

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de artes

Carrera de Artes Escénicas

Análisis del proceso de creación de una partitura corporal desarrollada desde la autoetnografía para la escena del desnudo del performance “Nø opines”.


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Artes Escénicas

Autor:

Samantha Noemi Velesaca Vega

Director:

Edwin Marcelo Lujé Morales

ORCID:  0009-0005-3472-7544

Cuenca, Ecuador

2024/03/19

Resumen

El presente trabajo de titulación aborda el proceso de creación de una partitura corporal desarrollada desde la autoetnografía para la escena del desnudo del performance “No opines”; para hacerlo de una manera comprensible y fundamentada se ha indagado en conceptos como la Auto etnografía desde la perspectiva de Sam Fernandez y Elisa Alegre; percepción corporal y cuerpo archivo desde el pensamiento del filósofo Merleau Ponty; por otro lado, para abordar el concepto de vulnerabilidad del cuerpo hablamos desde la representación de un cuerpo canónico en la percepción de la autora Maria Jesus Abad, cuerpo memoria en el texto “El cuerpo herido” desde la percepción de David Le Breton, “Memoria emotiva” desde la perspectiva del autor Konstantin Stanislavski, fragilidad del cuerpo desde los procesos de creación de Frida Kahlo, el concepto de “Performance” desde los autores Luis Cortés, María Victoria Polanco, María Elena Retamal, Karina Guerra y Sebastián Farfán, así como el concepto de partitura corporal propuesto por Diego Fernando Murillo. Partiendo desde la autoetnografía donde el conflicto y el enfrentamiento del autor con la desnudez se extrajeron de hitos de mi bitácora donde se encuentran los ejercicios realizados como trabajo frente al espejo, con objetos y materiales así como de escritura. También explora el uso de la memoria emocional propuesta por Stanislavski para la construcción de partituras corporales que finalizaron en el montaje de la obra.

Palabras clave: información sensible, desnudo, partitura corporal, vulnerabilidad, cuerpo



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The present degree project addresses the process of creating a body score developed from autoethnography for the nude scene of the performance "No Opines"; to do so in a comprehensible and well-founded manner, concepts such as autoethnography from the perspective of Sam Fernandez and Elisa Alegre, body perception and body archive from the thinking of philosopher Merleau Ponty have been investigated. On the other hand, to address the concept of vulnerability of the body, we speak from the representation of a canonical body in the perception of author Maria Jesus Abad, body memory in the text "The Wounded Body" from the perception of David Le Breton, "Emotional Memory" from the perspective of author Konstantin Stanislavski, fragility of the body from the creation processes of Frida Kahlo, the concept of "Performance" from authors Luis Cortés, María Victoria Polanco, María Elena Retamal, Karina Guerra and Sebastián Farfán, as well as the concept of body score proposed by Diego Fernando Murillo. Starting from autoethnography where the conflict and confrontation of the author with nudity were extracted from milestones of my journal where exercises were carried out as work in front of the mirror, with objects and materials as well as writing. It also explores the use of emotional memory proposed by Stanislavski for the construction of body scores that culminated in the staging of the work.

Keywords: sensitive information, nudity, body score, vulnerability, body.



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Capítulo 1: Marco teórico.....	7
Capítulo 2: Vulnerabilidad del cuerpo.....	9
2.1: La Fragilidad y Fragmentación Del cuerpo en la vida de Frida Kahlo.....	9
2.1.2 Proceso de creación de Frida Kahlo.....	10
2. 2: Cuerpo Como Archivo.....	11
Capítulo 3: Proceso Auto Etnográfico Para El Levantamiento De Información	13
3.1. La Autoetnografía Como Metodología De Creación Escénica.....	13
3.1.1 Levantamiento y Registro De Información	17
3.2: Stanislavski, La Memoria Emotiva y La Afectación Al Cuerpo.....	20
Capítulo 4: Proceso De Creación	22
4.1 Establecimiento De Premisas Para La Creación.....	23
4.1.1 Incorporación De Técnicas Aprendidas Al Proceso De Creación	26
4.2 Traducción del material Levantado al Cuerpo Vulnerable	31
4.3 Primeros Intentos De Organización De Materiales y Estructuración De Una Primera Propuesta Dramatúrgica.(partitura)	33
4.3.1 Partitura Corporal	35
4.4 Redefinición De La Propuesta Escénica A Un Performance.....	37
Conclusiones.....	38
Agradecimientos	41

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento por el apoyo, la disposición y palabras de aliento a todas las personas que han estado involucradas en todo el proceso de mi carrera tanto como en la tesis.

En primer lugar quiero agradecer enormemente a las personas que mas amo Sandra y Samara Velesaca por el apoyo incondicional en todos mis años de vida, sobre todo en este camino universitario que no ha sido fácil y no me han dejado caer nunca. Siempre en primera fila de cualquier de mis presentaciones

Así como agradecer por el. aprendizaje y constancia a mis profesores que he tenido a lo largo de la carrera

Una mención a mi tutor de tesis Mgt, Marcelo Luje, por la dedicación y constante apoyo en el desarrollo de esta tesis. Quiero agradecerle por los consejos, aprendizaje y sobre todo la paciencia que me supo otorgar en cada asesoramiento.

Por último agradecer a mis amigos y compañeros que tengo dentro y fuera de la universidad, gracias por las risas y momentos que hemos vivido hasta ahora.

Apenas esto comienza, vamos por más...

Introducción

En este trabajo se examinan los procedimientos utilizados para recolectar información sensible y su posterior traducción a una partitura corporal en la escena del desnudo dentro del performance "Nø opines". Se utiliza una metodología auto-etnográfica para poder llevar a cabo este análisis. La metodología auto-etnográfica implica la participación activa del investigador- creador en el contexto que se está estudiando. En este caso, el intérprete-creador o investigador-creador desarrolla múltiples premisas que van desde mirarse en el espejo hasta la traducción de los materiales escénicos que fueron utilizados para la construcción de la escena del desnudo dentro del performance llamado "No opines". Esto le permite obtener a la intérprete una comprensión más profunda de la experiencia y recopilar información de primera mano ya sea con fotografías o sonidos. Una vez recopilada la información, la selección de materiales y movimientos corporales, se procede a su traducción a una partitura corporal. La partitura corporal es una representación gráfica de los movimientos y gestos que se recopilaron durante la experimentación de la construcción de la escena. Esta partitura permite a la intérprete-creadora reproducir de manera precisa la tensión, movimientos y gestos que se requieren para la escena del desnudo. El objetivo de este trabajo es explorar cómo fue utilizada la metodología auto-etnográfica, las premisas y la traducción de los materiales escénicos utilizados y a una partitura corporal para transmitir la información sensible de la vulnerabilidad del cuerpo femenino frente a las críticas de su esfera afectiva, que fue desarrollada en la escena del desnudo en el performance "No opines".

Capítulo 1: Marco teórico

Para empezar con el desarrollo de esta tesis importante hablar sobre los siguientes autores que hablan sobre la fragilidad del cuerpo:

- Sarah M. Lowe .Frida Kahlo. El diario de Frida: Frida Kahlo como ningún otro artista torturado, tradujo el dolor en arte, su biografía consiste en veintinueve años de dolor constante. (Lowe et al., 2017, pág 5)
- Odailso Berté PINTARSE A SÍ MISMA – PINTAR LA REVOLUCIÓN: EL CUERPO EN LOS PROCESOS CREATIVOS DE FRIDA KAHLO: La experiencia del dolor y las imágenes mentales sobre los estados corporales de esas experiencias tejen la consciencia que Kahlo fue construyendo acerca del cuerpo. (Berté, 2018, pág 13)
- David Le Breton. El cuerpo herido: Identidades estalladas contemporáneas: La piel es el umbral de apertura o cierre al mundo, es una instancia de fabricación de la identidad, es la interface entre la cultura y la naturaleza, es una primera línea de defensa. (Le Breton & Alfageme Balza, 2017, pág 94)

Autores que hablan acerca del cómo es percibido el cuerpo humano más allá de solo una capa de piel, como:

- JOSÉ REY DE CASTRO. ¿ES EL CUERPO HUMANO UNA MÁQUINA NERVIOSA?: LA TEORÍA DEL CUERPO DE MERLEAU PONTY ANTE LOS DESAFÍOS DE LA SOCIEDAD TECNOLÓGICA: El cuerpo es parte de este mundo y entre ambos hay una unidad que es vivida en la temporalidad dinámica, lo cual no permite congelar un instante y analizarlo como algo totalmente ajeno al sujeto que está inserto en el mundo y percibe la realidad desde esa inserción. (Rey de Castro, 2013, pág 2)
- María Jesús Abad: Representaciones del cuerpo en el arte actual: el cuerpo fragmentado, transgredido, prostituido y enfermo: La representación del cuerpo canónico, tal como se ha venido representando, ya no está en manos de los artistas que ya no tienen la misión de crear cuerpo bellos para la contemplación. (Abad, 2008, pág 11)

Por último, autores que hablan acerca de conceptos como: performance, autoetnografía, memoria emocional y partitura:

- Luis Cortés, María Victoria Polanco, María Elena Retamal, Karina Guerra y Sebastián Farfán. LO PERFORMATIVO EN LA PERFORMANCE ART: la performance o “acción artística” es una situación que involucra cuatro elementos

básicos: tiempo, espacio, el cuerpo del/los artistas y una relación entre estos y el público. (Cortés et al., 2016, pág 11)

- Sam Fernández Garrido (ed. lit.), Elisa Alegre Agís (ed. lit.). Autoetnografías, cuerpos y emociones (II): En las autoetnografías fundamentamos la relevancia de lo que estudiamos como mínimo en el vínculo emocional que eso tiene en quien investiga, y por tanto situamos la fuente de legitimidad en el sujeto que escribe. (Fernandez Garrido & Alegre Agís, 2019, pág 87)
- Brissolese De La Torre. ¿MEMORIA EMOCIONAL VERSUS ACCIONES FÍSICAS?: Stanislavski planteó la memoria emocional como un mecanismo para revivir las emociones y utilizarlas en la interpretación. (Brissolese De La Torre, 2019, pág 12)
- DIEGO FERNANDO MURILLO RONDÓN. ENTRENAMIENTO CORPORAL EN FUNCIÓN DE LA CREACIÓN DE UN PERSONAJE: La partitura es una sucesión de movimientos en el espacio, es decir: actividades físicas, en las cuales no hay un propósito en particular. Pero en el momento en el que se combina el movimiento interno (necesidad e impulso) con el movimiento externo de la actividad física, enfocadas a un objetivo claro, éstas se convierten en acciones físicas concretas. (Murillo Rondon, 2020, pág. 11)

Capítulo 2: Vulnerabilidad del cuerpo

Es fundamental comprender el concepto de vulnerabilidad del cuerpo a través de la fragilidad, es decir, la capacidad de fragmentarse o romperse con facilidad, y cómo esto ha sido plasmado por algunos autores y artistas en sus obras. Es importante explorar cómo diferentes acontecimientos transforman nuestro cuerpo, especialmente aquellos que suceden en la esfera afectiva inmediata y que aumentan su fragilidad. Esto se vuelve aún más relevante cuando otorgamos significado a dichos acontecimientos, desarrollando y adaptando el cuerpo al entorno sin perder su característica vulnerabilidad. En Políticas de la vulnerabilidad. cuerpo y luchas sociales en la teoría social contemporánea.

El concepto de vulnerabilidad ha sido asumido así, en un primer sentido, como una herramienta analítica especialmente valiosa para tornar visibles experiencias de discriminación o situaciones de violencia que muchas veces son pasadas por alto desde el marco más formal de la igualdad de derechos. (Sembler, 2018)

Este proceso, en condiciones complejas, puede afectar la relación con nuestro propio cuerpo, distorsionando o generando sentimientos de rechazo. Por lo tanto, resulta imprescindible reflexionar sobre esta dinámica y buscar una comprensión más profunda de la vulnerabilidad que está presente en nuestro ser físico.

Para el desarrollo de este proyecto ha sido fundamental tomar como referencia la obra de Frida Kahlo, para comprender los procedimientos empleados en su proceso de creación, así como la perspectiva de esta artista que se ha enfocado en explorar la vulnerabilidad del cuerpo a través de sus obras pictóricas. Frida Kahlo fue capaz de plasmar en sus pinturas su dolor y sufrimiento personal. La mirada de Frida Kahlo hacia su propio cuerpo se convierte en un poderoso medio de expresión, permitiéndonos adentrarnos en su mundo interior y comprender la profundidad de sus emociones. A través de su arte, Frida Kahlo nos invita a reflexionar sobre nuestra propia relación con el cuerpo y cómo nuestras experiencias pueden moldear nuestra percepción de la vulnerabilidad física y emocional.

2.1 La fragilidad y fragmentación del cuerpo en la vida de Frida Kahlo

En su diario, Frida Kahlo registró de manera inmediata y en primera persona sus sensaciones y vivencias, este diario brinda una perspectiva singular y personal sobre la vida y el mundo interior de la renombrada artista mexicana. El diario de Frida Kahlo se convierte así en un testimonio íntimo y revelador que nos permite adentrarnos en su universo emocional y comprender más profundamente su trayectoria artística.

Nació con la revolución, Frida Kahlo, simultáneamente, refleja y trasciende el evento central de México en el siglo XX. Lo refleja en sus imágenes de sufrimiento, destrucción, sangre derramada, mutilación, pérdida, pero también en la imagen de humor, alegría, broma, que tanto distingue a su dolorosa vida. todas estas expresiones hacen de Frida una artista fantástica, inevitable, peligrosa, simbólica ¿o acaso sintomática? de México. (Lowe et al., 2017, pág 5)

Frida Kahlo, a través de su diario, logra plasmar sus sensaciones y vivencias; al nacer en medio de un evento histórico, deja evidencia simbólica sobre cómo es México, captando el sufrimiento, la mutilación, destrucción y el dolor que, ofrecen una perspectiva única y reveladora sobre su vida y su mundo interior. Este diario se convierte en un testimonio íntimo y emocional que nos permite sumergirnos en su universo artístico y comprender mejor su trayectoria. Cuando Frida nació se vio en medio de una revolución, pero ella va más allá de este evento histórico central en México durante el siglo XX. Sus cuadros captan tanto el sufrimiento, la destrucción, la sangre derramada y la mutilación, así como el humor y la alegría que caracterizan su vida dolorosa. A través de su arte, Frida se convierte en una artista fantástica, inevitable y simbólica que representa de manera poderosa y, quizás, sintomática a México. Su diario, junto con su obra pictórica, nos brindan una visión completa y profunda de su vida emocional y su perspectiva artística, dejando un legado perdurable en el mundo del arte y más allá.

2.1.2 Proceso de creación de Frida Kahlo

Frida Kahlo es reconocida como una de las artistas más importantes del siglo XX. Su obra se caracteriza por su representación visual del dolor y la experiencia personal. En el libro *Pintarse a sí misma - Pintar la Revolución: El cuerpo en los procesos creativos de Frida Kahlo* de Odailso Berté (2018), se analiza la relación entre el cuerpo y la creatividad en la obra de Kahlo. Si bien el enfoque principal del texto es el cuerpo, también se abordan algunos elementos de los procesos creativos de la artista.

En la estructuración de los procesos creativos de Kahlo se encuentra la interconexión cuerpo-experiencia-imagen donde crea en base a su visión del mundo.

Al crear, Kahlo construyó imágenes por medio de interpretaciones, revisó experiencias vividas y las recategorizó formando nuevas historias, nueva información, otras experiencias en el tiempo y el espacio. Por consiguiente, el cuerpo cambia de estado a cada interacción con el mundo, su entorno, y al tratarse de procesos de creación artística (Berté, 2018, pág 13).

Esta cita resalta cómo el cuerpo de Kahlo cambia de estado en cada interacción con el mundo y cómo su proceso creativo se ve influenciado por estas experiencias.

Kahlo guarda la información de diferentes formas en las que impacta o percibe su cuerpo en constante cambio. A través de la construcción de imágenes, ella configura su visión del mundo que la rodea, metaforizando de manera simple o compleja. Sus obras provocan diversas emociones en el espectador e incluso pueden llegar a romper con lo establecido. Al experimentar sus obras, se siente como si Kahlo quisiera llevar al espectador por el mismo camino que ella recorrió durante su proceso creativo.

La obra de Kahlo se caracteriza por la representación visual del dolor y la experiencia personal. A través de sus autorretratos, ella se pinta a sí misma desde la experiencia del dolor. Sus obras pueden ser consideradas violentas debido a la intensidad emocional que transmiten. Kahlo utiliza la representación de su cuerpo como lienzo, explorando su identidad y expresando sus pensamientos y sentimientos más profundos. Su arte es una forma de autoterapia y una manera de enfrentar y superar sus propias luchas internas. En este sentido, Frida Kahlo se convierte en un referente principal en el arte, no solo por su técnica y estilo único, sino también por su capacidad de transmitir emociones y conectar con el espectador a un nivel personal.

2. 2 Cuerpo como archivo

Para analizar el tema del cuerpo como archivo es necesario entender que es el cuerpo quien registra su relación con el mundo. En este sentido, se toma como referencia a Merleau Ponty en el libro *¿Es el cuerpo humano una máquina nerviosa?: La teoría del cuerpo de Merleau Ponty ante los desafíos de la sociedad tecnológica* de José Rey De Castro:

Merleau sostiene que no es posible tener una visión aséptica del mundo en la cual la conciencia se coloca por encima de él, porque el cuerpo es parte de este mundo y entre ambos hay una unidad que es vivida en la temporalidad dinámica, lo cual no permite congelar un instante y analizarlo como algo totalmente ajeno al sujeto que está inserto en el mundo y percibe la realidad desde esa inserción. (Rey de Castro, 2013, pág 2)

El enfoque de Merleau Ponty considera al cuerpo como un ente activo en la construcción de nuestra percepción y comprensión del mundo. El cuerpo no es simplemente un objeto pasivo que recibe estímulos, sino que está involucrado de manera activa en la relación con el entorno. Esta perspectiva lleva a entender que la experiencia corporal y la percepción del

mundo están intrínsecamente vinculadas. El cuerpo se convierte en un archivo vivo, en el cual se almacenan nuestras experiencias, emociones y memorias. Este libro explora la forma en que el cuerpo humano actúa como un puente entre el individuo y el mundo, permitiendo una conexión directa y vivencial.

A través del cuerpo, interpretamos y damos significado a nuestro entorno, influenciados por nuestras vivencias y la forma en que nos relacionamos con el mundo. El cuerpo es más que un objeto físico, es un medio de interacción con el mundo que nos rodea. En este libro se explora cómo el cuerpo humano actúa como un puente entre el hombre y el mundo, permitiendo una conexión directa y vivencial.

La experiencia corporal nos permite percibir, sentir y actuar en nuestro entorno, y a través de ella construimos nuestra experiencia humana y forjamos nuestra comprensión de la realidad. Nuestras vivencias y experiencias personales influyen en cómo interpretamos y damos sentido al mundo que nos rodea, lo que nos permite explorar y comprender el mundo desde una perspectiva única y personal. Cada individuo tiene una visión única y subjetiva de la realidad, y es a través de la relación entre nuestro cuerpo y el mundo que construimos nuestra experiencia humana y forjamos nuestra propia comprensión de la realidad.

Capítulo 3: Proceso auto etnográfico para el levantamiento de información

Para describir cómo fue el levantamiento de información en el proceso de creación de la obra “No opines”, es necesario comprender qué es la etnografía “Ha sido interpretada como un método simple, una descripción del objeto que se estudia, donde los datos se recopilan de cualquier manera, sin llevar un proceso específico para ello” (Pérez, 2012). A partir de este concepto, la idea inicial era trabajar con este tema en mi ser, por lo que utilice algunas herramientas de la autoetnografía que implica la recopilación de información a través de diarios de campo donde se busca analizar mi experiencia personal. De esta manera, el levantamiento de información se inició desde el conflicto que yo tenía con la desnudez de mi cuerpo. Para iniciar el proceso de creación realicé diversos ejercicios, comenzando por algo simple, como el trabajo frente a un espejo y otros tantos ejercicios de investigación, que finalizaron con el montaje de la obra o performance “No opines”. En el libro Autoetnografías, cuerpos y emociones Se menciona que “En las autoetnografías, cada investigador y cada investigadora articula su propio relato en torno a cómo se relaciona personal, política y también emocionalmente con la realidad investigada”. (Fernandez Garrido & Alegre Agís, 2019)

Para comprender de mejor manera el proceso, es necesario que nos adentramos en algunos hitos extraídos de mi bitácora en la que detallan los siguientes procedimientos:

3.1. La autoetnografía como metodología de creación escénica

El encuentro del desnudo en la intimidad. Para comenzar con el levantamiento de información, debemos entender que:

Los autoetnógrafos no sólo deben hacer uso de herramientas metodológicas y de la literatura científica para analizar la experiencia, sino que también deben tomar en cuenta las formas en que otros podrían experimentar similares epifanías, utilizando la experiencia personal para ilustrar las facetas de la experiencia cultural, y, de este modo, hacer que las características de una cultura sean familiares para propios (insiders) y extraños (outsiders) (Ellis et al., 2017)

Así, empecé realizando ejercicios de introspección en los que me observaba detenidamente frente al espejo, ejercicio que surgió con el propósito de identificar y profundizar en el conflicto que tenía con la desnudez.

Durante este proceso, me permití explorar mis emociones y pensamientos en relación con la temática, buscando comprender las razones detrás de mis estados de incomodidad o conflicto. A medida que avanzaba, fui adquiriendo una mayor conciencia de mí mismo/a y de mis propias percepciones sobre el desnudo, lo que me ayudó a profundizar en aspectos varios y contrastes sobre el tema que abordaba y la forma en que lo que quería comunicar escénicamente en mi proceso de creación.

Ejercicio 1.-

Al observar detenidamente mi imagen reflejada en el espejo, me tomo un momento para analizar qué partes de mi cuerpo están cubiertas y descubiertas por la ropa que llevo puesta. Esta introspección me lleva a reflexionar sobre mi imagen corporal y las emociones que genera en mí. Durante este ejercicio de autorreflexión, me detengo a observar con detenimiento lo que me gusta y no me gusta de mi cuerpo, identificando posibles conflictos o inseguridades que puedan surgir. Este proceso me permite explorar mis pensamientos y sentimientos respecto a mi apariencia física, y me brinda la oportunidad de comprender cómo estas percepciones afectan mi autoestima y bienestar emocional.

Resultado de ejercicio 1.-

Al observar mi cuerpo con ropa, me doy cuenta de que tengo un conflicto de aceptación con mi vientre, mis cachetes, mis orejas y mis manos. Además, no me gusta la apariencia de mis caderas y surge el deseo de cambiarlas. Este reconocimiento de mis áreas de incomodidad y deseos de transformación es un paso importante en mi proceso de creación ya que pude identificar un conflicto entre muchos, ya me era posible elegir uno para profundizar, trabajarlo y desarrollarlo en el proceso de creación. A medida que reflexiono sobre estas partes de mi cuerpo que me generan conflicto, busco comprender las razones detrás de estas percepciones negativas y sobre cómo han sido influenciadas por los estándares de belleza y la presión social.

Ejercicio 2.-

Realizó un ritual frente al espejo. A las 20:00, me quedo sola en mi cuarto y me observó con diferentes tipos de ropa para ocultar o revelar partes de mi cuerpo que no me gustan. Repito este ejercicio durante varios días, sumergiéndome en una profunda exploración de mi imagen corporal y las emociones que surgen al enfrentar mis inseguridades. Durante estos momentos de introspección, examinó cada detalle, desde la forma en que las prendas se ajustan a mi cuerpo hasta cómo me siento cuando las uso. Al repetir este ritual, busco comprender cómo la percepción de mí misma y mi relación con mi cuerpo están influenciadas por los estándares sociales y culturales de belleza. Mi objetivo es desafiar estos estándares ideales para generar una obra o performance, cuyo conflicto fundamental esté en las razones detrás de la incomodidad de mi cuerpo. Durante varios días repito el ejercicio:

Día 1.-

Me miro al espejo y empiezo a jugar con la ropa que llevo puesta, dejando descubiertos algunos lugares del cuerpo y quedándome más tiempo para observar las partes que me causan conflicto. Durante este proceso, surgen ideas de operarme para tener el cuerpo perfecto, lo cual me lleva a cuestionarme a mí misma si me quiero tal y como soy. A medida que reflexiono sobre estas ideas y pensamientos, me doy cuenta de la presión que siento por cumplir con los estándares de belleza impuestos por la sociedad. Comienzo a cuestionar la validez de estos ideales y a buscar una mayor aceptación de mi cuerpo y de mí misma. Me esfuerzo por recordar que la belleza viene en todas las formas y tamaños, y que mi valor no está determinado por mi apariencia física.

Resultado día 1.-

Este juego con la ropa me lleva a enfocarme en las diferentes partes de mi cuerpo y a reconocer que hay aspectos que desearía cambiar, como mi estómago, pechos y glúteos. Estas áreas específicas han sido objeto de críticas por parte de mi entorno afectivo, lo que ha contribuido a mi sensación de deformación e inconformidad con mi cuerpo. Sin embargo, me doy cuenta de que la percepción de mi cuerpo está influenciada por las opiniones de los demás y por los estándares de belleza impuestos por la sociedad. A medida que reflexiono sobre esto, permito que todas las opiniones que puedan surgir se generen, no me esfuerzo por buscar aceptación ni valoración. Mi objetivo es desarrollar una mayor comprensión de las opiniones que tengo de mi cuerpo tal como es sin maquillar las palabras feas, observo todas sus formas y características.

Día 2.-

Repito el hábito de estar frente al espejo, un momento que se ha convertido en un ritual personal. Al ajustar y estirar la ropa que cubre mi cuerpo, experimento con diferentes movimientos y ritmos, creando una coreografía única. La tela se adapta y moldea mi figura, destacando y ocultando distintas partes de mí de manera armoniosa. Observo con detenimiento cómo cada pliegue y arruga en la tela contribuye a esta danza visual sobre mi cuerpo, revelando una expresión única de mi identidad. La ropa se convierte en una herramienta para transmitir mi singularidad, permitiéndome jugar con la percepción de mi propia imagen. Cada gesto, cada movimiento, se convierte en una exploración profunda de la relación entre mi cuerpo y las prendas que lo envuelven, generando una sinfonía visual que solo yo puedo apreciar en su totalidad.

Resultado día 2.-

Tras la idea de deformación, quise repetir el juego pero con diferentes ritmos. Sin embargo, este juego se convirtió en algo violento, ya que bajo mi vista parecía como si alguien quisiera quitarme la ropa. En mi mente, se me vinieron episodios que marcaron mi vida. Sentí una sensación de vulnerabilidad y miedo, recordando momentos en los que me sentí expuesta y vulnerable ante situaciones difíciles. Estos recuerdos se entrelazan con la experiencia presente, creando una mezcla de emociones intensas. La ropa, que antes era una forma de expresión y diversión, ahora se convirtió en un recordatorio de momentos dolorosos. Me di cuenta de que este juego había desencadenado una serie de emociones y recuerdos profundos, decidí detenerme y reflexionar sobre lo que estaba experimentando. Fue un momento para abordar cualquier trauma pasado que pudiera estar afectando mi relación con la ropa y mi imagen corporal.

Día 3.-

Repito el ritual una vez más, esta vez optando por vestir ropa ajustada. Al contemplar mi reflejo en el espejo, experimento una sensación de desagrado y malestar, lo que me lleva a tensionar las partes de mi cuerpo que no me satisfacen, anhelando un cambio visible. No obstante, al observarme detenidamente, me percaté de la ausencia de comentarios positivos hacia mi propia apariencia. Me resulta arduo encontrar aspectos que verdaderamente pueda apreciar o elogiar. Es en ese instante que tomo conciencia de que mi perspectiva es negativa y de que no estoy aceptando mi cuerpo tal como es..

Resultado día 3.-

La ropa ajustada intensifica mi inseguridad respecto a mi cuerpo, ya que resalta aún más las partes que desearía cambiar. Esto se debe a los comentarios que solía recibir y que se centraban en preguntas como: “¿Por qué no tengo un vientre plano?”, “¿Por qué mi busto no es más grande?” y “¿Por qué estoy gorda?”. Me resulta difícil encontrar algo bueno en mí misma. Esta situación lleva a mi cuerpo a una constante tensión y preocupación. Pienso que estos comentarios negativos que tengo sobre mi cuerpo me han afectado de diferentes maneras. Han generado inseguridades y han hecho que me sienta mal conmigo mismo. Los comentarios me han hecho cuestionar mi apariencia y compararme con los estándares de belleza establecidos por la sociedad. Han llegado a afectar mi autoestima y hacer que me sienta insatisfecha con mi cuerpo. Además, estos comentarios han llevado a que desarrolle una relación poco saludable con mi cuerpo y a adoptar comportamientos dañinos que empezaron desde adolescente, como dietas extremas o ejercicios excesivos.

3.1.1 Levantamiento y registro de información

A partir del día tres, me doy cuenta de que mi mala relación con mi cuerpo no se debe únicamente a los comentarios negativos que tengo respecto a él. Hay algo más, algo que va más allá de la lucha interna que tengo conmigo misma. Mis comentarios negativos no surgieron de la nada, hay una serie de influencias externas y presiones sociales que han contribuido a mi percepción negativa. Como bien dijo la psicóloga Sonia Castro: “De esta necesidad básica de pertenencia podemos empezar a ceder ante la presión social ejercida por parte de nuestro entorno y de la sociedad en la que vivimos” (Castro, 2023, pág 1). Esta cita resuena profundamente en mí, ya que refleja cómo mi negatividad hacia mi cuerpo viene de la presión social que me han ejercido por no tener un cuerpo que no cumple con el estándar de belleza aceptado y esto me ha estado frenando en mi camino hacia la aceptación y el amor propio.

Además, las críticas externas e internas han tenido un impacto en mi vida cotidiana, ya que por el miedo al qué dirán, dejé de hacer las cosas que me apasionaban. Me limité a mí misma y permití que las expectativas y los juicios de los demás dictaran mis acciones. Esto ha sido un obstáculo para mi crecimiento personal y mi felicidad.

Decido realizar otro ejercicio, esta vez de escritura. A través de la escritura, busco explorar y comprender más a fondo las razones detrás de mis comentarios negativos y cómo han sido influenciados por factores externos. Este ejercicio me brinda la oportunidad de reflexionar sobre mis experiencias pasadas, las expectativas sociales y culturales impuestas sobre la apariencia, así como los mensajes negativos que he recibido a lo largo de mi vida. Al indagar en estas cuestiones, espero encontrar un punto de partida para comenzar con el montaje de la obra.

A partir de los recuerdos de los comentarios de mi familia, como "no comas, te vas a engordar" y las constantes comparaciones con otras mujeres, decidí realizar un ejercicio de escritura en el que plasmé las frases que más me dolían. Mientras escribía, sentía cómo mi cuerpo se tensaba y se cerraba, queriendo ocultarse y no mostrarse. Estos comentarios y comparaciones han dejado una profunda huella en mí, generando una sensación constante de inadecuación y vergüenza respecto a mi cuerpo. Cada vez que escucho esas palabras en mi mente, mi confianza se desvanece y siento la necesidad de esconderme, de no mostrarme tal y como soy. Es un ciclo doloroso que se repite una y otra vez, alimentado por la influencia negativa de los demás y la presión de encajar en ciertos estándares de belleza.

Al ir apuntando las frases, notaba cómo mi cuerpo se tensionaba y percibía el dolor que estas palabras generaban. Era interesante observar dónde se manifestaba ese malestar en mi cuerpo. La mayoría de las palabras que recordaba repetían un NO que parecían concentrarse en mi pecho y mis pies, ya que sentía pequeñas punzadas o un cosquilleo en esas áreas. Otras frases, como "estás gorda" o "estás comiendo mucho", las sentía en mi cuello, como un nudo en la garganta. Todo esto registrándose en mi cuerpo, experimentando una sensación de extrañeza y pesadez.

Con el registro de las frases en mente, al día siguiente frente al espejo me encuentro vestida con ropa de lencería, y me agrada lo que estoy viendo. A pesar de que mi cuerpo está más expuesto y descubierto, me siento cómoda conmigo misma. Me doy cuenta de que lo que realmente importa es cómo me siento con mi propio cuerpo, y no cómo los demás puedan percibirme. La aceptación y el amor propio son vitales en este proceso. Es un momento de conexión con mi cuerpo y de descubrimiento de nuevas formas de percibir mi propia belleza y singularidad.

A pesar de haber llegado con un cuerpo pesado para el trabajo con el espejo, me di cuenta que poco a poco mientras iba poniéndome la ropa de lencería, la tensión y la pesadez iba desapareciendo conforme iba mirando detenidamente las partes que tenía la lencería, dándome cuenta que me agrada lo que veo y que de esta manera el cuerpo se siente mejor y más cómodo. Aunque las palabras negativas acerca de mi cuerpo no desaparecen, pero son efímeras ya que no les presté atención. Me doy cuenta que mi respiración es lenta y profunda casi llegando a un estado de relajación del cuerpo y mente poco a poco.

Trabajo el ritual frente al espejo, juego a ponerme capas de ropa, luego empiezo a jugar con todos los otros elementos de los días anteriores, ritmos, tiempos, y sintiendo la necesidad de retirarme las capas de ropa, llegando a quedarme desnuda en un estado de desesperación. Mirando solamente la capa de la piel, me doy cuenta de que no quería verme. Cubriéndome nuevamente, siento una sensación de tristeza y descontento. La imagen reflejada en el espejo solo me muestra una apariencia que no me agrada, una imperfección que me consume. Cada vez que me enfrento a mi reflejo, el sentimiento de insatisfacción se intensifica, recordando constantemente mi falta de belleza y valor. No importa cuántas capas de ropa me ponga o cuánto intente esconderme, la realidad de mi cuerpo desnudo siempre estará ahí, recordando mi fracaso en alcanzar los estándares de belleza impuestos por la sociedad.

Empiezo a preguntarme por qué no puedo verme y despacio me descubro, a pesar de que había lugares que no me gustaban y en esas partes retiraba rápidamente la mirada. Me pregunto por qué estas partes no me gustan. Recolectó las críticas y busco formas de marcar el cuerpo a partir de las sensaciones que se levantan en el cuerpo. Encuentro diferentes tensiones, sobre todo en los hombros, queriendo ocultarlos, contrayendo el estómago y las manos se me adormecen, mis pies se tensionan contrayéndose. Cada vez que me observo, solo encuentro más imperfecciones y detalles que me hacen sentir inadecuada. Las críticas y el descontento se acumulan, creando una sensación de pesadez y desesperanza. Parece que no importa cuánto me esfuerzo, siempre encuentro más razones para no aceptarme y para no encontrar belleza en mí misma.

Nuevamente me desnudo frente al espejo, me observó detenidamente cada parte de mi cuerpo, tratando de no pensar en nada y, si llegaba algún pensamiento, que solo sea transitorio. Pero conforme mantenía la mirada atenta en cada parte de mi cuerpo, empezaba a generarse un estado de inconformidad. Me doy cuenta de que esta sensación de inconformidad tiene que ver con mi cuerpo y las críticas de mi familia acerca del estado de mi cuerpo. Recuerdo todo lo que mis familiares me decían acerca de mi cuerpo conforme iba creciendo, y esas palabras se vuelven eco en mi mente, recordándome constantemente

mis imperfecciones y deficiencias. A medida que me analizo detenidamente, cada vez encuentro más razones para sentirme insatisfecha y avergonzada de mi apariencia física. Cada parte de mí parece estar marcada por la desaprobación y los comentarios negativos que he recibido a lo largo de los años. Es una experiencia desalentadora de confianza y amor propio que pueda haber tenido

Como resultado, encontrando nuevos estados de mi cuerpo con movimientos involuntarios rápidos y lentos, mi cuerpo se sentía extraño. Tenía la sensación de cosquilleo en la planta de los pies, un nudo en la garganta, los ojos pesados y el estómago con sensación de malestar. Intentaba ocultarme lentamente y con movimientos cortados. En mi cabeza se generan más comentarios negativos acerca de mi cuerpo, llevándome a un estado de casi desesperación. Aunque, intento controlarlo con la respiración, la sensación de pesimismo y descontento persiste, recordándome continuamente mis supuestas imperfecciones y alimentando mis inseguridades

3.2 Stanislavski, la memoria emotiva y la afectación al cuerpo

Según Stanislavski, la memoria emocional es una herramienta fundamental para que los actores puedan conectarse con las emociones de sus personajes y transmitirlos de manera auténtica en el escenario. “Stanislavski planteó la memoria emocional como un mecanismo para revivir las emociones y utilizarlas en la interpretación” (Brissolese De La Torre, 2019, pág 12). Esta técnica implica que los actores recuerdan y revivan sus propias experiencias emocionales pasadas para generar una respuesta emocional genuina en el escenario.

De esta manera, la memoria emocional se convierte en una herramienta poderosa para los actores, ya que les permite acceder a un nivel más profundo de conexión emocional con sus personajes. Al revivir experiencias pasadas, los actores pueden experimentar nuevamente las emociones asociadas y utilizar esa vivencia para dar vida a los personajes que interpretan. Esto añade una capa de autenticidad y realismo a sus actuaciones, ya que las emociones transmitidas son genuinas y no simplemente representaciones superficiales.

Sin embargo, el uso de la memoria emocional puede ser un proceso desafiante para los actores. Al revivir experiencias pasadas, es posible que se despierten emociones intensas y dolorosas. En el contexto de generar una obra o material escénico, esto adquiere aún más importancia, ya que implica sumergirse en las propias vivencias personales para crear una obra auténtica. Además, la incomodidad del cuerpo desnudo puede hacer que los espectadores se sientan identificados de cierta manera. Desde el inicio, se pensó en

generar una puesta escénica con el cuerpo desnudo, pero a medida que se trabajaba en ello, surgió el tema central de las críticas sociales.

Durante el proceso creativo, me enfrenté al desafío de explorar y plasmar en la obra mis propias vivencias y emociones. La idea de utilizar el cuerpo desnudo como una forma de expresión se convirtió en un elemento clave para transmitir un mensaje profundo y provocador. A través de la exposición de mi cuerpo, buscaba generar una reflexión en los espectadores y cuestionar las normas y las críticas sociales relacionadas con la apariencia física.

Esta constante lucha interna me llevó a plantearme preguntas profundas sobre cómo recopilar información sensible de nuestro cuerpo y cómo desnudar el alma a través de las críticas del entorno afectivo familiar. Es un proceso de introspección y autoexploración que requiere valentía y autoaceptación. Al enfrentar estas experiencias pasadas y utilizarlas como herramientas para la interpretación, los actores podemos crear actuaciones más auténticas y conmovedoras, ya que están conectados emocionalmente con su personaje y con el público.

A medida que avanzaba en el desarrollo de la obra, me di cuenta de la importancia de abordar mi propia incomodidad, de mi mala relación con mi cuerpo y las voces que hay detrás. En mi caso, decidí utilizar la memoria emocional como herramienta para explorar mi relación con mi cuerpo y el enfrentamiento de mi cuerpo desnudo. Generé un ejercicio en el cual me enfrenté a la imagen fragmentada y desnuda de mi cuerpo a través de fotografías. Comencé a capturar diferentes partes de mi cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, en un intento de comprender y aceptar cada una de ellas de manera individual. Sin embargo, este proceso se convirtió en una experiencia dolorosa, ya que, al ver mi cuerpo de esta manera, reviví recuerdos del pasado y los trastornos alimenticios que enfrenté durante mis años escolares.

Recordé la falta de aceptación constante hacia mí misma y las voces críticas de mis familiares y amigos que resonaban una y otra vez en mi mente. Estas palabras hirientes alimentaron una relación tóxica con mi propio cuerpo, evitando que me mirara y enfrentara la realidad desnuda de mi ser. Sin embargo, a pesar de la dificultad emocional, este ejercicio me brindó la oportunidad de explorar y confrontar mis propias heridas y limitaciones, y comenzar un proceso de sanación y aceptación personal.

Al explorar nuestras vivencias y emociones pasadas, es importante tener en cuenta que este proceso puede despertar emociones intensas y dolorosas. Por lo tanto, es fundamental

cuidar nuestro bienestar emocional y contar con un seguimiento externo adecuado durante todo el proceso. En mi caso, tuve la oportunidad de llevar a cabo este proceso dentro de la cátedra de Investigación del Proceso Creativo Centrado en la Ejecución, impartida por los docentes María Sol Rosero y René Zavala.

Durante el desarrollo de la creación escénica, producción y presentación, pude experimentar en primera persona cómo las vivencias y emociones pasadas pueden influir en el resultado final de una obra. Fue un proceso en el que me sumergí en mi propio mundo interior, explorando recuerdos y sentimientos profundos. Sin embargo, también fui consciente de la importancia de cuidar mi bienestar emocional en cada etapa del proceso. Además, la experiencia y conocimientos de los docentes en el campo del arte escénico fueron de gran valor para enriquecer mi trabajo

Capítulo 4: Proceso de creación

Para el proceso de creación, es fundamental indagar en la temática de los procesos creativos en el arte en general. Esta exploración adquiere una doble perspectiva:

Indagar la temática de los procesos creativos en el arte en general adquiere una doble perspectiva: una, de carácter singular al recurrir al sentido individual de la práctica es decir la/el artista de cara a los dilemas de la creación; la segunda, de carácter colectiva y perspectiva social donde se juegan los modos y las urgencias de comunicación propias del tiempo presente a la creación. (Arpes, 2021, pág. 78)

Esta doble perspectiva permite enriquecer y profundizar en la comprensión del arte escénico y su impacto en la sociedad.

Durante el proceso de creación de la propuesta escénica, se experimentó con diferentes formas de expresión. El movimiento, la música, el espacio, la voz y elementos escénicos extraídos de los ejercicios de exploración previos se convierten en herramientas fundamentales para dar vida a la obra. Estos elementos se entrelazan y se exploran de diversas maneras, permitiéndome ampliar el rango de expresión y crear una experiencia única para el público.

Cada método y enfoque utilizado en el proceso de creación escénica tiene su propia importancia y contribución. El movimiento, por ejemplo, permite explorar las posibilidades físicas y gestuales del cuerpo, creando una danza visual que transmite emociones y

significados. La música, por su parte, añade capas sonoras y ritmos que pueden o no ir con la música, enriquecen la narrativa y evocan sensaciones en el espectador. El espacio escénico se convierte en un lienzo en blanco donde se construyen escenografías y se juega con la disposición de los elementos para crear atmósferas y transmitir mensajes.

4.1 Establecimiento de premisas para la creación

Para el proceso de creación en artes escénicas, es importante establecer premisas claras que sirvan como punto de partida para la construcción de la propuesta, pero primero debemos saber que es una premisa: “Las premisas son el punto de partida de un razonamiento (que permite demostrar, justificar o refutar algo). A partir de las premisas comienza la labor inductiva o deductiva”. (Equipo Editorial, Etecé, 2022)

Es importante que las premisas utilizadas en el proceso de creación sean claras y comprensibles para el proyecto escénico. Esto garantiza que la propuesta se construya de manera coherente y que todos los elementos de la obra estén alineados con las premisas establecidas. De esta manera, se logra una comunicación efectiva entre los artistas y el público.

El proceso de creación en artes escénicas implica explorar diferentes premisas y seleccionar aquellas que mejor se ajusten a la visión y objetivos de la obra. A partir de estas premisas, se desarrolla y experimenta con diferentes técnicas, estilos y recursos para dar vida a la propuesta. Durante este proceso, es común que se realicen ajustes y modificaciones a las premisas iniciales a medida que la obra va tomando forma.

Inicialmente se estableció como premisa fundamental la selección cuidadosa de los elementos y materiales que se utilizaron en el ejercicio del espejo. Se buscó encontrar aquellos elementos que tuvieran una conexión significativa con el tema de la vulnerabilidad corporal y que resonaran de manera profunda en el proceso creativo. La intención fue identificar aquellos aspectos que pudieran transmitir cómo nos hacemos daño al tratar de encajar en los diferentes estándares de belleza, al mismo tiempo que demostrar la fragilidad y la intimidad del cuerpo humano, y cómo esto se rompe cuando la mente es la que genera pensamientos dañinos hacia nosotros mismos.

Además, se exploraron las palabras que evocan el concepto de cuerpo vulnerable, buscando aquellas que tuvieran una carga emocional y simbólica particularmente poderosa. Estas palabras se convirtieron en una fuente de inspiración y guía durante el desarrollo de la propuesta escénica, permitiendo sumergirse en la exploración de la fragilidad y la exposición del espacio no convencional.

Otro aspecto fundamental en el proceso de creación de "No opines" fue el enfrentamiento con el espacio escénico. Se propuso una experiencia de entrega total a los estímulos externos presentes en el entorno, como el ruido de los carros, la música, el sonido del río o el viento. De esta manera, se buscó romper con la barrera entre el intérprete y el entorno, permitiendo que los estímulos externos influyeran y moldearían la experiencia escénica de manera orgánica y auténtica.

A partir de la selección de los materiales, se buscó generar premisas corporales con el objetivo de traducir al cuerpo todo lo que se había generado en los días anteriores. De esta manera, algunas primeras premisas que se realizaron fueron las siguientes:

1. Capas de ropa: Se trabajó en la colocación y extracción de prendas de ropa de diferentes maneras y ritmos. Se buscó trabajar con movimientos suaves y rápidos, explorando la relación entre el cuerpo y las capas de ropa.
2. Baile con la ropa: Se generó una danza utilizando estímulos sonoros externos, con el objetivo de transmitir la sensación de las diferentes capas de ropa. Se experimentó con la ocupación del espacio en diferentes alturas y planos, explorando las posibilidades de movimiento tanto en el suelo como en el aire.
3. Juego con la ropa: Se realizaron acciones como lanzar, pisar, arrugar, estirar y acariciar la ropa, utilizando diferentes partes del cuerpo. Con estas acciones, se buscó explorar las posibilidades expresivas de la interacción entre el cuerpo y la ropa.
4. Palabras resonantes: En un estado de quietud, con los ojos cerrados y permitiendo que cualquier estímulo externo o interno sea pasajero, se comenzó a reflexionar sobre palabras como: estas gorda, no eres lo suficiente, mira lo que comes, eres fea, no sirves para nada, es tu culpa, no hables, baja de peso. Las cuales tuvieron un impacto significativo durante la niñez y adolescencia. Se exploró cómo estas palabras podían afectar emocionalmente y cómo podían relacionarse con la expresión corporal.
5. Dejar marcas en el cuerpo: De pie y con el cuerpo desnudo, se acarició con la yema de los dedos, escribiendo algunas de las palabras que generaban dolor o incomodidad. Esta acción permitió explorar la relación entre el lenguaje, el cuerpo y las emociones.
6. Juego con la relación entre el cuerpo y el entorno: Se exploró cómo el cuerpo podía interactuar con el espacio, respondiendo a su arquitectura y generando conexiones entre el cuerpo y el entorno. Se experimentó con la ocupación de diferentes espacios, utilizando el cuerpo como medio de expresión y comunicación.

Estas premisas corporales fueron el punto de partida para el proceso creativo, permitiendo que el cuerpo se convirtiera en un vehículo de exploración y expresión. En la propuesta escénica "No opines", se trabajó inicialmente con premisas tales como seleccionar con qué elementos o materialidades de la exploración del ejercicio del espejo me quedaría. Se buscó identificar aquellos elementos que mejor representaran la esencia de la obra y que transmitieran su mensaje de manera efectiva.

Además, se reflexionó sobre cuáles son las palabras que más resuenan cuando se piensa en el cuerpo vulnerable. Estas palabras fueron: no comas eso, no eres lo suficiente, eres gorda, ¿porque no quieres hacer tal cosa?. Así se tomaron en cuenta para construir la narrativa y la atmósfera sonora de la obra. las cuales se fueron modificando conforme las pruebas y errores del desarrollo de la propuesta escénica. Se buscó explorar y transmitir la vulnerabilidad del cuerpo humano, así como las emociones y sensaciones asociadas a ella.

A medida que se avanzaba en el proceso creativo, se profundizó en la investigación de técnicas y enfoques que permitieran potenciar la exploración y expresión corporal. Se experimentó con diferentes movimientos, gestos y posturas para comunicar de manera más precisa y efectiva el mensaje de la obra.

4.1.1 Incorporación de técnicas aprendidas al proceso de creación

Para el proceso de creación, se emplearon herramientas adquiridas a lo largo de la carrera, eligiendo cuidadosamente los diversos ejercicios que contribuyeran a la preparación de la puesta en escena. Estas herramientas fueron fundamentalmente aprendidas a través de la experiencia y la formación, permitiéndome explorar y desarrollar diferentes técnicas y enfoques para dar vida a la obra.

Se seleccionaron ejercicios que me ayudaron a estar presente en el trabajo, logrando la concentración y energía necesarias para la construcción de las escenas y para transmitir de manera efectiva lo que deseaba que el público experimentará o sintiera. La improvisación, el trabajo físico y vocal fueron aspectos clave que se tuvieron en cuenta durante este proceso.

La improvisación permitió la exploración y la creación en el momento, brindando la oportunidad de descubrir nuevas ideas y soluciones escénicas. El trabajo físico fue esencial para desarrollar la expresividad del cuerpo y la capacidad de transmitir emociones a través del movimiento. Asimismo, el trabajo vocal fue fundamental para desarrollar la proyección de la voz, la articulación y dicción del texto de manera clara y efectiva.

Este proceso de selección y aplicación de herramientas fue importante para enriquecer y potenciar el resultado final de la obra. Cada ejercicio y técnica utilizada contribuyó a la creación de una puesta en escena sólida y significativa.

1.- Calentamiento general

En el calentamiento general, se buscó alcanzar un estado neutro, donde mi mente está casi en blanco y mi cuerpo se deja llevar por los estímulos internos o externos. Para lograr esto, trabajé en el aquí y ahora, prestando atención al estado de mi cuerpo y predisponiendo al trabajo que íbamos a realizar.

En primer lugar, me enfoqué en articular cada una de mis extremidades, asegurándome de que estuvieran preparadas y listas para el movimiento. También trabajé en la respiración, tomando conciencia de mi respiración y practicando técnicas de respiración profunda y consciente para relajar y energizar mi cuerpo.

Además, realicé ejercicios de elongación para estirar y flexibilizar los músculos, preparándolos para el trabajo físico que iba a realizar en la obra. Durante este proceso, también realicé movimientos y ejercicios de calentamiento que me ayudaron a conectar mi cuerpo con el espacio escénico, explorando diferentes ritmos y velocidades para adaptarme al entorno.

El objetivo de este calentamiento era llegar a un estado neutro, libre de tensiones y distracciones, que me permitiera estar completamente presente en el momento y en la obra. Al alcanzar este estado neutro, estaba preparado para enfrentar los desafíos físicos y emocionales que la obra presentaría.

Aquí y ahora:

El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que doy cuenta, aquel momento en que traemos, nuestros así llamados, recuerdos y expectativas. Es necesario comprender, que el ahora, no es una medición del tiempo, pero si el punto de suspenso, el punto cero, una nada, eso es el ahora. (Vásquez Palomino, 2000, pág 285)

Respiración consciente:

La respiración es la conexión de tres acciones fundamentales, inspiración (inhalar), sostener (apnea) y espiración (exhalar), las cuales llevan a una serie de acciones

que permiten investigar cuál es su función e importancia para el movimiento, específicamente para la formación en danza.

Por lo tanto, la respiración se ha convertido en el ancla que permite descubrir necesidades tanto físicas como psicológicas, las cuales requieren de un conocimiento propio o de la propia comprensión del ser y, a su vez, comprender a quienes así mismo, sean guiados por este camino de autoconocimiento, comenzando una búsqueda por el movimiento conectado con su ser. (Ruiz Casas, 2020, pág 10)

2.- Calentamiento focalizado

Como inicio del desarrollo del trabajo escénico, se realizaron diferentes posturas básicas de hatha yoga como calentamiento. Estas posturas incluyeron Adho Mukha Svanasana (Postura del perro boca abajo), Utthita Trikonasana (Triángulo extendido), Bhujangasana (Postura de la Cobra), Bidhalasana (Postura del gato) y Marjaryasana (Postura de la vaca). El hatha yoga es una disciplina que combina posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación para lograr un equilibrio entre cuerpo y mente, purificando y fortaleciendo el cuerpo físico y calmando la mente.

Durante el calentamiento, practiqué una serie de asanas que implicaban estiramientos, flexiones, torsiones y equilibrio. El objetivo era mantener la concentración, mejorar la flexibilidad y liberar bloqueos de energía en el cuerpo. Cada postura se realizó con cuidado y atención, siguiendo las instrucciones paso a paso para asegurar una correcta alineación y evitar lesiones.

El trabajo con estas posturas de yoga me permitió preparar mi cuerpo de manera integral para el trabajo escénico. Cada asana ayudó a despertar y activar diferentes grupos musculares, mejorando la conciencia corporal y la conexión mente-cuerpo. Además, el enfoque en la respiración durante las posturas ayudó a calmar la mente y a mantener la concentración en el presente.

La práctica de estas posturas de yoga como calentamiento no solo fue física, sino también mental y emocional. A medida que me movía a través de los diferentes asanas, me permití estar presente en mi cuerpo y en el aquí y ahora. Esto ayudó a crear un estado de calma y enfoque, preparándome para el trabajo escénico que vendría.

Hatha yoga

El yoga es una filosofía práctica de vida y que, a través de su implementación, nos ayuda a encontrarnos nuevamente con la salud, la armonía y la felicidad.

Una parte importante de nuestras clases está dedicada a la práctica de las posturas o asanas, las cuales poseen propiedades curativas, recuperativas y preventivas. Ellas ejercen una influencia directa sobre nuestro sistema endocrino, responsable absoluto del balance de nuestro organismo. (Lifar, 2003, pág 10)

3.- La improvisación como herramienta para la exploración

La improvisación como herramienta de exploración permite a los creadores escénicos adentrarse en un proceso creativo ordenado, ampliando los rangos de habilidades, estimulando la imaginación y generando un espacio de juego y descubrimiento constante.

Al utilizar la improvisación, se establece una estructura y un marco creativo dentro del cual el actor-bailarín puede explorar y crear en el momento presente, teniendo en cuenta la importancia de la escucha activa, la respuesta honesta y la conexión con el aquí y ahora.

En el ámbito de la danza, la improvisación se utiliza como una herramienta explorativa que permite indagar sobre el movimiento de forma libre, sin restricciones y sin un plan preconcebido, pero a partir de algunas premisas. Esta técnica fomenta la espontaneidad y la creatividad en el proceso de creación coreográfica, permitiendo descubrir nuevas formas de moverse y nuevas emociones al conectarse con el momento presente. Además, la improvisación puede ser utilizada como un medio para crear una experiencia compartida entre los bailarines y el público, permitiendo que ambos sean testigos de un momento único y auténtico que nunca se volverá a reproducir.

La improvisación en la danza es una herramienta valiosa que permite a los bailarines explorar su creatividad y expresión corporal de una manera única. Al no tener un plan preconcebido, los bailarines pueden descubrir nuevas formas de movimiento y experimentar con diferentes emociones y estados de ánimo. La improvisación también fomenta la conexión con el momento presente, ya que los bailarines deben estar atentos y responder en el instante a las señales y estímulos que surgen durante la improvisación.

Además de ser una herramienta para la exploración individual, la improvisación en la danza también puede ser utilizada como una forma de colaboración y comunicación entre los bailarines. Al improvisar juntos, los bailarines pueden crear una coreografía única en tiempo

real, donde cada movimiento y respuesta se construye sobre la base de la interacción y la conexión con los demás. Esto crea una experiencia compartida tanto para los bailarines como para el público, que pueden presenciar un momento auténtico y efímero que nunca se repetirá.

El acto de improvisar le exige al bailarín un tipo de conciencia específica en la que la creación y la ejecución ocurren en un tiempo y espacio simultáneos, pues para dicho acto no existe ninguna clase de preparación coreográfica establecida con anterioridad. (Dowling, 2018)

La improvisación se convirtió en una herramienta esencial para la creación de la puesta en escena. Durante el proceso, me di cuenta de que era fundamental moverme por el espacio siguiendo los estímulos externos, sin detenerme. Me concentré profundamente en la forma en que el espacio me hacía sentir, así como en los estímulos externos y sonoros presentes en mi entorno. Además, fue importante tener plena conciencia de mi cuerpo y mente, y registrar cómo me afectaba cada estímulo en particular.

Para seguir explorando estos estímulos en los días siguientes, decidí probar diferentes sonoridades que encontré en plataformas de música. Busqué aquellos sonidos que generan relajación, pero también caos en algunos momentos. Esto me permitió jugar y experimentar con el espacio de manera libre y sin restricciones. A medida que lo hacía, me di cuenta de las diversas formas, texturas y colores presentes en mi espacio de experimentación.

La improvisación en la creación de la puesta en escena me llevó a descubrir la importancia de moverme por el espacio sin restricciones. Al concentrarme en cómo se sentía el espacio, pude percibir los estímulos externos y sonoros que me rodeaban. Esta conciencia de mi entorno me permitió tener una conexión más profunda con mi cuerpo y mente, y registrar cómo me influenciaba cada estímulo en particular. Fue fascinante darme cuenta de cómo mi cuerpo reaccionaba y cómo me sentía en respuesta a cada estímulo.

A medida que continué explorando los estímulos en los días siguientes, decidí experimentar con diferentes sonoridades encontradas en plataformas de música. Busqué aquellas que generaran tanto relajación como caos en ciertos momentos. Esta experimentación me permitió jugar libremente con el espacio, y descubrí las múltiples formas, texturas y colores presentes en mi entorno de experimentación. Cada descubrimiento enriqueció mi comprensión del espacio y me brindó nuevas perspectivas para la creación de la puesta en escena.

4.2 Traducción del material levantado al cuerpo vulnerable

Para iniciar con la selección de materiales que me ayuden a generar el discurso de la obra, que trata sobre un cuerpo vulnerable ante las críticas externas, se optó por utilizar prendas de ropa que trasciendan su función básica de vestir. Estas prendas se convirtieron en una forma de expresión artística y en un juego que permitía explorar diferentes identidades y emociones a través del cambio de vestuario. La premisa principal fue habitar otra piel, ya que el acto de ponerse y quitarse estas prendas generaba una sensación única, como si se estuviera dejando una parte de uno mismo y adoptando una nueva piel.

El ejercicio del espejo fue fundamental en el proceso de selección de las prendas de ropa. A través de esta práctica, se buscó encontrar aquellas piezas que reflejen y transmitan la idea de vulnerabilidad ante las críticas externas. Cada prenda seleccionada fue cuidadosamente elegida por su capacidad para comunicar esta idea y para permitir al intérprete explorar y experimentar diferentes estados emocionales. El cambio de vestuario se convirtió en un recurso artístico que permitió al cuerpo del intérprete transformarse y adaptarse a diferentes roles y situaciones.

Estas prendas se convirtieron en una expresión artística y en un juego que posibilitó la exploración de diferentes identidades y emociones a través del cambio de vestuario. Además, este recurso artístico me permitió conectarme emocionalmente y reflexionar sobre la importante que era para mí sentirse aceptado y la desvalorización de mi cuerpo a partir de las críticas que se generó a partir de mi esfera afectiva

A partir de esta selección de materiales, también se busca hablar sobre otra capa, la capa de piel, lo que cubre mi cuerpo, lo que queda después de sacarme por completo la ropa. Hay una clara vulnerabilidad en el hecho de mostrar un cuerpo desnudo, que al inicio se quería mostrar al público sin esconder ninguna parte. Pero al ir improvisando y quitarme por completo la ropa, había algo que me detenía. No tenía tanto problema con mostrar el desnudo de la cintura para arriba, a pesar de mi inseguridad, pero lo que generaba un bloqueo tanto en la improvisación como en mi conexión mente-cuerpo era intentar sacarme por completo la ropa interior de mis partes íntimas. No lograba hacerlo, ya que me desconectaba automáticamente con el trabajo de exploración que realizaba.

Este enfoque en la capa de piel y la exhibición del cuerpo desnudo va más allá de lo superficial. Se trata de explorar la vulnerabilidad y la conexión entre la mente y el cuerpo. Al mostrar el cuerpo desnudo, se busca trascender las barreras físicas y emocionales para llegar a una expresión más auténtica y cruda. Sin embargo, el hecho de enfrentar la

inseguridad y el bloqueo al intentar desnudarse por completo revela la complejidad de esta exploración. Esta experiencia me llevó a cuestionar el origen de mi inseguridad al mostrar esta parte específica de mi cuerpo. Surgieron muchas preguntas en mi mente. ¿Por qué sentía tanta inseguridad al exponer esta área? ¿Cuáles eran las presiones sociales y las expectativas que me llevaban a sentirme así? Estos interrogantes me llevaron a reflexionar sobre los estándares de belleza impuestos por la sociedad y cómo estos afectan nuestra percepción de nosotros mismos. David Le Breton en *El cuerpo herido: Identidades estalladas contemporáneas*, nos habla que: “La piel es el umbral de apertura o cierre al mundo, es una instancia de fabricación de la identidad, es la interface entre la cultura y la naturaleza, es una primera línea de defensa”. (Le Breton & Alfageme Balza, 2017, pág 94)

La conexión entre la mente y el cuerpo se volvió fundamental en este proceso de exploración. Intentar desnudarme por completo requería una sincronización completa entre mis pensamientos y mis acciones físicas. Sin embargo, la desconexión que experimenté reveló una brecha entre lo que mi mente deseaba y lo que mi cuerpo podía lograr. Esta desconexión representó un desafío que debí abordar para lograr una conexión más auténtica y significativa entre mi mente y mi cuerpo.

Después de las primeras exploraciones, me vi centrada a confrontar mi cuerpo desnudo, con todas sus inseguridades y movimientos incómodos. Me di cuenta de que mi cuerpo es inseguro, lleno de bloqueos mentales, así que la premisa del trabajo era colocarme desnuda y moverme de un punto A hacia un punto B previamente seleccionados, habitando estas inseguridades, permitiendo que el movimiento se transforme por las inseguridades que mi mente podría generar, así como con diferentes estimulaciones sonoras. Además, recordando el ejercicio de mirarme en el espejo y enfocarme en partes específicas de mi cuerpo desnudo que me permitió explorar mis expresiones faciales y gestos de una manera más profunda. Al hacer muecas y observar cómo se transformaba mi rostro, pude conectar con diferentes emociones y estados de ánimo. Esto me brindó una mayor conciencia de mis propias capacidades expresivas y experimenté la necesidad de plasmar en mi piel desnuda las palabras que más me han causado incomodidad a lo largo de mi vida.

Al enfocarme en estas palabras molestas, pude ver cómo afectan mi estado emocional y mental. Al dibujarlas sobre mi cuerpo desnudo, experimenté una sensación de incomodidad aún mayor. Cada trazo de mis dedos parecía resaltar la carga emocional asociada con esas palabras, cada palabra dibujada sobre mi piel desnuda se convirtió en una prueba de mi propia vulnerabilidad y debilidad.

4.3 Primeros intentos de organización de materiales y estructuración de una primera propuesta dramática (partitura)

A partir de los ejercicios realizados con anterioridad, ejercicios en el cual me enfocaba en mirar específicamente ciertas partes de mi cuerpo desnudo en el espejo. Comenzaba por la cabeza, lo que me llevaba a hacer diferentes muecas y expresiones. Posteriormente, me concentré en trabajar las extremidades, lo cual despertó en mí la necesidad de marcar y acariciar con mis propias manos cada una de ellas. Esta experiencia me llevó a querer plasmar mis pensamientos y emociones en el cuerpo, por lo que decidí escribir y dibujar en él todas las palabras de crítica y autocrítica que surgían en mi mente.

Al trabajar las extremidades de forma más detallada, pude apreciar la importancia del tacto y el contacto físico en la comunicación escénica. Sentir la textura de mi piel y experimentar diferentes formas de acariciar cada parte de mi cuerpo me permitió conectar con una sensación de intimidad y vulnerabilidad. Escribir las palabras de crítica y autocrítica en mi cuerpo me permitió confrontar y enfrentar mis propios juicios internos y críticas negativas.

Realicé este procedimiento en la intimidad de mi dormitorio, lo cual me ayudó a enfrentar el desnudo y prepararme para la escena. Aunque este proceso puede ser desafiante, me brinda la oportunidad de aceptar y enfrentar mis vulnerabilidades de una manera segura y controlada. Al hacerlo, logré fortalecer mi confianza y mi conexión con el cuerpo que necesito para la escena. Además, este ejercicio me permite explorar y comprender mejor las emociones y las experiencias que experimentó este cuerpo vulnerable. A medida que me sumerjo en esta práctica, me doy cuenta de cómo la vulnerabilidad puede ser una poderosa herramienta artística y cómo enfrentarla me ayuda a crecer y a desarrollarme en la puesta en escena.

Mi trabajo escénico plantea momentos en los cuales me voy desnudando gradualmente, a medida que me voy desprendiendo de la ropa y de las máscaras sociales, revelo la fragilidad, los miedos y las heridas de este cuerpo vulnerable. Esta progresión gradual también puede ser un reflejo simbólico de la evolución emocional y psicológica de este cuerpo que a la vez soy yo a lo largo de mi historia. A través del semi-desnudo, busco transmitir la vulnerabilidad humana universal y explorar temas como la vulnerabilidad y las consecuencias que dejó en mi cuerpo las críticas de mi entorno

1. Trabajo con el labial en el desnudo, ya que inicialmente se tuvo la idea de marcar la piel desnuda, se trabajó con diferentes elementos como son; los dedos donde realizó un ejercicio primero con los dedos de ir marcando diferentes recorridos por mi

cuerpo, y al no quedar marcas trabajo con las uñas y repito el recorrido quedan pequeñas marcas que muy rápidamente se borran. Percibiendo la sensación de corte reaccionando con movimientos rápidos, súbitos, con desplazamientos en el espacio lentos

2. Repito el ejercicio anterior pero ahora trabajo dejando marcado mi cuerpo y explorar con diferentes materiales, llegando al labial como un elemento femenino, tomé el labial y empiezo a marcar nuevamente el recorrido por todo mi cuerpo asentando la sensación de corte modificando el cuerpo con movimientos más suaves y tensos y con desplazamientos en los manos fluidos con momentos de quietud y rigidez.
3. El trabajo del labial parte de la sensación de dañarme con las manos, dejando marcadas en mi piel las críticas, las palabras escuchadas en mi entorno y la violencia que he sentido. Estas experiencias se han quedado guardadas en diferentes lugares de mi piel, como cicatrices invisibles pero presentes. Cada vez que me aplico el labial, siento como si estuviera enfrentando todas esas palabras hirientes y negativas que he escuchado a lo largo de mi vida. Transformando el labial en las heridas que sangran en una forma de expresión de cómo nos podemos llegar a dañar a nosotros mismos.

El trabajo del labial se basa en la profunda sensación de dañarme con las manos, dejando marcadas en mi piel las críticas y las palabras hirientes que he escuchado en mi entorno. Este proceso creativo busca plasmar la violencia que he sentido y que se ha quedado impregnada en diferentes lugares de mi cuerpo. A través del labial, puedo exteriorizar y dar voz a estas experiencias, transformando el dolor en una forma de expresión artística empoderadora.

4.3.1 Partitura corporal

Retomo el ejercicio del labial desde la sensación de quietud y rigidez que me dejaron los anteriores procedimientos, con la conciencia de realizar una partitura corporal para este momento de mi propuesta escénica que es el enfrentamiento del desnudo. En el texto "Entrenamiento Corporal En Función De La Creación De Un Personaje" de Diego Fernando Murillo Rondón, nos dice que:

La partitura es una sucesión de movimientos en el espacio, es decir: actividades físicas, en las cuales no hay un propósito en particular. Pero en el momento en el que se combina el movimiento interno (necesidad e impulso) con el movimiento externo de la actividad física, enfocadas a un objetivo claro, éstas se convierten en acciones físicas concretas. (Murillo Rondon, 2020, pág 11).

De esta manera, permitiendo que mis manos fluyan en un viaje de ritmos entre lo lento y lo rápido, trato de organizar los rayones que me realicé con mi cuerpo desnudo, siendo vulnerable. Así me planteo el uso, en primer momento, del elemento del labial como se usa normalmente como un cosmético de belleza. De esta manera, comienzo maquillándome el rostro, intentando resaltar mi belleza exterior y buscando construir la primera secuencia para este momento. Empiezo por usarlo como lápiz labial, continuando con sombras o una paleta de colores, y terminando con el rubor. En este punto, me doy cuenta de que me agrada lo que veo, para luego encontrarme con la primera parte de mi cuerpo, el estómago, que me genera más inseguridad

Con la sensación de corte que tuve cuando inicié con la exploración de qué elemento sería el que dejaría marca, exploro la sensación de retirar las partes con las que no estoy conforme, pero de una manera lenta que haga sentir al espectador que me estoy haciendo daño. Utilizo el labial como si estuviera quitando esos lugares, marcando simbólicamente mi deseo de eliminar esas imperfecciones. En este proceso, me resuena una cita del texto "Representaciones del cuerpo en el arte actual: el cuerpo fragmentado, transgredido, prostituido y enfermo" de María Jesús Abad, donde el autor Gabriel Cocimano habla sobre cómo se ha venido representando el cuerpo canónico.:

El cuerpo del sujeto contemporáneo se ha convertido en mercancía y, como tal, ha quedado sometido a la lógica del mercado. El valor de la imagen corporal se ha ido acentuando al amparo del modelo visual generado por las tecnologías de la imagen. Este prototipo de belleza hegemónico es el signo del individuo en la sociedad occidental, el cuerpo de la ingeniería genética y de la cirugía estética. (Abad, 2008, pág 11)

De esta manera, busco modificar la forma de mi cuerpo con el labial, tratando de quitar las partes que no me gustan, dando a entender que me estoy realizando una cirugía estética por mí misma. Así se realizó la segunda secuencia de movimientos, que consiste en retirar lo que no me gusta de mi estómago, como si el labial fuera un bisturí. Luego continúo con los pechos y glúteos, donde quiero dar la sensación de que los estoy rellenando. Sigo con mis piernas, corrigiendo el grosor para que se vean más anchas. Por último, llego a mis brazos, donde me doy cuenta de que realmente no estoy satisfecha con cómo se ve mi cuerpo ahora que está modificado. Aquí quiero que la tensión regrese a mi cuerpo y sentir la necesidad de lastimarme, marcando mis brazos con movimientos de latiguelo, tensión y desplazamientos rápidos involuntarios. Trato de dar la impresión de un corte con una navaja. Estos movimientos bruscos y la sensación de corte representan mi lucha interna por aceptar y amar mi cuerpo en su totalidad.

Para la última secuencia de movimientos, es cuando me doy cuenta de lo que hice con mi cuerpo, así que me pongo la premisa de tratar de borrar o corregir con mis manos lo que le hice pasar a mi cuerpo tras lastimarlo. Sin embargo, se busca darle la sensación de las heridas de una cirugía plástica y los cortes realizados por uno mismo.

En síntesis, este proceso de exploración corporal busca el desarrollo de una partitura corporal, que va desde la quietud hasta la rigidez, pasando por momentos de maquillaje y la sensación de retirar las partes con las que no estoy conforme. Aunque en ocasiones la tensión regresa y siento la necesidad de corregir nuevamente, estos movimientos bruscos representan mi lucha interna por aceptar y amar mi cuerpo en su totalidad, donde me doy cuenta de que las voces externas son las causantes de la mala relación con el cuerpo. De esta manera, construyo la partitura corporal, comenzando el recorrido del labial por el rostro, continuando por el abdomen, pechos, glúteos, piernas y los brazos, donde los movimientos eran más rápidos y lanzaba el labial mientras pasaba mis manos sobre las marcas que dejé en un afán de "borrar" lo que me hice.

4.4 Redefinición de la propuesta escénica a un performance

Antes de que se realizarán las muestras iniciales de las propuestas escénicas en la cátedra de Investigación del Proceso Creativo Centrado en la Ejecución, se planteó realizar un performance. Sin embargo, conforme se iba desarrollando, no se supo claramente si sería una obra, una instalación o un performance, pero se seguía construyendo desde los tres momentos que tiene la obra. Para empezar a profundizar en el tema, vamos a citar a Luis Cortés, María Victoria Polanco, María Elena Retamal, Karina Guerra y Sebastián Farfán. LO PERFORMATIVO EN LA PERFORMANCE ART: “la performance o “acción artística” es una situación que involucra cuatro elementos básicos: tiempo, espacio, el cuerpo del/los artistas y una relación entre estos y el público.” (Cortés et al., 2016, pág 11)

Esta cita resuena en mí, ya que mi propuesta escénica se inclinó hacia un performance, ya que involucra mucho estos elementos y uso mi cuerpo como herramienta principal para expresar y comunicar el tema principal de la obra, que es cómo las críticas sociales nos afectan desde que tenemos uso de razón. De esta manera “Durante una performance, el sujeto produce mensajes de diferente tipo, a saber: lo que dice verbalmente, lo que expresa su fachada personal, sus gestos, posturas y ademanes y el medio que lo rodea” (Peplo, 2014). También se relaciona con el espacio y específicamente tengo que hacer una selección cuidadosa del lugar en el que presente la obra, ya que se necesita un espacio que parezca una habitación antigua y sea relativamente pequeña. Aunque los diversos

elementos que utilizó en el performance contribuyen a lograr el ambiente necesario para el desarrollo de la presentación.

Conclusiones

En resumen, a lo largo de esta tesis, se ha llevado a cabo un análisis exhaustivo sobre la vulnerabilidad del cuerpo y el proceso de creación de la obra "No opines". Se han explorado diversos aspectos relacionados con la fragilidad del cuerpo, destacando la influencia de las experiencias infantiles en su vulnerabilidad y cómo estas pueden marcar de manera significativa la percepción del cuerpo. Además, se ha examinado la influencia de esta fragilidad en artistas reconocidos, como Frida Kahlo, y cómo ha impactado en su obra creativa. Asimismo, se ha profundizado en el proceso autoetnográfico utilizado para recopilar información sobre la vulnerabilidad corporal, mediante ejercicios de introspección y memoria emocional, lo que ha permitido una comprensión más profunda de la relación personal con el propio cuerpo y las influencias que la configuran.

La integración de elementos como el cuerpo desnudo, el movimiento, la música, el espacio y la relación entre sí ha enriquecido la representación de la vulnerabilidad del cuerpo desnudo, resultando en escenas más creíbles, genuinas y orgánicas. Sin embargo, la falta de tiempo y en algunas ocasiones la falta de organización, generaron dificultades en la selección de materiales y el montaje, lo que dio lugar a una sensación de caos en el proceso. No obstante, es relevante resaltar la importancia de la memoria emotiva tanto en la etapa inicial de creación como en el momento de las presentaciones, ya que esta ha sido fundamental para transmitir sensaciones y emociones creíbles y genuinas..

El desarrollo del proceso autoetnográfico, su conexión con la memoria emotiva y la formulación de premisas, ha sido de gran importancia para la creación y composición escénica. El análisis de la sensibilidad de la intérprete ha permitido trascender su individualidad, llevándola a un mayor autoconocimiento e identificación de momentos cruciales en su vida cotidiana, los cuales han influido en la generación de sensaciones y emociones negativas relacionadas con la crítica y la autocrítica hacia el cuerpo.

Referencias

- Abad, M. J. (2008). *Representaciones del cuerpo en el arte actual: el cuerpo fragmentado, transgredido, prostituido y enfermo*. e-archivo UC3M. Retrieved Diciembre 20, 2023, from <https://e-archivo.uc3m.es/handle/10016/7954>
- Arpes, M. (2021, Abril 23). *Presentación: Procesos creativos en las artes escénicas.: Teatro, danza y performance*. Biblioteca Virtual. Retrieved Diciembre 30, 2023, from <https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/EITacoenlaBrea/article/view/10224>
- Berté, O. (2018, Julio 05). *Pintarse a sí misma – pintar la revolución: el cuerpo en los procesos creativos de Frida Kahlo*. Revista de Arte Ibero Nierika. Retrieved Diciembre 06, 2023, from <https://nierika.iberomx.com/index.php/nierika/article/view/267/252>
- Brissolese De La Torre, A. P. (2019, Octubre 3). *¿Memoria emocional versus acciones físicas? Estudio de caso en alumnos de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP*. Tesis PUCP. Retrieved Agosto 17, 2023, from <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/15080>
- Castro, S. (2023, Octubre 30). *La Presión Social y cómo desprenderse de Ella*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. Retrieved Diciembre 29, 2023, from <https://www.iepp.es/presion-social-como-liberarse/>
- Cortés, L., Polanco, M. V., Retamal, M. E., Guerra, K., & Farfán, S. (2016, Enero 1). *Lo performativo en la performance art. | Revista Colombiana de Artes Escénicas*. Revistas Científicas. Retrieved Diciembre 30, 2023, from <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/artescenicass/article/view/30>
- Dowling, A. (2018, Marzo 16). *La danza improvisada*. Historia Arte. Retrieved Diciembre 09, 2023, from <https://historia-arte.com/articulos/la-danza-improvisada>
- Ellis, C., Adams, T., & Bochner, A. (2017, November 9). *Autoetnografía: Un Panorama*. Studenta. Retrieved February 1, 2024, from <https://es.studenta.com/content/90769380/autoetnografia-un-panorama>
- Equipo Editorial, Etecé. (2022, Octubre 31). *Premisa - Qué es, concepto, función, tipos y ejemplos*. Concepto. Retrieved Diciembre 30, 2023, from <https://concepto.de/premisa/#ixzz8OJf5td7X>
- Fernandez Garrido, S., & Alegre Agís, E. (2019, December 12). *Autoetnografías, cuerpos y emociones (II): Perspectivas feministas en la investigación en salud*. Publicacions URV. Retrieved Noviembre 25, 2023, from <https://llibres.urv.cat/index.php/purv/catalog/book/408>

- Le Breton, D., & Alfageme Balza, V. (2017, Noviembre 9). *El cuerpo herido identidades estalladas contemporáneas*. Repositorio Digital de Acceso Abierto | UNLPam. Retrieved Diciembre 29, 2023, from <https://repo.unlpam.edu.ar/bitstream/handle/unlpam/3232/v22n1a09alfageme.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lifar, D. (2003). *Hatha Yoga: El Camino a la Salud* (Vol. 8). Editorial Kier. https://books.google.es/books?id=A5KafKAK6ewC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Lowe, S. M., Kahlo, F., & Fuentes, C. (2017, Octubre 22). *El Diario de Frida Kahlo, Un Intimo Autorretrato PDF | PDF | Pinturas*. Scribd. Retrieved Julio 17, 2023, from <https://es.scribd.com/document/362239381/El-diario-de-Frida-Kahlo-un-intimo-autor-retrato-pdf>
- Murillo Rondon, D. F. (2020, Marzo 06). *Entrenamiento corporal en función de la creación de un personaje*. RIUD. Retrieved Agosto 16, 2023, from <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/24593>
- Peplo, F. F. (2014). El concepto de performance según Erving Goffman y Judith Butler Titulo Peplo, Fernando Franco - Autor/a; Autor(es) Córdoba Lug. CORE. Retrieved Febrero 1, 2024, from http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/cea-unc/20161202110720/pdf_1328.pdf
- Pérez, Á. V. (2012, abril 16). *La etnografía como método integrativo*. SciELO Colombia. Retrieved Enero 31, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502012000200006
- Rey de Castro, J. (2013, Diciembre 21). *¿Es el cuerpo humano una máquina nerviosa? La teoría del cuerpo de Merleau-Ponty ante los desafíos de la sociedad tecnológica*. Synesis. Retrieved Octubre 15, 2023, from <https://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/412>
- Ruiz Casas, K. J. (2020, Octubre 20). *RESPIRAR Práctica consciente para la danza*. Biblioteca Digital. Retrieved Julio 15, 2023, from https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/17924/2/RuizKelly_2020_RespirarFormaci%c3%b3nDanza.pdf
- Sembler, C. (2018, Noviembre 25). *POLÍTICAS DE LA VULNERABILIDAD. CUERPO Y LUCHAS SOCIALES EN LA TEORÍA SOCIAL CONTEMPORÁNEA*. Redalyc. Retrieved Enero 30, 2024, from https://www.redalyc.org/journal/537/53765168006/html/#redalyc_53765168006_ref38

Vásquez Palomino, F. (2000, Diciembre 29). *La Relación Terapéutica del "Aquí y el Ahora" en Terapia Gestáltica*. Revistas de investigación UNMSM. Retrieved Julio 15, 2023, from <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/4367/0>

Anexos

