamente reprimidos cesan de ejercer una influencia inconsciente y comienzan a integrarse de manera consciente, así, la teoría de Carl Jung postula que la represión emocional no se origina únicamente en vivencias individuales, sino también en estructuras universales compartidas, lo cual elucida por qué determinados disputas internas poseen una resonancia arquetípica y pueden ser tratados mediante el uso de símbolos y metáforas (Jung 1959).

Adicionalmente, Jung constata que los arquetipos, por su universalidad, propician la vinculación entre individuos y culturas mediante la utilización de símbolos compartido, este aspecto adquiere particular relevancia en el campo de la expresión artística, dado que el arte, mediante la utilización de símbolos arquetípicos, facilita que los individuos manifiesten emociones complejas y establezcan una conexión profunda con otros. De este modo, el arte y

la manifestación simbólica se transforman en mecanismos para liberar emociones reprimidas y reconectarse con el inconsciente colectivo, promoviendo un proceso de recuperación tanto a nivel individual como colectivo.

5.3 Wilhelm Reich

Wilhelm Reich, otro alumno de Freud, es reconocido por su perspectiva innovadora en la interrelación entre el cuerpo y las emociones. Reich formuló la hipótesis de la "coraza muscular", la cual postula que las emociones reprimidas no solo impactan la mente, sino que también se manifiestan físicamente en el organismo, contrariamente a Freud, quien consideraba la represión como un proceso exclusivamente mental, Reich identificó que las tensiones afectivas inducían bloqueos corporales, a los que él denominó "corazas". Estas corazas musculares representan tensiones crónicas que el sujeto genera como mecanismo de defensa ante experiencias emocionales desafiantes o inaceptables (Reich, 1972).

La teoría propuesta por Reich postula que la represión sentimental se inscribe en el organismo mediante tensiones musculares que restringen la circulación de energía esencial, este bloqueo energético desencadena no solo manifestaciones físicas (malestar muscular, rigidez, fatiga), sino también una restricción en la habilidad para manifestar y procesar emociones. Reich argumentaba que la liberación afectiva no puede alcanzarse exclusivamente mediante el diálogo; también demanda una "carga" física que facilite al organismo la eliminación de las tensiones acumuladas, en este contexto, elaboró la metodología del "análisis bioenergético", que comprende ejercicios de respiración profunda, vocalización y movimientos corporales específicos, con el objetivo de desbloquear el flujo energético y liberar emociones reprimidas Lowen (1977).

Esta perspectiva holística, que integra la mente y el cuerpo en el proceso de represión y liberación emocional, ha ejercido una influencia significativa en disciplinas como la terapia somática y el arte performativo, dentro del ámbito artístico, la performance emerge como un

vehículo mediante el cual el sujeto puede indagar y manifestar sus sentimientos de manera física, empleando el cuerpo como un canal directo para la liberación de tensiones afectivas, Reich postulaba que la susceptibilidad física, mediante la exposición de emociones reprimidas, constituía un paso esencial para lograr un estado de bienestar integral y espiritual. En este contexto, la coraza muscular simboliza las barreras físicas que los individuos deben superar para reconectarse con sus emociones genuinas y lograr una mayor autonomía afectiva

Marco de Referencia

El desarrollo de mi obra artística ha estado profundamente influenciado por creadores que exploran la relación entre cuerpo, emociones y vivencias personales, artistas cuyas obras se nutren de la introspección y la vulnerabilidad humana, me han ofrecido referentes para entender cómo el arte puede ser un medio para expresar lo intangible, desentrañar nudos emocionales y construir puentes hacia la autoexploración. Me identifico especialmente con aquellos artistas que, a través de performance, instalación y arte visual, construyen diálogos sinceros sobre la identidad, el dolor, el equilibrio y la resistencia; sus trabajos no solo han nutrido mi perspectiva creativa, sino que me han impulsado a abordar mi historia y mis experiencias desde una narrativa visual que busca resonar en lo íntimo de la experiencia humana.

Ana Mendieta

Ana Mendieta fue una artista cubana de nacimiento, estadounidense de adopción, que estableció en su obra (escultura, video, fotos, performances...) un rico lenguaje muy personal que nos habla de la mujer, la tierra, la belleza, la violencia, los estereotipos, las nacionalidades... Hay quien definió sus creaciones como «earth-body art». (Santos, 2018)

Obra: Silueta Series

Ana Mendieta creó performances en los que se acostaba en la naturaleza y dejaba una silueta de su cuerpo utilizando tierra, fuego, piedras y otros materiales, estas obras simbolizan su conexión con la tierra, la naturaleza y su propia identidad, a través de esta silueta, ella exploraba su relación con la tierra y expresaba la idea de que nuestras emociones y experiencias están intrínsecamente ligadas al entorno natural.

Figura 8

Silueta Series – Ana Mendieta



Nota: Obra que a nivel emocional conecta con mi obra. Tomado de (Filmoteca española , 2017)

De esta obra quiero resaltar la importancia de la expresión personal y artística como una forma de liberar emociones y explorar nuestra propia identidad, esta artista utilizó su propio cuerpo como lienzo para expresar sus pensamientos y sentimientos de una manera única y visceral.

La obra de Ana Mendieta conecta con la mía en el uso del cuerpo como un medio para presentar emociones, identidad y experiencia en una conexión íntima con el entorno, Ambas exploraciones van más allá de la representación, Mendieta integraba su cuerpo en la naturaleza, convirtiéndose en parte de ella, mi obra, expreso el "nudo" emocional como también la represión desde un gesto repetitivo y visceral, esto no sólo busca conectar con mi propio dolor, sino liberarlo, como un grito silencioso que el cuerpo despliega.

Louise Bourgeois

Louise Joséphine Bourgeois, artista y escultora francesa nacionalizada estadounidense. Conocida por sus esculturas de arañas, que le valió el apodo de "Mujer Araña", es una de las artistas más importantes del arte contemporáneo. (Wikipedia, s.f.)

Obra: cell, eyes and mirror 1993

Esta obra es parte de una serie "cells" de Loise, la instalación presenta una jaula de metal con espejos en su interior. Los espejos reflejan fragmentos de la propia imagen del espectador, lo que provoca una introspección sobre la identidad y la reclusión emocional, este artista exploró la noción de la reclusión y la autorreflexión en un entorno cautivo, lo que puede interpretarse como una metáfora de las emociones y la introspección psicológica.

Figura 9

Cell, eyes and mirror – Loise Bourgeois



Nota: Apreciación de la obra. Tomada de (Bourgeois)

Como apreciación siento que la elección de una jaula como elemento central evoca la sensación de reclusión afectiva, de encierro, la idea de que a menudo atrapamos en nuestros propios pensamientos como también sentimientos, sin encontrar salida. Esta artista me logra transmitir la complejidad de las emociones humanas, la lucha interna que a menudo experimentamos al tratar de comprender y liberar estas emociones.

Marina Abramovic

Marina Abramovic es una artista serbia especializada en performances. Descrita así misma como «Madrina del arte de la performance», lleva más de 30 años en activo, ofreciendo al público obras que exploran la relación entre el artista y este. (Gràffica, 2024)

Obra: The Artist is present

La artista está presente es una de sus acciones más populares. Se inauguró el 14 de marzo de 2010 en el MoMA de Nueva York y, en ella, Abramovic permaneció 736 horas y 30 minutos sentada inmóvil frente a una mesa. Los espectadores eran invitados, por turno, a sentarse enfrente y mirarse a los ojos, en silencio, arrancando lágrimas, sonrisas o nada. Para esta acción, fue instalado un water debajo de su silla para que hiciera sus necesidades ya que no podía levantarse durante el horario de apertura al público. (Moreno, 2019)

Figura 10*The Artist is present – Marina Abramovic*

Nota: Fotografía de referencia de la obra. Tomada de (HA Historia - Arte, 2010)

La artista está presente, se relaciona con las emociones que se reprimen, al ofrecer un espacio para la expresión, la conexión de emociones y sensaciones, siento que este performance brinda a los participantes como también al público la oportunidad de enfrentarse a sus propias emociones, ya que el acto de sentarse frente a esta artista en silencio y mantener el contacto visual directo, invita a una experiencia íntima, pero a la vez incómoda.

Yoko Ono

Artista conceptual, fue integrante del grupo Fluxus, “confederación anarco-artística” fundada en 1961 por el arquitecto y galerista lituano George Maciunas, formando parte del movimiento vanguardista de la década de los 60 del pasado siglo. Basó su trabajo en la música, el lenguaje y la filosofía. Pionera en áreas como el videoarte, la performance, la poesía minimalista, y la música rock experimental. (Víctor Moreno, 2018)

Obra: Cut Piece

En la obra “Cut Piece”, (1965), Ono permanecía arrodillada en el escenario e invitaba a los miembros del público a subir y a rasgarle la ropa con unas tijeras, cubriéndose los pechos con las manos a medida que las prendas iban cayendo. Deconstruyendo la relación supuestamente neutral sujeto/objeto entre el espectador y el objeto de arte. Ono presentaba una situación en la que el espectador se implicaba en el acto potencialmente agresivo de desnudar a un cuerpo pasivo. A esto había que sumar también los aspectos de género, ya que se trataba de un cuerpo femenino. Cut Piece también pone de manifiesto cómo la mirada inconsciente tiene el potencial de dañar e incluso destruir el objeto sobre el que se posa. (Mirall, 2017)

Figura 11

Cut Piece – Yoko Ono



Nota: Fotografía pieza cortada. Tomada de (Style magazine , s f)

La artista Yoko Ono se expone a la vulnerabilidad al permitir que el público rasgue su ropa, desafiando la relación entre el espectador y el objeto de arte, siento que esta performance revela cómo las emociones, tanto de la artista como del público, emergen a través de la exposición y la agresión, desmantelando barreras y confrontando la intimidad y el control.

Practicas Artísticas

Mi obra artística ha sido un recorrido a través de la escultura y la performance dos técnicas que han sido fundamentales en mi vida, la escultura ha sido mi refugio una forma de terapia que me ha permitido canalizar y liberar emociones acumuladas.

Sin embargo, mi camino artístico tomó un giro cuando me aventuré a explorar el mundo del performance, descubrí que no hay nada más liberador que poner en acción mi propio cuerpo, expresar mis pensamientos y sentimientos de una manera directa y cruda, a través de la acción me encontré sola enfrentando mis miedos y desafiando límites, pero a su vez ha sido muy reconfortador para mi ser. Mi arte es un testimonio de mi evolución como artista y como ser humano, cada obra ha sido entrar a un estado de liberación y exploración.

Figura 12

Hogar Marchito



Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar marchito, materiales usados, cartón aserrín, colbón.

Hogar Marchito

Año: 2022

Técnica: escultura

Descripción: hogar marchito es un hogar deteriorado, donde el ambiente no es acogedor y busco la ausencia de sentimientos negativos. el deseo de comprender mi propia existencia como materia y encontrar un sentido de pertenencia se entrelaza con la necesidad de liberarme de emociones discordantes.

Figura 13

Hogar Marchito



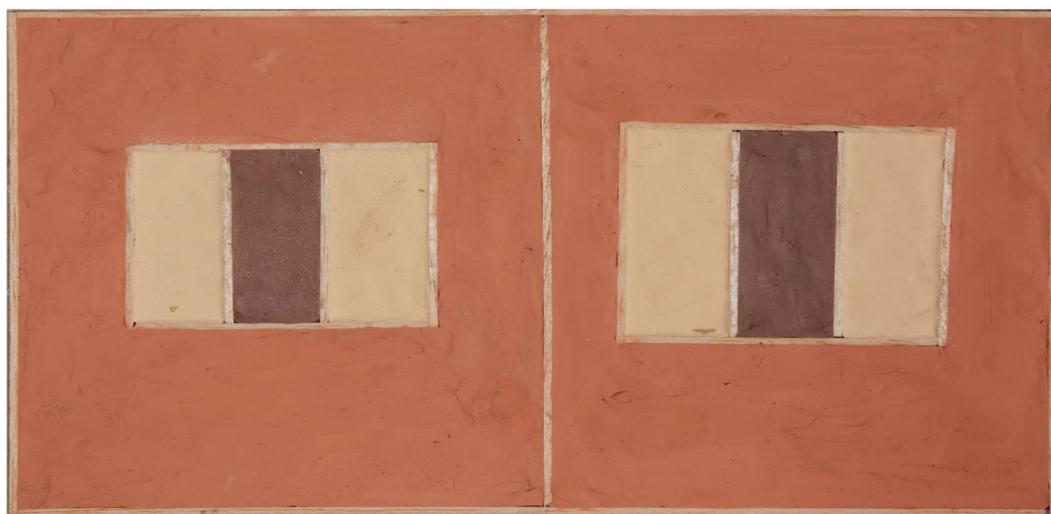
Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar marchito, materiales usados, cartón aserrín, colbón.

Figura 14

Hogar Marchito



Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar marchito

Figura 15*Epidermis*

Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar marchito, Hecho con plastilina sobre cartón industrial.

Figura 16*Vestimenta*

Nota: Fotografía tomada para registro de hogar marchito, hecho con retazos de tela sobre cartón industrial.

Figura 17*Casa*

Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar marchito, hecho con piedritas sobre cartón industrial.

Figura 18

Identidad



Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar marchito, hecho con pelo de gato sobre certon industrial.

Figura 19

La tierra



Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar marchito, hecho con tierra sobre cartón industrial.

Hogar en busca de piel

Año: 2022

Técnica: Escultura, Instalación.

Descripción: esta obra representa la búsqueda de un hogar que se adapte perfectamente a la identidad del individuo. Inspirada en la teoría de las cinco pieles de hundertwasser, exploro cómo cada capa de nuestra identidad puede influir en la construcción física de nuestro espacio vital. Desde esta perspectiva, el hogar se convierte en un reflejo directo de quiénes somos, y se estructura de manera consciente para crear un ambiente que resuene con nuestra esencia más profunda.

Figura 13.

Hogar en busca de piel



Nota: Fotografía tomada para registro de obra hogar en busca de piel

Hogar Marchito ii

Año: 2022

Técnica: escultura

Descripción: como secuencia de hogar marchito esta acción simboliza un renacimiento personal y una búsqueda de renovación, después de enfrentarme a un período de desolación representado por "hogar marchito", como un nuevo año y un nuevo comienzo, este acto de dejar en cenizas el hogar anterior represento la voluntad de resurgir y transformarme en una versión mejorada de mí misma.

Figura 20

Hogar Marchito II



Nota: Fotografía tomada para registro de Hogar marchito II

Eucaliptus

Año: 2022

Técnica: performance

Descripción: eucaliptus es una performance emotiva que evoca recuerdos de cuidado maternal y conexión con la naturaleza, como acto me baño con agua tibia de eucalipto, utilizando esta acción como un método para tratar mi cuero cabelludo, esta práctica tiene raíces profundas en las experiencias de cuidado y limpieza proporcionadas por mi madre, que solía realizarme estas limpias.

Figura 21

Eucaliptus



Nota: Fotografía tomada para registro de obra de mi primera acción eucaliptus, duración de 10 minutos con 12 segundos en la terraza del antiguo almacén lux, Pamplona – Norte de Santander. Link de fragmentos: <https://youtu.be/q7dXKp7a7bk>

Cobijo

Año: 2023

Técnica: performance

Descripción: cobijo es donde me encuentro con mis emociones, las que más me angustian y deseo liberar, hago un recorrido donde me encuentro con elementos importantes de mi infancia, en miedo y desesperación los dejo caer, luego me refugio en mi piel de refugio donde me encuentro con lentos movimientos de la practica somática, al vincular cuerpo y mente me centro en la idea en que nuestras experiencias emocionales están intrincadamente vinculadas a las sensaciones y movimientos del cuerpo.

Figura 22

Cobijo



Nota: Fotografía tomada para registro de performance cobijo, duración de 7min con 53 seg, en la montaña atrás de Cristo Rey, link de la acción: <https://youtu.be/Z0hi0fdwy6g>

Metamorfosis

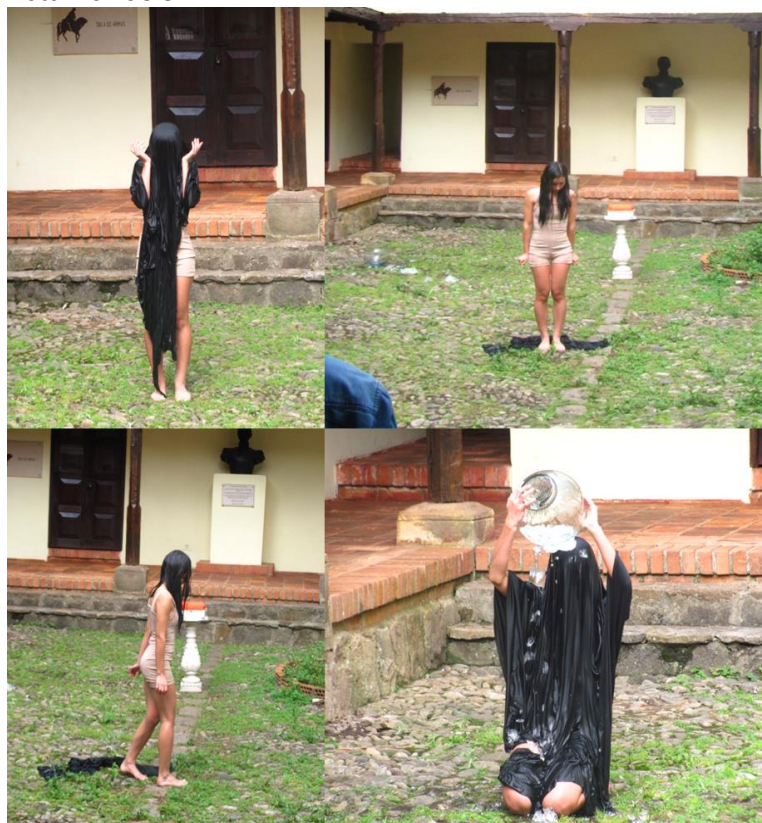
Año: 2024

Técnica: performance

Descripción: en metamorfosis emocional es una exploración de la conexión entre las sensaciones térmicas y las emociones reprimidas, represento mis miedos y sentimientos a través del uso de mantos, la primera tela sumergida repetidamente en agua helada simboliza la confrontación constante con mis temores, al desplazarme hacia la otra tela pretendo generar la transformación hacia la superación personal, esta tela se convierte en un abrazo a la esperanza, la fortaleza y la capacidad de adaptación, finalmente al terminar en posición sugiero un retorno a la autenticidad, pero ahora en un contexto renovado.

Figura 23

Metamorfosis



Nota: Fotografía tomada para registro de performance de metamorfosis

Figura 24*Metamorfosis*

Nota: Fotografía tomada para registro de performance de metamorfosis, duración de 12 min con 53 seg, realizado en el museo casa Anzoátegui.

Figura 25*Proceso Metamorfosis*

Nota: Fotografía tomada para registro de proceso y exploración en escenario público, realizado en el parque Águeda gallardo con una duración de 11 min con 12s

Nudo a Nido

Año: 2024

Técnica: performance

Esta performance explora la transformación de emociones complejas y dolorosas causadas por la separación de mis padres y otros conflictos cotidianos, Usando nudos como metáfora de estos sentimientos y la búsqueda de desanudar.

En mi acción, me presento en el escenario envuelta en una capa tejida meticulosamente, nudo a nudo, donde inicialmente continúo el tejido en vivo. Luego, me enfrento a liberarme de esta capa que percibo como un peso que ahoga, aprieta, asfixia y tensa todo mi cuerpo. A través de movimientos corporales intensos, busco deshacer la mayoría de estos nudos, explorando física y emocionalmente como podría liberarme de estas sensaciones.

Figura 26

Nudo a Nido



Nota: Fotografía tomada para registro de performance de metamorfosis, realizado en el museo Ramírez Villamizar, con una duración de 9 min, 43 seg, link de la acción; <https://youtu.be/bD3L-s2 5-4>

Al inicio del quinto semestre, justo después de la pandemia, me encontraba en un estado emocional muy deteriorado, los meses de encierro habían intensificado muchas de las heridas emocionales que venía arrastrando, y mi estabilidad estaba profundamente comprometida. Fue en ese momento que inicié mi proceso artístico con “Hogar marchito”, una obra que marcó el comienzo de mi búsqueda por enfrentar y transformar los nudos emocionales que me habían acompañado durante tanto tiempo.

Hogar marchito nació de la necesidad de expresar cómo mi nido, que debería haber sido un lugar de refugio y seguridad, se había convertido en un espacio cargado de tensiones y conflictos, esta obra fue una forma de exponer la descomposición familiar que había moldeado mis experiencias y mis emociones desde la infancia. A través de esta escultura, logré confrontar esa raíz marchita que afectaba mis relaciones y mi visión del mundo, abriendo el camino para poner en acción mi cuerpo.

Entre al mundo de la performance por requerimiento de cumplir una tarea de una asignatura, performance “Eucaliptus”, una acción que simboliza un acto de purificación. A través de un baño de eucaliptos, intenté limpiar no solo mi cuerpo, sino también las emociones acumuladas que me pesaban. Conectar con la naturaleza y usar esta planta, conocida por sus propiedades curativas, se convirtió en un ritual para liberar las tensiones que cargaba desde el pasado. Fue un primer paso hacia la reconciliación conmigo misma, un momento de pausa y respiro que marcó el inicio de una transformación. En este gesto, mi cuerpo fue el protagonista, el vehículo para acceder a emociones enterradas que necesitaban ser liberadas.

Tras esta limpia, sentí la necesidad de construir un espacio propio y seguro, lo que materialicé en “Cobijo”. En esta acción, presenté el acto de encontrar mi refugio, un lugar que no dependía de otros, sino que nacía desde mi interior, este espacio se convirtió en un símbolo de mi capacidad para sostenerme emocionalmente, a pesar de las cicatrices que el pasado ha dejado

en mí. Cobijarme no fue solo un gesto físico; fue una afirmación de que puedo protegerme y encontrar en mí misma el consuelo necesario para continuar avanzando.

Luego vino “Metamorfosis”, una performance en la que exploré la transformación como un proceso complejo, a menudo incómodo y doloroso. Comprendí que cambiar implicaba dejar atrás viejas formas de ser para abrirme a algo nuevo. Esta acción expresó cómo el cambio no es inmediato ni sencillo, pero es esencial para crecer, como una oruga que se convierte en mariposa, atravesé mi propio proceso de ruptura y reconstrucción. Nuevamente, mi cuerpo se convirtió en el medio a través del cual se manifestó mi lucha interna, reflejando tanto la vulnerabilidad como la fuerza necesaria para transformarme.

Con “Nudo a nido” profundicé en mis nudos emocionales, esos que han sido el eje de mi proceso artístico. Estos nudos, que significan recuerdos dolorosos, emociones reprimidas y vínculos rotos, se convirtieron en el centro de mi acción. Uno a uno, los examiné, como si cada nudo contara una historia o revelara una capa de mi ser que necesitaba ser desentrañada. Esta acción fue un diálogo conmigo misma, un intento de enfrentar el peso de mi historia sin negarlo, sino abrazándolo como una parte intrínseca de lo que soy. Trabajar con esos nudos me permitió explorar la paciencia y el coraje que requiere enfrentarse a las heridas del pasado.

Finalmente, en lo que deseo en “Desanudar”, mi obra a realizar, cierro este ciclo con una acción que no busca eliminar los nudos, sino aceptar que forman parte de mí. Al desanudar, no siempre logro soltar, y he entendido que eso también está bien. Hay nudos que permanecen, que no se deshacen por completo, pero que pueden transformarse. Este acto simboliza la aceptación de mis heridas y la reconciliación con mi historia. Con “Desanudar”, concluyó este viaje de exploración artística y personal, abrazando tanto los nudos que siguen presentes como los espacios que he logrado liberar en el proceso.

Procesos

Recurrí a recursos visuales de archivo, como álbumes familiares y escritos, para explorar y recuperar momentos clave que han marcado mi experiencia de vida, el álbum familiar, que en su momento fue un testigo silencioso de nuestras historias compartidas, sufrió un proceso de desgarramiento y desintegración. Con el paso del tiempo, al final se dividió entre mi mamá y yo, quedando en mis manos más de la mitad de las fotografías, cada una de ellas una pieza dispersa de un relato que ya no existe en su totalidad. A través de esas imágenes fragmentadas, pude reconstruir mentalmente fragmentos de mi infancia, de momentos familiares que, aunque ya dispersos y desgastados por el paso de los años, siguen guardando una esencia palpable. Los escritos que acompañaban estas imágenes, llenos de anotaciones y recuerdos, añadieron una capa más profunda a esa experiencia, abriéndome la puerta para reflexionar sobre los sentimientos y las dinámicas familiares que me han acompañado. Este ejercicio de revisión no solo fue un regreso a un pasado que ya no es, sino también una forma de procesar emociones que habían quedado atrapadas en ese tiempo, buscando darles sentido y espacio en el presente.

Figura 27

Foto Familiar



Fotografía del 2002, (*figura 28*) de esas que guardan momentos que crees que van a durar para siempre, pero en medio de las peleas y los maltratos, terminó rota, como si lo que pasaba en lo que era mi hogar también se reflejara en ese pedazo de papel. Tiempo después, mi mamá la pegó con cinta, tratando de arreglarla, aunque las marcas de lo que pasó nunca se borraron del todo, ahora la foto está ahí, con sus líneas y sus heridas, como un recuerdo de todo lo que vivimos, y como también en algún momento me he sentido.

Figura 28

Fotografías de mi padre



Julio Otoniel Martínez Guevara ha sido el mejor hombre y padre que he conocido en mi vida, un hombre humilde, trabajador, y berraco, que siempre dio lo mejor de sí para mí, que me trató como una princesa, cuidándome con amor y dedicación, asegurándose de que nunca me faltara nada, gracias a su ejemplo y sacrificio, soy la persona que soy hoy en día.

Aunque en este momento nuestras vidas hayan tomado caminos distintos y no hablemos como antes debido a diferencias religiosas y otros motivos, mi amor y admiración por él no han cambiado. Ese amor sigue intacto, tan grande como siempre. Lo he amado con todo mi corazón, con cada parte de mi ser, y aunque no lo expresemos, espero que él aún guarde un lugar para mí en el suyo. Su presencia y su amor siempre serán una parte fundamental de mi vida, y, sin importar las circunstancias, lo llevaré conmigo cada día.

Figura 29

Familia



Mi familia, personas que, aunque deberían ser permanentes, han sido fugaces en mi vida. No porque hayan fallecido, sino porque las diferencias, los conflictos y la distancia emocional han terminado por alejarnos, desuniéndonos poco a poco, lo que guardo de ellos

son recuerdos borrosos, momentos que se sienten lejanos. En ultimas mi única familia fue mi madre y padre, pero incluso ellos, de alguna manera lograron arrebatarme esa sensación de hogar.

Sé que suena cruel, pero es una verdad que no puedo ignorar, ellos, quienes deberían haber sido mi refugio, terminaron contribuyendo a mi sensación de soledad, y aunque entiendo que la vida está llena de pruebas y que no siempre todo es como lo imaginamos, a veces no puedo evitar desear que estos sucesos hubieran ocurrido en otra y no en esta, el dolor que han dejado pesa demasiado, y me pregunto cómo sería mi presente si las cosas hubieran sido diferentes.

A pesar de todo, sigo buscando un sentido, algo que me conecte con esos lazos que parecen rotos, quizás no haya un camino de vuelta, pero ojalá en algún rincón de sus corazones todavía quede un espacio para los buenos recuerdos y para el amor que alguna vez nos unió, porque, a pesar de todo, una parte de mí sigue esperando que la familia sea algo más que un concepto perdido en el tiempo.

Propuesta Creacional

“En mi proceso, me encuentro enlazada, cada nudo representa una lágrima derramada, un dolor físico producto de una avalancha de sensaciones o de maltrato, o una culpa que en algún momento me impusieron hasta internalizarla. Y es esa culpa la que más pesa y evalúo: ¿Acaso soy la raíz de la ruptura familiar? ¿Son todas las razones que doy solo una capa que oculta la verdad? Son preguntas que constantemente roda en mí, cuyas respuestas a veces parecen irrelevantes, porque lo hecho está hecho. Puedo construir mi propio hogar. Después de mis tormentas y tensiones, solo queda la aceptación.”

Título: Desanudar

Técnica: Performance

Esta vez voy a explorar la tela como uno, Sera un traje que sean en capaz largas donde se muevan con dificultad, como gesto quiero desanudar nudos que yacen en la garganta y pecho y la idea es poder desanudar lo mas nudos posibles, así manifestando mi dolor en mis movimientos y expresiones.

Elementos a tener en cuenta

- El Espacio: Realizar la acción al aire libre y preferiblemente en zona verde, me permite una conexión con el entorno, simbolizando la búsqueda de paz y estabilidad emocional, este espacio abierto también representa un refugio, donde el aire fresco y los elementos naturales refuerzan la liberación de esas tensiones y nudos de carga.
- Vestimenta: El traje de capas largas en tonos color piel refleja cómo esos nudos y cargas emocionales se han convertido en parte de mí, sin tener un color específico o una

manifestación única, la piel en sí, como una extensión del ser, transmite cómo estos nudos existen sin ser visibles, internalizados en mi cuerpo y mente.

- **Acción y Movimientos:** Durante la acción, los intentos de desanudar nudos que provienen desde la garganta reflejan la persistencia y la dificultad de liberar esas emociones profundamente arraigadas, los movimientos, aunque algunos fallidos en liberar los nudos, expresan el esfuerzo en confrontar el dolor, la culpa y las preguntas personales, estos movimientos también serán fluidos aunque a su vez limitados por la rigidez de las capas, generando una tensión visual como emocional que comunica mi proceso de lucha y aceptación.
- **La aceptación:** Al final, los intentos fallidos de desanudar estos nudos simbolizan la aceptación de que ciertas heridas y preguntas no necesitan resolverse para poder avanzar, la acción termina en una transformación consiente, donde el cuerpo se asienta en calma, abrazando todo lo que ha sido y lo que aún duele.

La intención de desanudar es presentar la complejidad de mis cargas internas desde una realidad tangible, donde las capas de la tela, textura, densidad y el espacio se fusionan para comunicar el proceso de aceptación como también la construcción de un equilibrio y refugio personal.

Experimentación

En la búsqueda de materiales para “Desanudar”, exploré telas de diferentes texturas, grosores y niveles de traslucidez, optando finalmente por colores neutros, ya que mis nudos no poseen un color propio, mi intención es centrarme en la acción misma, en el proceso de intentar desanudar y lo que esto significa a nivel interno, entre las opciones encontré una

tela con una textura áspera y algo traslúcida, que permite vislumbrar lo que hay detrás sin exponerlo totalmente, añadiendo una capa de complejidad y vulnerabilidad a la acción.

Figura 30

Búsqueda de tela



El material hace la dificultad y la resistencia que encuentro al intentar liberar mis emociones y pensamientos, mientras que la traslucidez transmite la idea de que estos enredos internos, aunque parcialmente visibles, son profundamente personales y nunca completamente revelados, además, usar la tela en capas me permitirá que los nudos se entrelacen aún más, enfatizando visualmente la carga y la densidad afectiva, con esta

elección, busco intensificar el sentido de opresión y limitación, mientras me enfoco en el acto de intentar soltar y aceptar, sin que el material o los colores distraigan del verdadero propósito que es el gesto de desanudar.

Figura 31

Experimentación tela



En mi intervención con la tela, encontré una textura áspera al tacto y una ligera translucidez, lo que me permite explorar de manera más profunda la sensación de vulnerabilidad y tensión en el cuerpo, esta tela, que no es completamente opaca, revela una sutileza en su composición, haciendo que los nudos que formo sobre ella se conviertan en un reflejo de la complejidad de las emociones reprimidas. La transparencia y rugosidad de la tela me atraen porque al anudarla, se crea un contraste entre la fragilidad y la resistencia.

Figura 32*Intervención de la Tela***Búsqueda de lugares:**

He explorado múltiples lugares, tanto públicos como privados, en busca de un espacio adecuado para el performance, en el que pueda desarrollar la acción y, además, presentar una muestra del proceso artístico, sin embargo, enfrenté algunas limitaciones, muchos de estos sitios estaban ocupados, no cumplían con los requerimientos del proyecto o simplemente no estaban disponibles para préstamo.

Después de indagar más a fondo, encontré dos espacios que tienen el potencial de ajustarse a lo que busco:

- Museo Casa Colonial: Este museo cuenta con un amplio patio de pasto verde al aire libre que resuena con mi idea de conectar el performance con la naturaleza, algo esencial para el desarrollo de la acción, aunque no dispone de una sala adicional completamente libre, presenté una solicitud formal para utilizar tanto el patio como un salón, me encargaría de dejar el espacio en perfecto estado después del evento, pero aún no he recibido respuesta, ya que se encuentran ocupados. Me entusiasma esta opción por la atmósfera abierta y natural que ofrece, además de un segundo patio de cemento al aire libre, lo que abriría posibilidades para variar el escenario durante los tres días de muestra planeados.

Figura 33

Museo Casa Colonial



- Hotel Quinta Real: Este hotel ofrece un salón de eventos completamente blanco, equipado con un proyector, lo cual sería ideal para la muestra del proceso artístico, ya que permitiría integrar elementos visuales de manera controlada y elegante, sin embargo, la opción de realizar la acción en el aire libre que me ofrecen no me convence tanto, ya que el espacio verde disponible se encuentra rodeado de fachadas de casas y muros, lo que le da una sensación de encierro que contrasta con la apertura emocional y conexión con la naturaleza que deseo para el performance.

Figura 34

Hotel Quinta Real



Ambos lugares presentan ventajas particulares, el Museo Casa Colonial es un entorno que facilita la conexión con el entorno natural, mientras que el Hotel Quinta ubicado en la calle 5 # 6 - 53 Barrio Centro, ofrece una opción controlada y limpia para la muestra del proceso, me encuentro en espera de respuestas y evaluando cuál de estos espacios se alinea mejor con la esencia de desanudar.

Después de explorar varios espacios para mi performance, decidí que la mejor opción sería realizarla en el Parque Central, un lugar que ofrece la conexión que busco con la naturaleza y el espacio abierto, lo que me permitirá realizar la acción de manera fluida. La amplitud del parque no solo es ideal para la acción de mi performance, sino que también me brinda la libertad de desanudar y expresarme sin restricciones. El espacio público permite ubicar la performance en una pieza que puede ser intervenida por los transeúntes o no; es un lugar que desde el año 2019 tránsito a diario, muchas veces con estas situaciones de nudo y de confusión mental, es un lugar que alberga la cotidianidad de la ciudad, la unión con las montañas, con los vendedores, con quienes transitan complementan esas capas sociales que como artistas y como ser humana me enfrento a diario. La exposición y la vulnerabilidad que puedo experimentar en el parque puede nutrir aún mas la performance.

Una vez concluida la intervención en el parque, planeo trasladarme en dos o tres etapas hacia el Hotel Quinta Real, donde estará ubicado el salón para la muestra de mi proceso artístico.

Reseña Histórica, Parque Águeda Gallardo

El Parque Águeda Gallardo, ubicado en Pamplona, Colombia, es un espacio con una rica historia que ha sido un elemento central de la ciudad durante siglos. Fue objeto de una importante intervención de recuperación, liderada por el Ministerio de Cultura de Colombia, en el marco del Plan Nacional de Recuperación de Centros Históricos. El parque, antes de su restauración, se encontraba en un estado de abandono, convertido

en un espacio de tránsito más que en un lugar de encuentro o recreación para la comunidad.

La intervención de recuperación buscó resaltar y preservar los valores patrimoniales de la ciudad, poniendo en evidencia edificaciones históricas cercanas como la Catedral, el Museo Ramírez Villamizar y el Palacio Arzobispal. Para ello, se integraron elementos de diseño que favorecieran la apropiación del espacio por parte de los habitantes, creando zonas para el encuentro y la permanencia. Esto incluyó el uso de un material único, la Piedra Royal Beta, que unifica el espacio y genera una sensación de continuidad, mientras que el manejo de la luz y las sombras refuerza la atmósfera cálida y acogedora del parque.

Hoy en día, el parque se ha convertido en un punto de referencia para las actividades culturales y sociales de la ciudad, proporcionando un espacio donde los residentes y visitantes pueden conectarse con la memoria colectiva y disfrutar de un entorno propicio para la convivencia (Arquitectura panamerica , 2020)

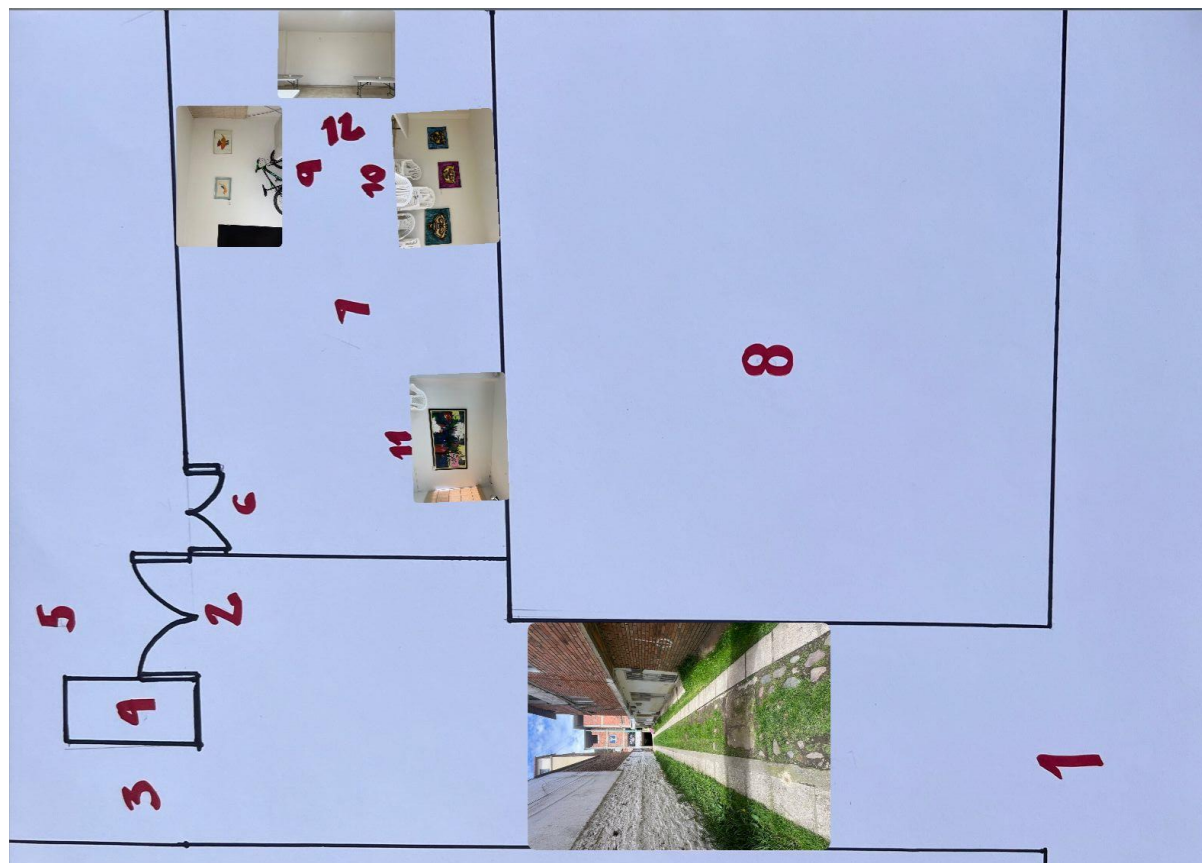
Mapa – Esquema de la obra

Figura 35

Recorrido de la performance desanudar



En este esquema, el punto rosa representa el inicio, mientras que el punto azul marca el final. Los demás puntos, distribuidos a lo largo del recorrido, pueden variar el día de la acción.

Figura 36*Plano del montaje*

El Salón de muestra artística se encontrará en el Hotel Quinta Real, pasos abajo del parque Águeda Gallardo, el horario establecido será de 10 a 12 am y de 2 a 5pm.

1. Primera Entrada
2. Segunda Entra
3. Parqueadero
4. Recepción
5. Sala de estar
6. Entrada al salón de muestra artística
7. Salón del proceso artístico
8. Zona Urbana

9. La tela del performance cobijo, dispuesta con un soporte de alambre dulce (figura corporal)
10. Mesa tipo altar, con el cofre del manto naranja, la vasija de hielo, con la tela negra.
11. Manique con el atuendo que se uso en la performance con el nudo a nudo.
12. Proyección de lo que fue la performance principal Desanudar.
13. Televisor con soporte con un bucle de las acciones 9, 10, 11.

Resultados y anexos

El proceso y la presentación del performance que se llevó a cabo el día 10 de diciembre en el parque Águeda gallardo a las 10 am, me permitieron liberar gran parte de los nudos emocionales acumulados a lo largo de mi vida. *Figuras 37 38 39* La acción se convirtió en un momento transformador que me ayudó a confrontar, procesar y resignificar mis vivencias, logrando un estado de mayor equilibrio físico, emocional y psicológico.

Figura 37

Desanudar



Figura 38

Desanudar



Figura 39

Desanudar



La acción generó una respuesta profundamente emotiva y reflexiva en los espectadores, desde los primeros momentos, se percibió un ambiente de tensión y conexión, ya que la acción expuso de manera cruda y auténtica las luchas internas representadas por los nudos. *Figura 40* Muchos espectadores se sintieron identificados, reconociendo sus propios "nudos emocionales".

Figura 40

Desanudar



A medida que la acción avanzaba, algunos miembros del público se acercaron espontáneamente para ofrecer ayuda, preguntando si podían colaborar en el acto de desanudar los nudos. *Figura 41*. Respondí con sinceridad, expresando que sería gratificante que ese tipo de apoyo se diera en la vida real, ya que en su experiencia personal no siempre había sido posible contar con ello.

Figura 41

Fragmentos de desanudar



Este gesto resonó profundamente en los presentes, y, como resultado, personas se ofrecieron a participar activamente en el acto. *Figura 42* Este momento marcó un punto de inflexión en la presentación, ya que poco a poco más personas comenzaron a unirse, transformando la acción en un ejercicio colectivo de liberación. Este gesto espontáneo de solidaridad trascendió el acto performativo, simbolizando la importancia del apoyo mutuo en los procesos emocionales.

Figura 42

Fragmentos de desanudar



La participación del público no solo enriqueció el significado de la performance, sino que también dejó una reflexión tangible sobre cómo el arte puede abrir espacios para el diálogo, la empatía y la acción conjunta. La obra se convirtió en un espejo para el público, inspirándolos a

cuestionar sus propias dinámicas emocionales y reflexionar sobre el papel del colectivo en la construcción de bienestar emocional.

El acto de desanudar los nudos se transformó en una metáfora viva de cómo el apoyo mutuo y la colaboración pueden aliviar las cargas emocionales. La performance no solo sensibilizó a los espectadores sobre las consecuencias de la represión emocional, sino que también demostró cómo el arte puede ser un puente para crear conexiones significativas entre las personas.

Adjunto link de video clip, fragmentos de lo que fue desanudar: <https://youtu.be/igY-fRAfWtI>

Por otra parte, el público fue trasladado al Hotel Quinta Real *Figura 43, 44* donde se presentó un montaje instalativo e inmersivo que recopiló todo el proceso artístico detrás de este proyecto. *Figura 45, 46, 47, 48, y 49* La exhibición incluyó acciones destacadas como *Cobijo*, *Metamorfosis* y *Nudo a Nudo*, ofreciendo una visión integral y profunda del recorrido creativo y emocional que ha marcado esta propuesta.

Figura 43

Desplazamiento



Figura 44

Llegada al hotel



Figura 45

Montaje Cobijo



Figura 46

Montaje Metamorfosis

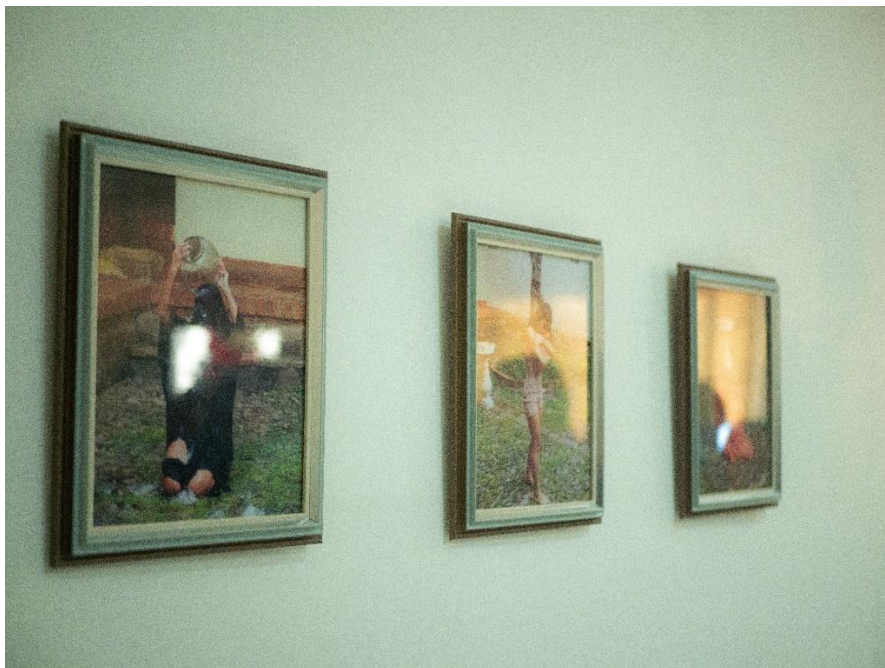


Figura 47

Montaje Metamorfosis



Figura 48

Montaje Nudo a Nido



Figura 49

Publico en el salón de Muestra



Figura 50

Publico en el salón de Muestra



Conclusiones

El proyecto *Desanudar* culminó como un proceso enriquecedor y transformador, que cumplió con los objetivos inicialmente planteados y me permitió alcanzar un mayor entendimiento de mis emociones nudo. Desde la investigación y experimentación hasta la presentación final, cada etapa fue esencial para consolidar el propósito de este trabajo.

Uno de los objetivos principales fue explorar cómo el performance podía convertirse en un medio para equilibrar mis emociones reprimidas y convertirlas en un elemento esencial de mi historia personal. A través de la práctica somática, el taichí y la creación performativa, descubrí herramientas que no solo me ayudaron a entender mis emociones, sino también a dialogar con ellas desde el cuerpo y la acción.

El proceso de montaje fue particularmente revelador, pues me enfrenté a la dificultad de construir un espacio en el que pudiera plasmar, sin artificios, la autenticidad de mi experiencia emocional. Cada elemento del montaje, desde la elección del lugar hasta la interacción con el traje y la materialidad de los nudos, se convirtió en una extensión de mi cuerpo y mi historia. Esta atención al detalle contribuyó a que el performance resonara profundamente, tanto en mí como en el público.

Durante la exposición, experimenté una mezcla de vulnerabilidad y empoderamiento. El acto de presentar este trabajo frente a otros confirmó que el arte es un espacio seguro para expresar emociones que, en otros contextos, podrían resultar inabordables. Además, me permitió resignificar mis sentimientos, aceptándolos como parte fundamental de mi identidad y trayecto personal.

En retrospectiva, el proyecto también cumplió con el objetivo de invitar al público a reflexionar sobre el impacto de las emociones reprimidas en la salud física, emocional y mental.

Muchas de las personas asistentes expresaron su identificación con la acción y su interés por explorar sus propios procesos emocionales a través de medios alternativos como el arte. Esto demuestra que el performance logró abrir un espacio de diálogo colectivo sobre el autocuidado emocional y la búsqueda de equilibrio.

Finalmente, *Desanudar* reafirma que el proceso creativo es tanto un medio de transformación personal como una herramienta para generar conversaciones necesarias en torno a temas universales. Este proyecto marcó un hito en mi desarrollo artístico y emocional, enseñándome que, aunque los nudos no desaparezcan del todo, es posible aceptarlos y transformarlos en algo que aporte sentido y profundidad a nuestra existencia.

Bibliografía

(s.f.).

(2023). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311#:~:text=La%20resiliencia%20significa%20ser%20capaz,dif%C3%ADcil%20ni%20afrontarla%20t%C3%BA%20solo>.

Adicciones, C. N. (05 de septiembre de 2023). *Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones*.

Arquitectura panamericana . (2020).

Bourgeois, L. (s.f.). *Celula, ojos y espejos*. Obtenido de <https://www.tate.org.uk/art/artworks/bourgeois-cell-eyes-and-mirrors-t06899>

DE LA BELLACASA, M. P. (2017). matters of care. En M. P. DE LA BELLACASA.

DE LA BELLACASA, M. P. (2017). *Matter of care* .

Dolto, F. (2011). *Cuando los padres se separan*.

Emociones Negativas y su impacto en la salud mental y física. (2009). En J. A. Piqueras Rodríguez, V. Ramos Linares, & A. E. Martínez González, *Suma Psicología*. Bogota, Colombia.

Filmoteca española . (04 de 11 de 2017). *twitter*. Obtenido de https://x.com/Filmoteca_es/status/926781085173927936

Fundasil. (s.f.). Manual de autocuidado. En A. A. Rebeca Sofía Cáceres.

Gomez, D. L. (2022). *Mente a Mente*. Obtenido de <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/somatizar>

Gràffica. (2024). Obtenido de <https://graffica.info/marina-abramovic-la-madrina-del-arte-de-la-performance/>

HA Historia - Arte. (2010). Obtenido de <https://historia-arte.com/obras/la-artista-esta-presente>

Jung, C. (1906).

Martin, I. (21 de 04 de 2021). Obtenido de <https://psicoines.es/nudos-emocionales/#:~:text=Un%20nudo%20de%20emocional%2C%20es,nuestro%20cuerpo%20fluya%20como%20deber%C3%ADa>.

Mirall. (12 de 07 de 2017). Obtenido de <https://revistamirall.com/2017/07/12/yoko-ono-cut-piece-y-la-performance-feminista/>

Moreno, N. (26 de 03 de 2019). *Historia Arte*. Obtenido de <https://historia-arte.com/obras/la-artista-esta-presente>

pediatría, R. c. (abril de 2018). *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online:

- https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062018000200166&script=sci_arttext&lng=pt
- Plus, M. (2023). *Trastornos de síntomas somáticos*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000955.htm>
- Real academia española*. (2023). Obtenido de <https://dle.rae.es/nudo#sinonimosQhaZAWX>
- Rolnik, S. (2023). *Revista Adynata*. Obtenido de <https://www.revistaadynata.com/post/palabras-que-afloran-de-un-nudo-en-la-garganta-suely-rolnik>
- Rosa Hidalgo Torres. (23 de julio de 2023). *Neuron up*.
- Santos, M. C. (27 de 02 de 2018). *historia-arte*. Obtenido de <https://historia-arte.com/artistas/ana-mendieta>
- SciELO - Scientific Electronic Library Online*. (2018). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062018000200166&script=sci_arttext&lng=pt
- Sigulart . (17 de 09 de 2024). *Sigulart* . Obtenido de <https://www.sigulart.com/es/blog/2024/09/17/rhythm-0-de-marina-abramovic/>
- Style magazine . (s f). Obtenido de <https://style.corriere.it/persona/gestures-women-in-action/>
- Taquito, L. M. (2019). Obtenido de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11380/TO-23658.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tarquino Castelblanco, L. M. (2019). *La creación plástica en la escuela como herramienta de expresión emocional y autoconocimiento en adolescentes de grado décimo del Colegio Gimnasio Campestre La Consolata de Manizales, Caldas*. Obtenido de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/11380>
- TeamSystem. (s f). Obtenido de <https://www.sdelsol.com/glosario/performance/#:~:text=Es%20un%20tipo%20de%20arte,hace%20el%20artista%20como%20tal.>
- Universidad Católica de maule*. (2020). Obtenido de <https://revistace.ucm.cl/article/view/703>
- Universidad Católica del Maule*. (2021). Obtenido de <https://revistapai.ucm.cl/article/view/745>
- Universidad de Sonora. (2023). En *Manual de investigación cualitativa*.
- Universidad pedagógica Nacional*. (2019). Obtenido de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/11380>
- Universidad privada del norte*. (2022). Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33138>
- Víctor Moreno, M. E. (10 de 07 de 2018). *Busca Biografías*. Obtenido de <https://www.buscabiografias.com/biografia/verDetalle/9980/Yoko%20Ono>
- Wikipedia. (s.f.). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Louise_Bourgeois

Yurena, N. (17 de Junio de 2022). *La psicología del segundo*. Obtenido de <https://lapsicologadelsegundo.com/blog/represion-emocional-que-es-y-como-la-identifico/>