

El jardín secreto
de la
mariposa...



Proyecto de grado: creación de
obra artística para optar el título de
Maestra en Artes Visuales

Andrea Carolina Piza Forero
Asesora: Viviana Marcela Aguillón

Universidad Nacional Abierta y a
Distancia

Escuela de Ciencias, Sociales,
Artes y Humanidades

Artes Visuales

Bogotá D.C.



Agradecimientos

A Dios y la Virgen María por darme la sabiduría y la creatividad para desarrollar la investigación y creación de “El jardín secreto de la mariposa”.

A mi familia, por acompañarme y apoyarme durante todo mi proceso académico y muy especialmente durante esta última fase para poder culminar mi carrera profesional.

A la docente Viviana Aguillón por su dedicación, paciencia y guía durante todo el proceso de mi proyecto de grado.

Tabla de contenido

Para comenzar.....	4
1. Nacimiento de la obra.....	6
2. Propósitos del jardín secreto.....	11
3. Hacia un vuelo de inspiración.....	12
3.1 El cuerpo femenino en la sociedad.....	13
3.2 Teoría de género.....	20
3.3 Estereotipo del cuerpo femenino.....	27
3.4 La identidad.....	29
3.5 Imagen corporal.....	32
3.6 Insatisfacción corporal.....	34
3.7 Body positive.....	36
3.8 El poder de las palabras.....	38

3.9	Díálogo interno.....	42	5.3	Volando por el jardín sin miedo a contar mi historia: emplazamiento.....	100
3.10	Afirmaciones.....	45	5.4	Abriendo mis alas a las demás mariposas: la exhibición.....	104
3.11	Autocuidado.....	48		El renacer de la bella mariposa.....	115
3.12	Narrando a través del libro ~ objeto	54		Bibliografía.....	119
3.13	Referentes artísticos.....	59			
4.	Rompiendo el capullo: pintando mi jardín interno.....	71			
5.	Metamorfosis de la obra.....	73			
5.1	Recolección de datos del jardín interno.....	73			
5.2	Saliendo del capullo: descubriendo y experimentando.....	85			

Para comenzar...

El presente proyecto de investigación-creación surge con el fin de construir un libro – objeto que refleje mi diálogo interno tanto positivo como negativo con respecto a mi cuerpo a lo largo de tres etapas de mi vida; todo esto incorporando escritos y elementos con base en mi experiencia personal.

De igual manera, este producto artístico titulado “El jardín secreto de la mariposa” busca fomentar la reflexión en las mujeres con respecto a la percepción que tienen de su aspecto corporal.

En relación con la obra artística, esta se encuentra basada en un registro que incluye un diario

personal, un ejercicio de observación del jardín de mi abuela y un análisis del ciclo de vida de la mariposa como metáfora para representarme en el libro – objeto. Igualmente, la inspiración de mi obra está basada en artistas como Pep Carrió y Frida Kahlo cuyos respectivos diarios me incitaron a plasmar mi intimidad y compartirla; Pep Carrió e Isidro Ferrer, con su exposición “pensar con las manos” desataron en mí el anhelo de fusionar la tecnología con mi obra; Luis Izquierdo con sus majestuosas estructuras de papel, me motivó a experimentar con el contenido de mi libro – objeto; Beatriz Cárcamo quién me inspiró a probar diferentes materiales, y por último Mar

Arza, con su gran creatividad para transportar los escritos a un nuevo panorama para su exhibición.

En este proyecto de grado, principalmente se encuentran “Nacimiento de la obra”, “Propósitos del jardín secreto (general y los específicos)” y posteriormente tres secciones: la primera sección se denomina “Hacia un vuelo de inspiración” en la que se dan a conocer los conceptos fundamentales de esta investigación y los referentes artísticos, la segunda sección “Rompiendo el capullo: pintando mi jardín interno” contempla la importancia de la obra tanto en el contexto en el que me desenvuelvo como su relevancia en el campo institucional y la tercera sección “Metamorfosis de la obra” contiene

el proceso de desarrollo del libro – objeto: registro, bocetos, videos e imágenes de la obra y emplazamiento. Por último, se encuentra “El renacer de la bella mariposa” en el que se dan a conocer las conclusiones del proyecto.



1. Nacimiento de la obra

El proyecto de investigación-creación denominado “El jardín secreto de la mariposa” surge con el fin de resaltar la importancia del diálogo interno positivo con base en mi experiencia personal como mujer y la perspectiva de mi cuerpo que empecé a tener desde mis años de adolescencia. Lo anterior, dado que en mi niñez tenía una contextura gruesa y fui víctima de algunos comentarios de mis familiares que generaban una crítica hacia mi cuerpo; al ser una niña no comprendía que aquellos comentarios estaban quedando grabados en mi subconsciente e iba comenzando a tener un concepto sobre mi imagen corporal. Fue en mi adolescencia dónde se

me hizo posible comprobarlo y fui consciente de ello.

Cabe considerar que, en mi etapa de adolescencia tenía un autoconcepto insano, y aunque poseía menos masa corporal que en mi niñez, mi autoimagen estaba basada en los comentarios negativos de los demás en el pasado y en ese presente, recordándome constantemente que yo estaba mal y que la perfección corporal se regía bajo distintos estándares de belleza en los cuales también influyeron las redes sociales y la publicidad. Por consiguiente, comencé a tener un diálogo interno negativo, el cual se convierte en un veneno para las mujeres, es una acción recurrente que afecta la

confianza, la compasión y el amor hacia su propio cuerpo. De hecho, esto va distorsionando la imagen que las mujeres tienen sobre sus propios cuerpos, llegando a pensar que no se ven bien, sintiéndose inconformes y muy mal. Por ello, comienzan a ser sus peores enemigas y a herirse por no aceptarse tal y como son. En mi caso, ese diálogo interno que estaba experimentando en ese momento, me hacía tener una actitud autocrítica negativa constante y me hacía sentir triste, vacía e insuficiente.

Hoy en día al mirar atrás, me comparo con una flor que se estaba marchitando porque no estaba recibiendo luz y agua, es decir que le hacía falta un diálogo interno positivo. De manera que, logré

comprender la importancia del diálogo interno positivo gracias a dos videos que casualmente vi sobre autoestima sana y confianza de la mentora Yusmaírot Castilla. Entonces, comencé a tomar apuntes y reflexionar acerca de lo cruel que estaba siendo conmigo misma, del odio con el que me hablaba, ¿en qué momento comencé a verme a mí misma de una manera tan distorsionada? ¡Estaba mal y ya era suficiente tanto daño! Y empezó un proceso de “conquistarme de nuevo” a través del diálogo interno positivo, me volví mi mejor amiga e incluí afirmaciones que me recordaran lo suficiente y perfecta que era; sí había preservado tantos comentarios negativos para forjar las creencias

sobre mi cuerpo, ahora haría lo mismo, pero transformándolos en una conversación interna llena de amor y autocompasión. Sin duda, es hoy en día en mi juventud cuando comprendo lo relevante y decisiva que es la conversación interna positiva y el nuevo trato que me doy, me permite estar regando esa florecita interna para que florezca cada día más.

A través de un libro - objeto, que incorpora distintos elementos basados en mi diario de registro, en el análisis del diálogo positivo que mi abuela tiene con su jardín, y cómo este se evidencia en sus plantas, y un audio grabado con mi voz que narra a profundidad la escena visual plasmada en el libro, pretendo hacer visible la importancia de un diálogo

interno positivo hacia mí misma, y la manera en que me ha transformado su inclusión diaria en mi vida; son hechos internos y personales escritos en papel y transformados en diversas formas, expresando y dando a entender lo que ocurrió en mi niñez, mi adolescencia y mi juventud.

De igual manera, a través de esta creación reflexiono acerca de la importancia de reconocermé y aceptarme tal y como soy y seré en cada etapa de mi vida, para no dejarme influenciar por los estereotipos que se imponen en diversos entornos. Evidentemente, me perdoné por el autoconcepto erróneo que tenía sobre mí misma y el trato tan repulsivo con el que me refería hacia mi cuerpo; elegí

tomar la decisión de abrazar el proceso, y mirarme como una eterna enamorada de mí misma, de la manera en que estoy floreciendo y de mi constante transformación como una mariposa.

En cuanto al montaje, mi intención es sacar mi obra del contexto o entorno esperado para su exhibición, con el fin de que tenga una interacción más directa, en especial con las mujeres para que puedan conocer mi experiencia a través del libro - objeto navegando por mi diario, por mis más íntimos pensamientos y sentimientos. El emplazamiento, se realizará en un salón de la junta de acción comunal en el barrio Cedritos en la ciudad de Bogotá. Es importante mencionar que, elegí este lugar para el

emplazamiento de la obra porque considero que la temática refleja una situación por la que pasan muchas mujeres, y allí se ofrecen algunos espacios con psicólogas para tratar el tema. Por lo tanto, quiero hacerla visible en este espacio abierto a la comunidad para poder tener ese acercamiento de reflexión con ellas. Así mismo, realizar su exposición un día domingo porque hay mucha más circulación en ese lugar.



2. Propósitos del jardín secreto...

Propósito general: Construir un libro – objeto que incorpore escritos y elementos acompañados de un audio que reflejen mi diálogo interno tanto positivo como negativo a lo largo de mi vida, con el fin de fomentar la reflexión en las mujeres acerca de su cuerpo, a partir de mi experiencia personal.

Propósitos específicos:

1. Identificar y registrar a través de un diario personal, mi percepción y mis experiencias con respecto a mi cuerpo durante mi niñez, mi adolescencia y mi juventud; además, teniendo en

cuenta el desarrollo de un ejercicio de observación del jardín de mi abuela.

2. Elaborar un libro – objeto acompañado de un audio que refleje mi diálogo interno y su transformación a través de tres etapas de mi vida.

3. Realizar el montaje de la obra en un espacio abierto a la comunidad, con el fin de incentivar a una reflexión acerca de la importancia del diálogo interno positivo en las mujeres.



3. Hacia un vuelo de inspiración...

A continuación, daré a conocer los conceptos teóricos claves, sobre los cuales está basado el presente trabajo investigativo. Primeramente, presento al cuerpo femenino en la sociedad y las modificaciones en cuanto al criterio de belleza a lo largo de la historia; relacionado con la teoría de género en la que se resalta el rol de la mujer en la sociedad. Seguidamente, realizo una aproximación al estereotipo del cuerpo femenino, la identidad, la imagen corporal y la insatisfacción corporal, y uno de los movimientos que nace como respuesta a lo anterior, denominado el Body positive. Luego, hago alusión al poder de las

palabras, el diálogo interno y las afirmaciones como elementos relevantes para la construcción de un diálogo interno positivo. Por último, desarrollo el concepto de autocuidado como el acto de maternarse como una nueva forma que tienen las mujeres de relacionarse consigo mismas.

Dentro de los referentes artísticos, empleo el concepto de libro – objeto puesto que es la creación artística que voy a desarrollar en el presente trabajo, en donde plasmo mis más íntimos pensamientos y sentimientos con respecto a mi diálogo interno, a manera de diario. Por la sensibilidad de la temática a tratar y para la idea del diario, me inspiré en el diario de Frida Kahlo, el

proyecto personal de Pep Carrió denominado “Los días al revés” (diario visual) y la exposición “Pensar con las manos” que realizó este artista junto con Isidro Ferrer en el año 2014. Así mismo, para la construcción del libro-objeto me basé en Luis Izquierdo y sus estructuras de papel, Beatriz Cárcamo y su manera de plasmar historias ensamblando objetos y Mar Arza con su obra tridimensional e inusual para exponer los textos.

3.1 El cuerpo femenino en la sociedad

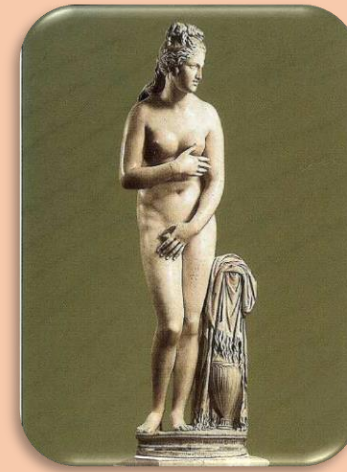
En lo esencial “El cuerpo hoy es ante todo, un fenómeno social y cultural de gran envergadura, objeto digno de ser mostrado, exhibido, visto,

comercializado, mejorado, moldeado e incrementado a voluntad” (Rubio, 2013, p.135). Sin duda, los estereotipos del cuerpo femenino siempre han existido en la sociedad. Es así como en el pasado, más específicamente en la prehistoria, las mujeres con senos grandes y caderas anchas eran las predilectas, dado que se buscaba que tuvieran fertilidad, y habilidad de parir y de criar.

Seguidamente, con respecto al ideal estético de la antigua Grecia, este se plasmaba en las esculturas que tenían como fin expresar la belleza del cuerpo. En estas esculturas se buscaba una belleza ideal, expresada en formas estáticas que contenían un equilibrio, en donde hubiera una simplicidad

expresiva más que una abundancia de elementos.

Este concepto de belleza se transformó, puesto que se empezó a hacer referencia a la armonía y proporción, en el que los elementos debían llegar a un nivel mayor de unidad y de perfección (Eco, 2010).



Tomado de:

<https://tallerdelaspalabrasblog.files.wordpress.com/2016/04/eco-umberto-historia-de-la-belleza.pdf>

En la edad media, se tomaron como base los postulados griegos en los que se señalaba que la belleza no solamente hacía referencia a la simetría sino también al color. En esta época se concebía al color como fuente de la belleza, puesto que las cosas que se designaban como bellas eran las que poseían colores nítidos. Por otra parte, la luz cobró gran relevancia, dado que es la que se encarga de iluminar los elementos para darles color. La belleza de Dios o el creador era el origen de esa luz, de donde provenían los matices de color y los diversos volúmenes de los objetos. De ahí que, un cuerpo bello era considerado el de piel sonrosada y de aspecto sano, que careciera de palidez, y de manera

semejante su belleza se reflejaba en los ornamentos del cuerpo naturales (cejas, ombligo, senos, etc.) y artificiales (pendas y joyas) (Eco, 2010).



Tomado de:

<https://tallerdelaspalabrasblog.files.wordpress.com/2016/04/eco-umberto-historia-de-la-belleza.pdf>

Durante el renacimiento, se adoptó un punto de vista en oposición a la proporción puesto que se postula que la belleza se origina en algo más allá de las reglas impuestas en el mundo físico. En efecto, Edmun Burke afirmó que un pintor puede crear una pintura bella sin respetar las proporciones, y además, que los sujetos considerados hermosos, no todos poseen las mismas proporciones, por ello aseguraba que tanto hombres como mujeres eran susceptibles de belleza (Eco, 2010).



Tomado de
<https://tallerdelaspalabrasblog.files.wordpress.com/2016/04/eco-umberto-historia-de-la-belleza.pdf>

Notablemente, en la época contemporánea entre los años 1950 y 1960, la mujer y su belleza se robaron el centro de atención, ya que comenzaron a hacer uso de lencería, y como consecuencia, ellas se empezaron a interesar mucho más en su físico. En los años 80, los senos comenzaron a llamar la

atención y en especial, las mujeres delgadas. Luego, en los años 90, se continuó con este mismo paradigma; no obstante, las cirugías estéticas hicieron su aparición y las industrias comerciales empezaron a perpetuar y transformar esos cánones (Hernández y Combita, 2022).



Tomado de:

<https://lifeandstyle.expansion.mx/entretenimiento/2022/08/04/de-que-murio-marilyn-monroe>

En este sentido, los estereotipos siempre han estado en la sociedad contemporánea, en donde el punto de vista sobre la belleza ha sido el enfoque. Hoy en día, en Colombia son demasiadas las mujeres que desean conseguir ese ideal de belleza a través de las cirugías plásticas, sin tener en cuenta los riesgos que conlleva cuando estas son llevadas a cabo por personal no autorizado. Por otra parte, los trastornos alimenticios siguen en aumento dado que las mujeres se sienten demasiado vulnerables. Todo esto tiene su causa en una comprensión de la belleza demasiado simple, donde solo se observa el aspecto corporal o la simetría del rostro (Manjarres, 2015).

Notablemente, la moda comienza a vender ropa un poco más descubierta, y de tallas mucho más pequeñas porque ese es el ideal de cuerpo que se pretende alcanzar, en donde estas modelos se vuelven referentes excesivamente delgadas y operadas. Por otra parte, se empiezan a vender productos que prometen reducir el peso de las personas. De todo esto, nace la crítica social en donde círculos cercanos a las mujeres, comienzan a juzgar su aspecto físico como una forma de hacerlas sentir que hay algo malo en sus cuerpos y que este debe ser restaurado. Por consiguiente, la crítica social ya empieza a efectuar comparaciones con el estereotipo de cuerpo perfecto promulgado por las

redes sociales o con las modelos o actrices (Hernández y Combata, 2022).

Un ejemplo de cómo la cultura y los estereotipos de belleza que promueve, específicamente en el contexto en el que crecí, tiene incidencia en mi imagen corporal, son las producciones televisivas.

Para mostrar esto, encuentro el programa denominado *Protagonistas de nuestra tele* (particularmente el del año 2012), en donde los participantes eran en su mayoría modelos, con cuerpos prácticamente perfectos, según los estándares establecidos por la moda. En ese tiempo, yo tenía 15 años, estaba en plena adolescencia. Ese programa fue un Reality

enfocado en encontrar los mejores dos actores.

Recuerdo que un día los participantes tuvieron que hacer un ejercicio en el que debían pararse frente a un espejo, en ropa interior, como un ejercicio de autoreconocimiento.

En ese ejercicio mencionado anteriormente, los participantes debían no solo pararse frente al espejo, sino dar su punto de vista con respecto a su cuerpo y responder las preguntas que su entrenador les iba haciendo. Recuerdo que una de las participantes, llorando, expresó que ella había tenido que operarse sus senos porque su familia era pobre y que ella quería ayudarlos económicamente, a través de su trabajo como modelo. Además, dijo

que de alguna manera, tuvo que operarse para cumplir con requerimientos o estándares impuestos, pero que por dentro sabía que ese reflejo en el espejo, no era ella misma.



Tomado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=d5xo9Pyxb10>

No obstante, a pesar de que no solo ella sino muchas de ellas expresaron sentirse abrumadas,

insuficientes y obligadas a cumplir con esos estándares, nunca hicieron nada para salir de ese mundo. Ese programa me permitió comprender que al igual que yo, muchas mujeres se sentían presionadas por cumplir con esos estándares, pero que al final resignarse y adaptarse era la única solución. Por lo tanto, este tipo de programas reforzó en mí la idea de que el cuerpo es lo único que tenemos para ofrecer como mujeres y que este fuera estéticamente hermoso era un mandamiento.

De acuerdo con lo anterior, las mujeres históricamente, son las que de alguna forma han sido valoradas por sus cuerpos gracias a que se ha normalizado los estereotipos impuestos por la

sociedad. Esto se vincula directamente con los roles desiguales que los hombres y las mujeres efectúan dentro de la sociedad, lo que se relaciona con el concepto de Teoría de género.

3.2 Teoría de género

Para comprender la teoría de género, es necesario aclarar la definición de perspectiva de género, concebida como aquella que efectúa una crítica de la concepción androcéntrica de humanidad, que dejó de lado a las mujeres. De ahí que, el objetivo de la perspectiva de género es efectuar una resignificación de la historia, la sociedad, la cultura y la política desde la mujer. Es por eso, que se le

brinda relevancia y reconocimiento a los hombres y mujeres, que pueden ser concebidos como esenciales para el desarrollo de una humanidad democrática. No obstante, esa democracia puede ser obstruida cuando un género ejerce presión sobre el otro (Lagarde, 1996).

Cabe señalar, que existen distintas cosmovisiones de género que pueden depender de fuentes tradicionales religiosas, o del racionalismo científico. Al mismo tiempo, es relevante conocer cuáles son las cosmovisiones vinculadas al género, en cada sociedad, comunidad o individuo. Sin embargo, la cosmovisión de género puede transformarse cuando

el sujeto cambia de sociedad y de normas o formas de juzgar los eventos (Lagarde, 1996).

Dentro de este orden de ideas, la perspectiva de género es pues un elemento que permite identificar los rasgos característicos, de los hombres y las mujeres y a su vez, de las similitudes y divergencias entre sí. Adicionalmente, examina su sentido de vida, sus expectativas, las relaciones sociales entre los dos géneros y los conflictos cotidianos. Todo esto con el fin de encontrar los recursos y las habilidades de acción en hombres y mujeres, para combatir adversidades de la vida y fomentar la realización de metas (Lagarde, 1996).

En función de lo planteado, resulta claro que la teoría de género posibilita efectuar un análisis de los hombres y las mujeres desde una perspectiva de seres contruidos socialmente, y no como seres inmutables; puesto que ellos son el resultado de la clase de organización de género que se encuentra presente en la sociedad. En cuanto lo político, la teoría de género proporciona el análisis de la conformación de poderes de cada género, así como las relaciones de poder. Visto de esta forma, la teoría de género permite visibilizar las relaciones de desigualdad entre los dos géneros, como resultado del orden social establecido dentro de la sociedad (Lagarde, 1996).



Tomado de: <https://www.uso.es/perspectiva-de-genero-necesaria-para-evitar-danos-en-el-trabajo/>

Ahora bien, la teoría de género ha asumido un papel importante dentro del arte, dado que a través de este la mujer ha encontrado la manera de expresar su inconformismo generando conciencia y empoderándose con el fin de dejarse de ver a sí misma minimizada por la sociedad. Tal es el caso de la artista Regina José Galindo, nacida el 27 de agosto de 1974 en Guatemala, es una artista visual

y también poeta, aunque su trabajo se centra más que todo, en el performance.

La artista utiliza “su propio contexto como punto de inicio para explorar y denunciar las implicaciones éticas de la violencia social y las injusticias relacionadas a la discriminación racial y de género” (Galindo, s.f.). Con lo anterior, ella busca visibilizar situaciones y transformar conciencias a través de “performances radicales, inquietantes y éticamente incómodos” (Galindo, s.f.) haciendo uso de su cuerpo como medio de expresión. Al mismo tiempo, de alguna manera busca retar a una sociedad que trata de ocultar la realidad, para que todo se vea

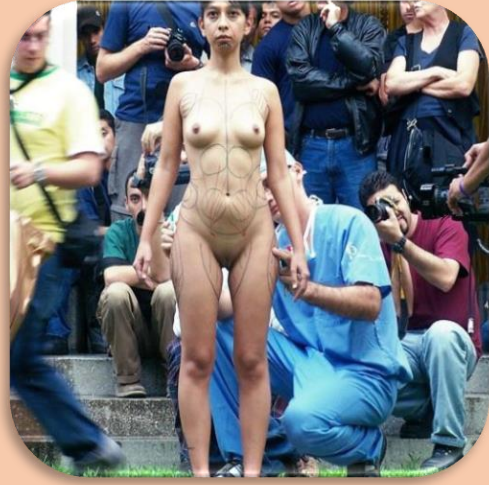
“perfecto” y no se alarme ante la injusticia y el daño físico y psicológico presente.

Cabe resaltar su apoyo hacia el género femenino, su valentía y crítica consciente. La forma en que expone su cuerpo (su herramienta artística) dejando a un lado cualquier estereotipo entre la sociedad haciendo que el cuerpo vaya más allá de lo obvio, para pasar de lo visible a lo expresivo, pues es su medio de comunicación. Además, la participación activa por parte del espectador que interactúa (en algunos casos) es una experiencia única por el contenido asombroso y a veces desenfrenado de sus obras.

En cuanto a la temática del cuerpo, es importante hablar acerca de su obra - performance llamado *Recorte por la línea* en el que participó junto a ella un cirujano plástico venezolano el Doctor Billi Spence. Es así que, juntos mostraban una escena en la que él comenzaba a realizar trazos con marcador sobre todas las partes del cuerpo desnudo de la artista, con el fin de evidenciar las zonas que según los “estándares de belleza” manejados por la sociedad deberían ser de otra manera (deberían ser modificados), para así llegar a la tan anhelada perfección de la mujer (Galindo, s.f.).

A través de esta obra, se realiza una crítica constructiva que permite que la mujer genere una reflexión y sea consciente de su cuerpo, de lo que siente por el juzgamiento presente a su alrededor porque no es difícil seguir esas líneas dibujadas sobre el cuerpo de la artista, y darse cuenta que según la sociedad, la mujer debería transformarse (podría decirse casi completamente) para llegar a ser aceptada y aparentemente, un prototipo de perfección. En definitiva, gracias a muchas de sus obras, el cuerpo comienza a verse como una narración visual, un lienzo y deja de ser visto como usualmente se haría; con sus actos y su seguridad

ella logra enfocar al público en lo que quiere y no en lo que tiene.



Tomado de <https://www.reginajosegalindo.com/recorte-por-la-linea/>

En cuanto a nuestra sociedad occidental, no es sorprendente ver tal como lo señala Rubio (2013), que las mujeres quisieran tener el cuerpo de otra. Esto se fundamenta en las narraciones

socioculturales del cuerpo que se encuentran enfocadas en ciertas partes del cuerpo femenino en donde se destacan sus atributos sexuales. En este sentido, el cuerpo femenino es narrado por medio de sus fragmentos en el que el único fin es lograr la aceptación de la mirada masculina, en donde su feminidad es reemplazada por lo que el hombre y su deseo juzga como femenino, en el que los medios de comunicación son aquellos que difunden aquellas narrativas sociales del cuerpo (Rubio, 2013).

Esto trae como consecuencia la estigmatización social de todas aquellas mujeres que se alejan de ese estereotipo, en donde el cuerpo es dominado por medio de otros elementos como el discurso

social. En efecto, las mujeres empiezan a sentir una pérdida de su identidad y de subjetividad en la que el cuerpo deja de ser un medio para interactuar con el mundo que les rodea y se convierte en un comercial publicitario, la venta de un producto o la comunicación de algo. De esta manera, se llega a la instrumentalización del cuerpo, donde se convierte a sí mismo en un fin (Rubio, 2013).

Todo lo contrario, sucede en otras sociedades, como en el Oriente Medio, ya que se observa que lo que se percibe como bello se encuentra ligado a creencias religiosas y valores civiles fuertemente establecidos. Es por ello, que es posible afirmar que sus estándares son muy particulares. Para la

gran parte de la sociedad de Arabia Saudita los concursos de belleza no existen. Por lo tanto, las mujeres deben cubrirse completamente de pies a cabeza con el abaya negro, es cual es un elemento imprescindible y tradicional. Además, existe un concurso denominado “Miss Moral Beauty” el cual se encuentra orientado a la belleza interna, puesto que las mujeres ganadoras son aquellas que simbolizan la cultura y los valores islámicos.

Entonces, su belleza se ve reflejada en su honorabilidad, educación y ademanes (Rodríguez, 2019).

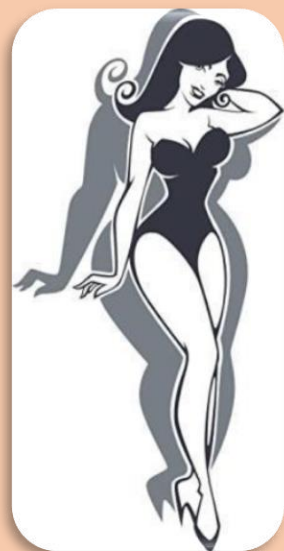
Lo mencionado anteriormente, deteriora en gran manera la autoestima de nosotras las mujeres en

nuestra cultura occidental, puesto que de acuerdo con Hernández y Combita (2022), los estereotipos producen una angustia en donde se le da más importancia a lo que los demás puedan pensar de uno mismo y a buscar satisfacer a las otras personas, sin tener en cuenta que esto no está acorde con nuestro sistema de creencias y nos genera incomodidad. En Colombia, es frecuente que se haga uso de la crítica social sin tener en cuenta los sentimientos de las personas, ni las consecuencias que esto pueda acarrear. Muchas veces esta crítica externa se transforma en una crítica y tiranía internas hacia nosotras mismas (Hernández y Combita, 2022).

3.3 Estereotipo del cuerpo femenino

De acuerdo con Suarez (2006), el estereotipo del cuerpo femenino postula que las mujeres para considerarse atractivas, deben ser altas, delgadas y jóvenes. Las mujeres se sienten obligadas a cumplir con estos cánones, para poder sentirse bien consigo mismas. Como consecuencia, pueden llegar a sufrir de complejos porque su figura corporal no es similar a la de las modelos que se muestran en los avisos publicitarios. Al mismo tiempo, la publicidad aprovecha para ofrecerles todo tipo de productos que les permitirán alcanzar ese ideal tan anhelado. Este estereotipo crea en las mujeres la idea de que su valor está dado por las percepciones externas.

Esto hoy en día resulta ser muy común debido a las redes sociales en donde se exaltan fotografías de mujeres que en su mayoría están editadas. Lo anterior, debido a la inseguridad que sienten de que su cuerpo no alcance el nivel de perfección que se espera, olvidando que en realidad somos seres imperfectos (Birla, 2018).



Tomado de: <https://www.amazon.com/-/es/tama%C3%B1o-Shadow-dibujos-animados-calcoman%C3%ADa/dp/B074KMPMJH>

En este sentido se comprende que, estos estereotipos de belleza humillan a las mujeres porque las condicionan a permanecer jóvenes y esbeltas, siguiendo parámetros de industrias lideradas por hombres que de alguna manera ejercen una dominación sobre el cuerpo femenino; lo cual afecta no solo la salud física de las mujeres sino también su salud psicológica. Así pues, el paso de los años, en lugar de ser un orgullo por la adquisición de experiencia y madurez, se convierte en algo que le resta valor a la mujer (Arriaga et al., 2006).

No cabe duda, que siempre he vivido en una sociedad demasiado superficial, en donde nos incitan a que estemos en un proceso continuo de transformación corporal para ser hermosas y deseables. No estoy de acuerdo con ello, dado que no debemos ser vistas como simples objetos. Para mí hay aspectos más importantes a tener en cuenta como lo son la paz mental, la aceptación y una perspectiva saludable de nuestros propios cuerpos.

Considerando lo anterior, los estándares impuestos por la sociedad, propician juzgamientos internos hacia nosotras mismas, los cuales expresan esa inconformidad que el ambiente en que nos desenvolvemos nos produce. Esto provoca que

aspectos como nuestra identidad se vean afectados en gran medida.

3.4 La Identidad

La identidad está compuesta por rasgos que el individuo percibe de sí mismo y que le permiten definir quién es ante los demás. Así mismo, expresa los deseos y los objetivos con respecto al desarrollo personal, social y profesional del individuo. Se ha verificado que la construcción de la identidad continúa a lo largo de la adolescencia y a principios del periodo de adultez (PSISE, 2021).



Tomado de:

<https://atlaspsicologostrescantos.com/identidad-para-que-sirve-tipos/>

Dentro de este orden de ideas, un elemento relevante dentro de la identidad es la identificación, que tiene que ver con que el individuo elabore sus creencias, conductas y manera de ser. Se fundamenta tanto en elementos personales como en la comparación y cognición social con algún modelo de identificación que incluye personas que hacen

parte del entorno familiar, extrafamiliar o del grupo de iguales (PSISE, 2021).

Sin duda la adolescencia es en la etapa en la que los individuos dejan atrás su posición infantil y se constituye una identidad propia y adulta, basada en la interacción entre pares, en donde se tienen en cuenta los parámetros culturales de la comunidad de la que hacen parte, en la que se plasma el papel que deben realizar como sujetos. De ahí que, esos modelos culturales caracterizan al cuerpo desde diversas perspectivas como lo estético, lo sexual y lo ético, por medio de la presentación de imágenes ideales de las cuales los jóvenes puedan identificarse (Cornejo, 2016).



Tomado de: <https://www.psicologia-online.com/como-ayudar-a-un-adolescente-con-baja-autoestima-3240.html>

En este sentido se comprende que, los modelos culturales de belleza femenina, contienen exigencias de altura, peso o apariencia física, muchas veces imposibles de alcanzar. Esto afecta más que todo a los adolescentes, puesto que ellos comienzan a tener problemas de autoestima basal, dada la mirada de validación o de rechazo de sus pares o referentes exogámicos, ya que la perspectiva de sus

figuras parentales es despreciada. Esa presión puede llegar a afectar más que todo a las mujeres que deben seguir paradigmas que aun actualmente se refuerzan (Cornejo, 2016).

Por su parte, la imagen corporal se encuentra totalmente vinculada a la identidad de los sujetos, dado que el cuerpo y la imagen que se crea en el psiquismo de ese cuerpo constituirán la identidad personal y social del individuo, en donde este se percatará de su espacio en el mundo y de sus interacciones con los demás (Cornejo, 2016).

3.5 Imagen corporal

Por lo que se refiere a la imagen corporal, según García (como se cita en Salazar, 2008) es una representación mental que el individuo hace con respecto a la figura, el tamaño y la forma del cuerpo, como lo ve él mismo y cómo cree que es percibido por los demás. De manera semejante, esto incluye los sentimientos del individuo con respecto a su cuerpo, por ejemplo, satisfacción, insatisfacción, etc.



Tomado de:

<https://www.mentalhealthtoday.co.uk/blog/awareness/the-words-we-choose-to-talk-about-our-bodies-can-make-all-the-difference>

Dicha imagen corporal se encuentra relacionada con las percepciones, creencias, sentimientos, pensamientos y acciones vinculados a la apariencia física. De manera semejante, tiene que ver con la relación que un individuo establece con su cuerpo. No obstante, existe una gran presión social para verse de determinada forma. Por lo tanto, las

inseguridades llegan e invaden a las personas algunas veces (Johnson, 2022).

Esa imagen corporal se va construyendo desde la etapa de la infancia, cuando aún no se pueden tener juicios o críticas con respecto a ello. Así que, serán demasiados relevantes los comentarios que terceras personas hagan, bien sea profesores, amigos o familiares. De la misma forma, la sociedad poseerá un rol importante porque es la que se encargará de instaurar aquello que se considera válido, bueno y lo que no, que finalmente, será reforzado socialmente (Castro, 2022).

En mi caso, tratando de recordar si en mi etapa de colegio llegué a recibir alguna crítica con respecto a mi contextura gruesa, llego a la conclusión de que definitivamente no. Resulta claro que ese tipo de comentarios hirientes fueron hechos más por parte de mis familiares cercanos. Todo ello, ocurrió en mi infancia, por lo tanto, cada una de sus palabras las tomé como verdaderas. De hecho, durante mi adolescencia fue cuando de verdad comencé a sentirme como inadecuada y muy mal con mi cuerpo puesto que estas creencias empezaron a hacerse presentes en mi mente.

Al igual que yo, muchas mujeres pueden experimentar sentimientos de insatisfacción a sus

propios cuerpos, cuando estos no cumplen con esa imagen mental internalizada e influenciada por el contexto en el que se desenvuelven. De manera que, esto se puede convertir en un sentimiento permanente que motive conductas autodestructivas.

3.6 Insatisfacción corporal



Tomado de: <https://www.telas.es/medir-la-cintura>

La insatisfacción corporal se refiere a cuando una persona tiene pensamientos negativos acerca de su propio cuerpo, esto se da a nivel interno pero existen diversos factores externos que pueden contribuir a ello. De modo que, los comentarios de familiares, amigos, profesores o los medios de comunicación pueden alterar la forma como una persona se percibe a sí misma. En el caso de los medios de comunicación, estos bombardean a las personas con imágenes en revistas, internet y la publicidad, en donde se imponen ideales de belleza inalcanzables, muchas veces manipulados digitalmente. Como resultado, las personas que se comparan con estas imágenes pueden experimentar un alto grado de insatisfacción

corporal, lo que causa efectos nocivos para su bienestar psicológico y físico (NEDC, s.f.).

Actualmente, esa presión de la imagen corporal que las mujeres sufren, hace que la mayoría tienda a sentirse estresada e inadecuada. De esta forma, su conducta puede verse afectada dado que empiezan a usar dos tipos de mecanismos de respuesta. El primero, es la evitación en donde la mujer usa la ocultación, es decir que busca camuflar algunas partes de su físico a través de su ropa o maquillaje. El segundo mecanismo es la huida, en donde las mujeres buscan huir porque se avergüenzan de sí mismas, en ciertos contextos como, por ejemplo: la playa, la piscina, bailar, tomarse fotos, ir a fiestas,

consultas médicas, lugares con bastantes espejos, etc. Todo lo anterior, porque tienen miedo de enfrentar el dolor emocional que les causa la insatisfacción que sienten con respecto a su físico (Rees, 2019).

Para tener una imagen corporal saludable es necesario que las mujeres acepten, quieran y respeten su cuerpo para que puedan tener una buena salud mental, y no se dejen presionar por imágenes que los medios exponen siempre. Para aumentar esa aceptación corporal, es necesario enfocarse en sus virtudes y talentos, tener un diálogo interno positivo, respetar su cuerpo, ver su propia belleza y ser críticos con las imágenes que

son siempre presentadas por los medios (Mindshift, 2007). Actualmente, existen movimientos como el *Body Positive* que promueven una imagen corporal saludable a través del amor y la aceptación hacia nuestros propios cuerpos.

3.7 Body positive

El *Body positive* inició en el año 1967 como una campaña que tenía como fin denunciar la discriminación hacia las personas obesas y la necesidad instaurada en las mujeres de tener un cuerpo perfecto. De ahí que, las personas que no consideran que cumplen con esos parámetros del cuerpo perfecto, se consideran como seres que

carecen de atractivo, de amor, de amigos y de falta de éxito en el trabajo. De esta forma, si ese cuerpo cumple con los cánones de belleza actuales, quiere decir que las personas no poseen voluntad y que son flojos (Sánchez, 2022).

Por otra parte, es un movimiento que cuestiona la forma en que la sociedad percibe el cuerpo, promulgando cánones poco realistas. De esta forma, tiene como fin que las personas se sientan muy seguras de sus cuerpos, acepten su forma y su peso, y se amen a sí mismos. Igualmente, invita a las personas a que disfruten de sus cuerpos y los acepten a pesar de las transformaciones por culpa de los procesos naturales del cuerpo como los

embarazos, el envejecimiento o el estilo de vida que se lleva (Cherry, 2020).



Tomado de: <https://creacuervos.com/lo-que-tienes-que-saber-acerca-del-body-positive/>

Actualmente, este movimiento se encuentra presente en las redes sociales, especialmente Instagram, dado que algunas celebridades y cantantes, se han unido a este. En efecto, este movimiento defiende que todos los cuerpos son

hermosos, normales y merecen ser queridos. Ante todo, nos invita a ser críticos con la publicidad que se nos presente diariamente, ya que comúnmente es engañosa y tiene como fin establecer una necesidad para ofrecer un producto. Es importante reconocer que la belleza no viene en una sola talla y que es necesaria una real aceptación corporal. Esto debe ser incluido dentro de las industrias como de la moda o el cine para que gran variedad de personas se puedan sentir realmente identificadas con esa imagen (Sánchez, 2022).

Dado que este movimiento nos invita a relacionarnos con nuestros cuerpos de forma positiva, vale la pena empezar por comprender cuál

es la incidencia de las palabras que usamos para expresarnos acerca de nosotros mismos y de nuestro cuerpo.

3.8 El poder de las palabras

“La palabra es el arma más poderosa” decía el escritor, teólogo, poeta y filósofo de la edad media Ramón Lull. De ahí que, la palabra como acto de hablar, sobrepasa el simple hecho de ser un vehículo de comunicación para transformarse en un acto de manifestación, pero ¿de qué manera? La escritora, filántropa y oradora estadounidense Louise L. Hay (1926-2017) un personaje importante por ser precursora de la literatura de autoayuda, fundadora

de la editorial Hay House y representante del movimiento del Nuevo Pensamiento, en su libro “El poder está dentro de tí” describió detalladamente acerca del poder de la palabra hablada. Lo anterior, con el fin de transmitir que las palabras poseen un gran poder y que estas son la base de todo lo que fundamenta la vida, al hablar se está creando y por ello debe ser un acto cuidadoso y metódico (Hay, s.f.).

De igual manera, el trato negativo e hiriente de manera hablada que se comparte frecuentemente con los demás proviene de una serie de vivencias, algunas veces de parte de familiares u otros y esto permite que se repita ese patrón de comunicación y

creencias (como una cadena). Es así que, estás vivencias comienzan a ser cimientos para el desarrollo del diálogo interno propio, el cual es de suma importancia porque según ella “constituye la base de nuestras palabras habladas, crea el ambiente mental según el cual vamos actuar y determina la clase de experiencias que atraeremos” (Hay, s.f., p.18). Entonces, hablar se convierte solo en una extensión de lo que se piensa, por eso es importante cambiar las creencias para transformar realidades.



Tomado de:

<https://www.minutosdebienestar.com/dialogos-int/>

Ciertamente, cuando se nombran palabras negativas, de frustración, insatisfacción o limitantes se produce un estado de bloqueo ante las situaciones o “problemas” porque “las palabras y frases que decimos son una prolongación de nuestros pensamientos” (Hay, s.f., p.18). Es así que, es importante comenzar a eliminar las palabras limitantes tales como: *pero...*, *debería...* o por

ejemplo la importancia de transformar la palabra *tengo que...* en *elijo*, ya que la palabra *elijo* otorga un punto de vista diferente porque “todo lo que hacemos es por elección, incluso aunque no lo parezca” (Hay, s.f., p.18).

Las palabras son relevantes para identificar el porqué de las experiencias vivenciales en las personas, dado que durante sus espacios con sus clientes Louise Hay comenzó a analizar cada palabra que decían y fue posible para ella encontrar la raíz de tal dilema por el que el personaje estaba pasando, porque las palabras negativas empleadas llevaban a pensamientos de pobreza y a empeorar el problema. Es decir que, cuando las personas

comienzan el día quejándose y renegando con una mala actitud estos serán los cimientos que crearán su día.

Ahora bien, ¿Qué pasa con el subconsciente? El subconsciente guarda los mensajes externos que recibe, bien sea propios o provenientes de otros medios de información y no distingue quién los dice simplemente va formando creencias a partir de ello. Es importante saber elegir qué hablar y escuchar porque “si elegimos conceptos y creencias de pobreza, entonces el subconsciente supondrá que eso es lo que deseamos, y continuará dándonos estas cosas hasta que decidamos cambiar nuestros

pensamientos, palabras y creencias por otros mejores” (Hay, s.f., p.20).

Por ejemplo, cuando se habla mal de alguna persona, lo que se está observando en él/ella es lo que percibimos de nuestro propio ser entonces, “en lugar de criticar a los demás, elógielos, y verás cómo dentro de un mes notarás un enorme cambio en tí” (Hay, s.f., p.20). Cabe resaltar que, es importante analizar el lenguaje empleado por las personas que se encuentran en situaciones desafortunadas por una u otra razón porque las palabras atraen las situaciones, manifiestan realidades.

Con esto que, es necesario “tomar conciencia de lo que sucede escuchando las palabras que decimos, en nuestro diálogo interno y en el diálogo con los demás” (Hay, s.f., p.20). Debido a que, cada palabra que sale de nuestra boca es una afirmación y es por esto que, se deben elegir “frases o palabras que contribuyan a eliminar algo de nuestra vida o a crear algo nuevo, y esto ha de hacerse de forma positiva” (Hay, s.f., p.20). Como evidencia y resultado de este proceso, Louise Hay logró sanarse de Cáncer y todo comenzó con un auto análisis porque toda experiencia procede de las creencias de aquellos pensamientos internos, en dónde ella logró sacar ciertos aspectos que

permitieron que se enfocará en la raíz de ello, para así comenzar a trabajarlo como el sentimiento de rencor y amargura que se dio cuenta que tenía, que se le hacía difícil perdonar y sanar el pasado.

3.9 Diálogo interno

La mayoría de los seres humanos se les instruye desde pequeños la importancia de la amabilidad y el respeto hacia las otras personas. Sin embargo, nadie les enseñó a hablarse a sí mismos con amor. Así pues, el diálogo interno es esa conversación que los individuos tienen con sí mismos, casi que de manera inconsciente. En esta perspectiva, es importante que ese diálogo sea positivo y para ello, se debe realizar de una forma intencional, con el fin

de que las personas puedan aumentar su autoestima y eliminar su ansiedad (CWC, 2021).



Tomado de:

<https://psicologosyterapiadf.com.mx/blog/2021/01/14/como-es-tu-dialogo-interno/>

En efecto, el diálogo interno positivo demuestra que el individuo es optimista puesto que posee muchos más pensamientos positivos en su mente, los cuales benefician su salud al disminuir la depresión y enfermedades terminales. Por lo tanto, es importante empezar a identificar las áreas que se

desean trabajar y brindarle un enfoque más positivo. Es necesario, además, evaluarse constantemente durante el día para saber exactamente que se está pensando y si es un pensamiento negativo, darle la vuelta inmediatamente. Se debe actuar consigo mismo como si fuera su mejor amigo, decirse palabras alentadoras y amables (Middlesex health, 2022).

Por otra parte, el diálogo interno negativo tiene que ver con la falta de empatía al hablarse a sí mismo, en donde de acuerdo con Gallardo (2016) la persona se exige demasiado y se pone etiquetas que de alguna manera lo disminuyen como persona. Todo aquello que la persona se dice, condiciona su mundo

dado que le da un significado a la realidad, entonces el tener un diálogo interno negativo nos limita y nos predispone al fracaso. Esto, debido a las emociones que surgen, tales como inseguridad, inferioridad y culpabilidad.

El estilo de diálogo interno negativo se basa en dos aspectos importantes. El primero es la magnificación, en el cual las personas magnifican los problemas para transformarlos en algo peor de lo que son. Como resultado, empieza a manifestarse la ansiedad gracias a la autosugestión negativa dada por la repetición de esos pensamientos. El segundo es la minimización, que se relaciona con la reducción de la relevancia de los elementos positivos de una

persona o de lo que hace. Se vincula con el síndrome de patito feo, en donde la persona no reconoce que en realidad es un hermoso cisne. Además, esta minimización hace que las personas no sean capaces de reconocer su valía porque todo su enfoque va hacia el fracaso, en el que se cree en una versión negativa de sí mismo. Como resultado, la sugestión se reforzará y el individuo se convencerá de todo lo que se dice así mismo (Aceiro, 2020).

En relación con el diálogo interno que llegué a tener durante los años de mi adolescencia, considero que este era negativo. No me hablaba con amor, no me gustaba como me quedaba mi ropa,

y me comparaba constantemente con otras mujeres que usaban una talla menor que la mía. Este diálogo interno negativo estaba reforzado por los comentarios negativos que algunos de mis compañeros me hacían en mis redes sociales, de forma anónima. Realmente, yo era mi peor enemiga. Con el fin de formar un diálogo interno positivo es necesario que transformemos nuestros pensamientos negativos por unos más positivos. Lo anterior, es posible lograrlo por medio del uso de afirmaciones, las cuales pueden cambiar nuestra vida si se usan con constancia y disciplina.

3.10 Afirmaciones

Las afirmaciones son declaraciones positivas relacionadas con una situación o una meta que se desea alcanzar. Usualmente, se repiten mentalmente o en voz alta, de manera frecuente, con el objetivo de que lleguen a influenciar la mente subconsciente. Hay que mencionar, además que pueden transformar los patrones de pensamiento que como resultado posibilitan el cambio de actitudes, hábitos y circunstancias. Así pues, que las afirmaciones que poco a poco van siendo repetidas, van siendo aceptadas como verdaderas por la mente y tienen incidencia en los

comportamientos de la persona que las repite (Sasson y Sasson, s.f.).



Tomado de:

<https://www.pinterest.es/pin/558798266246588383/>

Añadiendo a lo anterior, las afirmaciones se convierten en una gran herramienta que puede inspirar y motivar a las personas para tener una actitud positiva frente a sus cuerpos. Algunos de

los beneficios de las afirmaciones son, relajar el cuerpo y aliviar el estrés, incrementar la motivación, eliminar hábitos poco saludables, cambiar actitudes negativas y agilizar el proceso de curación. Por eso es importante tener en cuenta que las afirmaciones son pensamientos expresados en palabras y cuando se repiten forman imágenes mentales que permiten que se creen situaciones con base en estas (Sasson y Sasson, s.f.).

Al principio, cuando comencé a decirme cosas bonitas, siguiendo los consejos vistos en un video de Youtube, me pareció un poco difícil. Tenía percepciones muy negativas de mi propio cuerpo, lo cual me hacía pensar sobre mi cuerpo como

insuficiente y que carecía de atractivo alguno. Sin embargo, al aplicar algunos ejercicios sugeridos en los videos vistos, como por ejemplo la elaboración una lista de todo lo negativo que pensaba de mi cuerpo, me di cuenta cuanto odio y dolor transmitían esas palabras hacia mí misma. Entonces, en frente de cada afirmación negativa en esa lista, coloqué una afirmación positiva que la contrarrestara.

Desde esta perspectiva, empecé a sentir realmente un proceso de autoperdón y autocompasión hacia misma.



Tomado de:

<https://adrianaandradepsicologa.com/historia-de-mi-cuerpo/>

Por otra parte, siguiendo los consejos de aquellos que me permitieron aprender un poco más sobre la importancia del diálogo interno positivo por medio de afirmaciones, comencé a decirme las afirmaciones positivas frente del espejo, tales como: *siempre he tenido bonito cuerpo, soy hermosa, amo mí*

abdomen y mis piernas, me amo tal y como soy, etc.

El espejo que reflejó durante tantos años, mis pensamientos negativos, se transformó en una herramienta útil que me permitió reconectarme conmigo misma.

Gracias a la constancia y repetición de afirmaciones positivas, empecé a generar un diálogo interno positivo conmigo misma, en el que verdaderamente me empecé a creer esas afirmaciones que al principio no creía y por ello, me sentía un poco ridícula expresándolas. Realmente, me empecé a sentir bien conmigo misma, suficiente tal y como era, y muy empoderada. Ahora en mi juventud, acepto mis cambios de peso y los abrazo

con mucho amor. Puedo comprender que siempre he sido suficiente y que nunca nada ha estado mal en mí. Solo palabras amorosas y de agradecimiento le envío constantemente a mi cuerpo y a mí ser interno gracias a la compasión que ahora siento conmigo misma al estar constantemente vigilando la forma en la que me estoy hablando.

3.11 Autocuidado

Antes de implementar el autocuidado como un elemento importante dentro de la vida de las mujeres, es importante que aprendan a habitarse a sí mismas. Para ello, las mujeres deben conocerse, es decir, indagar sobre sus fortalezas y debilidades

para dejar de creer en todo lo externo. Al cuestionarse todo lo que pasa, comienzan a sentir el deseo de no ser duras consigo mismas sino verse con ojos de compasión. En el podcast “El camino es hacia dentro” la autora también afirma que sufrió de Bullying por ser de contextura gruesa y basaba sus pensamientos en estereotipos que expresan que las mujeres con ese tipo de cuerpo no son amadas. Así pues, ella creció con la idea de que la única manera de encajar era tener un cuerpo perfecto (Universo Shakti, 2020).

Con base en lo anterior, la autora hace referencia a que para acabar con la falta de amor propio es necesario, contar con tiempo, voluntad y

compromiso con el fin de hallar lo positivo en nosotras mismas y de esa manera poder potenciarlos. Lo anterior puede ser posible a través del autocuidado, que hace referencia a nutrirnos de aquellas cosas que nos brindan bienestar. Para ello, el primer paso es cuestionarse acerca de la manera en que nos cuidamos, como nos sentimos con respecto a nuestro entorno, la conexión con nuestros sueños y la identificación de nuestros miedos. El autocuidado es aplicable a la vida cotidiana, puesto que debemos hacer uso de elementos a la mano para nutrirnos (Universo Shakti, 2020).

Se debe agregar que el autocuidado hace referencia a tener vínculos sanos con las demás personas, por medio de la comprensión y la empatía. De ahí, la importancia de decidir a quién dejamos entrar a nuestras vidas, a qué lugares vamos, definir nuestros límites y decir no. Así mismo, debemos buscar nutrir los sentidos a través de actividades como la música, manualidades, el uso de aceites esenciales o baños relajantes con el fin de reducir los niveles de estrés. Ciertamente, el autocuidado es maternarse, respetar nuestros momentos, comprender lo valiosas que somos y compartirlo como los demás. La idea es regocijarse en ese

proceso de autodescubrimiento, dejando de lado lo externo (Universo Shakti, 2020).

Profundizando en lo anterior, la acción de maternarse se relaciona con el autocuidado puesto que es un arte que implica que las mujeres puedan aprender a ser su propia madre. A diferencia de su madre biológica, este término hace referencia a lograr ser su propia madre interior. Desde esta perspectiva, es posible notar que a medida que las mujeres van creciendo, estas se van liberando de manera gradual de la dependencia de sus padres, pero la imagen de ellos permanecerá internamente en su etapa adulta como mujer. Así que, la mujer adulta aprenderá a desempeñar los roles maternos

consigo misma; sin embargo, este proceso de madurez emocional puede tornarse un poco complejo (Ávila, 2020).

Ciertamente, de acuerdo con Cornejo (2019) esta madre interior es aquella que permitirá a la mujer adulta evolucionar y experimentar la vida, dejando atrás sus miedos. Por supuesto que esto implica que la mujer se permita vivir de manera auténtica, dando a conocer su verdadero ser; dedicándose más tiempo en actividades que la nutran; enfocándose en el presente y no en las cosas que no pueden controlar; actuando de manera amorosa consigo misma ante las caídas y decepciones; reconociendo sus éxitos con alegría; apartándose de aquellas

actividades que son dañinas o desagradables (aprendiendo a decir que no); teniendo un diálogo interno en el que se debatan y analicen las ideas desde su propio corazón, protegiéndose de la influencia de opiniones externas; y por último, fijando límites sanos para darle un orden a las relaciones alrededor y no permitir que estas logren llevarse su paz, impidiéndole vincularse con su yo verdadera (Cornejo, 2019).

Todo lo anteriormente mencionado no quiere decir que nuestra madre interna entra en una competencia con nuestra madre biológica, sino que debemos honrar lo que hemos recibido de la primera madre. Al lado de ello, tenemos que observar cuales

fueron esas carencias que tuvimos en nuestra niñez, para que ahora en nuestra etapa de adultez seamos capaces de darnos a nosotras mismas lo que carecimos (Ávila, 2020).

En este punto, puedo considerar que nuestra madre biológica es un modelo de cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo y la perspectiva que tenemos de este. Aunque ella haya tenido una imagen corporal negativa o haya instaurado creencias negativas en nosotras con respecto a nuestro cuerpo; ahora que estamos adultas podemos maternarnos y vernos desde una perspectiva mucho más compasiva, dejando de lado

perspectivas externas dañinas que fortalecen un diálogo interno negativo.

Por otra parte, mujeres activistas resaltan la importancia del autocuidado como práctica organizacional en donde llaman al Estado como un ente que debe involucrarse en el apoyo al autocuidado y seguridad de las mujeres, y no dejarlo todo en manos de las financiadoras. Con respecto a las financiadoras se busca propiciar espacios tales como reuniones o talleres donde se dé a conocer la relevancia de impulsar el liderazgo, y reforzar las habilidades en cuanto a creación y respuesta de organizaciones. Sin embargo, debido a la falta de recursos monetarios las activistas

consideran que el autocuidado no es sólo asunto de la economía de las organizaciones, sino que se debe tomar conciencia de hacerlo presente en la vida laboral y privada de cada una a través de acciones como caminar u optimizar su alimentación etc, (Hernández y Tello, 2013).

El deterioro físico y emocional que causa la carencia de autocuidado, restringe el alcance de los movimientos y aumenta la vulnerabilidad y la violencia. Por otra parte, resulta imperante la conciencia personal y colectiva del autocuidado como elemento de transgresión feminista, el cual facilita vivir los derechos fundamentales, instaurando la vivencia de fortaleza y libertad en el

mundo que se desea. No obstante, el autocuidado no debe estar sujeto a la homogenización, ya que cada mujer es única, por ello es importante que se conozca a sí misma, escuche las necesidades de su propio cuerpo, establezca redes de apoyo con otras mujeres, solicite apoyo, le dé espacio a lo lúdico y lo artístico y resignifique su valía (Hernández y Tello, 2013).

Cabe considerar, que la IM-Defensoras (Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos) consideran el autocuidado tanto propio como colectivo, parte de una estrategia integral que promueve el bienestar y respeto a nuestros cuerpos y organizaciones.

Como apuesta política, se rige por unos principios los cuales son: la no idealización de las medidas de defensa de derechos humanos y de activismo, la protección de los derechos humanos no es un padecimiento, el bienestar se concibe como un derecho fundamental que no limita la transformación social, el dinero y el tiempo no deben ser vistos como impedimentos, cada quien tiene conocimiento de sus necesidades y por último, el autocuidado es tanto personal como colectivo. En definitiva, si bien el autocuidado no es una cura definitiva para problemas de salud como el estrés, es una herramienta autocompasiva para enfrentar los retos

de estas mujeres defensoras (Hernández y Tello, 2017).

3.12 Narrando a través del “Libro – objeto”

El libro como un vehículo de conexión íntima con el artista, el libro como un diario y una producción de elementos visuales; en sí, el libro como una obra de arte compuesta de elementos creativos y diversos, propios y entrelazados a su creador y dador de vida. Podríamos resumir a continuación, que el libro podría haber tenido sus inicios en la antigua Mesopotamia ya que la representación más arcaica “según los historiadores, consistía en aquellas pequeñas tablillas de arcilla, madera, marfil u otros

materiales que se utilizaban como soporte para la escritura” (Dícal, s.f.) y posteriormente su evolución continuó en Egipto, Grecia y Roma a través de distintos materiales como soporte de la escritura y así se fue creando por medio de escritura cuneiforme, el rollo de papiro, de pergamino y el papel.

Se puede decir que, el libro más antiguo tuvo origen en China mediante la técnica xilográfica y tiene como nombre El Sutra del diamante.

Posteriormente, en el año 1440 el alemán Johannes Gutenberg inventó la imprenta y través de la técnica de tipos móviles fue posible la impresión del primer libro de 42 líneas en cada página, La biblia

de Gutenberg (Dícal s.f.) y así fue que comenzó una expansión literaria que junto con otras técnicas fue enriqueciendo este medio de expresión.

En efecto, a principios del siglo XX “comienza un cuestionamiento a fondo del libro de siempre y la búsqueda de un libro nuevo que pueda ser un instrumento más útil para la difusión de las nuevas corrientes poéticas y artísticas” (Barrios, 2020).

De hecho, el libro visto de esta manera en el arte, permite desafiar los límites de la creatividad y romper con los cánones exigidos en cuanto a texto, espacio, composición, estructura, entre otros dado que, se convierte en un medio moldeable de experimentación propia del artista. En este orden

de ideas, se podría clasificar en un primer plano el libro de artista como “un libro que ha sido convertido en un objeto de arte” (Berríos, 2012) que mantiene un aspecto de “estructura formal semejante a algunos de los soportes tradicionales literarios” (Antón, 1995) pero con un contenido más diverso.





Tomado de

<https://tienda.antoniogarciavillaran.es/collections/libros-de-artista/products/india-roja?variant=9468210970666>

Sin embargo, este trayecto experimental según su invitación a experimentarse o percibirse podría clasificarse considerando que, “los Libros-Arte se pueden explorar, leer y percibir de múltiples maneras” (Martín, 2012, p.2) no hay límites debido a que su realización está pensada desde la necesidad de ser visto de otra manera por los

lectores, debe transportarlo e impactar porque “tiene que ser entendido como una forma altamente mutable, siempre bajo la investigación del artista” (Martín, 2012, p.3). Igualmente, se puede fomentar un juego entre imágenes y texto, este último se convierte en un campo de experimentación en donde la mirada del lector se puede desplazar de diversas formas para generar el recorrido visual que el artista considere necesario.

Lo anterior, con el fin de llegar a una de las clasificaciones el *libro - objeto*, una forma de seguir potencializando y desafiando al libro y sus características tradicionales donde “la obra se realiza con vocación tridimensional, contemplándose

como una totalidad en su forma” (Antón, 1995). Es así que, este se enriquece a través de distintos materiales y pliegues que denotan una experiencia diferente, tanto así que se permite experimentar con su estructura interna y externa; “presenta un nuevo desafío para quienes estamos acostumbrados a la forma “tradicional” de leer, nos invita a reconstruir el mensaje de una manera distinta, a fascinarnos con una propuesta artística, a integrar todos nuestros sentidos al momento de leer” (Berríos, 2012).

Lo anterior se podría ejemplificar con el artista Marcel Duchamp (el más destacado del siglo XX) que creó en 1934, *La Boîte vert* (La caja verde) una composición de calotipos de fotografías,

algunos dibujos y notas incorporadas en una caja de cartón basándose en el siguiente pensamiento tal y como se cita en Barrios (2020): “En lugar de pintar algo, se trata de reproducir aquellos cuadros que tanto me gustan en miniatura y a un volumen muy reducido. No sabía cómo hacerlo. Pensé en un libro, pero no me gustaba la idea. Entonces se me ocurrió la idea de una caja en la que estarían recogidas todas mis obras como en un museo en miniatura, un museo portátil” (p.21).



Tomado de

<https://www.museoreinasofia.es/coleccion/obra/boite-verte-mariee-mise-nu-par-ses-celibataires-meme-caja-verde-novia-desnudada-sus>

Por sobre todo, la nueva experiencia que propone el libro se aparta de “la perfección formal del artesano impresor, al esplendor del papel, de la encuadernación y de la tipografía, y despierta al lector del adormecimiento de la contemplación y del

encanto seductor del objeto hermoso para imponerse únicamente con la potencia detonante del artefacto” (Hausmann et al., 2014, p.12); es allí donde está verdaderamente la esencia y el sentido del libro. Es así que, esta forma de libro – objeto de alguna manera busca romper el límite de la estructura lisa y plana para jugar con la creatividad y crear esa experiencia tridimensional, como una caja que incorpora la narrativa del artista y que es coherente con el sentido que su creador quiere exponer; incorporando elementos que se alejan de la estructura natural de un libro pero que enriquecen y dinamizan el proceso de su lectura.



Tomado de
<http://gallery.artistsbook.it/exhibitions/artists-book-objects-from-the-8th-artists-book-triennial-vilnius-2018/>

3.13 Referentes artísticos:

A continuación, se darán a conocer aquellos artistas y obras que se vinculan con la obra junto con su proceso artístico (temática y técnica).

El Diario de Frida Kahlo

El diario de Frida Kahlo contiene los últimos diez años de vida de la artista, es decir desde el año

1944 hasta el año 1954. Lo anterior, abarcando su intimidad expresada por medio de ilustraciones y texto, dado que “es un híbrido experimental que agrupa un plural de signos: caligrafía, autorretratos, cartas, números, dibujos automáticos, manchas, símbolos prehispánicos y orientales, como si se quisiera coleccionar en esa especie de libro-álbum, aparte de la voluntad última de la autora, todo lo significativo de una vida” (Frida Kahlo Diario, 2021).

Es enriquecedor el contenido íntimo y “la esencia del cuaderno personal, que nos revela una Frida fuerte, valiente, sensible, profundamente lastimada, pero también dotada de un muy particular sentido

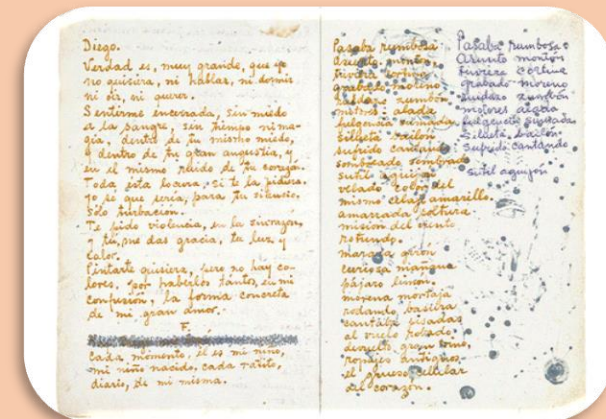
del humor y una alegría que ni las peores tragedias pudieron arrebatarle” (La Vaca Independiente, 2020). Es así que, llama mucho la atención que su diario no tenía la intención de ser compartido, ya que “fue escrito por el artista solo para ella, sin una intención literaria o incluso de publicación, lo cual lo hace un retrato —hecho de papel, tinta y pintura— completamente transparente, libre y fascinante” (La Vaca Independiente, 2020).

Lo anterior, me resulta interesante y de gran importancia, sin duda alguna esta recopilación de la intimidad de la artista, me inspira a tener la valentía de querer compartir a través de mi obra mi intimidad frente a mi diálogo interno, por medio de escritos,

videos y audios; a realizar un ejercicio de expresión y autoanálisis detallado y sentido.



Tomado de <https://lavacaIndependiente.com/el-diario-de-frida-kahlo-una-resena/>



Tomado de <https://www.fridakahlodiarario.com/eldiario>

Pep Carrió

“Los días al revés” - Diario visual

Pep Carrió nacido en el año 1963 en la Palma de Mallorca, España, es un diseñador gráfico, ilustrador y artista plástico enfocado en el ámbito editorial y cultural con un sentido artístico fuerte, poético y conceptual. Los días al revés, un diario visual, hace parte de las obras del artista en la que se desarrolla un proyecto personal con el fin de “crear una imagen diaria sobre una agenda-diario realizada con cualquier técnica, sin ningún objetivo preciso, sin otro condicionante que el del juego en libertad, sin otra intención que la de responder con

un rasgo de belleza al inevitable paso del tiempo”

(Cargo collective, s.f.).





Tomado de <https://cargocollective.com/pepcarriolab/Diario-visual>



Tomado de <https://vimeo.com/25760684>

Por consiguiente, esta obra se convierte en toda una experiencia inmersiva, que involucra al público

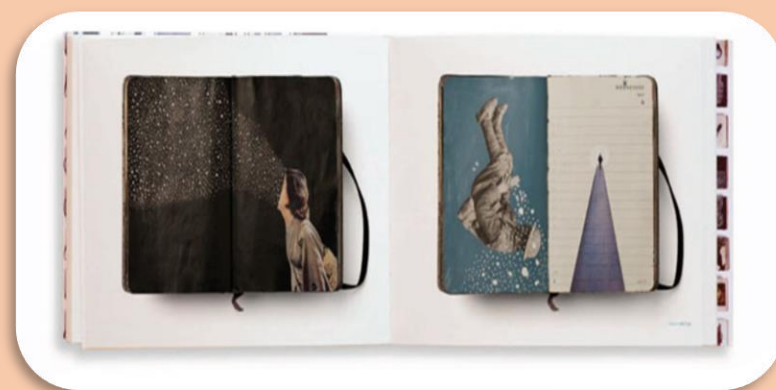
en un espacio que alude, sin duda alguna a el análisis de un acto del transcurrir del tiempo durante aproximadamente 5 años, a través de la memoria del artista aportando diariamente una imagen como un ejercicio riguroso. De igual manera, el diario se encuentra expuesto en plataformas como YouTube y Vimeo, permitiendo así su divulgación completa, como si se tuviera el libro en las manos tal y como se podría experimentar el original.

En realidad, llama la atención la manera en la que se puede tener un acercamiento a la memoria de manera ilustrada, detallada, algunas veces combinada con palabras clave, imágenes abstractas, rasgadas, metafóricas, carentes de color o al

contrario, con colores vibrantes, es todo un experimento didáctico y enriquecedor a nivel artístico. El libro de artista, a manera de diario resulta un medio de expresión directo desde el ser y un detonante poderoso de emociones y pensamientos, una percepción de las ideas y del exterior a través de lo surreal y lo poético como una propuesta plástica improvisada, natural y libre.

Por otro lado, la editorial La Fábrica en el año 2012 se encargó de la publicación de un libro que acoge cada página del diario visual en el cual se encuentran “cronológicamente fotografías de las agendas-dietarios diarios del autor, mostrando simultáneamente dos cuadernos abiertos y dos

dibujos correspondientes a dos días diferentes desde 2007 a 2011, así como las portadas de cada año” (Gràffica, 2012). Del mismo modo, esta experiencia visual compuesta de “imágenes oníricas y alegóricas, cargadas de gran simbología y marcadas por un punto fantástico, están acompañadas por textos de Fernando Beltrán, el poeta hombre que pone nombres a las marcas” (Gràffica, 2012).



Tomado de <https://graffica.info/los-dias-al-reves-diario-visual-de-pep-carrio/>

Pensar con las manos (Isidro Ferrer y Pep Carrió)

Isidro Ferrer Nacido en el año 1963 en Madrid, España. Es un ilustrador y diseñador gráfico con estudios en Arte Dramático y Escenografía con un trabajo enfocado en la creación gráfica relacionado con el diseño editorial, el cartelismo y la ilustración. El artista Isidro Ferrer junto con el artista Pep Carrió, el 11 de febrero del año 2014 en el Museo ABC desarrollaron la exposición Pensar con las manos, con el objetivo de experimentar una conexión diferente con el dibujo y a la ilustración. Lo anterior, a través de la inclusión

de “cuadernos, objetos y collages que cobran vida cuando interaccionan con la tecnología de los dispositivos móviles” (Minchot, 2014).

Cabe resaltar que, que para la exposición se incorporó la tecnología como apoyo complementario de las obras, propiciando un “espacio de experimentación entre el arte y la tecnología, a través de dispositivos móviles, realidad aumentada, animaciones en 2D y 3D, vídeos y otros contenidos multimedia”(Minchot, 2014), es decir que, en algunos casos los contenidos de las obras se podían activar y observar de manera virtual generando una interactividad “mediante animaciones en 3D, otras, de manera documental e

informativa, a través de videos y material sonoro”
(Minchot, 2014).

Notablemente, esta fusión con la tecnología permite al público experimentar la obra desde diferentes puntos de vista; es decir, sumergirse en un entorno que posee algo novedoso que complementa la obra sin necesidad de tener un acercamiento físico. Esta exposición y su fusión de tecnologías, me inspira para incorporar el código QR en mi obra para que el público pueda interactuar con ella a través de audio y videos que permita percibirla desde otras perspectivas que complementen la narrativa principal.



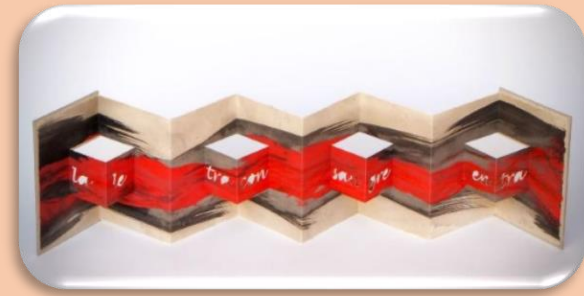
Tomado de <https://www.laimprentacg.com/arte-tecnologia-y-papel-en-la-exposicion-pensar-con-las-manos/>

Luis Izquierdo: Libros de artista

Durante el proceso de investigación acerca de referentes sobre libros de artistas y las múltiples maneras de desarrollo, encontré al artista Luis Izquierdo (licenciado en bellas artes), nacido en Madrid, España en el año 1956, el cual ha desarrollado obras fascinantes y del que me llama la atención la manera en la que juega con las estructuras del papel.



Tomado de
<https://luisizquierdoartistbook.wordpress.com/>



Tomado de
<https://gabarron.org/es/Exposiciones/Luis-Izquierdo>

En lo esencial, me inspiró su trabajo y decidí no limitarme a que mi contenido narrativo visual se incorporará únicamente en una caratula. Observar sus obras, generó en mí muchas emociones y sensaciones, admiro la manera en la que su imaginación se desborda para generar propuestas tan creativas y experimentales porque “la obra de

Luis Izquierdo utiliza los libros de artista para crear una narrativa de metáforas y sensaciones, mediante su cuidado por el detalle que consigue trasladarnos ideas y realidades que conviven con nosotros” (The Gabarron, 2020).

Beatriz Cárcamo (2013) – “La historia de un amor in-namorado” Libro – Objeto



Tomada de
<http://bealux.blogspot.com/2013/06/libro-objeto-libro-de-artista-historia.html>

La artista Beatriz Cárcamo, realizó un libro – objeto en forma de bandoneón. Como ella lo expresa en su canal de YouTube, en su obra plasma a través del libro una historia entre un hombre argentino, una mujer gallega y el tango. Lo anterior, incorporando y ensamblando diversos objetos: “la cubierta son las botoneras, y el fuelle es el interior donde alberga una historia en collage, una historia de tango” (Cárcamo, 2013). Es así que, al ver las imágenes de esta obra, surgió en mí la necesidad de incorporar el contenido de mi obra en una base de libro que tuviera una imagen visual

diferente pero que no se alejara de verse como un libro, que esta no estuviera separada del contenido, sino que se fusionara con él y fueran un todo. De la misma manera, nace la importancia de incorporar objetos con sentido para complementar la obra.

Mar Arza (Castelló de la Plana, Castelló, 1976)

Mar Arza, nacida en el año 1976 en España es una licenciada en Bellas Artes que tiene una manera especial de hacer arte ya que “con una obra sutil que transita del formato plano a la escultura, Arza se interesa por la palabra y la escritura en su dimensión física y matérica” (MACBA, s.f.). Es

así como, su obra me resulta interesante, creativa, delicada y sensible, a simple vista, conformada por pocos elementos, pero al desmenuzar visualmente su contenido este se complejiza creando una composición particularmente conectada, dotada de sentido y coherencia con lo que la artista anhela exponer.



Tomada de

<https://www.fundacióvilacasas.com/es/obras/mar-arza>

Con lo anterior, al observar una de sus tantas obras como “letterscape (Ícaro)” me sentí identificada con su manera de enlazar los elementos partiendo de la esencia de un libro como base y surge en mí un interés particular por el ejercicio de manipulación del texto (el hecho de sacarlo de su contexto usual y exponer su contenido en un sentido fuera de lo normal dándole un nuevo significado). Sin embargo, no es solo esto lo que me deslumbra debido a que como lo nombré al principio, maneja un formato tridimensional que juega con las “palabras que, minuciosamente deshilvanadas de sus relatos

originales, embastan nuevos significados conceptuales, verbales y plásticos” (fundació vilacasas, 2023).

Deseo subrayar que, con base en los referentes artísticos mencionados, fundamenté mi obra en la idea de un libro como contenedor de escritos manipulados estéticamente, con el fin de evidenciar una idea íntima y sensible en su interior. Comencé pensando en conectar las hojas a manera de acordeón, pero terminé asombrándome con el trabajo de Mar Arza y la complejidad que le otorga a la obra por medio del papel y sus diversas composiciones, algo que lleva a la lectura de la obra

a otro nivel de experimentación y percepción,
evitando lo obvio.



4. Rompiendo el capullo: pintando mi jardín interno

Esta obra artística es el resultado del uso de mi creatividad e imaginación, que a través de diversos procesos creativos y de experimentación, permitieron la elaboración de un producto artístico, en este caso un libro – objeto llamado “El jardín secreto de la mariposa”. La experimentación surge como un elemento relevante dentro del proceso de creación de mi obra artística, la cual se realiza con base en mis reflexiones con respecto a mi diálogo interno en relación a mi cuerpo durante tres etapas de mi vida, registradas dentro de mi diario personal. Cabe señalar que, el proceso de experimentación

se realiza a través de diversos tipos de materiales y elementos, los cuales contribuyeron a la creación de mi libro – objeto.

En este contexto colombiano, los estereotipos del cuerpo femenino están presentes dentro de la cotidianidad, y desde niñas somos bombardeadas con estos ideales, creyendo que somos insuficientes, y en consecuencia, desarrollamos un diálogo interno negativo. Por lo tanto, mi obra se relaciona con el contexto en el que vivo porque invita a las mujeres de todas las edades a la reflexión con respecto a las palabras que usan para hablarse a sí mismas, que tan positivas son, y si estas provienen de ellas mismas o de personas o

situaciones externas que instauraron esas creencias en ellas, en el pasado. De ahí que, el emplazamiento de la obra sea en un lugar abierto a la comunidad, al que las mujeres de todas las edades tienen acceso.

Teniendo en cuenta lo anterior, dentro del programa de Artes visuales de la UNAD esta obra contribuirá a nivel social, ya que, como futura artista visual, tengo un compromiso con el contexto en el que vivo. Ciertamente, por medio de mi producto artístico podré efectuar transformaciones en ese escenario, en donde las mujeres nos convertimos en víctimas de estereotipos absurdos del cuerpo femenino y por ende, la crítica social y el diálogo interno negativo se generan.



5. Metamorfosis de la obra

5.1 Recolección de datos del jardín interno

En primer lugar, se encuentran los apuntes que tenía en una libreta, con base en videos de Youtube de la Mentora Yuzmaírot Castilla, los cuales me sirvieron de guía para transformar mi pensamiento y comenzar un proceso de cambio en la manera de hablarme a mí misma.

1. "Aumenta tu Autoestima y confía más en ti con estas técnicas" (2013):

Enlace del video

<https://www.youtube.com/watch?v=v2BnH5pW>

[Bl+](#)

¿Cómo me trato a mí misma? ¿De qué manera me hablo? ¿Cuál es mi diálogo interno? ¿Me trato mal? ¿Qué cosas me digo? ¿Me critico por gorda, por flaca, por alta o por bajita?

-Si quiero que otros me quieran, me valoren y me respeten primero yo debo quererme a mí misma.

-Decirme cosas como: yo me amo, me quiero mucho, ¡pero que hermosa soy!, qué guapa. Cuando no me lo puedo decir a mí misma no tengo una autoestima sana, no me valoro, no me quiero.

-Si transmito seguridad a los demás ellos me trataran con respeto y me admiraran.

-Sí quiero que me quieran y me valoren comenzar por ver mis cualidades y capacidades. Hacer cosas que me hacen sentir segura, cantar, cocinar, bailar etc., hacerlo continuamente para que crezca y fortalezca mi autoestima.

-Sí me veo guapa los demás me ven guapa.

-En vez de centrarte en la parte de mi cuerpo que no me gusta, centrarme en la que me gusta.

-Tratarme con respeto y amor, no criticarme. No decirme groserías o tratarme mal, cancelar ese acto.

Así como me hablo o me trato me hablan y me tratan los demás.

-Lucir las cosas en las que soy buena.

2. “Cómo lograr tener una autoestima sana”
(2015):

Enlace del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wx36x1ml3ug>

Ser la mejor versión de mí mismo, identificar si soy una persona de autoestima alta o baja y tener una autoestima sana y fortalecida.

Superarme: Tomar la determinación de hacer un cambio de aumentar mi autoestima, mejorar aspectos en los que cometo errores para sentirme bien conmigo misma.

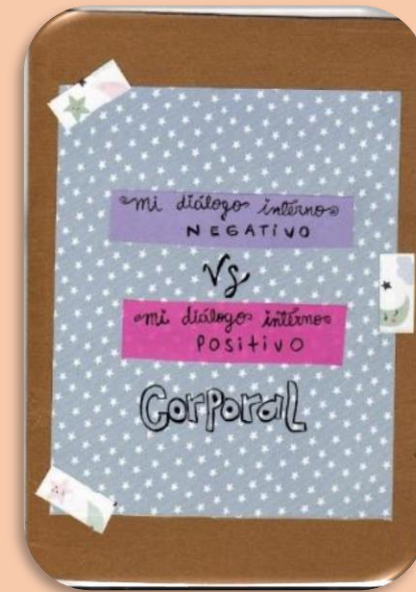
Amarme y aceptarme tal y como soy: Amor saludable para tener armonía y una vida en

equilibrio, no puedo amar a los demás si no me amo a mí misma, mirarme en el espejo y decirme que me amo, hacer un listado de mis cualidades, enfocarme en mis cualidades para que se fortalezca mi autoestima, preguntarme qué cosas de mi cuerpo me gustan.

Reconocer quien soy: Yo soy un ser único, especial, como yo no hay otra persona. Una persona que sabe quién es tiene identidad propia y no busca ser como nadie más, no busca imitar a nadie, buscar ser mejor, ser auténtica, como me veo me verán los demás.

Quererme a mí misma: Respetarme para que los demás me respeten.

En segundo lugar, se encuentra un diario personal que contiene mi percepción y mis experiencias con respecto a mi cuerpo durante mi niñez, mi adolescencia y mi juventud:



Enlace:

https://drive.google.com/drive/folders/17lrPpUUr7do4KXOJFI_npKuqvmbd_Ca3?usp=sharing

g

En tercer lugar, se encuentran fotos y videos alusivos al jardín de mi abuela:

Enlace:

[https://drive.google.com/drive/folders/1Ba9NmO58lsAc5WPmAPJR_Dv8v-](https://drive.google.com/drive/folders/1Ba9NmO58lsAc5WPmAPJR_Dv8v-B_olz7?usp=sharing)

[O58lsAc5WPmAPJR_Dv8v-](https://drive.google.com/drive/folders/1Ba9NmO58lsAc5WPmAPJR_Dv8v-B_olz7?usp=sharing)

[B_olz7?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1Ba9NmO58lsAc5WPmAPJR_Dv8v-B_olz7?usp=sharing)



La mariposa: mi símbolo de transformación

Desde siempre, el hombre ha estado conectado con la espiritualidad a través de distintas formas de manifestación o entidades divinas con las que ha podido plasmar simbólicamente su ser y cuestionarse sobre diferentes aspectos. Es

evidente que, las mariposas resultan ser un simbolismo prodigioso, debido a que “dan algunas claves importantes para la simbología de estos anhelos y miedos: la fertilidad, importantísima en el primitivo, la facultad de volar (movimiento y cambios como acceso a planos espirituales superiores), el colorido o la reencarnación confirieron a los lepidópteros un gran poder de atracción” (Grustán, 1997, p.338).

Así mismo, estos seres vivos “han sido históricamente asociadas a los espíritus de la muerte y el renacer” (Grustán, 1997, p.338) ya que “en el psicoanálisis moderno, la mariposa es signo de renacimiento” (Grustán, 1997, p.338) donde

después de la muerte creen que se reencarna en una mariposa. Al relacionar a la mariposa, particularmente, con mi experiencia y etapas de vida hasta el momento (nacimiento, niñez, adolescencia y juventud), surge el interés y la necesidad de identificarme a través de ella en mi libro ~ objeto. Es importante resaltar que, me llama la atención la fragilidad de la mariposa, pero al mismo tiempo el poderío, esa fuerza e ímpetu con el que se desplazan; su ciclo de vida y el proceso de metamorfosis para llegar a su libertad y transformación es sublime, majestuoso e inspirador. Es por eso que, a continuación, doy a conocer un

cuadro comparativo entre el ciclo de vida de la mariposa y mis etapas de vida.



Elementos y su simbología en la obra: Desarrollo de vida de la mariposa

Etapas	Mariposa	Yo
<p>1</p>	<p><u>Huevo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mayor vulnerabilidad. -Susceptibilidad a la depredación por parte de otras especies. 	<p><u>Nacimiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Fragilidad -Auto reconocimiento y reconocimiento del exterior.
<p>2</p>	<p><u>Larva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Etapa de nutrición a partir del consumo de hojas de planta. -Lo consumido se almacena como reserva para las siguientes etapas. -Etapa de desarrollo -Crecimiento -Disminuye el consumo de alimentos y se prepara para la próxima transformación 	<p><u>Niñez</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Escuché los primeros comentarios negativos hacia mi aspecto corporal. -Poseía contextura gruesa. -Usualmente utilizaba ropa holgada y deportiva. -Cuando usaba ropa cercana a mi talla, me quedaba ajustada y el aspecto de mi contextura era evidente. <hr/> <p><i>Aspectos generales:</i></p>

		<p>-Adquisición de habilidades.</p> <p>-Desarrollo emocional.</p> <p>-Los niños de 3 a 5 años, le dan gran importancia a la “interacción con familiares y aquellos que los rodean los ayudarán a moldear su personalidad, y a definir sus propias maneras de pensar y actuar” (CDC, 2021).</p> <p>-En cuanto a la niñez intermedia, es decir de 9 a 11 años los niños “están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad. A esta edad comienzan a surgir problemas con la imagen que tienen de su cuerpo y la alimentación” (CDC, 2021).</p>
3	<p><u>Capullo</u></p> <p>-Se mantiene fija en un lugar elegido</p> <p>-Metamorfosis</p> <p>-Desarrolla estrategias adaptativas</p>	<p><u>Adolescencia</u></p> <p>-Dadas mis experiencias durante mi niñez, los estereotipos de la sociedad y comentarios de personas externas, forjé un</p>

	<p>-Poseen formas y colores particulares</p> <p>-Se alista para la transformación</p>	<p>autoconcepto sobre mi apariencia corporal.</p> <p>-Fui más consciente de mi apariencia física.</p> <p>-Me adapté al hecho de que no encajaba en los cánones de belleza de la sociedad y tenía que ser diferente para ser aceptada.</p> <p>-Mantuve mi pensamiento en el hecho de que estaba mal tener una contextura gruesa y eso afectó la manera en que percibía mi imagen corporal.</p> <p>-Mi forma de ser cambió y mi manera de relacionarme con los demás. Así mismo, comenzó mi diálogo interno negativo corporal, palabras de odio salían de mi boca estaba insatisfecha, triste y vacía.</p> <p>- Finalizando la etapa, fui consciente del daño que me estaba haciendo; era el momento de un cambio.</p> <hr/> <p><i>Aspectos generales:</i></p>
--	---	--

		<p>-Cambios hormonales.</p> <p>-Depresión, problemas familiares.</p> <p>-Durante la adolescencia, entre los 12 y 14 años, es relevante el interés por la apariencia física y las prendas de vestir, así mismo el hecho de “enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza” (CDC,2021).</p> <p>-De igual manera, de los 15 a los 17 años, también se desarrollan “sus propias opiniones y su personalidad” (CDC,2021).</p>
4	<p><u>Adulto</u></p> <p>-Cuando despliega sus alas y se seca, es capaz de volar</p> <p>-Su alimentación es diferente a la de la etapa de oruga</p> <p>-Alimentación: néctar, polen y frutas en fermentación (nutrientes ricos en azúcar</p>	<p><u>Juventud</u></p> <p>-Comencé un proceso de auto perdón y auto aceptación.</p> <p>-Me abrí más a los demás y al mundo.</p> <p>-Salí de un estado oscuro, depresivo, solo, tóxico inseguro y triste.</p>

	<p>que les aporten la energía necesaria para volar)</p>	<p>-Comencé a enriquecer mi ser con actividades diferentes que me daban felicidad y me ayudaban a ser sentirme motivada.</p> <p>-Mis relaciones sociales mejoraron.</p> <p>-Todo a mí alrededor se veía diferente.</p> <p>-Ahora si tenía objetivos que alcanzar.</p> <p>-Me sentí llena, tranquila y libre.</p> <p>-Se fortaleció mi relación conmigo misma; tanto mi interior como mi exterior se transformó en nueva versión de mí ser.</p> <hr/> <p><i>Aspectos generales:</i></p> <p>Durante la etapa de la de la juventud, “se considera que la persona es consciente de sus actos y, por esta razón, todas las personas conocen su comportamiento y pueden anticipar las consecuencias</p>
--	---	---

		del mismo” (Caro, 2018, p.18).
--	--	--------------------------------

5.2 Saliendo del capullo: descubriendo y experimentando

El presente libro – objeto se desarrollará de la siguiente manera:

Papel:

Papel remake sand (para la impresión del contenido registrado en el diario)

Prueba de la impresión en el papel:



Este es el enlace que lleva a las carpetas de todo el registro del trabajo (imágenes, audios y videos):

https://drive.google.com/drive/folders/1ZeS7D91n6b-oFi6Qz4JLKIQQPH_uueZ7?usp=sharing

Después de analizar el material de registro obtenido para mi obra, comencé a buscar la forma de incorporarlo de manera coherente para lo que quería representar, un libro – objeto acerca de mi diálogo interno inspirado en mi diario íntimo de pensamientos sobre mi aspecto corporal durante mis etapas de vida. En primer lugar, pensé en frases poéticas con las que sentía que representaba y englobaba mi sentir y percepción de mis etapas de vida: nacimiento, niñez, adolescencia y juventud; en segundo lugar, creé un texto poético basado en la metáfora de la mariposa y en las frases antes desarrolladas que aludieran y representaran mi sentir en esos capítulos de mi vida, el cual

posteriormente consolidé a manera de audio e incluí sonidos naturales de pájaros que grabé en el campo; en tercer lugar, cree una mariposa en Photoshop con fragmentos de mi diario (ya antes impresos sobre el papel elegido) para imprimirla, recortarla y agregarle detalles (pintura y hojas).

Finalmente, realicé unas flores con fragmentos de mi diario personal impresos e incorporé hojas, piedras y ramas naturales para sostener la mariposa, con el fin de que quedara elevada sobre el jardín.

Imagen previa del primer acercamiento a la obra, elementos y resultado esperado:



Boceto posicionando dos elementos fundamentales, la mariposa y el libro:



Detrás del proceso...

Durante el desarrollo de mi obra, desde el registro hasta los últimos detalles de materiales entre otros elementos, la carga emocional que he tenido ha sido relevante. Quiero compartir que, el ejercicio de desarrollar un diario como parte de mi registro generó en mí sentimientos como tristeza, rabia, alegría y tranquilidad, dado que tuve la oportunidad de viajar al pasado a través de mi mente y de mi corazón.

Sin embargo, al ir avanzando iba llevando un proceso de reflexión que me permitió perdonar, aceptar y sobre todo sentir la tranquilidad de

rectificar mi nueva versión como mujer con respecto a mi cuerpo. Mas que un proyecto de grado, para mí fue la oportunidad de desahogarme y de aclarar muchas ideas. Sé que cada vez que vea o exponga mi obra lo haré con amor porque hay una parte importante de mi vida.

Igualmente, es importante resaltar que el resultado de mi obra no fue la idea que manejé desde un comienzo; mi obra ha sido el resultado de un proceso riguroso y juicioso de experimentación el cual puedo comparar con ese ciclo tan hermoso de la mariposa, ya que esta nació pero siguió formándose y enriqueciéndose de diferentes elementos que iba descubriendo.

Después hubo un momento en que sentí mi obra encerrada como en un capullo porque no era la manera en la que yo sentía que se expresaba adecuadamente mi experiencia y es ahí posteriormente, donde comenzó esa metamorfosis esa transformación difícil y compleja, pero con una visión más clara de hacia donde llegar.

Es así que, llegó el punto en que sentí que lograba conectarme con mi obra y sobre todo que esta no necesitaba ser bella sino coherente y empecé a enlazar diversos elementos y materiales que fueron generando esa composición en la que para mí logré plasmar mi intimidad (mi diario) y siento que con ello cierro un ciclo de mi vida, y tanto el dolor como la

alegría de un renacer quedan ahí en mi obra, en mi jardín secreto.

Ahora, comparto el proceso técnico:

Imagen de la mariposa digital creada a través de Photoshop utilizando fragmentos de mi diario personal:

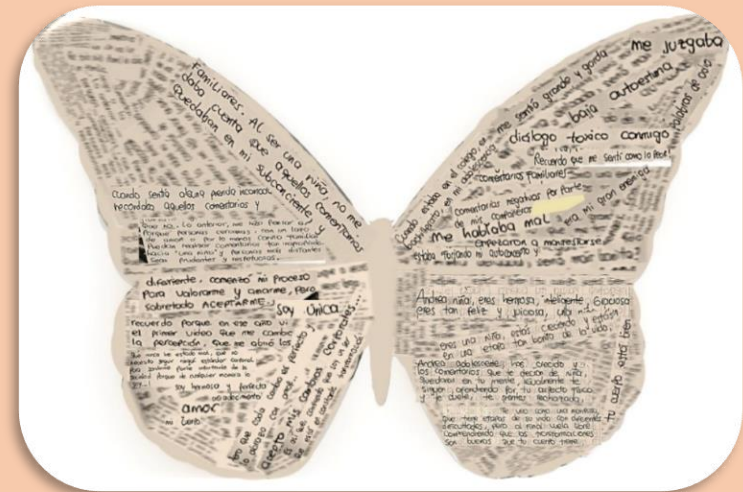


Imagen de la mariposa impresa:



Imagen de mariposa intervenida con hojas pintadas y tela de medias que se relacionan con mi adolescencia:



Portada del libro: mariposa pintada y rellena con recortes de fragmentos del diario



Parte interna del libro pintada de verde aludiendo a la naturaleza (pasto):



Flores hechas a partir de fragmentos de mi diario personal aludiendo a mi diálogo interno durante mi niñez, mi adolescencia y mi juventud:

Las flores adheridas a la parte interna del libro representando un jardín:



Se incluyeron ramas, piedras y hojas naturales para elevar la mariposa:



Se hará uso de un atril para sostener la obra y pegar el código QR:



Vídeo de la obra:

https://drive.google.com/file/d/1TVv_D3SWeqzHeii2ggdr61xPsgdJKqR5/view?usp=drive_link

- Texto poético para el audio que acompañará la obra:

A partir del análisis realizado a través del cuadro comparativo que relaciona las fases de la mariposa con mis fases de desarrollo, elaboré cuatro frases clave para componer el texto poético y seguidamente, comencé a develar una especie de historia con la mariposa (yo) como personaje principal contando mi historia de una manera diferente.

Nacimiento-huevo: *“Mi amanecer a la vida, lo nuevo por descubrir, una senda desconocida que me invita a discurrir”*

Niñez-larva: *“Recibiendo lo que la vida me ofrece,
para formar mi ser interior. Parece una lluvia de
sensaciones buenas, pero en ella se esconde el
horror”*

Adolescencia-capullo: *“Dónde está todo lo bueno?
Solo veo sombras y fantasmas ¿La vida es un
camino lleno de tristezas? ¡¡El dolor es la constante,
no existe nada más!!”*

Juventud-mariposa adulta: *“Ha salido el sol para mí.
Ya está curtida mi piel. De las ruinas emergí,
probando de la vida la dulce miel”.*

Texto poético:

*Todo comienza, su amanecer a la vida
lo nuevo por descubrir, una
senda desconocida que la
invita a discurrir.*

*De a pasitos largos y cortos,
tan frágil y pequeña
el mundo comienza a reconocer
y sin miedo lo empieza a recorrer.*

*El exterior es nuevo y majestuoso
y solo espera que sea provechoso.
Todo se ve tan hermoso que ella
no podría pensar si acaso,
en algo tormentoso.*

*Transcurre el tiempo y ella solo recibe
lo que la vida le ofrece, para formar su ser interior.
Parece una lluvia de sensaciones buenas,
pero en ella se esconde el horror.*

*Susurros en el aire la nombran
y con falsas sonrisas la compran,
solo ve oscuridad en lo que antes era claridad.
Su mundo de colores, cánticos de pájaros
y flores carece de color, ya no se distingue
ni por su deleitante olor.*

¿Dónde está todo lo bueno?

Solo ve sombras y fantasmas

¿La vida es un camino lleno de tristezas?

¡¡El dolor es la constante, no existe nada más!!

*Seres a su alrededor, escupen odio y rencor,
su entorno se va llenando de llanto y dolor.
¡Lágrimas caen y la criatura se rechaza!
No deja de preguntarse:
¿Qué es lo que conmigo pasa?*

*Allí, delante de ella, entre las hojas
alardean las mariposas
con sus grandes y portentosas alas
opacan hasta a las rosas.*

*Ella se siente vacía y lo más deprimente
es que empeora cada día,
nadie lo nota, pero ella se siente menos;
recuerda, nada es como lo vemos.*

La vida se volvió solo pesadillas,

por dentro y por fuera todo

luce mal y cae de rodillas.

Un juego de palabras perniciosas

la envuelven y no la dejan

analizar bien las cosas.

Susurros en el aire y en su cabeza,

le recuerdan que tiene poca belleza.

Se siente encerrada y de repente como por

arte de magia aterrizo un hada,

que le lanza un pincel y con dulce voz

le dice que para avanzar no siempre se necesita

un corcel.

Ella se llena de coraje para comenzar un

nuevo viaje. Se pinta unas alas y rompe su

capullo; comienza a volar y pintar como

si el jardín fuera suyo.

Al anochecer en el reflejo del agua,

mientras se contempla, se pide perdón

por no haber valorado su increíble don.

Se llena de fortaleza y los demás seres

la comienzan a ver con tanta grandeza.

Se repite diariamente frases amorosas

que invaden su mente. Esas melodías cariñosas

van combatiendo el negro de las rosas.

Cuando habla sus palabras son como agua

milagrosa

que sale de su boca y va creciendo un jardín

de flores coloridas hasta en cada roca.

Ahora, donde ella habita, se siente y

*se ve diferente y hasta los demás lo notan,
ya es un nuevo ambiente. Se respira amor,
y solo ella conoce ese secreto que la hizo renacer
después de llanto y dolor.*

*Su vida se ha transformado, una bella mariposa
después de tanto calvario se ha formado.
Ha salido el sol para ella. Ya está curtida su piel.
De las ruinas emergió, probando de la vida, la dulce
miel.*

Audio:

https://drive.google.com/file/d/1Egob5Jk1xb6fOFwjfcOEPxfn6K7-V9i3/view?usp=drive_link

-Página web:

Buscando tener una divulgación de la obra a través de otro medio, surge la idea de crear una página web a la que se va a tener acceso por medio de un código QR que va a estar adherido a la obra. Es así que, la página está compuesta de dos audios (antes y después) y un video (floreciendo). Los audios contienen fragmentos de mi diario personal que explican el transcurso de mi diálogo interno negativo a mi diálogo interno positivo con respecto a mi cuerpo.

Ahora bien, el video muestra a mi abuela teniendo una conversación amorosa con las plantas de su

jardín en las cuales se puede observar que tienen flores y no están marchitas, demostrando la importancia del poder de las palabras y sobre todo las que están llenas de amor. Así mismo, relacionar el jardín de mi abuela con la importancia de manejar correctamente el diálogo interno, de nutrir el ser a través de las palabras correctas para florecer internamente.



Enlace página web:

<https://andreapizacf.wixsite.com/el-jard-n-secreto-de>

Videos de la página web vista desde el celular:

https://drive.google.com/file/d/1oT4QH20aLTM6yeuU5rsUl1hkcZ7t4HBh/view?usp=drive_link

[https://drive.google.com/file/d/1q1eQC5ohjD1aX7deoWAujZAbOrjX6k8/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1q1eQC5ohjD1aX7deoWAujZAbOrjX6k8/view?usp=drive_link)



Pensando en que todos los elementos auditivos de mi obra estuvieran disponibles para quienes tenían acceso a un celular o para quienes no, mi celular

estaba disponible para que todos pudieran experimentar mi obra totalmente.

5.3 Volando por el jardín sin miedo a contar mi historia: emplazamiento

Mi intención es sacar mi obra del contexto o entorno esperado para su exhibición, con el fin de que tenga una interacción más directa, en especial con las mujeres para que puedan conocer mi experiencia a través del libro – objeto, navegando por mi diario, por mis más íntimos pensamientos y sentimientos. Con mi obra quiero impactar a la gente “real” a las mujeres que lleguen porque les interesa mi obra y que esta les permita reflexionar

sobre el diálogo que están teniendo con ellas mismas, a través de mi experiencia personal con el diálogo interno.

Como parte de la sociedad, me gustaría poder encontrar obras de arte en cualquier lugar, en un espacio inesperado y que pueda lograr reflexionar acerca de mí y del mundo en general. Ahora bien, como artista visual quiero poner de mi parte para que esto sea posible, para que inconformismos (físicos, sociales, políticos, económicos, entre otros), experiencias personales y diferentes temáticas puedan ser expuestas libremente y compartidas para visibilizarlas y fomentar la reflexión y el cuestionamiento.

Por otro lado, el emplazamiento, se realizará en un salón de la junta de acción comunal del barrio Cedritos en la ciudad de Bogotá y su exposición se realizará un día domingo porque hay mucha más circulación en ese lugar para poder tener ese acercamiento de reflexión con las mujeres. Cabe destacar que, en este salón comunal se realizan constantemente charlas y talleres de psicología para la mujer.

Junta de acción comunal barrio Cedritos:



Salón en el que se exhibirá la obra:



Montaje:

-Se hará uso del celular y un equipo de sonido para reproducir el audio. Sin embargo, agregaré a la obra un código QR que lleva al audio por si se presenta algún inconveniente con el bafle y para que las personas puedan interactuar con la obra.



Código QR al Audio poético:



-Tablero de avisos de la junta



5.4 Abriendo mis alas a las demás mariposas:

la exhibición

-Volante del evento



-Visualización total de la obra en el lugar de exposición (salón de la junta de acción comunal):

<https://drive.google.com/file/d/1wzv9oyBUX5wEpHdVSg1y8zidmj3V4uYL/view?usp=sharing>



-Explicación:

La Junta de
Acción Comunal
del barrio
Cedritos realizó



un evento en conmemoración de los 70 años del barrio y los 52 años de la Junta de Acción Comunal. Se realizaron una serie de actividades, sociales (capacitación con los bomberos de Bogotá - Caobos) y artísticas (exposición de arte y concierto musical) para compartir con los miembros de la comunidad: niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. Cabe resaltar que, esta celebración se llevó a cabo un día domingo en el



parque “Las rampas” que queda ahí en ese lugar. Ese mismo día se estaban

realizando otras actividades promovidas por la alcaldía como aeróbicos y una feria artesanal y gastronómica (lo cual fue de gran conveniencia por la gran cantidad de personas que pudieron participar en esta celebración).

En cuanto a la exposición de arte, se exhibieron cuadros con distintas temáticas

(“Imaginario Colectivo” por el artista Julio Forero);

una colección de

objetos realizados a partir de elementos reciclados

(“Escape al reciclarte” por la artista Lilitiana

Palomino); objetos pintados a mano y mi libro –

objeto “El jardín secreto de la mariposa”.

Primeramente, se organizó el montaje del lugar y de los distintos espacios desde temprano en la mañana, y posteriormente, comenzaron las actividades que



permitieron que el flujo de gente se movilizara hacia el salón expositivo.

Las personas de distintas edades que nos visitaban, entraban muy emocionadas y eran muy curiosos con cada obra. Con respecto a la exposición de mi obra, pude observar lo siguiente:

-Se acercaban a la obra niñ@s, adolescentes, jóvenes y adultos mayores por lo cual tuve que



transformar la manera de dialogar con ellos y

exponerles la obra de manera adecuada para lograr tener un acercamiento con ellos.

También llegaban personas a observar mi obra de manera individual o en grupos como por ejemplo familias, amigos, parejas, grupos de niños y adolescentes (Scout 70 Cahuinari).

-Algunas personas que tenían la aplicación para



leer los códigos QR interactuaron de esta manera con la obra.

Otros, tomaron fotos de los códigos QR y se

llevaron la imagen para poder mostrar la página, los

audios y el video a otra persona o para poder escucharlos más detalladamente. Sin embargo, las personas que no poseían



dispositivos electrónicos (como los adultos mayores y los niños) pudieron experimentar los elementos de la obra a través de mi celular y del baffle.



-Los espectadores se acercaban a leer el texto en las

flores y en la mariposa.

-Hubo casos en los que algunas personas me interrumpían cuando estaba exponiendo mi obra y compartían conmigo sus experiencias personales relacionadas con la temática. Uno de estos casos fue el de una mujer que siempre molestaron por ser alta y sufrió mucho, pero al pasar el tiempo comenzó a transformar esos comentarios en algo positivo y llegó a participar en un concurso de belleza. Me pareció

interesante que ella también hizo uso del dialogo



interno positivo como decirse y escribirse palabras amorosas para superar su trauma.

-Otro caso que me impactó bastante, fue el de un señor que se me acercó y cuando le estaba



presentando la obra, me dijo: “Hazme un favor, esto que me has dicho díselo a mi amigo que acaba

de llegar, él necesita escucharlo”. Es así que, comencé a explicarle mi obra y a dejarle escuchar los audios y el video; al finalizar se acerca a mí y me dice: “estoy pasando un momento difícil con mi hija de 15

años y esto que me acabas de decir me llega al corazón” (sus ojos se aguaron y bajó su mirada).

Resulta que su hija había atentado contra su vida 3 veces por motivos de baja autoestima y malos comentarios de sus compañeros (y hace poco había sido la última vez). Él, muy acongojado, me pidió que por favor le enviara a su celular el audio y la página web para enviárselo a su hija, y muy especialmente que le enviara de una vez en su celular un audio a su hija animándola y hablándole de la obra. Igualmente, le compartí libros y material que podría ayudarle a ella.

El caso anteriormente mencionado, me conmovió mucho hasta el punto de que se me salieron las

lágrimas y me sentí identificada con su hija a esa edad. Si el padre de ella estaba sufriendo tanto por dentro, el sufrimiento de ella seguramente es mayor. Ya para irse el señor lloró, me agradeció y me pidió un abrazo.

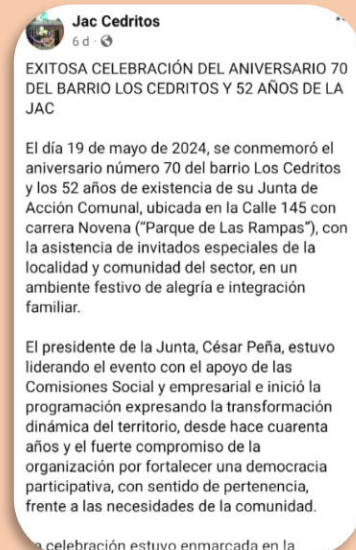
Ciertamente, la exposición de mi obra me permitió compartir mi experiencia personal en relación a mi cuerpo a través del arte. Me sentí orgullosa de mí al haber superado una de las etapas más difíciles de mi vida y después de haber sido tan cerrada en mí misma, logré tener la valentía de plasmar mis sentimientos en la obra y compartir mi intimidad abiertamente.

-Imágenes de la exposición:

<https://drive.google.com/drive/folders/1CtvrU>

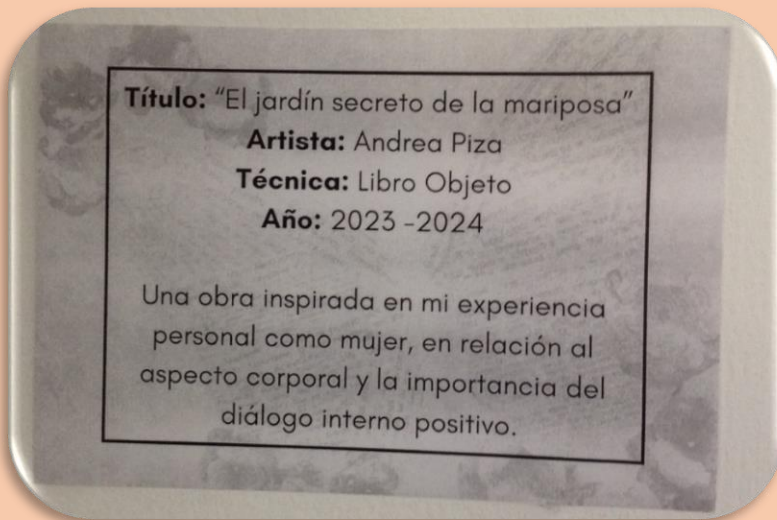
[FshZnlFWH-](https://drive.google.com/drive/folders/1FshZnlFWH-)

[yWZx6zyKmxchbTNH?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1yWZx6zyKmxchbTNH?usp=drive_link)



música, el baile, las artes escénicas y visuales, la capacitación lúdica ofrecida por los Bomberos de Bogotá -Caobos para los niños y para conocer los equipos, trajes de protección personal en la atención de las emergencias.

Agradecimientos especiales a los ediles de la JAL de Usaquén que asistieron y ternados a la Alcaldía Local, del sector ambientalista del CPL, ASOJUNTAS, presidentes de Juntas de Acción Comunal, a la Pastelería El Kiosco, al historiador Diego Fonnegra del Museo de Santander (Hacienda el Cedro), Gabriel Cortés, Carlos López quien participó con el Grupo Scout 70 Cahuinari, en la actividad con bomberos; a Bomberos de Bogotá -Caobos; Pedro Castañeda (Son Cubano) de la Fundación Norte Cultural; Banda de Rock Train Station de la mesa de Rock de Usaquén (Adriana Peñuela, baterista), Diego Rincón de la Mesa Local del Circo (Circo Kids), Andrea Piza con su obra "El Jardín Secreto de las Mariposas", Julio Forero, "Imaginario Colectivo", Liliana Palomino, "Escape al Reciclarte", César Cataño de Ekoradio. El día 19 de mayo de 2024, se conmemoró el aniversario número 70 del barrio Los Cedritos y los 52 años de existencia de su Junta de Acción



-Video de la exposición:

<https://drive.google.com/file/d/1KFsGUts1v8>

[PLwfXTFvlq-](#)

[7_EZnQv3S6b/view?usp=sharing](#)

Mejoras en el emplazamiento:

Con el fin de generar un ambiente de introspección con la obra, dándole un mayor sentido a las palabras “Jardín secreto”, agregué como sonido de fondo un audio de naturaleza que grabé como parte del archivo de mi obra y atenué la luz. Con ello sentí que, “El jardín secreto de la mariposa” aunque fuera abierto al público podía seguir teniendo un aspecto de intimidad.



Igualmente cambié el bafle grande por unos más pequeños, que no fueran visibles:



Audio del sonido de la naturaleza:

[https://drive.google.com/file/d/1hucVHH-
jeyhP6Jhvq5noVdKLPPrKvG20/view?usp=drive
link](https://drive.google.com/file/d/1hucVHH-jeyhP6Jhvq5noVdKLPPrKvG20/view?usp=drive_link)

A continuación, comparto el enlace de la obra con la luz tenue/ con la luz de día y el sonido de la naturaleza:

[https://drive.google.com/file/d/1L5taaz44M4v
WDA54LUud7UtSciS8Tmfp/view?usp=shari
ng](https://drive.google.com/file/d/1L5taaz44M4vWDA54LUud7UtSciS8Tmfp/view?usp=sharing)

De esta manera, realicé ajustes en la página web:

-Nueva sección: La mariposa y el jardín



El anterior, es un espacio que incluye dos imágenes que al hacer clic encima llevan a una imagen más amplia y al vídeo de la obra con audio:



El renacer de la bella mariposa

En definitiva, al culminar este proyecto de investigación-creación es posible afirmar que se logró alcanzar el objetivo general propuesto, debido a que fue posible elaborar un libro-objeto que representara mi diálogo interno, a lo largo de mi niñez, adolescencia y juventud. Lo anterior, con el fin de invitar a la reflexión por parte de las mujeres con respecto a sus palabras negativas.

Al inicio, yo tenía claro que había acontecido una transformación en mi vida, pero no tenía muy claros los fundamentos y el impacto de aquellos cambios con respecto a la perspectiva corporal de mí misma.



Lo anterior me llevó a la creación de un diario personal en el cual exorcicé mi pasado y mi presente, con el que obtuve claridad acerca de la manifestación interna y externa de mi diálogo interno. De la misma forma, logré comprender el por qué durante mi adolescencia tenía una relación tóxica y negativa conmigo misma, la cual provenía del contexto sociocultural en el que estaba inmersa, y de las críticas por parte de mis familiares, durante mi niñez; y cómo en mi juventud, logré reconciliarme conmigo misma a través de un diálogo interno positivo.

Con base en lo anterior, logré plasmar las experiencias recolectadas en mi diario personal, en

un libro – objeto denominado “El jardín secreto de la mariposa”, haciendo uso de diversos materiales y elementos (audio poético de la mariposa y audios comparando mi yo de antes y mi yo de ahora). El ciclo de vida de la mariposa como metáfora, consiguió reflejar mi sentir y mi proceso de transformación interna. De manera semejante, a través de mi abuela y su vínculo afectuoso con su jardín, pude relacionarlo con el poder de las palabras y cuestionarme cómo estaba mi jardín interno y de qué manera lo estaba regando; esto expresado en mi libro – objeto a través de una sección que refleja mi jardín interno y las palabras

de amor con las que lo estoy regando (diálogo interno positivo).

De igual manera, entendí la importancia de hacer visible las experiencias de mi vida, en este caso con el Libro - Objeto como vehículo para poder ser de gran ayuda para los que se sienten solos llevando procesos difíciles. A través de esta experiencia dinámica del texto, esta escultura de papel hace que el espectador juegue con la lectura y diversos elementos que componen el libro que plasma mis sentimientos para hacerlos visibles a los demás. El libro abierto permite que el espectador sea bienvenido a ser parte de mi intimidad e interactúe con la obra desmenuzando su contenido. La

narrativa de “El jardín secreto de la mariposa” permitió que el público encontrara en esta obra tridimensional no solo elementos visuales sino también sonoros que permitieran a este tener una experiencia sensorial.

Cabe señalar que, en cuanto a la exposición de la obra, fue posible fomentar la reflexión de la importancia del diálogo interno positivo en las personas y no solo en las mujeres sino también en los hombres, niños, adolescentes y adultos mayores. Lo anterior, debido a que algunos de ellos lograron identificarse con mi historia y abrirse para contar su propia historia o cuestionarse el trato que tienen con ellos mismos.

Así mismo, el caso del padre con su hija me permitió comprender la importancia de aceptar tener malos momentos y decaer en el proceso, pero que querer salirse de estos es lo más adecuado para evitar situaciones extremas. Lo anterior, permite que no se retroceda, sino que se evidencie una mejor versión de nosotros cada día, demostrando la nueva manera en la pensamos y nos enfrentamos a las distintas situaciones y obstáculos.

Finalmente, este proyecto me hizo ser consciente de lo afectada que estaba mi salud mental, y a través de este proceso de investigación-creación, logré sanar las heridas emocionales con la Andrea niña y la Andrea adolescente. Así mismo, me hizo

aprender a quererme y a tener una imagen corporal positiva de mí misma, por medio de la comprensión de los elementos que realmente me ayudaron a construir una identidad más sana, libre de los estereotipos del cuerpo femenino que han existido y seguirán existiendo en la sociedad en la que vivo.



Bibliografía

Aceiro, F. (2022). Cómo cambiar tu diálogo interno negativo – Fernando Aceiro. Recuperado de <https://www.fernandoaceiro.com/psicologia/cambiar-dialogo-interno-negativo/>

Antón, J. (1995). El libro de artista. Recuperado de <https://www.merzmail.net/libroa.htm#:~:text=%2DLibro%20de%20artista%20original%3A,una%20totalidad%20en%20su%20forma>

Arriaga, M. (2006). Sin carne: representaciones y simulacros del cuerpo femenino: tecnología,

comunicación y poder. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=9rZzr22mmp8C&pg=PA405&dq=estereotipo+de+belleza&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjLkMPB8-L3AhUMQjABHfwwCblQuwV6BAgFEAY#v=onepage&q=estereotipo%20de%20belleza&f=false>

Ávila, X. (2020). Maternarse: El Arte de ser la Madre Sabia y salvaje de sí misma. Recuperado de <https://www.cantarosagrado.cl/2020/02/21/maternarse-el-arte-de-ser-la-madre-sabia-y-salvaje-de-si-misma/>

Barríos, L. (2020). La rebelión del libro de artista. Idea + audacia. Recuperado de

http://www.arteliburu21.com/uploads/2/4/9/5/24953062/la_rebeli%C3%B3n_del_libro_de_artista_.pdf

Bealux. (2013). Libro objeto -libro de artista "historia de un amor innamorado". Recuperado de <http://bealux.blogspot.com/2013/06/libro-objeto-libro-de-artista-historia.html>

Berríos, A. (2012). Libro-objeto: un desafío de lectura. Recuperado de <https://www.leamosmas.com/2012/05/21/libro-objeto-desafio-de-lectura/>

Bírla, N. (2018). No perfect body! Why we need to stop stereotyping beauty. Recuperado de

<https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/between-the-lines/no-perfect-body-why-we-need-to-stop-stereotyping-beauty/articleshow/63910928.cms>

Cárcamo, B. (2013). libro bandoneón.

Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=Qqza5vC8nw>

Cargo collective. (s.f.). Diario visual. Recuperado de

<https://cargocollective.com/pepcarriolab/Diario-visual>

Castro, S. (2022). Autoimagen: Enamórate de ti Mismo - IEPP. Recuperado de <https://www.iepp.es/autoimagen/>

CDC. (2021). Desarrollo infantil. Recuperado de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

Cherry, K. (2020). What is body positivity? Recuperado de

<https://www.verywellmind.com/what-is-body-positivity-4773402>

Cornejo, L. (2019). Como una madre. 10 claves para ser tu propio sostén. Recuperado de <https://www.somosohlala.com/amores/maternidad>

-y-crianza/como-una-madre-10-claves-para-ser-tu-propio-sosten-ñid15102019

Cornejo, S. (2016). Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im)perfecta. *Centro De Estudios En Diseño Y Comunicación*, 58, 157-177.
Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/ccedce/n58/n58a17.pdf>

CWC. (2021). Positive self-talk. Recuperado de https://cwc.wvu.edu/files/2021-09/wwu_positive_self_talk_worksheet.pdf

Dical. (s.f.). Breve historia del origen del libro.
Recuperado de

<https://dical.es/blog/historia/breve-historia-del-origen-del-libro>

Eco, U. (2010). *Historia de la Belleza* (1 ed.). Debolsillo. Recuperado de <https://tallerdelaspalabrasblog.files.wordpress.com/2016/04/eco-umberto-historia-de-la-belleza.pdf>

Fernández, C. (s.f.). La boîte verte. La mariée mise à nu par ses célibataires, même (La caja verde. La novia desnudada por sus solteros, incluso).
Recuperado de <https://www.museoreinasofia.es/coleccion/obra/boite-verte-mariee-mise-nu-par-ses-celibataires-meme-caja-verde-novia-desnudada-sus>

Fleta, J. (2021). Eva Armisén: en busca de las emociones. Recuperado de <https://www.pediatríaintegral.es/publicacion-2022-03/representacion-del-nino-en-la-pintura-espanolaeva-armisen-en-busca-de-las-emociones/>

Frida Kahlo Diario. (2021). El Diario. Recuperado de <https://www.fridakahlodiarario.com/eldiario>

Fundació vila casas. (2023). Mar Arza. Recuperado de <https://www.fundaciovilacasas.com/es/obras/mar-arza>

Galindo, R. (s.f.). Recorte por la línea. Recuperado de <https://www.reginajosegalindo.com/recorte-por-la-linea/>

Gallardo, T. (2016). Reiníciate. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=uQgyDQAAQBAJ&pg=PA24&dq=dialogo+interno+negativo&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewjy3bnjuD3AhVIQjABHRpZA64QuwV6BAgFEAc#v=onepage&q=dialogo%20interno%20negativo&f=false>

García, A. (2013). India roja. Recuperado de <https://tienda.antonio-garcia-villaran.es/collections/libros-de-artista/products/india-roja?variant=9468210970666>

Gràffica. (2012). 'Los días al revés', diario visual de Pep Carrió. Recuperado de <https://graffica.info/los-dias-al-reves-diario-visual-de-pep-cario/>

Grustán, D. (1997). El Alter Ego de la Mariposa. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/337943102/El-Alter-Ego-de-La-Mariposa>

Hausmann et al. (2014). ¿Qué es un libro de artista?. Recuperado de <https://www.edicioneslabahia.com/blobs/producto/34/archivo.pdf>

Hay, L. (s.f.). El poder está dentro de ti. Recuperado de <https://www.cuantona.com/libro/El%20poder%20esta%20dentro%20de%20ti.pdf>

Hernández, A. y Cómbita, J. (2022). Ícaro Digital | ¿Cómo nos afectan las críticas sociales sobre los estereotipos de belleza? Ícaro Digital. Recuperado de <https://www.institutomerani.edu.co/icaro/excelencia/como-nos-afectan-las-criticas-sociales-sobre-los-estereotipos-de-belleza>

Hernández, A., y Tello, N. (2013). ¿Qué significa el autocuidado para las defensoras de derechos humanos? Oaxaca. Recuperado de <https://im->

defensoras.org/wp-content/uploads/2017/02/204540151-Que-significa-el-autocuidado-para-las-defensoras-de-derechos-humanos-Dialogos-entre-nosotras.pdf

Hernández, A., y Tello, N. (2017). EL AUTOCAUIDADO COMO ESTRATEGIA POLÍTICA. SUR 26. Recuperado de <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/12/sur-26-espanhol-ana-maria-hernandez-cardenas-nallely-guadalupe-tello-mendez.pdf>

Johnson, M. (2022). Los 4 componentes de la imagen corporal. Psychology Today. Recuperado de

<https://www.psychologytoday.com/es/blog/los-4-componentes-de-la-imagen-corporal>

La imprenta. (2013). Arte, tecnología y papel en la exposición «Pensar con las manos». Recuperado de <https://www.laimprentacg.com/arte-tecnologia-y-papel-en-la-exposicion-pensar-con-las-manos/>

Lagarde, M. (1996). “El género”, fragmento literal: ‘La perspectiva de género’, en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia, Ed. horas y HORAS, España, pp. 13-38.

MACBA. (s.f). Mar Arza. Recuperado de <https://www.macba.cat/es/arte-artistas/artistas/a-z/arza-mar>

Manjarres, A. (2015). Belleza en Colombia: percepciones imperfectas - Libre Pensador. Libre Pensador. Recuperado de <https://librepensador.uexternado.edu.co/belleza-en-colombia-percepciones-imperfectas/>

Martín, B. (2012). El libro-arte / libro de artista: Tipologías secuenciales, narrativas y estructuras. *Anales de Documentación*. p. 1-25. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63524084006>

Middle sex health. (2022). Pensamiento positivo: detén el diálogo interno negativo para reducir el estrés. Recuperado de

<https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/articulos/pensamiento-positivo-det-n-el-di-logo-interno-negativo-para-reducir-el-estr-s>

Minchot, P. (2014). Pensar con las manos, exposición de Isidro Ferrer y Pep Carrió. Recuperado de <https://www.experimenta.es/eventos/isidro-ferrer-pep-carrio-exposicion-hablar-manos/>

Mindshift. (2017). Self Worth- Body Image. Recuperado de <https://mindshift.org.au/wp-content/uploads/2017/02/04-Self-Worth-Body-Image.pdf>

NEDC. (s.f.). What is body image?. Recuperado de: <https://www.ius.edu/environmental-health-safety/files/body-image-fact-sheet.pdf>

Peñuelas, A. (2021). Las ilustradoras españolas del 'body positive' se toman Instagram. Recuperado de <https://www.msn.com/es-es/noticias/tecnologia/las-ilustradoras-espa%C3%B1olas-del-body-positive-toman-instagram/ar-AAALbgkF>

PSISE. (2021). La Construcción de la Identidad - PSISE psicólogos Madrid. Recuperado de <https://psisemadrid.org/la-construccion-de-la-identidad/>

Rees, A. (2019). Más allá de la belleza: Olvídate de la obsesión por la imagen y siéntete bien contigo misma. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=3FCwDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=imagen+corporal+positiva&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=imagen%20corporal%20positiva&f=false

Rodríguez, P. (2019). Referencias de belleza: Oriente Medio. MakeUpArgentina -Paola Rodríguez-. Recuperado de <https://makeupargentina.wordpress.com/2019/04/22/referencias-de-belleza-oriente-medio/>

Rubio, N. (2013). De la cultura del cuerpo al culto del cuerpo. Revista de Investigación: Cuerpo,

Cultura y Movimiento, 3(5). Recuperado de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rc/cm/article/view/1112/1346>

Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>

Sánchez, C. (2015). El movimiento BODY POSITIVE ¿Realmente fomenta la obesidad? centrotiban. Recuperado de <https://www.centrotiban.es/body-positivo/>

Sasson, R. & Sasson, D. (s.f.). Affirmations word of power. Recuperado de:

<http://202.91.76.90:81/fdScript/RootOfEBooks/ENGLISH/English/affirmations-one-chapter.pdf>

Suarez, J. (2006). La mujer construida. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=HLFEqZpTa20C&pg=PA36&dq=estereotipo+de+belleza&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjLkMPB8-L3AhUMQjABHfwwCbIQ6AF6BAgCEAl#v=onepage&q=estereotipo%20de%20belleza&f=true>

Telas.es (s.f.). Medir la cintura. Recuperado de <https://www.telas.es/medir-la-cintura>

The Gabarron. (2020). El artista Luis Izquierdo cierra la temporada 2020 del Museo Cristóbal Gabarrón con la exposición Naturaleza, orden y azar. Libros de artista. Recuperado de <https://gabarron.org/es/Exposiciones/Luis-Izquierdo>

Universo Shakti. (2020). El camino es hacia dentro. Recuperado de: [Inius-2018/](https://www.universoshakti.com/2018/)

<https://open.spotify.com/show/492ABhU3wlkxG8l93CTKNk>

Vasiliunas, K. (s.f.). Artist's Book Objects from the 8th Artist's Book Triennial Vilnius 2018.

Recuperado de

<http://gallery.artistsbook.lt/exhibitions/artists-book-objects-from-the-8th-artists-book-triennial-vi>

Te perdono ...

Te amo ...

y te acepto



... Abrazo tu ciclo de vida
Abrazo tu transformación...
... Te abrazo con profundo amor.