

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Arte contemporáneo

Naturalezas en Red

Isabela Estupiñán Fernández de Córdova

Artes Visuales

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Artista Visual

Quito, 12 de 05 de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Arte contemporáneo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Título del Trabajo de la materia final de carrera

Isabela Estupiñán Fernández de Córdova

Nombre del profesor, Título académico

Camila Molestina, MFA

Quito, 12 de 05 de 2025

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Isabela Estupiñán Fernández de Córdova

Código: 00322890

Cédula de identidad: 1721235107

Lugar y fecha: Ciudad, 12 de 05 de 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

En un mundo marcado por la inmediatez, la hiperconexión y la saturación de imágenes digitales, este proyecto artístico emerge como una forma de resistencia y de reaprendizaje del entorno. A partir de caminatas en estado de desconexión de las redes sociales, se abre un espacio para la observación pausada, la recolección intuitiva y la contemplación de los objetos que habitan —y a menudo pasan desapercibidos— en el paisaje cotidiano. Lo que al inicio parecía un gesto simple, lejos del ruido digital, poco a poco se transforma en una práctica crítica que cuestiona nuestras ideas sobre lo natural, lo artificial y la forma en que convivimos con el entorno. Al recolectar residuos y elementos naturales, escribirles, pintarlos y pensarlos, se activa una red de relaciones que pone en diálogo lo humano, lo no humano, lo natural y lo artificial. Desde esta red, se plantea una pregunta urgente que atraviesa todo el proyecto: ¿cómo aprendemos a habitar, no desde la separación, sino desde la interacción y el reconocimiento mutuo entre todos los elementos que componen nuestro mundo? Es así como el proceso de pensar a través del objeto se vuelve algo central. Los objetos dicen mucho: nos devuelven preguntas sobre el paisaje que habitamos, sobre lo que desechamos, sobre lo que decidimos mirar y lo que no. Pensar con ellos, a través de ellos, se vuelve una forma de atención, una manera de leer el mundo desde lo material.

Palabras clave: Naturaleza, artificial, red, interconexión, desconexión, entorno, recolección, objeto, tecnología, deriva,

ABSTRACT

In a world marked by immediacy, hyperconnection, and the saturation of digital images, this artistic project emerges as a form of protest and a way to re-learn the environment. Through walks taken in a state of disconnection from social networks, a space opens for slow observation, intuitive gathering, and contemplation of objects that inhabit-and often go unnoticed-in the everyday landscape. What initially seemed like a simple gesture, far from digital noise, gradually transforms into a critical practice that questions our ideas of the natural, the artificial, and the ways we coexist with our surroundings. By collecting waste and natural elements, writing to them, painting them, and thinking about them, a network of relationships is activated- one that brings into dialogue the human, the non-human, the natural, and the artificial. From within this network arises a critical question that runs through the entire project: How do we learn to inhabit-not through separation-but through interaction and mutual recognition between all the elements that make up our world? Thinking through the object thus becomes central to the process. Objects speak out loud: they return questions about the landscapes we inhabit, about what we discard, about what we choose to see-and what we don't. Thinking with them, through them, becomes a form of attention-a way of reading the world through the material.

Key words: Nature, artificial, network, interconnection, disconnection, environment, gathering, object, technology, drift.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	11
Capítulo 1	14
Capítulo 2	21
Capítulo 3	37
Metodología.....	50
Proceso creativo.....	52
Conceptualización de la obra.....	68
Conclusiones.....	73
Referencias bibliográficas (ejemplo estilo APA)	76

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Marina Abramović. The Artist is Present. 2010. Lisson Gallery.

https://www.lissongallery.com/artists/marina-abramovic/artworks/the-artist-is-present?image_id=877.....26

Figura 2: Francesco Careri. “Walkscapes el andar como práctica estética”. 2022.

<https://galiciangarden.com/a-line-made-by-walking-de-richard-long/>..... 29

Figura 3: Juana Córdova. Acantilado.2016. [https://www.juanacordova.com/portfolio/alas-](https://www.juanacordova.com/portfolio/alas-nocturnas/)

[nocturnas/](https://www.juanacordova.com/portfolio/alas-nocturnas/)..... 30

Figura 4: Olafur Eliasson. The Weather Project. 2003. [https://olafureliasson.net/artwork/the-](https://olafureliasson.net/artwork/the-weather-project-2003)

[weather-project-2003](https://olafureliasson.net/artwork/the-weather-project-2003).....32

Figura 5: Turrell, James. Roden Crater. 2024. [https://rodencrater.com/spaces/east-](https://rodencrater.com/spaces/east-portal/)

[portal/](https://rodencrater.com/spaces/east-portal/)..... 33

Figura 6: Daignault, Cynthia. Any Window, Any Morning, Any Evening, Any Day. 2012.

<https://arthur.io/art/cynthia-daignault/any-window-any-morning-any-evening-any-day>.....35

Figura 7: Helene Appel. Sink (3). 2024. [https://www.artsy.net/artwork/helene-appel-sink-](https://www.artsy.net/artwork/helene-appel-sink-3)

[3](https://www.artsy.net/artwork/helene-appel-sink-3)..... 36

Figura 8: Shaday Larios. Teatro de objetos documentales.2020.

<https://www.titeresante.es/2020/07/shaday-larios-y-el-teatro-de-objetos-documentales-practica-memoria-y-pensamiento-entrevista/>.....39

Figura 9: Shaday Larios. Manada diminuta de objetos encontrados. (2015).

<https://www.titeresante.es/2020/07/shaday-larios-y-el-teatro-de-objetos-documentales-practica-memoria-y-pensamiento-entrevista/>..... 39

Figura 10: Colectivo TRES. Archipiélago de olvidos. 2009. Cortesía de los artistas.

<https://revistacodigo.com/entrevista-con-tres-art-collective/>.....41

Figura 11: Gala Porras. 78 west Mexico ceramics from the LACMA collection. 2022.

<https://caesuramag.org/posts/gala-porras-kim-correspondences-towards-the-living-object>.....44

Figura 12: Gala Porras. Precipitation for an Arid Landscape. 2021.

<https://www.vulture.com/article/gala-porras-kim-artist-profile.html>.....44

Figura 13: Bruno Latour. 2021. [https://metode.es/revistas-metode/article-revistas/bruno-](https://metode.es/revistas-metode/article-revistas/bruno-latour-los-humanos-y-la-naturaleza.html)

[latour-los-humanos-y-la-naturaleza.html](https://metode.es/revistas-metode/article-revistas/bruno-latour-los-humanos-y-la-naturaleza.html).....48

Figura 14: Bruno Latour. Reassembling the Social. 2005.

<https://www.abebooks.com/9780199256051/Reassembling-Social-Introduction-Actor-Network-Theory-Clarendon-0199256055/plp>49

Figura 15: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025.....54

Figura 16: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025.....54

Figura 17: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025.....54

Figura 18: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025.....54

Figura 19: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025.....54

Figura 20: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025.....54

Figura 21: Isabela Estupiñán. Bitácora. 2025.....56

Figura 22: Isabela Estupiñán. Anomía Digital. 2025.....57

Figura 23: Isabela Estupiñán. Asincronías. 2025.....	59
Figura 24: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025.....	61
Figura 25: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025.....	61
Figura 26: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025.....	62
Figura 27: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025.....	62
Figura 28: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025.....	63
Figura 29: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025.....	63
Figura 30: Isabela Estupiñán. Mariposa brillante-Mariposa Nymphalidae. 2025.....	66
Figura 31: Isabela Estupiñán. Empaque rosado vacío de chicles Trident- Envase laminado de goma de mascar Trident. 2025.....	66
Figura 32: Isabela Estupiñán. Hoja bicolor-Hoja Dieffenbachia. 2025.....	67
Figura 33: Isabela Estupiñán. Tillo oxidado de Heineken-Tapa corona metálica de Heineken. 2025.....	67
Figura 34: Isabela Estupiñán. Naturalezas en Red. 2025.....	71
Figura 35: Isabela Estupiñán. Naturalezas en Red. 2025.....	71
Figura 36: Isabela Estupiñán. Naturalezas en Red. 2025.....	72

INTRODUCCIÓN

El cuerpo que se detiene, que camina, que se desconecta, es también un cuerpo que resiste y se cuestiona.

En una época donde la hiperconectividad, la sobreinformación y la inmediatez se han vuelto condiciones cotidianas, este proyecto artístico plantea una pausa. Coloca al cuerpo — presente, activo, sensible— como herramienta central de resistencia, observación y exploración frente a la era digital. La obra propone al cuerpo y a la experiencia directa con el entorno como herramientas para repensar nuestra relación con la tecnología, el entorno, el tiempo y lo que entendemos por conexión.

Desconectarse no implica una negación absoluta de la tecnología, sino una pausa crítica. Un espacio donde la atención, la percepción, la curiosidad y el cuestionamiento puedan recuperar su lugar frente al ruido constante de las pantallas. Esta investigación busca tensionar los límites entre presencia y distracción, entre velocidad y contemplación, entre lo natural y lo artificial. A través de la acción consciente y la experiencia sensorial, se explora cómo la desconexión puede abrir nuevas posibilidades de encuentro con el entorno, con los otros y con uno mismo.

Así, el proyecto artístico se plantea como una búsqueda de sentido dentro de un paisaje donde lo “natural” y lo “artificial”, lo humano y lo no humano, coexisten y se entrelazan. ¿Qué significa estar presente en una era digital? ¿Qué ocurre cuando el cuerpo se desconecta? ¿Qué conexiones surgen en el silencio de las pantallas? ¿Qué se revela cuando el cuerpo se desacelera y se permite observar? ¿Qué es lo realmente natural? Estas preguntas orientan una práctica artística que no pretende ofrecer respuestas cerradas, sino abrir un espacio de

reflexión sobre cómo habitamos el mundo contemporáneo y sobre la posibilidad de reconectar con él desde otras formas de atención, de tiempo y de existencia.

El objetivo general de este proyecto es explorar y reflexionar sobre la relación entre el cuerpo, la desconexión y la era digital, utilizando el cuerpo como una herramienta central de resistencia y observación para cuestionar los límites del entorno, las fronteras entre lo natural y lo artificial, y la influencia de la hiperconectividad en la percepción y las relaciones humanas.

A partir de este objetivo general, se plantean varios objetivos específicos. Primero, investigar diferentes textos y artículos que expliquen la relación que existe entre la tecnología y el comportamiento del ser humano. Segundo, entender cómo reacciona el cuerpo al desconectarse de un mundo saturado de información y explorar los posibles cambios en su capacidad de atención y percepción en este contexto. Tercero, proponer prácticas artísticas que generen una pausa crítica frente a la inmediatez de la era digital. Y finalmente, examinar las posibles conexiones y encuentros que surgen en el silencio de la desconexión, entre lo humano, lo no humano y lo natural en contraste con lo artificial.

Esta reflexión escrita se organiza en diferentes partes que me ayudaron a ir desarrollando poco a poco mis preguntas sobre cómo nos relacionamos con la tecnología y la naturaleza. En primer lugar, se presenta el capítulo inicial, que examina el impacto del uso excesivo de la tecnología a nivel fisiológico, explorando cómo la hiperconectividad afecta funciones corporales clave como el sueño, la atención y el equilibrio mental. En el segundo capítulo, se profundiza en las consecuencias de esta sobreexposición tecnológica en nuestras capacidades de contemplación, pensamiento crítico y conexión con el entorno. Para ello, se tomarán como referentes a autores esenciales como Byung-Chul Han. En el tercer capítulo, se exploran las formas de pensar el objeto y el entorno natural, así como nuestra relación con ellos, tomando

como base las ideas de Bruno Latour. A partir de esta reflexión, surgen preguntas sobre la separación que solemos hacer entre lo natural y lo artificial, lo humano y lo no humano.

Luego, la sección metodológica describe el proceso artístico y creativo detrás de la obra, detallando las estrategias y decisiones tomadas a lo largo del desarrollo. Este apartado no solo muestra el proceso creativo, sino que también refleja cómo se convirtió en un espacio de reflexión.

A continuación, se presenta la conceptualización de la obra final, donde se integran las ideas desarrolladas en la investigación con las decisiones estéticas y materiales que dieron forma a la pieza. Finalmente, se exponen las conclusiones, en las que se retoman los planteamientos iniciales para evaluarlos a la luz de la experiencia vivida, respondiendo a las hipótesis planteadas y abriendo nuevas vías de reflexión sobre la convivencia entre distintas naturalezas, la interdependencia entre actores humanos y no humanos, y la posibilidad de crear nuevas formas de presencia en el mundo contemporáneo.

.

DESARROLLO DEL TEMA

Capítulo 1:

Desconectar para conectar

La tecnología ha sido una herramienta que ha transformado nuestras vidas de manera positiva en diferentes aspectos. Nos permite conectarnos con personas queridas a pesar de la distancia, acceder a una cantidad inimaginable de información para aprender y crecer, cuidar nuestra salud mediante aplicaciones y dispositivos, e incluso participar y formar parte de cambios sociales. Sin embargo, este impacto positivo no elimina la necesidad de reflexionar sobre cómo estas mismas herramientas pueden influir negativamente en nosotros. Por lo general, no estamos del todo conscientes del control que estas herramientas tienen sobre nuestras decisiones, emociones y comportamientos. El uso excesivo de plataformas como las redes sociales, por ejemplo, puede distorsionar nuestra percepción no solo del mundo, sino también de nosotros mismos. Es crucial visibilizar estos efectos y preguntarnos qué sucedería si tomáramos una pausa tecnológica. Al desconectarnos temporalmente, podemos ganar perspectiva sobre cómo nos impacta la tecnología en nuestra vida diaria. Este alejamiento podría abrir la puerta a nuevas reconexiones con nuestro entorno natural, nuestras relaciones personales y con nosotros mismos, permitiéndonos alcanzar un equilibrio más saludable entre lo digital y lo humano.

Dicho esto, al integrarse en nuestra vida cotidiana, la tecnología se ha convertido en una extensión de nosotros mismos, afectando no solo nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional y psicológico. Por esta razón, he decidido clasificar los efectos de la tecnología en diferentes grupos. En primer lugar, está la dimensión fisiológica, donde factores como la reducción de la capacidad de atención, la adicción y el impacto negativo en

la salud y el desarrollo están involucrados. Por otro lado, se encuentra la dimensión del pensamiento crítico, que se ve afectada por factores como la falta de momentos de contemplación y reflexión profunda, las limitaciones en nuestra conciencia y presencia con el entorno, y la interrupción en el desarrollo de relaciones interpersonales significativas.

Fisiología humana:

Reducción de la capacidad de atención: El consumo constante y excesivo de medios digitales genera una sobrecarga de estímulos y limita nuestra capacidad para concentrarnos en una sola actividad. En un entorno saturado de información, como el que ofrecen las redes sociales, las notificaciones y los dispositivos móviles, nuestro cerebro se ve obligado a un desenfoque constante que interrumpe los procesos de concentración profunda. Al ser así, esta fragmentación de la atención fomenta la multitarea, pues resulta difícil o insuficiente realizar solo una tarea a la vez. Esto puede afectar nuestra capacidad de retener información, dificultar el aprendizaje y afectar nuestra creatividad, ya que las tareas que requieren concentración profunda se ven interrumpidas por el flujo constante de información digital. Según diversas investigaciones y estudios, el uso constante y excesivo de tecnologías como las redes sociales pueden ser un detonante de serios problemas de atención en las personas, especialmente en niños y adolescentes, que están más expuestos a la abundante información tecnológica.

El estudio *The Effects of Digital Media and Media Multitasking on Attention Problems and Sleep* (2022), realizado por la Universidad de Cambridge, analiza cómo el consumo constante de información y el uso excesivo de redes sociales impactan negativamente en el sueño y la capacidad de atención de las personas, sugiriendo un posible vínculo con el TDAH. Según la investigación, los estudios basados en autoinformes muestran que los adolescentes que

practican multitarea mediática con frecuencia presentan mayores dificultades para concentrarse, fallos de atención, impulsividad y una mayor propensión a la divagación mental. Un metaanálisis reciente apoya estos hallazgos, indicando una relación positiva significativa entre la multitarea mediática y los problemas de atención cotidiana, aunque con tamaños de efecto pequeños a moderados (Baumgartner, 2022, párr. 6).

En cuanto al uso de las redes sociales, los estudios sugieren una relación entre su uso frecuente y los problemas de atención en adolescentes, especialmente cuando este uso se vuelve problemático o adictivo. Los patrones de uso obsesivo están asociados con déficits de atención, impulsividad e hiperactividad. Sin embargo, no está claro si las redes sociales causan estos problemas o si los adolescentes con dificultades de atención son más propensos a utilizarlas. La evidencia indica que la naturaleza estimulante de los medios digitales podría atraer a los adolescentes con síntomas de TDAH, quienes buscan mayor estimulación. Aún se necesitan más estudios longitudinales para confirmar si los patrones problemáticos agravan los problemas de atención.

Según la investigación, el impacto de las redes sociales y la multitarea mediática en la atención puede explicarse a través de tres mecanismos teóricos principales: "1) habituación a altos niveles de excitación, 2) mayor sensibilidad a la información irrelevante, y 3) deterioro de los procesos de control de la atención" (2022). El primer mecanismo sugiere que la participación frecuente en actividades digitales estimulantes, como la multitarea mediática, hace que los adolescentes se acostumbren a altos niveles de activación, lo que reduce su capacidad para concentrarse en tareas menos estimulantes, como sentarse en clase o escuchar una conferencia. Según la investigadora Sussan E. Baumgartner "los adolescentes se habitúan a la naturaleza excitante de la multitarea y, como consecuencia, encuentran menos atractivos los entornos de una sola tarea menos estimulantes" (Baumgartner, 2002, párr. 13).

El segundo mecanismo plantea que la exposición constante a múltiples flujos de información podría entrenar al cerebro para responder más fácilmente a distracciones externas e internas, dificultando la concentración y volviendo al cerebro más sensible a información irrelevante: "Si las personas se acostumbran a prestar atención continuamente a varios flujos de información, podrían distraerse más fácilmente con distracciones externas (y potencialmente internas) irrelevantes". (Baumgartner, 2022, párr.14)

Por último, el estudio menciona la "hipótesis de producción de déficit", que sugiere que la multitarea mediática puede deteriorar los procesos básicos de control de la atención en los adolescentes, lo que "puede conducir a déficits en estos procesos de control de la atención con el tiempo" (Baumgartner, 2022, párr. 15). Además de estos tres mecanismos, existen otras argumentaciones que sugieren que el uso de medios digitales podría aumentar los síntomas del TDAH en adolescentes al reemplazar actividades esenciales para su desarrollo, como jugar o socializar con amigos y familiares. Según el texto, incluso si no afecta directamente los procesos cognitivos, puede interferir en el desarrollo saludable de habilidades clave al sustituir experiencias beneficiosas (Baumgartner, 2022).

En cuanto al sueño, según la investigación, dado que el descanso adecuado es esencial para el desarrollo físico y mental de los jóvenes, incluidas su capacidad de atención y nivel de alerta en la escuela, es fundamental comprender cómo los medios digitales influyen en la calidad del sueño. Según el estudio, "la falta de sueño se ha relacionado con una disminución del funcionamiento cognitivo, un mayor riesgo de obesidad y una disminución del bienestar, como síntomas depresivos y estrés percibido" (Shochat et al., 2014; Short et al., 2013, 2022, párr. 23). Esta falta de sueño se ha asociado con el uso excesivo de medios digitales, como teléfonos inteligentes y redes sociales, que afectan la calidad del sueño, especialmente cuando se utilizan antes de dormir, perjudicando las horas de descanso de los adolescentes,

generando mayor somnolencia durante el día. Aunque los estudios longitudinales y experimentales muestran resultados mixtos, algunas intervenciones, como la reducción del tiempo frente a la pantalla antes de acostarse, han demostrado ser efectivas para mejorar tanto la calidad del sueño como la capacidad de atención durante el día en adolescentes.

La investigación ha encontrado que el uso de medios digitales antes de dormir afecta el sueño de los adolescentes mediante tres mecanismos: el desplazamiento del sueño, la exposición a la luz azul (que interrumpe la producción de melatonina) y la excitación fisiológica provocada por el contenido de los medios (Baumgartner, 2022). Estos factores pueden causar que los adolescentes se acuesten más tarde, experimenten interrupciones nocturnas y tengan dificultades para dormir.

Cabe mencionar que, a pesar de todos los efectos mencionados, el texto también señala como, a través de un uso moderado y controlado, la tecnología puede llegar a tener efectos positivos en las habilidades de atención. Esto dependerá también en gran medida del contenido y del tipo de medio utilizado.

En resumen, el consumo excesivo de contenido, la falta de sueño y la multitarea en medios limitan el tiempo disponible para la reflexión y el pensamiento profundo. Esta constante exposición a estímulos rápidos acostumbra a los adolescentes a altos niveles de excitación, lo que reduce su capacidad de concentración en tareas menos estimulantes. Además, la interrupción continua y el exceso de información de las redes alimentan la desconexión tecnológica e impiden la conexión con el entorno, limitando procesos de cuestionamiento, contemplación y reflexión. Por último, la falta de sueño, que genera cansancio y problemas cognitivos, también bloquea el pensamiento crítico y afecta el bienestar del individuo.

Impacto negativo en salud, bienestar y desarrollo cerebral: Además de que el uso excesivo de las redes sociales puede causar problemas de atención, depresión, trastornos del sueño, hiperactividad, ansiedad, entre otros efectos, la sobreexposición al contenido y a las pantallas interfiere con el desarrollo cerebral, afectando a las personas tanto física como psicológicamente.

La investigación titulada *The Effects of Digital Media Use on Youth Brain Development – A Systematic Review* (2021), de Stefan Lordache, analiza 18 estudios sobre el impacto de los medios digitales en el desarrollo cerebral de jóvenes y niños, destacando cómo el propósito y la duración de su uso influyen en el desarrollo cognitivo. Según la investigación, la tecnología, especialmente en forma de medios digitales, ha influido profundamente en la sociedad, particularmente en las generaciones más jóvenes, quienes tienden a pasar más tiempo en línea. Aunque el impacto de la tecnología en el desarrollo cerebral aún no tiene una respuesta definitiva, algunos estudios sugieren que el uso excesivo de redes sociales puede generar adicción y problemas emocionales como ansiedad y depresión. El destacado neurocientífico, Jay N. Giedd, especializado en el desarrollo cerebral durante la adolescencia, destaca la importancia de equilibrar la interacción en línea con el contacto cara a cara para un desarrollo saludable (Giedd, 2020).

Además de perjudicar el descanso y la capacidad de comunicación de los individuos, se ha encontrado que el mal uso de medios digitales afecta el desarrollo del cerebro “existe una conexión significativa entre el uso temprano de medios digitales en la infancia y la integridad deficiente de la materia blanca, especialmente entre las regiones cerebrales de Broca y Wernicke” (Lordache, 2021, p. 3). Por otro lado, el autor menciona que factores como la exposición prolongada a la luz azul de los LEDs de las pantallas y el uso de dispositivos digitales por más de dos horas diarias afectan el ritmo circadiano y perjudican el sueño,

causando problemas significativos en el bienestar mental, la salud emocional y social; interfiriendo con el desarrollo cerebral y afectando la conectividad en áreas clave para el lenguaje y la cognición.

Además de lo mencionado, el uso excesivo de tecnología también afecta el bienestar mental al reemplazar interacciones sociales esenciales para el desarrollo cognitivo y la salud mental. En la investigación se explora un análisis de modelos de regresión que mostró que el uso moderado de tecnología (hasta dos horas al día) está asociado con un aumento en el bienestar mental, mientras que el uso prolongado (más de cinco horas al día) tiene una correlación negativa, reduciendo significativamente el bienestar (Lordache, 2021). Esto resalta cómo tanto el uso limitado como el excesivo de la tecnología pueden afectar el desarrollo cognitivo y la salud mental.

En resumen, la tecnología no es inherentemente buena ni mala; su impacto depende de cómo se la utilice. El uso moderado de la tecnología puede ser beneficioso, pero su naturaleza adictiva puede alterar el comportamiento y afectar el bienestar emocional, especialmente en niños y adolescentes, “La dosis hace el veneno; parece que tanto el uso bajo como el excesivo están relacionados con un bienestar disminuido, mientras que el uso moderado está relacionado con un aumento del bienestar” (Dienlin y Johannes, 2020). El uso de los medios digitales ofrece ventajas, pero sus efectos negativos se evidencian cuando se emplean en exceso.

Capítulo 2:

Pensamiento crítico

Falta de momentos de contemplación y reflexión profunda. El pasar mucho tiempo frente a las pantallas limita los momentos de reflexión, reemplaza actividades esenciales para el desarrollo y afecta la capacidad de generar pensamiento crítico y ejercitar una mente creativa. Además, el uso excesivo de plataformas digitales reduce el tiempo disponible para la reflexión profunda, necesaria para el análisis y la síntesis de ideas. A esto se suma la sobrecarga informativa y la práctica habitual de la multitarea, factores que disminuyen la capacidad de concentración y limitan el desarrollo del pensamiento crítico.

Aunque no culpa directamente a la tecnología de afectar a la creatividad, en su trabajo *La sociedad del cansancio* (2010), el filósofo surcoreano Byung-Chul Han hace una crítica a la manera en que vivimos en la modernidad tardía, explorando cómo la tecnología y los cambios en las formas de comunicación y trabajo contribuyen al cansancio y agotamiento generalizado. Han describe una sociedad caracterizada por la sobre exigencia, la hiperproductividad y el agotamiento mental, donde el individuo se autoexige constantemente. El filósofo señala que la autoexplotación del hombre moderno ya no es impuesta por fuerzas externas, sino que surge de su propio ego y la necesidad de rendir sin descanso.

“En el siglo XXI, las enfermedades son neuronales: depresión, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, trastorno límite de la personalidad o el síndrome de desgaste ocupacional. El motivo de estas enfermedades se debe al exceso de positividad, es decir, la libertad de poder hacer lo que uno quiera. La desaparición de lo viral implica la desaparición de la otredad; lo que ataca al hombre no viene del exterior, sino de su interior” (Quintero, 2012, pág.322).

Las personas quedan atrapadas en una búsqueda constante de éxito personal, experimentando sentimientos de insuficiencia. Esta dinámica, sumada a la tendencia al multitasking, contribuye a enfermedades neuronales como la depresión y el agotamiento. Han subraya que el tiempo destinado al aburrimiento profundo es esencial para la reflexión y la creatividad, y que la vida moderna, centrada exclusivamente en el rendimiento y el consumo, se ha vaciado de significado. En este contexto, se podría afirmar que la constante exposición a estímulos, información y redes sociales fragmenta nuestra atención, dificultando los momentos de contemplación profunda necesarios para el pensamiento creativo “Esta idea del aburrimiento es central para que florezca el pensamiento filosófico y artístico, porque sin él es imposible la reflexión y la posibilidad de ejercer la creatividad en la vida contemplativa” (Quintero, 2012, pág.324). Además, la presión para estar siempre 'disponibles' y ser productivos reduce el tiempo esencial para la reflexión y la pausa creativa.

Por favor, cierra los ojos (2016) es otro de los textos del filósofo surcoreano Byung-Chul Han en donde reflexiona sobre la importancia del silencio y la contemplación en la sociedad contemporánea. Han analiza cómo la aceleración constante de la vida moderna, sumada a la era digital, afecta nuestra capacidad para reflexionar, contemplar y conectar con nuestro interior. El exceso de información —a menudo superficial— y la continua actividad y estimulación visual nos impiden cerrar los ojos para imaginar o reflexionar; únicamente los cerramos por agotamiento. Según Han, las redes sociales y las nuevas tecnologías son responsables de esta dinámica. Por ello, propone el acto de "cerrar los ojos" no solo como una forma de despertar nuestra mente, sino también como un símbolo de la pausa necesaria para la introspección y la generación de pensamientos profundos y significativos, alejándonos del ruido para encontrar el silencio y escuchar verdaderamente.

Han reflexiona también sobre la importancia de la conclusión, que, según Han, ocurre cuando el principio y el final de un proceso se conectan de manera significativa, otorgando lógica y sentido a la narración, al ritmo y al tiempo. Sin esta conexión, una narración no puede ser completa ni plenamente satisfactoria. Esta conclusión, tan importante que el filósofo menciona, se ve afectada tanto por la vida moderna como por la cultura digital, que nos han llevado a una falta de cierres significativos al eliminar el ritmo y el cierre con sentido. Esto desestructura nuestra percepción del tiempo y de nosotros mismos, impactando narraciones, rituales y nuestra capacidad de vivir momentos plenos, generando depresión y un vacío en nuestro interior “No es casual que la indecisión, la incapacidad de resolución, sea un síntoma de la depresión. La depresión es característica de un tiempo en el que se ha perdido la capacidad de concluir, de terminar” (Gabás, 2016). La constante exposición a contenido que nos dicta qué pensar, escuchar, ver y sentir nos priva de la capacidad de cerrar ciclos, alcanzar conclusiones y encontrar sentido en nuestras acciones. Por ello, es fundamental dedicar tiempo a cerrar los ojos, detenernos y reconectar con nosotros mismos y encontrar el verdadero silencio del que las imágenes actuales digitales carecen.

“Las actuales imágenes digitales carecen de silencio y, por tanto, de música, e incluso de aroma. También el aroma es una forma de conclusión. Las imágenes sin silencio no hablan o narran, sino que hacen ruido. Frente a estas imágenes que zumban no se pueden cerrar los ojos. El ojo cerrado es dibujarse la conclusión.” (Byung-Chul Han, 2016).

En resumen, el acto de cerrar los ojos destaca la necesidad de recuperar un tiempo dedicado a la contemplación y la conclusión, un tiempo que no esté marcado por la productividad, sino por la reflexión profunda. Han sostiene que la verdadera contemplación solo se logra cuando somos capaces de 'cerrar los ojos' a la sobrecarga informativa y mirar hacia dentro, lo que es esencial para cultivar la paz interior.

Por otro lado, el libro *How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy* (2019) de Jenny Odell aborda cómo resistir la constante demanda de atención generada por las redes sociales y otras plataformas digitales. Odell sostiene que nuestra atención es un recurso valioso que está siendo sobreexplotado y propone maneras de recuperarla y usarla de manera más significativa. En lugar de simplemente desconectarse de la tecnología, sugiere redirigir nuestra atención hacia nuestras comunidades locales y hacia la naturaleza, fomentando una reflexión más profunda “Odell habla del poder de creer en otro mundo mientras vivimos en este, permitiéndonos rechazar demandas de atención que no nos sirven y redirigirla hacia lo que realmente valoramos” (Sweeney, 2019). El libro también examina conceptos como la utilidad y la productividad, y cómo estos afectan nuestras relaciones y capacidad de pensamiento crítico.

Es interesante cómo, en lugar de culpar a la tecnología por distraernos, Jenny Odell se enfoca en redirigir nuestra atención hacia el arte público o la naturaleza. De este modo, recuperamos nuestra autonomía y agencia personal, “Odell no demoniza las redes sociales, sino que critica cómo han reducido nuestras interacciones a mercancías, afectando nuestra capacidad de auto-reflexión.” (Sweeney, 2019). Esta resistencia no implica rechazar por completo la tecnología, sino utilizarla de manera consciente y crítica para mejorar nuestras conexiones y experiencias significativas, oponiéndonos a la economía de la atención. Como señala Odell, “ nuestra era hiperconectada, la atención es nuestro capital personal, y la capacidad individual para prestar atención constituye un acto de resistencia contra la economía de la atención” (Odell, 2019).

Limitaciones en nuestra conciencia y presencia con respecto al entorno y las relaciones interpersonales

Las redes sociales influyen en nuestro comportamiento y pueden afectar las relaciones humanas. Estar pegados a la pantalla nos impide ser conscientes del mundo a nuestro

alrededor, dificultando la construcción de una sociedad colectiva y la conexión humana mediante la socialización. Además, el estar inmersos en el mundo digital no nos permite estar presentes en el aquí, en el ahora, limitando así nuestra capacidad de estar conscientes de nuestra relación y del lugar que ocupamos en el entorno/espacio que nos rodea.

A pesar de que su obra no se relaciona directamente con la tecnología, *The Artist is Present* (2010), de Marina Abramović, nos invita a compartir un momento de humanidad en el que la empatía, la intimidad y los sentimientos personales ocupan un papel principal. Según explica la revista Singularart (2021), la artista permaneció sentada durante 736 horas y 30 minutos, en el Museo de Arte Moderno de Nueva York (MoMA), ofreciendo un espacio para un contacto visual genuino y silencioso (Singularart, 2021). Abramović animaba a las personas a sentarse frente a ella y compartir este momento único, sin mediar palabras, solo a través de la presencia mutua.

Lo que hace que esta obra sea particularmente significativa es su contraste con la hiperconectividad contemporánea. En una era en la que la atención se dispersa entre múltiples pantallas y la interacción humana está mediada por dispositivos digitales, la propuesta de Abramović resulta casi desafiante, pues plantea un encuentro de pura presencia y atención, algo que hoy en día es inusual e incluso, en muchos casos, incómodo. La simple acción de mirar a otra persona a los ojos sin interrupciones se ha convertido en un acto extraño y paradójicamente poderoso.

Según la revista mencionada, en medio del entorno tecnológico y el ruido constante, la mirada fija y sin pestañear de la artista nos invita a mirar hacia adentro y conectar con una persona real (Singularart, 2021). Además, este acto de mirar al otro desafía la tendencia actual de las interacciones fugaces y mediadas por pantallas, poniendo en práctica una conexión

humana que, en gran medida, se ha visto desplazada por la tecnología y reivindicando el valor del contacto directo.

En resumen, además de constituir una obra performática que desafía la sociedad actual, en la que la tecnología es nuestro principal medio de conexión, la obra de Abramović no solo evidencia la importancia de la conexión interpersonal, sino que también expone la falta de espacios en los que las emociones puedan manifestarse sin filtros ni distracciones. Muchas de las personas que participaron en *The Artist is Present* rompieron en llanto, sintieron incomodidad o experimentaron una profunda introspección, lo que demuestra cuán poco acostumbrados estamos a compartir momentos de presencia plena con otros. Esta obra nos confronta con la necesidad de detenernos y realmente *estar* con el otro.



Figura 1: Marina Abramović. *The Artist is Present*. 2010. Lisson Gallery. https://www.lissongallery.com/artists/marina-abramovic/artworks/the-artist-is-present?image_id=877

Otra obra que no trata directamente sobre la tecnología pero aborda como reconectar con nuestro entorno es el texto *Walkscapes el andar como práctica estética* (2022) de Francesco Careri, en donde explora el acto de caminar como una forma de experimentar y comprender el espacio urbano y natural. Francesco sostiene que el acto de andar no solo es un medio de desplazamiento, sino una forma de arte que integra diversas disciplinas como la escultura, la arquitectura y el paisaje “Con Walkscapes, Francesco Careri ha hecho más que escribir un libro sobre el andar entendido como una herramienta crítica, como una manera obvia de mirar el paisaje, como una forma de emergencia de cierto tipo de arte y de arquitectura.” (Gilles, pág.7)

El autor también explora cómo el acto de caminar nos abre la posibilidad de generar una conexión profunda con el espacio, integrando aspectos de la historia, el arte y la cultura. Más que una simple acción, caminar se convierte en una práctica que nos permite interpretar el paisaje y despertar nuestra capacidad para reflexionar, contemplar, cuestionar y comprender el entorno que habitamos.

La ciudad surrealista es un organismo que produce y alberga en su regazo unos territorios que pueden explorarse, unos paisajes por donde uno puede perderse y sentir interminablemente la sensación de lo maravilloso cotidiano. (Careri, 2022, p. 71)

El capítulo "Land Walk: El viaje de Tony Smith" puede ser un ejemplo de la obra de Francesco Careri en donde se explora la relación que existe entre la experiencia y el acto de caminar con la práctica artista. Careri nos cuenta la historia de Tony Smith, quien gracias a que recorrió en automóvil un tramo inacabado de la autopista New Jersey Turnpike, fue capaz de experimentar el espacio sin las restricciones habituales de las infraestructuras viales (Careri, 2022). Según explica el autor, este fue un hecho que marcó la historia del *land art*, donde el paisaje y el recorrido se convierten en expresiones artísticas. Fue a partir de este

concepto, que varios artistas empezaron a explorar el caminar y el desplazamiento como prácticas estéticas autónomas. Como ejemplo, el capítulo menciona a Richard Long, el creador de la obra *A Line Made by Walking*, una intervención en la que trazó una línea recta en el césped simplemente caminando repetidamente sobre él. El capítulo señala como esta acción hace referencia a lo efímero y a lo minimalista, entendiendo así al acto de caminar como una herramienta para medir y transformar el espacio, estableciendo así una relación entre el cuerpo del artista y el entorno natural (Careri, 2022). Por otro lado, el capítulo también menciona otros artistas como Carl Andre y Richard Long, quienes cuestionan el significado del arte a través de la idea de las calles como esculturas y las caminatas como prácticas artísticas. Como señala Richard Long: “La diferencia entre su trabajo y el mío reside en que él realiza esculturas planas sobre las cuales es posible andar (...) En cambio, mi arte es el propio acto de andar” (Careri, 2022, pág. 103).

Es a partir de todas estas experiencias que Careri considera al acto de caminar como una práctica artística, en donde la experiencia y la acción van más allá de solo representar el paisaje y se convierte en un proceso de narración, que permite al individuo interactuar con la historia, la arquitectura y la geografía del lugar. El autor sostiene que caminar no solo conecta a la persona con su entorno físico, sino también con la memoria colectiva y la cultura que conforman ese espacio, transformando la ciudad o el paisaje en un "texto" abierto que se encuentra en constante reinterpretación.



Figura 2: Francesco Careri. Walkscapes el andar como práctica estética. 2022. <https://galiciangarden.com/a-line-made-by-walking-de-richard-long/>

Por último, Juana Córdova es una artista que explora bastante su relación con el entorno, su obra se centra en la observación meticulosa de la naturaleza y su relación con el ser humano, explorando temas como la fragilidad del entorno, el paso del tiempo y la interacción entre lo orgánico y lo artificial. Según su página oficial, a través de una combinación de instalación, escultura y ensamblaje, la artista utiliza materiales encontrados en su entorno—huesos, piedras, plumas, semillas, pan de oro, resina y plásticos—para construir narrativas visuales que invitan a la reflexión sobre la transformación del paisaje, la ecología y la memoria (Juana Córdova, 2014)

Por ejemplo, en obras como *Acantilado* (2018), exhibida en la Galería + Arte en Quito, la artista revela una conexión con el acantilado donde reside, en donde utiliza materiales recolectado de su entorno como los ya mencionados (como piedras, plumas y huesos), para crear obras que exploran la fragilidad de la naturaleza y la inevitabilidad de la muerte.

Investigando la materialidad del territorio, utilizando fragmentos de su entorno inmediato para crear piezas que encapsulan la erosión, la temporalidad y la resistencia de la naturaleza frente a la intervención humana. Por otro lado, según explica en su página, piezas como "Fósil" y "Bipolares" destacan la relación entre el tiempo y la transformación natural (Juana Córdova, 2014).

En resumen, se podría decir que Juana Córdova explora la relación entre espacio, memoria y materialidad en sus instalaciones, que fusionan lo efímero con lo permanente. Su obra, vinculada al arte ecológico y conceptual, utiliza materiales naturales para reflexionar sobre la interconexión entre vida, memoria y territorio, entendiendo su entorno mediante derivas y desconexiones en un mundo acelerado y tecnológico.



Figura 3: Juana Córdova. *Acantilado*. 2016. <https://www.juanacordova.com/portfolio/alas-nocturnas/>

Contemplación

Vivimos en una sociedad tan acelerada y tecnológica que pocas veces nos damos el tiempo de detenernos a contemplar el mundo que nos rodea. ¿Cuándo fue la última vez que te sentaste en el jardín sin hacer nada más que observar los colores del cielo y el pasto? ¿O la última vez que te diste el tiempo de hacer silencio para escuchar el canto de las aves o el susurro del viento? Es de suma importancia redirigir nuestra atención y valorar esas pequeñas cosas que nos dan vida y llenan de belleza al mundo que nos rodea, pero que con frecuencia pasan desapercibidas debido al constante uso de las pantallas.

Una obra que incita a la contemplación es la instalación *The Weather Project* (2003) de Olafur Eliasson, en la que se presenta un gran y brillante sol suspendido en un espacio amplio y nebuloso, simulando la atmósfera de un amanecer o atardecer. Este entorno, creado mediante espejos, luz y niebla artificial, transforma el espacio de la galería en un lugar de asombro y reflexión colectiva. La inmersión sensorial que genera la obra no solo impacta visualmente, sino que también afecta la percepción del tiempo y el espacio.

La instalación invita a los visitantes a cuestionar su relación con la naturaleza y a reflexionar sobre la magia de lo cotidiano, frecuentemente pasada por alto debido al ritmo acelerado de la vida moderna. Según explica Michael Raz-Russo (2009) fueron muchas las personas que visitaron esta instalación, los cuales se tumbaban en el suelo para contemplar su reflejo en el techo espejado, generando un sentido de conexión con los demás en un gesto espontáneo de contemplación colectiva (2009). Esta reacción del público muestra cómo la obra funciona no solo como un espectáculo visual, sino también como un espacio de encuentro e introspección. A través de *The Weather Project*, Eliasson propone un retorno a lo tangible y sensorial, alejándose de lo digital e industrial para enfocarse en el presente, en el *aquí y ahora*. Su obra

explora la percepción y la relación del ser humano con su entorno, cuestionando también su creciente desconexión con la naturaleza. En una era dominada por pantallas, esta instalación nos devuelve a la experiencia sensorial pura, resaltando el poder de la luz y la atmósfera para generar emociones profundas. Además, invita a los espectadores a redescubrir la magia de lo cotidiano, a menudo opacada por el ritmo acelerado de la vida moderna.



Figura 4: Olafur Eliasson. *The Weather Project*. 2003. <https://olafureliasson.net/artwork/the-weather-project-2003>

Otro artista que crea un espacio de contemplación es James Turrell, con su obra Roden Crater (1974 - actualidad), un proyecto monumental que transforma un cráter volcánico en un

espacio de observación y conexión con el cielo y la luz. Aunque sus obras no critican directamente la tecnología, Turrell promueve un tiempo de contemplación lenta, ofreciendo una respuesta al frenesí de la conectividad moderna.

La obra se encuentra ubicada en el Desierto Pintado de Arizona y funciona como un observatorio astronómico y un portal hacia la introspección. Según la Skystone Foundation, esta obra es una puerta de entrada para explorar la luz, el tiempo y el paisaje, al mismo tiempo que actúa como un observatorio a cielo abierto de fenómenos terrestres y celestes, que son tanto predecibles como en constante evolución (Skystone Foundation, 2024).



Figura 5: Turrell, James. Roden Crater. 2025. <https://rodencrater.com/spaces/east-portal/>, 2024

Cynthia Daignault es otra artista que se enfoca en la contemplación a través de sus obras. Según explica el artículo de arte Artsy (2024), sus pinturas son meditaciones sobre el acto de mirar (Artsy, 2024). En muchas de sus series, como la de *Glass House* (2013), Daignault presenta paisajes observados a través de marcos de ventanas, invitándonos a reflexionar sobre cómo nuestras percepciones y puntos de vista están mediados por diversas estructuras arquitectónicas (Daignault, 2024). Otras obras, como “*Any Window, Any Morning, Any Evening, Any Day*” (2012) y “*The Sun is Always Setting Somewhere*” (2011), refuerzan la idea de la contemplación al representar paisajes al atardecer, capturados en distintos lugares. Al capturar la luz cambiante durante el paso del día a la noche, Daignault invita a una reflexión pausada sobre la relación entre el tiempo, la naturaleza y la experiencia visual. Como explica el artículo, en sus series de pinturas, la artista profundiza en la práctica de la observación prolongada, considerando cómo una vista específica puede integrarse a nuestra percepción y conciencia (2024)



Figura 6: Daignault, Cynthia. Any Window, Any Morning, Any Evening, Any Day. 2012. <https://arthur.io/art/cynthia-daignault/any-window-any-morning-any-evening-any-day>

Por otro lado, Helene Appel es una artista que encuentra belleza en la contemplación de lo ordinario. Según la página de arte Artsy, sus pinturas, realizadas principalmente con acuarela, acrílico y óleo sobre lienzo sin imprimación, transforman objetos cotidianos en complejos y cautivadores estudios del detalle. Sus obras incluyen desde mantas arrugadas y cubiertos sucios en un lavabo hasta tejidos, plásticos y pedazos de cebolla, entre otros (Artsy, 2023). Se destaca que la artista trabaja con un nivel de detalle tan preciso que sus pinturas alcanzan el fotorrealismo, resaltando la importancia de la contemplación del objeto en su totalidad.

Además, Artsy explica que “al enfatizar las texturas y los patrones, juega con los géneros, cruzando el ilusionismo artístico de la pintura de naturaleza muerta con el énfasis minimalista en la finitud plana del plano pictórico” (Artsy, 2023).

La obra de Helene Appel no solo se distingue por su meticuloso nivel de detalle y su capacidad para transformar lo cotidiano en algo digno de contemplación, sino también por la manera en que juega con la escala y el espacio pictórico. La artista explora tanto el gran formato, donde los objetos adquieren una presencia imponente y envolvente, como el pequeño formato, en el que la minuciosidad y la intimidad del detalle invitan al espectador a una observación más cercana y pausada.



Figura 7: Helene Appel. Sink (3). 2024. 19 3/10 × 15 2/5 in / 49 × 39 cm. <https://www.artsy.net/artwork/helene-appel-sink-3>

Capítulo 3

Relación con el objeto

“Existen extraños instantes de nuestra vida en los que inesperadamente un objeto se atraviesa en nuestro camino y es capaz no solo de atraer profundamente nuestra atención, sino que además de producirnos una especie de encantamiento, lo que genera es la visibilización del tiempo y del espacio en el que estamos: solo somos nosotros y el objeto” (Shaday Larios, 2019)

Teatro de objetos documentales

Shaday Larios es una investigadora que observa de cerca el mundo material que nos rodea, explorando cómo el consumo y los objetos cotidianos han entrado en nuestras vidas de manera casi invisible. A través del teatro de objetos, crea un espacio fuera del tiempo, una pausa que nos invita a pensar de manera crítica sobre nuestra relación con lo comercial y lo material. Larios sugiere que, al poner atención en los objetos que tocamos y consumimos a diario, podemos abrir un espacio de conexión sensible que permite redescubrir nuestras propias memorias, afectos y la dimensión simbólica de las cosas. Este enfoque busca desafiar el ritmo acelerado y superficial de la sociedad contemporánea, abriendo un espacio para la reflexión profunda y la reconexión con el tiempo y la memoria.

Los objetos nos ayudan a registrar lo que vamos perdiendo. Es algo inconsciente, no somos conscientes de todo lo que tocamos. Cuando prestamos atención al espacio que nos rodea, a lo que consumimos, a lo que tocamos cada día, la memoria se vuelve un discurso crítico, no visto como algo remoto, sino desde una simultaneidad del tiempo, instantánea, como fenómeno crítico, y de este modo el pasado se activa en el presente. Hacer memoria es rendir

homenaje a todo lo que ha funcionado en la sociedad y no olvidarlo, tanto a nivel histórico o biográfico, como a nivel existencial. (Larios, s.f)

Libros de la autora como *El Teatro de Objetos Documentales* explora cómo los objetos cotidianos, ya sean heredados o encontrados, cuentan historias y preservan memorias y emociones. La autora reflexiona sobre su papel como algo más que simples objetos, viéndolos como herramientas y documentos escénicos que conectan lo personal con lo colectivo, lo pasado con lo presente, y la vida con la muerte “Tengo la noción, la convicción total, de que hay un mundo silencioso detrás de las cosas siempre a punto de revelarse...” (Larios, sf)

En proyectos como *Sololoy*, que utiliza recuerdos familiares y muñecas para tratar temas como la soledad y la infancia olvidada, Larios considera a los objetos como testigos de lo vivido. Según la revista *Titeresante* citada por Rumbau (2020), su tesis doctoral *Los Objetos Vivos* desarrolla conceptos como el Objetario, el Geobjeto y el Mnemobjeto, que organizan experiencias sensoriales relacionadas con la memoria. El Objetario es un glosario de objetos organizados por temas; el Geobjeto traza mapas alternativos de ciudades a través de objetos olvidados; y el Mnemobjeto resalta la capacidad de los objetos para contener afectos y memorias (2020).

El enfoque de Larios reflexiona sobre el consumo y la memoria en una sociedad saturada de información, cuestionando la relación mercantil con los objetos. Según la entrevista mencionada por Rumbau (2020), a través de su colectivo Oligor y Microscopía, ha desarrollado proyectos como *La Máquina de la Soledad* y *El Solar*, que investigan la memoria colectiva mediante objetos cotidianos. Conectando su trabajo con teorías como el neomaterialismo y la filosofía especulativa, Larios reconoce a los objetos como agentes activos en la memoria y la crítica cultural (Rumbau, 2020). Su práctica sigue desarrollándose,

invitando a una reflexión profunda sobre el presente acelerado, desafiando el ritmo superficial de la sociedad y proponiendo una reconexión con el tiempo y la memoria.



Figura 8: Shaday Larios. Teatro de objetos documentales.2020. <https://www.titeresante.es/2020/07/shaday-larios-y-el-teatro-de-objetos-documentales-practica-memoria-y-pensamiento-entrevista/>



Figura 9: Shaday Larios. Manada diminuta de objetos encontrados. (2015). <https://www.titeresante.es/2020/07/shaday-larios-y-el-teatro-de-objetos-documentales-practica-memoria-y-pensamiento-entrevista/>

"Los residuos son información, de prácticas hegemónicas, pero también de narrativas no contadas u ocultas." (Boltvinik y Viñas, 2009)

Según la página oficial de TRES, (2024), este colectivo, fundado en 2009 en Ciudad de México por Ilana Boltvinik y Rodrigo Viñas, es un dúo de arte basado en investigación que trabaja en torno a los ecosistemas críticos y las implicaciones socioterritoriales de lo residual (2024). Su práctica se sitúa en la intersección entre el arte contemporáneo, la ciencia, la antropología y la arqueología, explorando el potencial material, simbólico y político de la basura como testigo y síntoma de las dinámicas sociales. Según menciona su sitio web (2024), actualmente, TRES explora fenómenos globales del descarte y la redistribución, entrelazando escalas locales y globales. En sus instalaciones socioestéticas, articulan residuos recolectados y datos de investigación para crear espacios críticos que invitan a repensar nuestras ecologías urbanas y las relaciones entre humanos y más-que-humanos , (2024). En su visión, los desechos son portadores de agencia, no solo como residuos de prácticas hegemónicas, sino también como vestigios de narrativas invisibilizadas y mundos posibles. TRES entiende los residuos no simplemente como desechos, sino como huellas materiales capaces de “guardar información material, económica y simbólica que a su vez funciona para elaborar un retrato individual o colectivo de la sociedad” (TRES, 2024). A partir de esta visión, actúan como "pepenadores¹ de ficciones materiales", recuperando objetos olvidados que permiten trazar narrativas alternativas sobre la cultura, el consumo y el abandono. TRES utiliza la basura como metáfora de lo olvidado y lo que decidimos no ver, construyendo una narrativa desde saberes situados.

¹ Pepenador: persona que vive de recoger basura. Diccionario de americanismos, Asociación de Academias de la lengua Española.

Parte esencial de la práctica de TRES es el "derivado", caminatas sin rumbo fijo en espacios urbanos o rurales en busca de basura, residuos y ensamblajes accidentales "tenemos una fijación por la basura, la acumulación de objetos, los desechos, y nuestra mirada se atrapa siempre alrededor de esos temas cuando estamos caminando" (TRES, 2024). Esta metodología afina su mirada basuróloga, entrenada para detectar cómo lo desechado refleja tensiones ecológicas, económicas y afectivas. Según se explica, su trabajo pone en evidencia todo aquello que la sociedad decide no ver, construyendo contracartografías y ensayos visuales que revelan las historias latentes en los residuos, y proponiendo así una estética situada que cuestiona el paradigma productivista y extractivista contemporáneo (2024).



Figura 10: Colectivo TRES. Archipiélago de olvidos. 2009. Cortesía de los artistas. <https://revistacodigo.com/entrevista-con-tres-art-collective/>

“So much of what makes an object is not even in the material itself.” (Porras, 2021)

Gala Porras-Kim es una artista colombiana radicada en Los Ángeles cuyo trabajo explora las tensiones entre los objetos, las instituciones y los sistemas de conservación. Su proyecto *The Living Collection* nace de una profunda reflexión sobre cómo los objetos son catalogados, conservados y, en cierto modo, “traducidos” dentro de las colecciones museísticas. Su experiencia personal, creciendo entre archivos y colecciones debido al trabajo de sus padres historiadores, marcó su manera de comprender las prácticas de clasificación “Íbamos de un archivo a otro”, recuerda, “y solíamos coleccionar diferentes efímeras de la vida, pero en el proceso de catalogarlas y preservarlas, mucha de la información era inventada” (Porras, 2021)

Esta conciencia sobre la construcción institucional del conocimiento atraviesa su práctica artística. Porras-Kim concibe el arte como una forma de investigación, una alternativa al lenguaje académico tradicional “Mi obra artística es un tipo de investigación de estilo similar al que harías si estuvieras escribiendo una publicación, pero termina tomando forma en figuras (o formas) en lugar de en un libro” (Porras, 2021). Así, sus obras operan como documentos visuales, que condensan investigaciones complejas en formas y dibujos, en lugar de textos escritos.

Para Porras-Kim, los objetos no son simplemente reliquias del pasado o piezas materiales, sino medios de información. Son portadores de saberes culturales, históricos, espirituales y políticos, y su interés se centra en cómo esa información es preservada, manipulada o incluso perdida dentro de las instituciones. En sus pinturas de gran formato, no busca una representación estética, sino generar un momento íntimo de observación y atención hacia aquello que se representa. La escala de estas obras responde precisamente a esta intención: mientras más grande la imagen, más tiempo requiere para ser contemplada. “No pinto por lo

estético”, afirma, “sino para tener un momento íntimo con el objeto, para observarlo detenidamente y pensar en lo que me está diciendo” (Porras, 2021).

Además, Porras-Kim cuestiona cómo se conserva una obra inmaterial, una práctica ritual o un significado espiritual. Se pregunta qué queda cuando lo que se conserva es solo la forma, pero no la función ni el contexto. “Es interesante ver cómo el mismo material puede ser muchas cosas diferentes dependiendo de cómo se enmarca”, señala. En este sentido, su trabajo desarma las jerarquías de valor impuestas por los museos, y se interroga por la organización de la información: “Si tenemos todas las cosas al mismo tiempo, ¿cómo decidimos cuál es la más importante?” (Porras, 2021)

Más que producir nuevas piezas, su obra activa formas críticas de leer y relacionarse con lo que ya existe. Desde el dibujo, la pintura, las cartas especulativas a museos o los documentos de archivo intervenidos, su práctica articula una mirada sensible y política sobre la vida de los objetos, lo que estos significan para las comunidades de donde provienen y cómo son transformados en el proceso de institucionalización. A través de esta mirada, Porras-Kim busca reactivar las memorias latentes de los objetos, rescatando su dimensión simbólica, espiritual y afectiva.



Figura 11: Gala Porras. 78 west Mexico ceramics from the LACMA Collection. <https://caesuramag.org/posts/gala-porras-kim-correspondences-towards-the-living-object>



Figura 12: Gala Porras. *Precipitation for an Arid Landscape*. 2021. <https://www.vulture.com/article/gala-porras-kim-artist-profile.html>

Entre lo Natural y lo Artificial: Repensando la Relación con el Entorno y el Objeto

El artículo “La vida natural: replanteando el debate sobre la separación de la naturaleza” escrito por Chris Sandbrook, cuestiona la idea de que los seres humanos están cada vez más separados de la naturaleza, un argumento presente en discursos como el de Richard Louv (déficit de naturaleza), George Monbiot (reconectar con la experiencia salvaje) y Michael Pollan (crítica a la desconexión alimentaria). A pesar de que estas preocupaciones son válidas, el autor propone una crítica filosófica más profunda: no es posible una separación real entre humanos y naturaleza, ya que somos parte de ella. Desde este contexto, partir de la idea de una “reconexión” pierde sentido. Sin embargo, el autor reconoce que es importante considerar que sí existen diferencias en la calidad de la relación que las personas mantienen con el mundo natural. Tomando como ejemplo a un prisionero en aislamiento, Chris argumenta que pertenecer a una categoría (como “naturaleza” o “humanidad”) no garantiza una experiencia plena dentro de ella. Por eso propone el concepto de “vida natural”: el conjunto de interacciones cotidianas entre humanos y el resto de la naturaleza (Sandbrook, 2021). Este enfoque evita caer en dicotomías como naturaleza vs. cultura, y pone énfasis en la experiencia vivida, en las conexiones reales y en su impacto en el bienestar.

El autor nos invita a reflexionar sobre cómo valoramos nuestras relaciones con la naturaleza y si el bienestar humano depende de este contacto. También plantea preguntas sobre cómo se puede medir o modificar esa “vida natural” y cómo se relaciona con temas como la pobreza, los derechos y las políticas ambientales. Finalmente, sugiere posibles conexiones con la Teoría del Actor-Red y la idea de multinaturalezas de Jamie Lorimer, que abren la puerta a entender múltiples formas de experimentar la naturaleza según el contexto de cada organismo.

Teoría del Actor-Red

"Los objetos también tienen agencia. No son simplemente el telón de fondo de las acciones humanas; forman parte activa de las redes que configuran el mundo." (Latour, 2005)

Bruno Latour, filósofo, sociólogo y antropólogo francés fallecido en 2022, transformó radicalmente nuestra comprensión de la ciencia, la naturaleza y la sociedad. Según el artículo de Josep Lluís Barona (2022) en la revista *Métode*, a lo largo de su carrera, Latour propuso una ruptura con la visión dualista que separa drásticamente a los humanos de la naturaleza (2022). En su lugar, de manera innovadora, propuso: **la Teoría del Actor-Red (Actor-Network Theory/ANT)**, un enfoque que redefine la producción del conocimiento y nuestras relaciones con el entorno.

Según esta teoría, la ciencia y la sociedad no pueden entenderse como realidades separadas o jerárquicas. En lugar de pensar que los humanos simplemente estudian o controlan una naturaleza pasiva, Barona (2022) explica que, según Latour, el conocimiento se construye dentro de redes en las que intervienen tanto personas como elementos no humanos: desde científicos y herramientas hasta, datos, virus, animales, plantas, laboratorios, infraestructuras e incluso el clima.

Estos elementos son actores (o “actantes”), porque todos intervienen activamente en la construcción de la realidad. Como se explica en *Métode* (2022), para Latour, una pipeta de laboratorio, por ejemplo, no es un mero objeto; cumple una función determinante en el proceso experimental. De igual forma, el virus SARS-CoV-2 no es solo una amenaza biológica, sino un actor que, en interacción con las condiciones sociales y ambientales, reorganiza sistemas enteros (sanitarios, políticos, económicos) (2022).

Lo humano y lo no humano: una simetría radical

La gran apuesta de Latour fue romper la dicotomía entre lo humano y lo no humano. Propuso una antropología simétrica, que observa con el mismo nivel de atención y dignidad analítica tanto a los científicos como a los objetos con los que trabajan. Según Barona (2022), este enfoque lo llevó a analizar laboratorios como ecosistemas de relaciones, donde la verdad no es descubierta, sino construida colectivamente por medio de interacciones.

Según Barona (2022), esta forma de pensar implica también una ética y una política diferentes: si humanos y no humanos están entrelazados, entonces las decisiones sociales deben tener en cuenta a todo el ecosistema de actores (2022). De ahí su llamado a una nueva ecología política, donde no se trata simplemente de “salvar” la naturaleza como un otro exterior, sino de reconocer que somos parte inseparable de una red terrestre compartida.

Del Antropoceno al Terrestre

Latour critica la idea moderna del Antropoceno como una era en la que el ser humano domina la Tierra, y sugiere un cambio de paradigma: en lugar de una naturaleza manipulable al servicio del humano, necesitamos reconocer la interdependencia radical entre todos los elementos de la biosfera.

Para esto, Barona (2022) sostiene que Latour propone el concepto de lo terrestre, una nueva forma de habitar el planeta que trasciende fronteras entre lo vivo y lo no vivo, lo natural y lo artificial (2022). En este sentido, el cambio climático y la pandemia de covid-19 son síntomas de un sistema roto que ha ignorado estas interrelaciones. La solución, según Latour, requiere reorganizar nuestras estructuras políticas y económicas reconociendo a todos los actores — humanos y no humanos— como cohabitantes del mismo mundo.

Una nueva cosmología

Según la revista *Métode* (2022), en su discurso del Premio Kioto, Latour explicó que la crisis ecológica actual representa un problema cosmológico que exige un cambio de paradigma.

Frente a la ilusión de separación entre humanidad y naturaleza, Latour llamó a asumir una responsabilidad ética compartida en un mundo en constante interrelación (2022)

Su obra sigue siendo fundamental para repensar el papel de la ciencia en la sociedad contemporánea, mostrando que la producción de conocimiento debe entenderse siempre como parte de una compleja red de relaciones interdependientes.

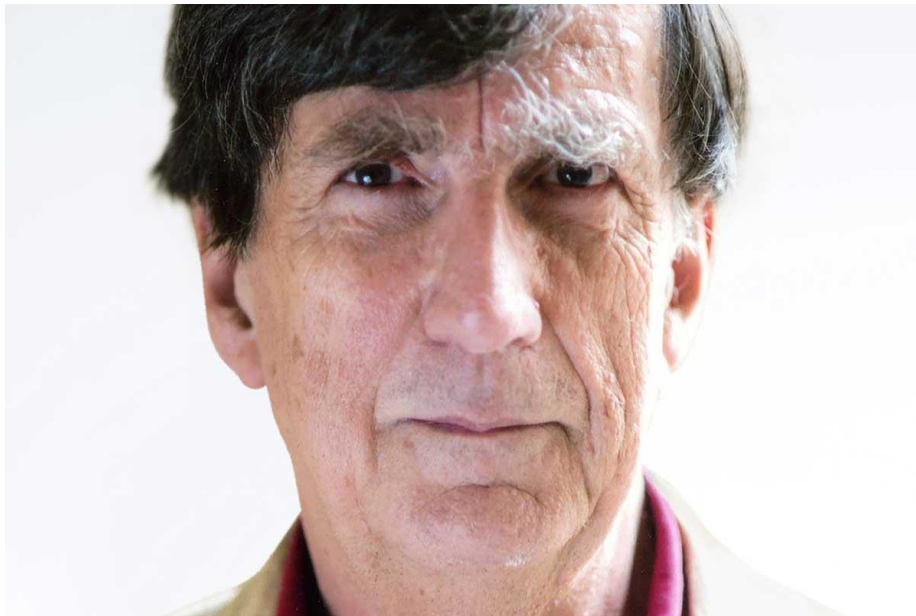


Figura 13: Bruno Latour. 2021. <https://metode.es/revistas-metode/article-revistas/bruno-latour-los-humanos-y-la-naturaleza.html>

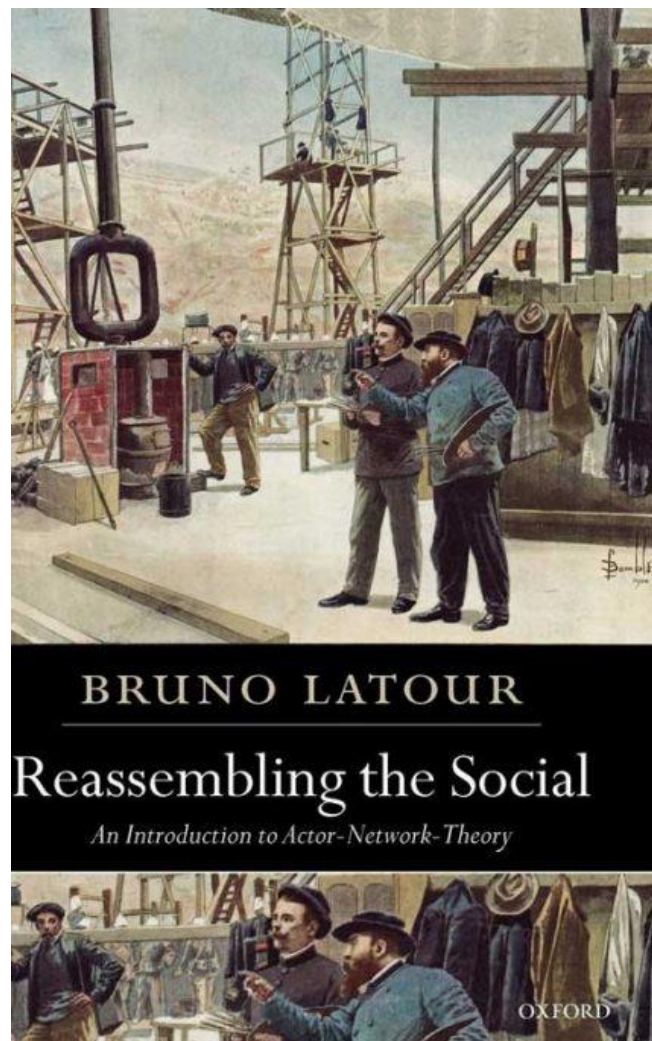


Figura 14: Bruno Latour. *Reassembling the Social*. 2005. <https://www.abebooks.com/9780199256051/Reassembling-Social-Introduction-Actor-Network-Theory-Clarendon-0199256055/plp>

Metodología:

La deriva

Descubrir el mundo que nos rodea no se limita a estar quietos; también implica caminar, explorar y cultivar la curiosidad. Salir a conocer el entorno nos permite hacer una pausa en nuestra acelerada sociedad, liberándonos de las rutinas que nos impiden comprender nuestra relación con el espacio. Romper con lo habitual nos saca de la zona de confort, abriendo nuevas perspectivas y fomentando un pensamiento crítico más profundo. Este proceso nos impulsa a cuestionar no solo nuestra relación con el espacio, sino también el rol que desempeñamos en él, ampliando nuestra comprensión del entorno y de los demás. Una de las maneras en que se puede lograr estar más conscientes de nuestra relación y del lugar que ocupamos en el espacio es mediante la deriva.

La deriva, desarrollada por Guy Debord en los años 50, es una práctica que sugiere caminar sin un propósito definido para explorar y reflexionar sobre los espacios urbanos. Se trata de una forma de exploración urbana que busca desconectar a las personas de su rutina diaria y redescubrir la ciudad desde una perspectiva emocional y subjetiva. Caminar sin rumbo, dejando que el espacio guíe tus pasos, decisiones y movimientos, desafía las normas del urbanismo funcionalista, que prioriza la función sobre la forma y la eficiencia sobre la experiencia humana del espacio. De este modo, permite a las personas dejar de lado sus rutinas y fomenta la interacción interpersonal con el entorno. Según el artículo *La deriva paralela como método en la investigación basada en las artes* (2022) de Ricard Ramón y Amparo Alonso-Sanz, esta práctica, originada en el siglo XX y desarrollada hasta la actualidad, está vinculada a la psicogeografía, que estudia cómo el entorno geográfico influye en las emociones y el comportamiento humano (Ramón y Alonso-Sanz, 2022, p. 936). Su objetivo es cuestionar las dinámicas sociales y económicas impuestas por la ciudad moderna,

fomentando una relación más creativa y estética con el espacio urbano. Esto permite que las personas establezcan una conexión con el espacio, moviendo sus cuerpos y tomando decisiones en función de las sensaciones, colores o sonidos que el entorno evoca, generando reflexión y nuevos descubrimientos, y proponiendo alternativas para habitar y repensar la ciudad.

Cabe mencionar que el texto mencionado tiene un enfoque en la deriva paralela, una adaptación de esta práctica que se utiliza como método de investigación en las artes. Según se explica, se caracteriza por elementos como el paralelismo, el ritmo secuencial, la sincronía, la empatía, la conexión, el componente lúdico y la comparación de contextos (Ramón y Alonso-Sanz, 2022). La deriva paralela, a diferencia de la deriva artística, se enfoca en un enfoque sociocrítico y se basa en la imprevisibilidad y la incertidumbre. Según el texto, este método permite recolectar datos visuales, fotográficos, sonoros y audiovisuales mediante tecnologías portátiles, que luego pueden ser utilizados para crear discursos gráficos, foto ensayos, relatos auto etnográficos, mapas sonoros y otros productos (Ramón y Alonso-Sanz, 2022). Se presenta como una herramienta clave para entender el mundo y las relaciones humanas, con impacto en las artes, las humanidades y las ciencias sociales y naturales.

Proceso Creativo

Mi trabajo artístico surge de la necesidad de poner a prueba el impacto de la tecnología en la vida cotidiana, no solo como una reflexión teórica, sino como una experiencia vivida. A través del cuerpo y la vivencia personal, investigo cómo la hiperconectividad y la sobreestimulación de la era digital, junto con el ritmo acelerado de la sociedad contemporánea, afectan nuestra capacidad de percibir, comprender y contemplar el mundo que habitamos. En este proceso, el cuerpo se convierte en el espacio donde se manifiestan las contradicciones de la era digital, permitiendo que la práctica artística no solo analice la tecnología, sino que la confronte desde la presencia y la interacción directa. Mi trabajo investiga si la desconexión puede convertirse en una herramienta para redescubrir nuestras relaciones interpersonales o mostrarnos una manera de entender nuestros vínculos con la humanidad. En este proceso, desafío las tensiones entre lo virtual y lo tangible, entre la inmediatez de la tecnología y la profundidad de la experiencia directa, buscando caminos para restablecer un sentido de presencia y conexión genuina.

Considero que, para descubrir cómo la desconexión de medios digitales como las redes sociales, puede revelar nuevas conexiones con el entorno y con uno mismo, es fundamental que estos temas se materialicen a través de la experiencia. Transformar estas preocupaciones en acciones y situaciones permite evidenciar la tensión entre lo digital y lo físico, poner a prueba la tecnología y cuestionar la dependencia de los dispositivos, el consumo y la inmediatez de la información. A continuación, se expondrá el proceso de exploración artística y la metodología de trabajo en mi obra, destacando cómo mi enfoque ha evolucionado a lo largo del tiempo. Durante este recorrido, nuevos intereses y cuestionamientos han surgido, enriqueciendo mi investigación y práctica artística. Esta evolución ha sido el resultado de una

constante reflexión sobre mi temática, permitiéndome profundizar en sus múltiples dimensiones y abrir nuevas posibilidades dentro de mi trabajo creativo.

Obra 1: *Get Ready With Me*

“Estoy frente a un espejo. Me maquillo con prisa, con movimientos cada vez más torpes. Los productos se acumulan en mi rostro, la imagen se distorsiona. Intento seguir una rutina, pero el orden se convierte en caos. Me miro. No me reconozco. Repito los gestos, como si al insistir pudiera alcanzar la perfección esperada. Pero el maquillaje no oculta la ansiedad, no disfraza la insuficiencia.”

En esta performance, inspirada en los videos *Get Ready With Me* (GRWM), exploro cómo las redes sociales amplifican la presión social, la obsesión por la validación y la construcción de una identidad fragmentada en redes. La promesa de una imagen impecable choca con la realidad del proceso: una lucha desesperada por encajar en un molde ajeno. Sin palabras, sin narrativas falsas, el cuerpo expresa la contradicción entre la imagen perfecta y la realidad caótica. Influencias de artistas como Kate Gilmore y Marina Abramović refuerzan la tensión entre las restricciones sociales y la auto imposición de expectativas inalcanzables.

En cuanto al resultado de la obra, aunque mi intención era revelar las apariencias 'perfectas' en un *Get Ready With Me honesto*, me di cuenta de que el medio no fue el más adecuado. Al presentarlo en un contexto donde el público ya anticipaba mis acciones, tanto la obra como el concepto perdieron impacto. Hubiera sido más adecuado que el video se difundiera en las redes para generar una reacción más espontánea. De esta manera, podría haber observado el comportamiento de la sociedad ante mi performance. Por otro lado, no me sentí realmente

conectada con este tipo de contenido, ya que no reflejaban mis propias inquietudes ni la profundidad que quería explorar. Esto me llevó a replantear mi enfoque y desarrollar un proyecto con el que me identificara más.



Figura 15: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025



Figura 16: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025



Figura 17: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025



Figura 18: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025



Figura 19: Isabela Estupiñán. GRWM. 2025



Figura 20: Isabela Estupiñán. GRWM.

Obra 2: *Bitácora*

Tomando en cuenta las reflexiones de mi obra anterior, decidí enfocar esta nueva exploración desde la experiencia personal como punto de partida. Me interesaba comprender, a través de la práctica, cómo la desconexión de las redes sociales impactaría mi percepción, mis pensamientos y mi proceso creativo. En un mundo donde la inmediatez y el constante flujo de información condicionan nuestra forma de experimentar el tiempo y el espacio, quise observar cómo mi mente reaccionaba ante la ausencia de estos estímulos digitales y qué efectos tenía en mi creatividad.

Durante 7 días llevé a cabo esta desconexión, registrando mi experiencia en un diario. En él no solo anotaba mis reflexiones y relataba los acontecimientos del día, sino que también incluía un registro visual con capturas del tiempo de pantalla de mi celular. A través de este ejercicio, pude identificar qué días lograba reducir significativamente mi uso del dispositivo y en cuáles recaía, lo que me permitió analizar los momentos de mayor vulnerabilidad y las circunstancias que me llevaban a depender de la tecnología.

Para estructurar el proceso, establecí una serie de reglas que limitaron el uso de la tecnología, restringiendo el acceso a plataformas de entretenimiento y redes sociales, excepto para comunicación esencial y actividades académicas. Más allá de simplemente evitar las pantallas, busqué transformar esta ausencia en una oportunidad para reconectar con el mundo físico. Me propuse fomentar la desconexión digital en distintos entornos, incitando a la interacción con la naturaleza, la observación consciente de mi entorno y la creación de espacios para la contemplación y el aburrimiento.

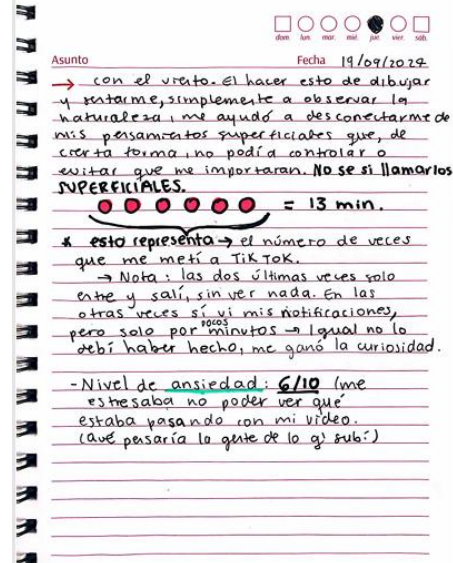
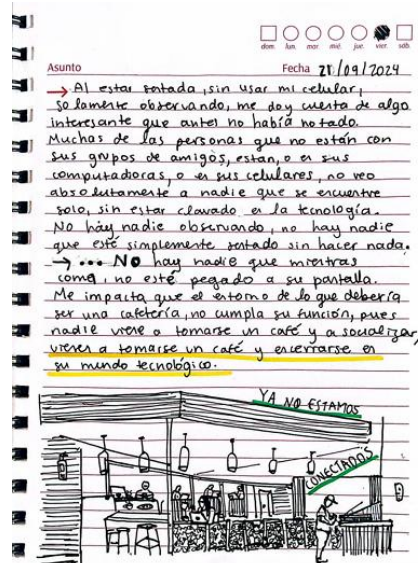
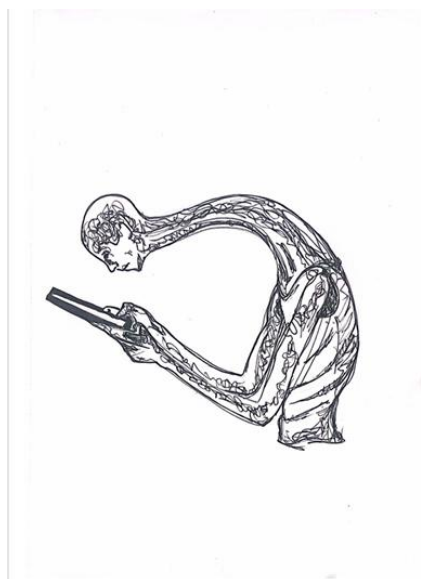


Figura 21: Isabela Estupiñán. Bitácora. 2025

Obra 3: Anomía Digital

En cuanto a mi tercera obra, decidí realizar una serie de fotografías conceptuales que cuestionan nuestra identidad en la sociedad moderna y la era digital, donde el consumo excesivo y la sobreestimulación se han convertido en la norma. Figuras monstruosas emergen en un escenario de adicción y agotamiento, sus rostros iluminados por el resplandor incesante de las pantallas. Sus miradas, forzadas a permanecer abiertas, evidencian cómo el exceso de información superficial y la constante estimulación visual nos privan de cerrar los ojos, impidiéndonos imaginar o reflexionar. Es la saturación de contenido, dictando qué pensar y sentir, la que nos arrebató la capacidad de cerrar ciclos y encontrar sentido en nuestras

acciones. Recuperar el acto de cerrar los ojos se vuelve una necesidad: una pausa que nos permita reconectar con nosotros mismos y descubrir el verdadero silencio.

Si bien esta obra me resultó significativa, no experimenté la misma conexión que con el diario. A diferencia de las fotografías, la vivencia directa a través del cuerpo y la desconexión me permitieron comprender, desde la experiencia personal, los cambios que emergen al alejarnos de las redes sociales. Tomando esto en cuenta para mis futuras obras, decidí que sería mejor seguir con un enfoque que explore con mayor profundidad las alteraciones en mi rutina, pensamientos y emociones a través de la experiencia directa.



Figura 22: Isabela Estupiñán. Anomía Digital. 2025

Obra 4: *Asincronías*

Para mi cuarta obra, *Asincronías*, expandí el concepto del diario personal invitando a diferentes personas a registrar sus vivencias y reflexiones. Este intercambio transformó la obra en una experiencia colectiva, permitiéndome explorar cómo cada individuo experimenta la desconexión, los cambios en su rutina y el impacto de la tecnología en su vida diaria. Para ello, realicé un intercambio de postales con 10 personas, donde compartimos nuestras experiencias durante los apagones. Este diálogo me permitió reflexionar sobre el impacto que la falta de luz, señal e internet tiene en cada uno y en cómo esas ausencias nos enfrentan a la desconexión de una sociedad cada vez más dependiente de la tecnología.

Cabe mencionar que las postales seguían un formato común: una ilustración en la portada y un espacio en el reverso para escribir lo que cada persona deseaba compartir, junto con la fecha y la dirección de envío. El intercambio de postales no solo fue una reflexión sobre los apagones, sino también un intento de devolver a las personas ese aspecto humano de la escritura, un acto que se ha ido perdiendo por la rapidez de la comunicación digital. A través de este ejercicio, busqué que las personas volvieran a conectar con la materialidad de las palabras, con la tinta, el papel y el tiempo que implica escribir y recibir algo tangible. Finalmente, aunque el intercambio de postales fue interesante, al seleccionar a las personas con las que lo realizaría, generé un sesgo que excluye al resto de la sociedad, donde la falta de luz puede afectar de maneras muy diversas. Pienso que sería interesante ampliar el alcance del proyecto, entregando postales a diferentes personas de varias partes de Quito, incluso a aquellas con las que no tenga un vínculo previo. De este modo, podría explorar cómo afectan los cortes de luz de manera más amplia y representativa.

Este proyecto me sirvió como un punto de partida para reflexionar sobre cómo la ausencia de tecnología afecta mi autopercepción. Por esta razón, para mi próximo proyecto quise seguir

explorando e investigando cómo se transforma mi experiencia personal al desconectarme de la tecnología, utilizando distintos medios para registrar ese cambio.



Figura 23: Isabela Estupiñán. *Asincronías*. 2025

Obra 5: *Nature is not going anywhere; we are*

Para esta obra decidí desconectarme de las redes sociales durante 20 días. En ese tiempo, hice caminatas y recolecciones, comencé a notar muchos detalles de la naturaleza que antes

habían pasado desapercibidos, lo que me permitió reflexionar sobre la importancia de redirigir mi atención hacia aquello que realmente nos da vida: la naturaleza, la obra más perfecta, sin la cual no se puede sostener la vida humana. A través de este proceso, exploré de manera consciente cómo la desconexión influye en mi estado emocional, mi capacidad de autoconocimiento, mi creatividad y mi forma de percibir y relacionarme con el entorno. La intención de esta obra no fue solo registrar estos cambios, sino también cuestionar nuestra dependencia tecnológica y explorar las posibilidades de reconexión con uno mismo y con el entorno en un estado más presente y consiente. Decidí registrar este proceso a través de diferentes medios: diarios para reflexionar sobre mis pensamientos y emociones; collages visuales que sintetizan experiencias con materiales encontrados; fotografías que capturan momentos significativos; ilustraciones que representan ideas y sentimientos, textos que documentan momentos clave y grabaciones de audio que recopilan información relevante. Esta obra me permitió reflexionar sobre cómo la naturaleza nos conecta con nuestra esencia más humana, despertando los sentidos más profundos: el tacto, el olfato, el oído, la vista y el gusto. En una sociedad acelerada y dominada por la tecnología, es crucial detenernos y dedicar tiempo a apreciar esto, ya que rara vez nos permitimos hacerlo. Como dice el título, la naturaleza siempre estará ahí, pero nosotros no.

Además de inspirar mi obra de tesis, este proyecto artístico fue expuesto en Procesos Cocoa 2025 en la Q galería.



Figura 24: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025



Figura 25: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025



Figura 26: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025

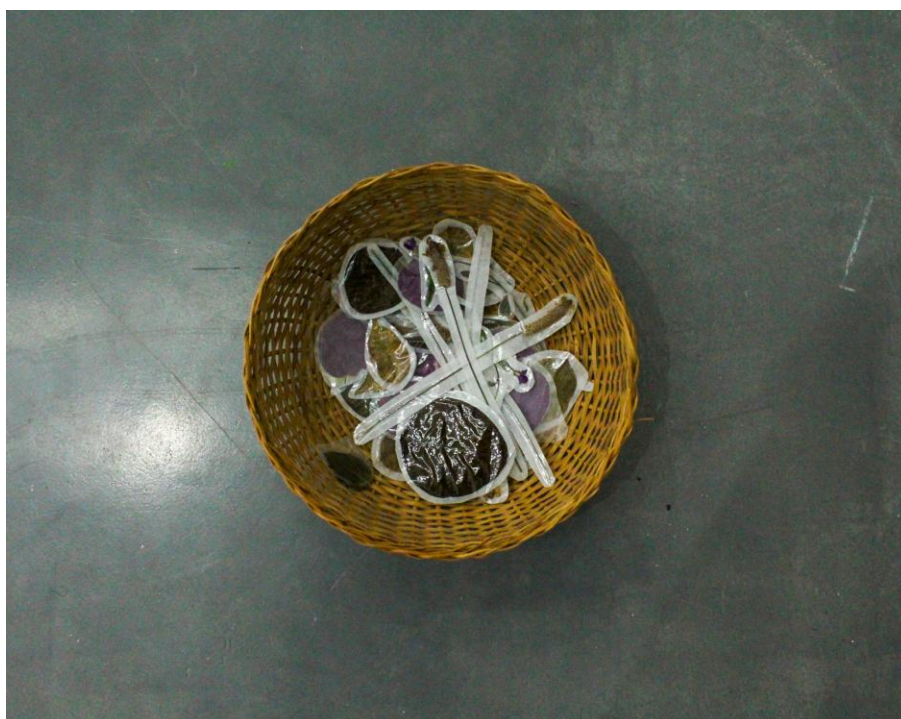


Figura 27: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025



Figura 28: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025



Figura 29: Isabela Estupiñán. Nature is not going anywhere; we are. 2025

Obra 6: *Naturalezas en Red*

Esta serie de pinturas al óleo se plantea como un acto de resistencia frente a la acelerada sociedad moderna y la era digital, en la que la saturación de imágenes y estímulos inmediatos se ha vuelto la norma. Frente a esta inmediatez, las obras buscan recuperar la pausa, la observación atenta y la profundidad, aspectos desplazados por el consumo vertiginoso de lo visual. No solo las imágenes de internet saturan nuestra mente con información y contenido, sino también aquellas que nos rodean cotidianamente, incitando al consumismo y desbordando nuestra mirada con estímulos constantes

En este contexto, y retomando las caminatas de la obra anterior, la serie surge de la recolección de objetos encontrados durante mis derivas. A través de la exploración pictórica de estos fragmentos del entorno, la obra invita a detenernos, a reflexionar sobre la sobrecarga visual y a repensar nuestras relaciones interpersonales y nuestra conexión con el mundo que habitamos.

El simple acto de sentarse a contemplar y pintar algo tan cotidiano como una hoja se convierte en un gesto de resistencia frente a la velocidad de la sociedad actual. En un mundo donde el consumismo nos abruma, detenernos a observar nos brinda la oportunidad de cuestionar nuestro entorno y nuestra relación con él. Cabe mencionar que contemplar no solo implica observar, sino también cuestionar y comprender. Como sugiere Byung-Chul Han en *Por favor, cierra los ojos*, este acto de detenerse y cerrar los ojos simboliza una pausa esencial para escapar del ruido constante de la sobrecarga digital. Es un gesto que nos invita a reflexionar más profundamente sobre lo que realmente importa, alejándonos de la prisa y la estimulación inmediata, para reconectar con nuestra esencia y con el entorno que habitamos.

Reflexión/ Proceso de conceptualización:

A pesar de que tenía clara mi intención de pintar como acto de resistencia frente a la sociedad acelerada y la era digital, sentía que esa no era la verdadera finalidad de la obra; me faltaba cuestionar más al objeto y mi relación con él. Si bien la desconexión era importante, pienso que es más un componente del proceso que del concepto central de la obra. Por ello, consideré fundamental que, para llevar la obra hacia una investigación más profunda, surgieran cuestionamientos y reflexiones sobre el significado de los elementos recolectados y representados en la pintura, así como sobre las relaciones que se establecen entre ellos. La combinación de elementos naturales con objetos y residuos introducidos por el ser humano plantea interrogantes fundamentales que sirven como punto de partida para pensar, a través del objeto, en la convivencia de distintos materiales en nuestro entorno: ¿qué elementos coexisten realmente?, ¿cómo interactúan?, ¿dónde trazamos la línea entre lo natural y lo artificial? Si bien es cierto que al desconectarme busco reconectar con lo natural, surge una pregunta esencial: ¿qué es exactamente lo natural? Al plantear estas preguntas, tanto el concepto como el enfoque de la obra cambian respecto a los que tenía en un principio. A continuación, presento la conceptualización final de la obra, replanteada a partir de estas reflexiones.

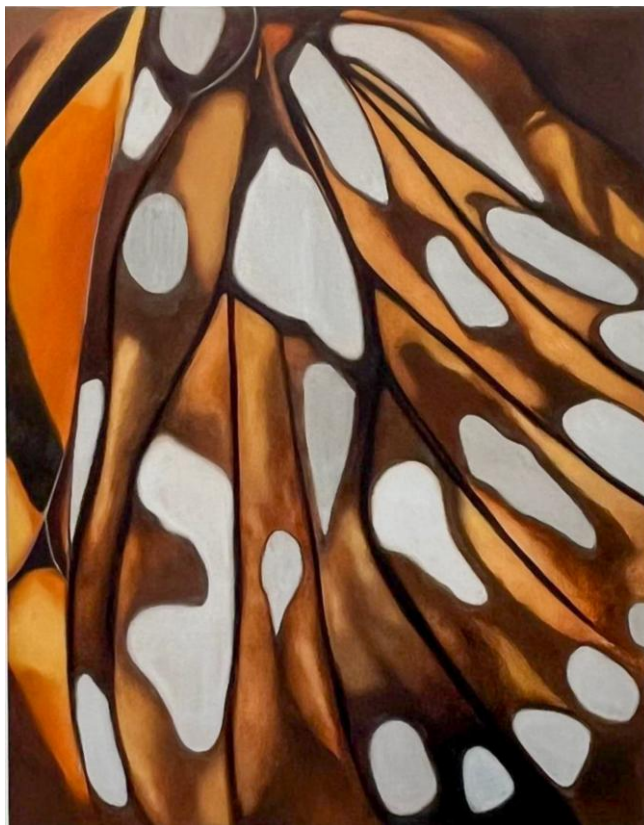


Figura 30: Isabela Estupiñán. Mariposa brillante-Mariposa Nymphalidae. 2025



Figura 31: Isabela Estupiñán. Empaque rosado vacío de chicles Trident- Envase laminado de goma de mascar Trident. 2025



Figura 32: Isabela Estupiñán. Hoja bicolor-Hoja Dieffenbachia. 2025



Figura 33: Isabela Estupiñán. Tillo oxidado de Heineken-Tapa corona metálica de Heineken. 2025

Conceptualización de la obra:

Naturalezas en Red (Lo que me encontré en el camino)

Este proyecto artístico nace de la experiencia directa con el entorno, a través de un proceso de recolección, contemplación y pintura de objetos hallados durante caminatas en estado de desconexión de las redes sociales. En estas derivas, recojo fragmentos —residuos, elementos naturales, restos olvidados— que luego registro en bitácoras, escribiendo a los objetos, observando sus detalles, preguntándome por su origen, función, durabilidad y rol dentro del paisaje. Al sistematizar estos hallazgos, abstraer sus elementos visuales y trasladarlos a la pintura, el proceso se convierte en una forma de pensar a través del objeto: fragmentarlo, pasar de lo micro a lo macro, alienarlo de su contexto, es también una manera de mirarlo con atención. Cada imagen pintada no es solo un registro, sino una pregunta visual que se abre sobre la coexistencia de estos materiales y nuestra forma de relacionarnos con ellos.

Cabe mencionar que no busco representar los objetos de forma literal, sino que selecciono fragmentos: aquellas partes que me hicieron detenerme, los detalles que me llevaron a cuestionarlos. Al aislarlos de su contexto, los objetos se transforman en evidencias —de algo que existió, de un momento de encuentro, de una pregunta. Este gesto me permite aproximarme a ellos con otra mirada; entenderlos no como cosas inertes, sino como portadores de significado. La práctica se vuelve así una forma de transparentar mis decisiones: cada segmento de imagen es resultado de un proceso de atención, de contemplación y de afecto.

Lo que comenzó como una forma de resistencia a la imagen inmediata de la era digital —una pausa frente al ritmo acelerado y la sobrecarga de información— pronto se transformó en una investigación más amplia: al pintar elementos de mi entorno, comencé a cuestionarlos, y con ellos, a preguntarme ¿qué es lo natural y qué no lo es?

El proyecto pone en tensión la relación entre lo natural y lo artificial, lo humano y lo no humano. La combinación de objetos naturales con residuos introducidos por el ser humano plantea interrogantes que cuestionan las formas en que percibimos, configuramos y habitamos nuestro entorno, planteando interrogantes sobre la convivencia de los distintos materiales que lo conforman. ¿Qué elementos coexisten realmente? ¿Cómo interactúan? ¿Dónde trazamos la línea entre lo natural y lo artificial? ¿Y si, en realidad, habitamos un entorno donde no existe una sola naturaleza, sino múltiples formas de naturaleza coexistiendo? Tal vez lo importante no sea trazar una línea entre lo natural y lo no natural, sino preguntarnos cómo nos relacionamos dentro de esa convivencia diversa; cómo convivir en esta red.

Aquí está en juego nuestra relación con el entorno y con aquello que llamamos “lo natural”. Como plantea Latour, el problema no aparece porque existan diferencias entre lo humano y lo no humano, sino cuando se rompe la armonía dentro de esa red de conexiones. No se trata solo de que convivan, sino de reconocer que comparten un mismo mundo. En ese sentido, la dicotomía se desdibuja, y lo que emerge son distintas formas de naturaleza que coexisten, se afectan y se transforman mutuamente.

Para esto, es esencial aprender a convivir en esta red porque cada elemento que la conforma, ya sea humano o no, cumple un rol dentro del entorno, desempeñando un papel esencial para el funcionamiento de la red. Este aprendizaje se convierte en una invitación a reconsiderar nuestra huella en el mundo y a reconocer la interdependencia entre todos los elementos que lo conforman.

Por ejemplo, la red de actores que ha influido en el proceso artístico de esta obra ha sido muy diversa: la cámara, las plantas, los animales, los desechos, los plásticos, la pintura, el lienzo, y yo. Una red compleja, cuya pluralidad de elementos, como diría Latour, tuvo una importancia relativa y un peso distinto en cada etapa del proceso (Latour, 2022). En un inicio,

fueron las derivas, la supuesta desconexión de las redes sociales, la observación de la “naturaleza” y la pintura lo que orientó la acción de la red. Más adelante, fueron los residuos, los plásticos, mis propios cuestionamientos y la tecnología misma los que empezaron a responder a lo que estaba buscando. Cada elemento cumplió un rol dentro de esta red, y sin ninguno de ellos habría sido imposible alcanzar la complejidad a la que llegó la obra. Según explica Josep Lluís Barona, esta forma de pensar a la red natural, pone en cuestión la tradicional visión de la tecnociencia, fundamentada en una concepción dualista propia de la modernidad, presente desde el pensamiento ilustrado de Rousseau hasta la actualidad, donde “ la naturaleza parece estar formada por seres materiales inertes, en contraste con una mente humana y una sociedad capaz de dominarla, manipularla y adaptarla a sus interés.” (Latour, 2022)

Al principio, hablaba de desconectarnos de la tecnología para reconectar con lo natural, pero ¿no es acaso la tecnología también una forma de naturaleza, al provenir de nosotros, los humanos? ¿No podría ser entendida simplemente como otra expresión de lo natural? Esto pone en tensión la perspectiva determinista desde la que parto, donde la tecnología aparece en oposición a lo orgánico, como si existiera una dicotomía clara entre lo artificial y lo natural. Pero tal vez no se trata de una oposición, sino de distintas naturalezas coexistiendo.

Esta desconexión no me condujo a lo puramente natural, sino que me permitió relacionarme de una manera diferente con una de sus formas. Como señala Latour, vivir solo en un tipo de naturaleza rompe la armonía y el equilibrio en la red de convivencia. La verdadera armonía proviene de la interacción entre diversas naturalezas, humanas y no humanas, reconociendo nuestra interdependencia. Mi desconexión, aunque intentaba alejarme de lo artificial, me abrió la posibilidad de relacionarme de otro modo con lo que me rodea. De manera irónica, fue mi medio "antinatural" el que me ayudó a entender lo natural y a redefinir mi vínculo con el entorno.



Figura 34: Isabela Estupiñán. *Naturalezas en Red*. 2025

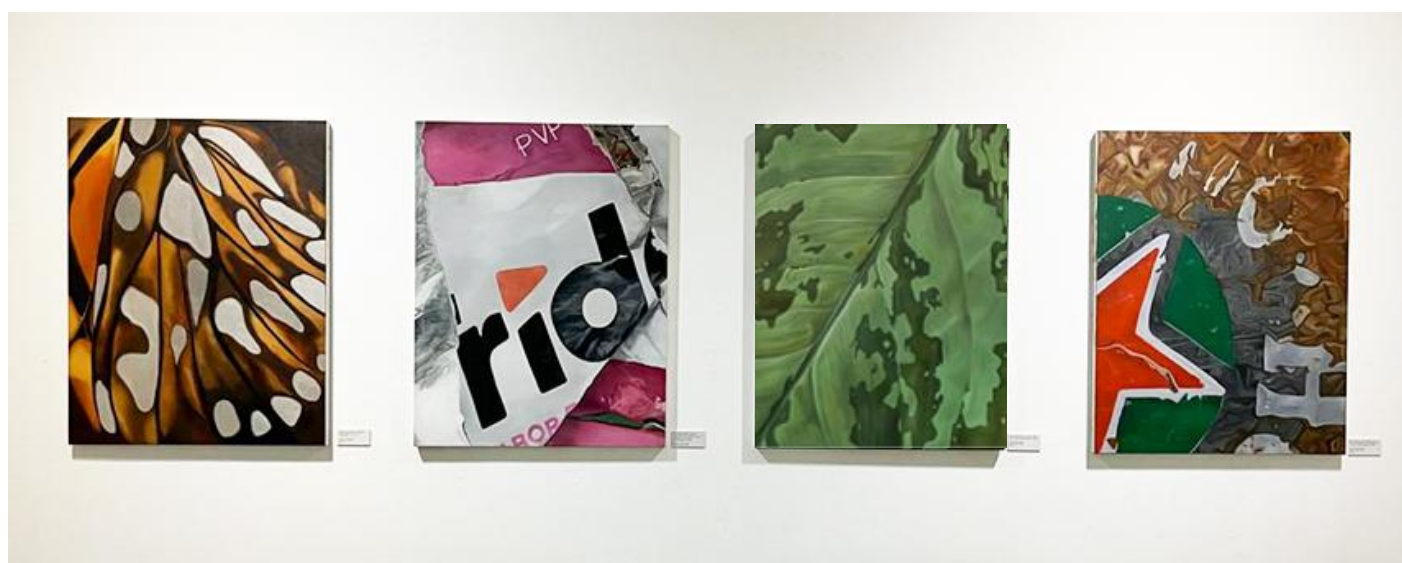


Figura 35: Isabela Estupiñán. *Naturalezas en Red*. 2025

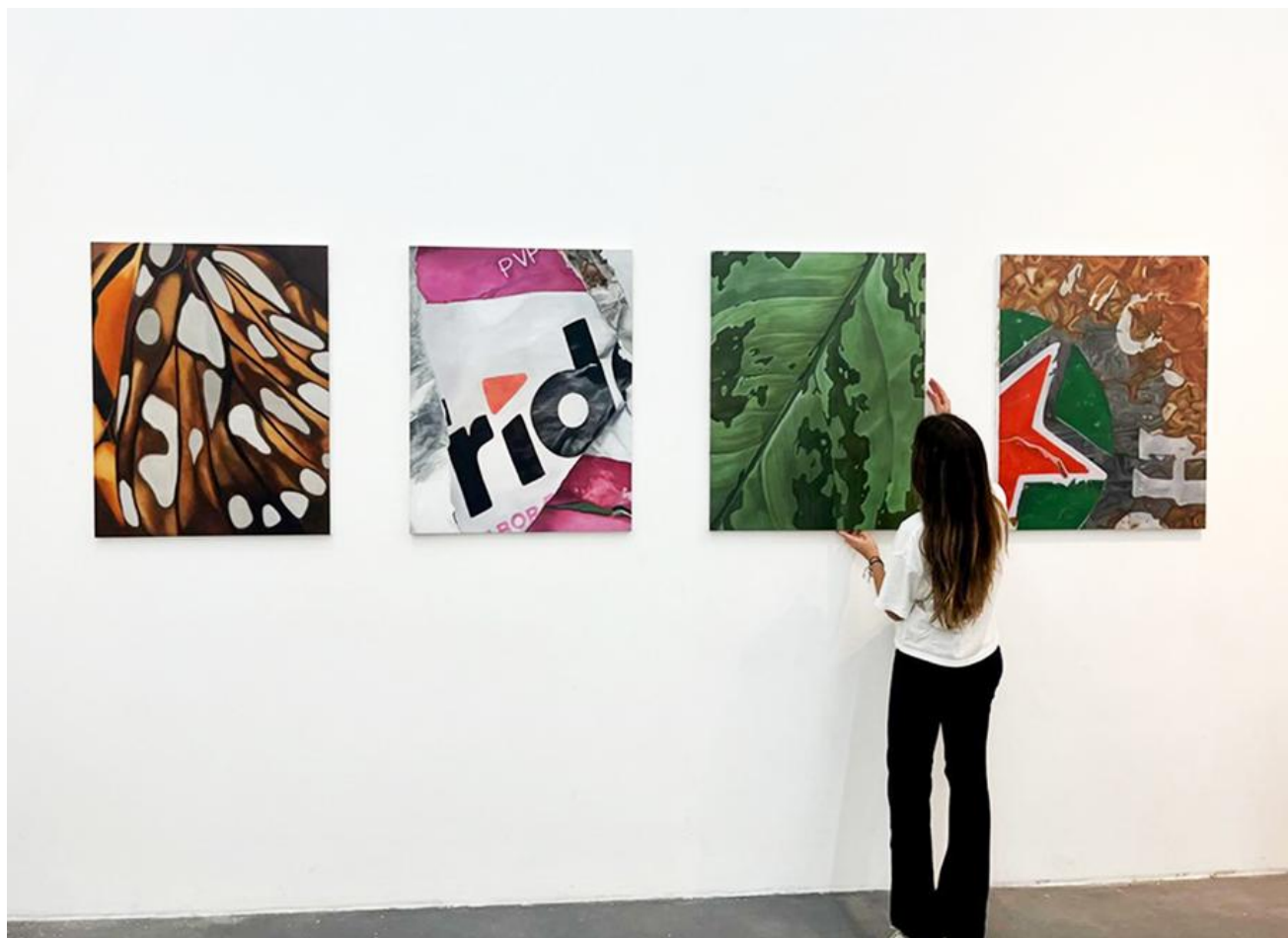


Figura 36: Isabela Estupiñán. Naturalezas en Red. 2025

CONCLUSIONES

Esta obra parte de una intención clara: resistir la velocidad de la era digital y reconectar con lo natural. Sin embargo, a lo largo del proceso, el enfoque se transformó. Me di cuenta de que estaba centrando gran parte de mi atención en la tecnología —sus efectos, sus características— cuando, en realidad, lo importante era observar lo que la desconexión me estaba permitiendo ver: los elementos que me rodean. Tras muchas reflexiones y cuestionamientos, el proceso se convirtió en una forma de pensar a través del objeto y ya no desde la tecnología. Comprendí que la atención activa permite que adquieran importancia y agencia: se convierten en mediadores de la experiencia, el cuestionamiento y el sentido. Más adelante, al obtener un enfoque más claro y reflexionar sobre qué es natural y qué no lo es, me di cuenta de que, más allá de clasificarlos como naturales o artificiales, lo esencial es comprender cómo cada elemento se inserta en una red de interconexiones. Siguiendo a Latour, cada componente —humano o no humano— cumple un papel fundamental en este entramado, y es en su interacción donde radica su verdadero valor. Al comprender esta red, entendí que lo crucial es reconocer cómo cada parte contribuye a una totalidad más amplia, independientemente de su origen. No se trata solo del ala de una mariposa, de una hoja caída o de una funda vacía de chicles. Cada uno de estos elementos lleva consigo significados que, al ser observados, cuestionados y conectados con otros, se revelan. Y al hacer esto, no solo comprendemos mejor esos elementos, sino también a nosotros mismos y la forma en que nos relacionamos con ellos.

El desafío aquí no es clasificar las cosas según su origen, sino entenderlas dentro del contexto en el que existen. Este proceso nos permite ver las interconexiones y reconocer que todo tiene un propósito dentro de un sistema más grande. En lugar de ver el mundo como una suma de

elementos aislados, lo percibimos como una serie de interacciones dinámicas que se entrelazan, transforman e influyen mutuamente.

Para comprender nuestra relación con el entorno, es necesario empezar por lo más pequeño, por esos objetos cotidianos que a menudo pasamos por alto, pero que tienen un rol y propósito fundamental dentro de la red. ¿Qué pasaría si nos detuviéramos a observarlos con más atención? Tal vez ahí radique la clave para entender algo mucho más grande. Cada objeto, por más insignificante que parezca, guarda información, tiene una historia, una narrativa oculta que contar y un papel que desempeñar en el gran esquema de las cosas.

En cierto modo, sí cumplí con mi objetivo: desconectarme de la tecnología para reconectarme con la naturaleza, pero ¿qué es exactamente lo natural? Mi intención original partía de una separación falsa. Al principio, pensaba que debía desconectarme de lo artificial para encontrar lo natural, pero ¿no es acaso la tecnología también una forma de naturaleza, al provenir de nosotros, los humanos? ¿No podría ser entendida como otra expresión de lo natural? Esta desconexión no me condujo a lo puramente natural, sino que me permitió relacionarme de una manera distinta con una de sus formas. Como señala Latour, al reconocer que todos los elementos no solo coexisten, sino que comparten un mismo mundo, la dicotomía se desdibuja. Lo que emerge son distintas formas de naturaleza que coexisten, se afectan y se transforman mutuamente. Mi desconexión, aunque intentaba alejarme de lo artificial, me abrió la posibilidad de comprender otra forma de lo natural. Irónicamente, fue mi medio “antinatural” el que me permitió reconectarme con el entorno y redefinir mi vínculo con la red natural.

A pesar de esto, una cosa sí es cierta: estar presente únicamente en un tipo de naturaleza — como la tecnológica— genera un desequilibrio. La hiperconexión y la sobreestimulación digital interrumpen las interacciones esenciales para habitar el mundo de manera plena. Al

enfocarnos solo en lo digital, dejamos de percibir otras realidades fundamentales, otras naturalezas, limitando nuestra capacidad no solo de entenderlas, sino también de comprender las relaciones que tenemos con ellas. Como plantea Latour, vivir únicamente en un tipo de naturaleza rompe la armonía y el equilibrio en la red de convivencia. La verdadera armonía proviene de la interacción entre diversas naturalezas, humanas y no humanas, reconociendo nuestra interdependencia. Es en esa interacción equilibrada donde se construye una relación más rica y significativa con el mundo.

En conclusión, los objetos, más allá de su función práctica, poseen una carga simbólica y afectiva que influye en nuestra percepción, memoria y experiencia del mundo. No son meros testigos pasivos, sino agentes activos dentro de una red viva y cambiante. Su presencia transforma nuestra manera de habitar, incluso cuando no somos del todo conscientes de ello. Al reconocer ese poder, comprendemos también que nuestra existencia está profundamente conectada con todo lo que nos rodea. Es en esa red interdependiente —compuesta por lo humano, lo no humano, lo natural y lo artificial— donde se abren nuevas posibilidades para imaginar otras formas de estar en el mundo. Cabe mencionar que, a diferencia del método científico, que busca respuestas definitivas, mi enfoque se basa en microrespuestas, las cuales no buscan llegar a conclusiones cerradas, sino abrir un espacio para nuevas preguntas y explorar lo abierto, sin una declaración cerrada o definitiva.

Me gustaría continuar esta obra como un proyecto a futuro, uno que no concluye aquí, sino que sigue creciendo a medida que continúo pintando y recolectando objetos. A veces, es en la cantidad —en la repetición, en la persistencia— donde se encuentra la densidad de una obra, donde los gestos acumulados empiezan a formar un lenguaje propio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aibar, E. (2006). *Reassembling the Social. An Introduction to Actor-Network-Theory de Bruno Latour*. UOC Papers, (3). Recuperado de <https://www.uoc.edu/uocpapers/3/dt/esp/aibar.pdf>
- Artsy. (2024). *Helene Appel / Sink (3) (2024)*. Recuperado el 1 de abril de 2025, de <https://www.artsy.net/artwork/helene-appel-sink-3>
- Cambridge University Press. (2022). *Depression and anxiety in the context of digital media*. En *Handbook of adolescent digital media use and mental health* (Cap. 9). Recuperado de <https://www.cambridge.org/core/books/handbook-of-adolescent-digital-media-use-and-mental-health/depression-and-anxiety-in-the-context-of-digital-media/16C5A5E3F7F957DDDA8698985B39CEBE>
- Córdova, J. (2014). *Alas Nocturnas*. Recuperado de <https://www.juanacordova.com/portfolio/alas-nocturnas/>
- Córdova, J. (2014). *Acantilado*. Recuperado de <https://www.juanacordova.com/acantilado/>
- Daignault American, C. (2024). *Cynthia Daignault American, b. 1978*. Artsy. Recuperado de <https://www.artsy.net/artist/cynthia-daigault>
- Dienlin, T. (2020). [Artículo]. *Digital Culture & Society*, 22(2). Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- Diccionario de americanismos. (s. f.). *Pepenador*. Asociación de Academias de la Lengua Española. Recuperado de <https://www.asale.org/damer/pepenador>
- Francesco Careri. (2022). *Walkscapes, el andar como práctica estética*. Recuperado de https://editorialgg.com/media/catalog/product/9/7/9788425225987_inside.pdf
- Michael Raz-Russo (2009). *The Weather Project*. Recuperado el 9 de mayo de 2025, de <https://www.britannica.com/topic/The-Weather-Project>
- Baumgartner, S.E. (2022). *The effects of digital media and media multitasking on attention problems and sleep* [PDF]. Recuperado de https://pure.uva.nl/ws/files/129673089/the_effects_of_digital_media_and_media_multitasking_on_attention_problems_and_sleep.pdf
- Sweeney, C. (2019). *How to do nothing: Resisting the attention economy* (reseña de libro). *LSE Business Review*. Recuperado de <https://blogs.lse.ac.uk/businessreview/2020/03/01/how-to-do-nothing-resisting-the-attention-economy-book-review/>
- Stefan Lordache (2021). Recuperado de https://www.the-iyrc.org/uploads/1/2/9/7/129787256/iyrc2021f_46f.pdf

- Rumbau. (2020). *Shaday Larios y el teatro de objetos documentales: práctica, memoria y pensamiento*. *Titeresante*. Recuperado de <https://www.titeresante.es/2020/07/shaday-larios-y-el-teatro-de-objetos-documentales-practica-memoria-y-pensamiento-entrevista/>
- Porras-Kim, G. (2021). *The Living Collection* [Cortometraje]. En E. Moody (Dir.). AVA PORTER. Recuperado de <https://www.avaporter.com/gpk>
- Ramón, R., & Alonso, A. (2022). *La deriva paralela como método en la investigación basada en las artes*. *Arte, Individuo y Sociedad*, 34(3), 935–954.
- La Vanguardia. (2016). *Por favor, cierra los ojos*. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/cultura/20160709/403066321268/por-favor-cierra-ojos.html>
- Skystone Foundation. Roden Crater. (2024). *About*. Recuperado de <https://rodencrater.com/about/>
- Sandbrook, C. (2021). *The natural life: reframing the separation from nature debate*. *Thinking Like a Human*. Recuperado de <https://thinkinglikeahuman.com/2016/01/29/the-natural-life-reframing-the-separation-from-nature-debate/>
- Singulart. (2021). *The artist is present by Marina Abramović*. Recuperado de <https://www.singulart.com/blog/en/2024/06/03/the-artist-is-present-by-marina-abramovic/>
- Tricycle. (2019). *Jenny Odell: Attention economy*. Recuperado de https://tricycle.org/magazine/jenny-odell-attention-economy/?utm_
- Tres Art Collective. (2024). *About Tres*. Recuperado de <https://tresartcollective.com/about-tres>