

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

¿Qué pasa cuándo pierdo la cabeza?:

Acercamiento a la vulnerabilidad ante la pérdida del control emocional

Daniela Alejandra Tinoco Ramírez

Artes Visuales

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito

para la obtención del título de

Artista Visual

Quito, 22 de mayo de 2023

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

¿Qué pasa cuándo pierdo la cabeza?:

Acercamiento a la vulnerabilidad ante la pérdida del control emocional

Daniela Alejandra Tinoco Ramírez

Nombre del profesor, Título académico

Camila Molestina Luzuriaga MFA

Quito, 22 de mayo de 2023

© 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: Daniela Alejandra Tinoco Ramírez

Código: 00214280

Cédula de identidad: 172266782-9

Lugar y fecha: Quito, 22 de mayo de 2023

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

Este proyecto artístico realizado entre el 2022 y 2023 pone énfasis en la descripción de mis procesos creativos y los resultados de estos en torno a la falta de control y manejo emocional que experimento durante determinadas situaciones que vulneran mi paz mental. Asimismo, expongo las metodologías y estrategias utilizadas para la creación de mi obra "*Mírame llorar*" la cuál es un acercamiento visual a la acción del llanto como forma de sanación y afrontamiento de decepciones y frustraciones emocionales. Esta obra busca exponer de manera detallada cómo las emociones influyen en lo natural de las lágrimas y su conexión directa a nuestros sentimientos.

Palabras clave: Emociones, autolesión, dolor, performance, vulnerabilidad.

ABSTRACT

This artistic project carried out between 2022 and 2023 emphasizes the description of my creative processes and their results regarding the lack of control and emotional management that I experience during certain situations that violate my peace of mind. Likewise, I expose the methodologies and strategies used for the creation of my work "*Mirame llorar*" which is a visual approach to the action of crying as a way of healing and coping with disappointments and emotional frustrations. This work seeks to expose in detail how emotions influence the nature of tears and their direct connection to our feelings.

Keywords: Emotions, self-harm, pain, performance, vulnerability.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	10
Procesos de Investigación.....	13
Referentes Teóricos	13
Referentes Artísticos.....	17
Proceso de Creación	24
Conceptualización de la Obra Final	40
Conclusiones.....	43
Bibliografía.....	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig #1: <i>Arco de Histeria</i> de Louise Bourgeois, 1993	18
Fig #2: <i>Sin título (Señal de sangre n.º 2/Huellas del cuerpo)</i> de Ana Mendieta, 1974 ..	19
Fig #3: <i>Nº F</i> de Yayoi Kusama, 1959	20
Fig #4: <i>Para ti mi amor</i> de Valerie Oka.....	21
Fig #5: <i>Mis 15 fracasos sentimentales</i> de Gabriela Chérrez, 2018	22
Fig #6: <i>Mapa de las tristezas</i> de Alejandra Tinoco, 2022.....	24
Fig #7: Foto detalle de <i>Mapa de las tristezas</i> de Alejandra Tinoco, 2022	25
Fig #8: <i>Hematomas del sentir</i> de Alejandra Tinoco, 2022.....	26
Fig #9: Foto detalle de <i>Hematomas del sentir</i> de Alejandra Tinoco, 2022	26
Fig #10: Foto detalle de <i>Hematomas del sentir</i> de Alejandra Tinoco, 2022	27
Fig #11: Foto detalle de <i>Hematomas del sentir</i> de Alejandra Tinoco, 2022	27
Fig #12: <i>The Feminine Urge</i> de Alejandra Tinoco, 2022.....	28
Fig #13: Foto detalle de <i>The Feminine Urge</i> de Alejandra Tinoco, 2022.....	29
Fig #14: Foto detalle de <i>The Feminine Urge</i> de Alejandra Tinoco, 2022.....	30
Fig #15: Foto detalle de <i>The Feminine Urge</i> de Alejandra Tinoco, 2022.....	30
Fig #16: Foto del video-performance <i>Doleré</i> de Alejandra Tinoco, 2022	31
Fig #17: Registro de montaje de las obras <i>The Feminine Urge</i> y <i>Doleré</i> de Alejandra Tinoco, 2022	31
Fig #18: <i>Imaginarium of Tears</i> de Maurice Mikkers, 2015	33
Fig #19: <i>Mírame llorar</i> de Alejandra Tinoco, 2023	34

Fig #20: <i>Dance or Exercise on the Perimeter of a Square (Square Dance)</i> de Bruce Numan, 1967-1968.....	36
Fig #21: <i>Pasos</i> de Alejandra Tinoco, 2023.	37
Fig #22: <i>Siguiendo el camino</i> de Alejandra Tinoco, 2023.	38
Fig #23: Registro de montaje “ <i>Mírame llorar</i> ” y “ <i>Siguiendo el camino</i> ” de Alejandra Tinoco, 2023.....	39
Fig #24: Registro de montaje de <i>Mírame llorar</i> de Alejandra Tinoco, 2023.....	40
Fig #25: Registro fotográfico actual de <i>Mírame llorar</i> de Alejandra Tinoco, 2023.	41
Fig #26: Esquema de montaje para la obra <i>Mírame llorar</i> de Alejandra Tinoco, 2023 en la galería La Minga.....	42

Introducción

Dentro de las relaciones interpersonales, las emociones desempeñan un papel fundamental dentro de nuestra experiencia humana. Muchas veces, la falta de control sobre estas puede generar desafíos significativos en el desarrollo de nuestras relaciones y puede llegar a condicionar la forma en la que socializamos y los vínculos que establecemos.

La capacidad de gestionar y regular las reacciones emocionales ante diferentes situaciones viene relacionada con la crianza. La habilidad de expresar nuestros sentimientos de manera adecuada y adaptativa debe ser formada desde la infancia con el fin de generar conductas en dónde actuemos de manera responsable hacia los demás. La falta de control emocional puede manifestarse de diversas formas, sin embargo, experimentar cambios rápidos de humor, ira o frustración desproporcionada y más, puede ser una de las consecuencias más notorias bajo esta problemática. Además de que puede llevar a comportamientos impulsivos que dañen las relaciones y autosaboteen los vínculos que generamos.

Asimismo, los estereotipos sobre la mujer y su histeria sugestionan y estigmatizan las emociones que podemos experimentar. Se generan narrativas en dónde se crea una visión errónea que expone a las mujeres como “locas” y propensas a reaccionar de manera exagerada e irracional. Muchas ocasiones, este pensamiento ha llevado a desacreditar y minimizar las opiniones y experiencias de las mujeres en sus relaciones interpersonales, socavando su credibilidad y capacidad para procesar de manera sana las emociones con relación a la sociedad. Además, las etiquetas despectivas impuestas han logrado minimizar el valor y la fuerza de nuestras emociones y ha conducido a que se genere una represión emocional y deterioro de la salud mental en las mujeres.

A partir de la exploración sobre la falta de comunicación emocional y los prejuicios mencionados, pude analizar mi ausencia de control sobre mis emociones y la incapacidad de poder establecer límites en mis relaciones interpersonales. Como consecuencia de esto, identifiqué el desarrollo de conductas autodestructivas como mecanismo de afrontamiento ante situaciones de trauma y dolor.

La comunicación de mis sentimientos se ha visto limitada durante mi crecimiento debido a que, desde la infancia, no fui capaz de expresar cómo me sentía por miedo a ser juzgada y rechazada al decir “no”. Este pensamiento creció junto a mí y fue el causante de mi falta de poder establecer acuerdos y límites con otras personas dentro de mis relaciones amistosas y amorosas.

Con el tiempo, desarrollé actitudes en dónde el dolor físico estaba presente como un agente de sanación dentro del procesamiento de mis emociones y, además, lograba silenciar la tristeza o impotencia en mi sentir. Sin embargo, muchas de estas conductas me hicieron reflexionar en cómo las ejecutaba en soledad debido a la opinión que podría generar en lo público. La identificación de este patrón de acciones me llevó a descubrir este ritual implícito que ejecutaba antes de encontrar la calma y cómo las actividades que realizaba para controlarme, podrían ser juzgadas y relacionadas con la histeria femenina y lo violento del descontrol. Las situaciones que detonan estos episodios de crisis y ansiedad son cuando veo que los límites, aunque borrosos, que he establecido con dificultad, son violentados por individuos con los que interactúo de manera amistosa y romántica. Como resultado de mi falta de comunicación, recolecto frustraciones y molestias sobre determinadas situaciones y cuando no aguanto más, exploto y procedo a perder el control de mis emociones.

Para esta investigación, analicé textos del área de la psicología en dónde me pude acercar al motivo científico y lógico del porqué existen estas conductas en el

desarrollo de las emociones. Traduje esta información en un conjunto de obras las cuáles han sido representadas mediante varios lenguajes artísticos como la fotografía, el performance y el dibujo, con el fin de exponer de manera visual cómo se siente para mí el descontrol y la falta del poder comunicar y establecer límites dentro de mis relaciones interpersonales.

Procesos de Investigación

Como parte del proceso investigativo, el mirar bajo otras perspectivas y analizar estas visiones desde otros campos teóricos me permitió contextualizar más concretamente qué me interesa explorar en mi obra.

La falta de control de emociones puede generar desafíos significativos en nuestras relaciones y puede ser el motivo por el cual la calidad de nuestros vínculos que establecemos se deteriore. Además, es importante analizar la presión que se ha ejercido sobre las mujeres y cómo se espera que el control de nuestras reacciones emocionales sea más clara y respetuosa a pesar de que las situaciones o experiencias que vivamos no se vivan de esa manera.

A partir de estos acercamientos, pude reafirmar la importancia que existe en visibilizar este tipo de comportamientos que actúan como respuesta ante ciertas situaciones a las que estamos expuestos diariamente, presentes como pequeñas violaciones a nuestros límites, en diferentes situaciones y espacios.

Referentes Teóricos

La falta de control emocional puede tener raíces en diversos factores, como experiencias pasadas, traumas, patrones de crianza o también, problemas de salud mental. Independientemente de su origen, es importante reconocer y abordar este desafío para cultivar relaciones interpersonales saludables y satisfactorias.

En el texto Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers de Rebecca Siegel y Daniel Dickstein (2011) se aborda cómo la ansiedad es un trastorno común que afecta a varias personas desde su adolescencia. Mencionan

que puede manifestarse de diversas formas como ataques de pánico, fobias o trastornos de ansiedad de manera generalizada.

También, se menciona cómo el diagnóstico de la ansiedad es esencial para evaluar los síntomas que se presentan como el miedo excesivo, evitación de lo que se teme y anticipación y preocupación cuando se espera encontrar lo que se teme. Identificar y cambiar los pensamientos negativos y los patrones de comportamiento es uno de los pasos fundamentales para ir controlando las emociones e ir regulando y desarrollando habilidades de afrontamiento hacia determinadas situaciones que alteran nuestra calma. (Siegel y Dickstein, 2011)

Los factores de protección que pueden lograr controlar estos impulsos son: el apoyo social de un círculo cercano de confianza, impulsar a la comunicación y cambiar las respuestas autodestructivas en estrategias de afrontamiento más saludables.

Asimismo, los autores Vicenta Mestre, Paula Samper, Ana María Tur-Porcar, María Cristina Richaud de Minzi y Belen Mesurado, estudian en su investigación Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia (2010) la relación entre las estrategias de afrontamiento y las emociones para determinar en qué medida pueden llegar a afectar nuestra conducta hasta el punto de tornarla agresiva. Se parte de la idea de que la agresividad influye en los mecanismos de afrontamiento emocional en la resolución de problemas y el manejo de las emociones como la inestabilidad, la falta de autocontrol o problemas emocionales generales.

La agresividad, en sus diferentes manifestaciones verbal y física, representadas como la ira y la inestabilidad emocional, estimulan las conductas antisociales. Todas ellas, una vez activadas, alimentan y sostienen la conducta más allá del control voluntario de la persona (Mestre, Tur, Samper & Latorre, 2010). La inestabilidad emocional constituye

un factor de riesgo que se relaciona positivamente con la agresividad física y verbal, y negativamente con la disposición a establecer relaciones empáticas y prosociales con el entorno.

Es por esto, que podemos relacionar la violencia autoprovocada como un estilo de afrontamiento utilizado desde la adolescencia, y qué, puede convertirse en un mecanismo inconsciente para la resolución de los problemas hasta la adultez. Este comportamiento afecta el manejo de sentimientos e influye cómo aprenderemos a intervenir nuestras emociones y cómo abordaremos determinados problemas presentes en las relaciones interpersonales que establezcamos. (Mestre, Tur, Samper & Latorre, 2010)

Por otro lado, es propio analizar cómo en El trabajo de las mujeres y el discurso social del estrés de la autora Dana Becker (2010) se expone la presión ejercida sobre las mujeres sobre cómo actuar ante escenarios de frustración y dolor para juzgar nuestros compartimientos. La autora examina la relación entre la histeria, el género y la salud mental y cómo esta ha sido tratada históricamente, desde una perspectiva de desigualdad y prejuicio.

En su investigación, Becker destaca cómo la noción de la histeria ha sido utilizada para patologizar y estigmatizar las experiencias que viven las mujeres dentro de sus espacios de convivencia y en el desarrollo de sus emociones como respuesta a experiencias que generan preocupación y tristeza. La histeria se ha definido como una condición caracterizada por síntomas físicos y emocionales, como convulsiones, desmayos, ansiedad y depresión. Tradicionalmente, se consideraba que estos síntomas estaban relacionados con el útero y las funciones reproductivas de las mujeres. (Becker, 2010) Este perspectiva ha minimizado las emociones de las mujeres y ha logrado perpetuar y

fortalecer estereotipos sobre las experiencias y padecimientos emocionales de las mujeres.

Sin embargo, desde una perspectiva feminista, se critica cómo el papel de la medicina ha abordado esta problemática llevando a que se intervenga de manera no profesional. La presencia del feminismo en espacios de salud mental ha logrado sugerir un reenfoque a las intersecciones de género, raza, clase social y orientación sexual con el fin de empoderar a la expresión de nuestras emociones sin temer a ser juzgadas ni criticadas e incentivar a la comprensión de las experiencias y necesidades de las mujeres. (Becker, 2010)

Complementando esta información, el artículo Women and Mental Health: A Feminist Review de Liz Bondi y Erica Burman (2001) contextualiza cómo las corrientes históricas y políticas generales han llevado a la estructuración de discusiones sobre el tratamiento de servicios de salud mental para mujeres. Buscan trascender las perspectivas tradicionales que han considerado la salud mental como un fenómeno individual y despolitizado y examinan las condiciones sociales, culturales y políticas que contribuyen a la salud mental de las mujeres. (Bondi y Burman, 2001)

Además, surgen cuestionamientos sobre las normas de género y las estructuras patriarcales que afectan negativamente a la atención y apoyo que se puede llegar a recibir ante situaciones en donde está en riesgo la salud mental de las mujeres. La estigmatización de los problemas y las reacciones emocionales aumentan y fortalecen la idea estereotípica de que las mujeres se vuelven “locas” y no pueden expresar sus reacciones de manera calmada, dificultando el acceso de tratamiento y contribuye a la opresión y al sufrimiento psicológico. (Bondi y Burman, 2001)

Resumiendo, podemos observar cómo los hallazgos y análisis de varios estudios han llegado a concluir sobre la importancia de establecer una relación entre eventos y situaciones que provoquen estrés y frustración con las maneras de afrontarlo que se desarrollan a partir de la falta de aprendizaje de control emocional. Asimismo, entender que los prejuicios sobre la salud mental de la mujer están presentes y pueden llegar a impulsar estereotipos sobre las respuestas autodestructivas que se pueden llegar a generar, me hace notar sobre la importancia de visibilizar estas conductas y no normalizarlas, pero visibilizar que son situaciones y experiencias que se pueden llegar a vivir como respuesta a la falta de educación sobre el control emocional y el manejo de nuestros sentimientos.

Referentes Artísticos

Debido a que mi producción será traducida e interpretada de manera artística, el poder acercarme y analizar el trabajo creado por otros artistas sobre esta temática, me permite conocer cómo se ha resuelto y ha expuesto la crisis de ansiedad y ataques de pánico en obras ya ejecutadas.

Algunos de mis referentes que han aportado en la creación de mi obra han sido Louise Bourgeois, quién fue una escultora francesa interesada en el psicoanálisis, específicamente en el término de Freud sobre la *mujer histérica* y cómo la mujer puede llegar a reaccionar físicamente ante las heridas psicológicas y emocionales. (Lampkin, 2018)



Fig #1: *Arco de Histeria* de Louise Bourgeois, 1993.

En su obra “Arco de Histeria” (1993), la artista realiza una representación abstracta y simbólica del cuerpo femenino. Está compuesto por una estructura de acero curvada en forma de arco y un relleno de tela de color rosado. La escultura muestra un cuerpo colgado en donde se lo ahorca en el aire y forma un arco elevado hacia arriba, creando una forma arqueada en la columna la cual sugiere una figura femenina contorsionada “no de manera solida ni estable como un hombre, sino emocional, inestable, vulnerable como una mujer.” (Lampkin, 2018)

Por otro lado, me interesa la producción artística de Ana Mendieta, quién fue una artista cubana que adoptó en su obra el poder del video, la fotografía y el performance, como un lenguaje personal para abordar temas de la relación de la mujer con la

violencia y los estereotipos. El uso de su cuerpo como medio para expresar su mensaje en su obra fue lo que marcó la diferencia en sus producciones artísticas.



Fig #2: *Sin título (Señal de sangre n.º 2/Huellas del cuerpo)* de Ana Mendieta, 1974.

Mendieta fue una artista que constantemente exploró el arte visceral y crudo en su producción audiovisual. La acción realizada en “Señal de sangre / Huellas del cuerpo” (1974) está concentrada en ver a la artista situada frente a una pared blanca hacer gestos que simulen el sacrificio y dejar huellas de sangre en el mismo como un acto de simbolizar sus propias heridas físicas y emocionales. Los restos de la sangre y el movimiento performático de sus brazos dibujan y dejan el movimiento marcado en la pared como fin de aludir a la humillación y al agotamiento. (Lampkin, 2018)

Asimismo, la artista Yayoi Kusama ha actuado como una guía fundamental en mi proceso creativo debido a que la artista involucra el expresionismo abstracto y

descubre que puede aplicarlo a la escultura e incluso a la instalación en relación con su experiencia con su salud mental y su proceso con su trastorno de ansiedad.



Fig #3: *Nº F* de Yayoi Kusama, 1959. (105.4 x 132.1 cm)

La pintura "Nº F" es una obra artística producida por Kusama como parte de una serie de pinturas llamadas "Infinity Nets" en donde busca interpretar la noción de la repetición y el espacio de manera infinita. La mezcla de la figura y el fondo hace que se perciban con igual peso los elementos y que se cree una sensación de desorientación y de movimiento al visualizar el trabajo. (MoMa, 2018) Se menciona que el proceso de creación de estas pinturas fue a manera de catarsis para la artista, debido a que ella buscaba abordar su experiencia con la obsesión y borrar sus miedos y preocupaciones a través del acto del uso repetitivo de patrones.

También, el trabajo artístico de Valerie Oka abre discusiones sobre los sacrificios extremos que el ser humano puede llegar a realizar por determinados sentimientos hasta su propia abnegación.



Fig #4: *Para ti mi amor* de Valerie Oka

“Para ti mi amor” es una obra instalativa que establece un tono visualmente expresivo y simbólico en torno al amor y las emociones humanas. La conexión directa que existe entre los sentimientos y la experiencia humana hace que la obra tenga este impacto visual que produzca dudas y se generen discusiones sobre la capacidad de las personas de sentir intensamente. (Oka, 2019) Además, la posición de los elementos en la obra comunica y representa ciertas dinámicas de relación con la proximidad de la conexión física y emocional que puede llegar a retratar cómo el conflicto y la separación generan pensamientos que alcanzan niveles físicos que ponen en riesgo nuestro bienestar físico.

De igual forma, la artista Gabriela Chérrez, a través del análisis de su proceso creativo y sus resultados artísticos, se ha acercado a la producción de obras relacionadas a lo público y privado de la sexualidad, el feminismo y el empoderamiento. Su trabajo responde a sus preocupaciones experimentadas dentro de sus interacciones personales y logra crear espacios provocadores y desafiantes, que despiertan la duda de cómo se afronta individualmente las emociones que surgen a partir de experiencias que vulneran nuestra calma. (Chérrez, 2018)



Fig #5: *Mis 15 fracasos sentimentales* de Gabriela Chérrez, 2018.

La pieza consiste en 15 nichos en dónde la artista busca reconstruir historias sobre sus desencuentros amorosos y los reescribe en hornacinas que albergan piezas de cerámica, las cuales representan y recrean escenas sentimentales con las cuales el espectador puede relacionarse. (Chérrez, 2018) El juego con lo instalativo y con el poder del texto hace que la obra invite a recordar desencuentros y sirvan como referentes para pensar en momentos cotidianos en dónde nuestras emociones son un elemento principal.

En síntesis, la combinación de lenguajes artísticos y la variedad de perspectivas de creación que me han aportado estas artistas, me han colaborado para comprender el contraste impactante que la producción creativa puede aportar dentro de esta discusión.

Resaltar las contradicciones y tensiones inherentes a la experiencia femenina y cómo abordar las ideas de represión de las emociones ha logrado que genere obras que inviten a la reflexión sobre la opresión y los roles de género que influyen en la salud mental de las mujeres y cómo esta es percibida de manera social.

Proceso de Creación

El proceso de desarrollo de la obra inició con mis cuestionamientos en torno a la conducta que llevo ante situaciones que me producen tristeza, decepción y dolor dentro de experiencias con mis relaciones interpersonales, ya sean amistosas o amorosas. El no poder controlar esos pensamientos y el actuar de manera impulsiva fueron lo que me llevó a explorar lo violento a través del performance y la instalación. El análisis que hice sobre mis conductas y hábitos autodestructivos como mecanismo de afrontamiento en momentos de ansiedad y desesperación me llevaron a crear un patrón en el cual me refugio antes de encontrar la calma nuevamente.

Mis primeros acercamientos a la producción artística se direccionaron a lo serigráfico, al querer reproducir mapas en dónde el dolor y la decepción me habían inundado. El delimitar y establecer espacios en dónde sentí profunda tristeza, me llevaron a crear estos planos en dónde expongo el nivel de afectación emocional que experimenté como consecuencia a discusiones y problemas dentro de mis relaciones afectivas.

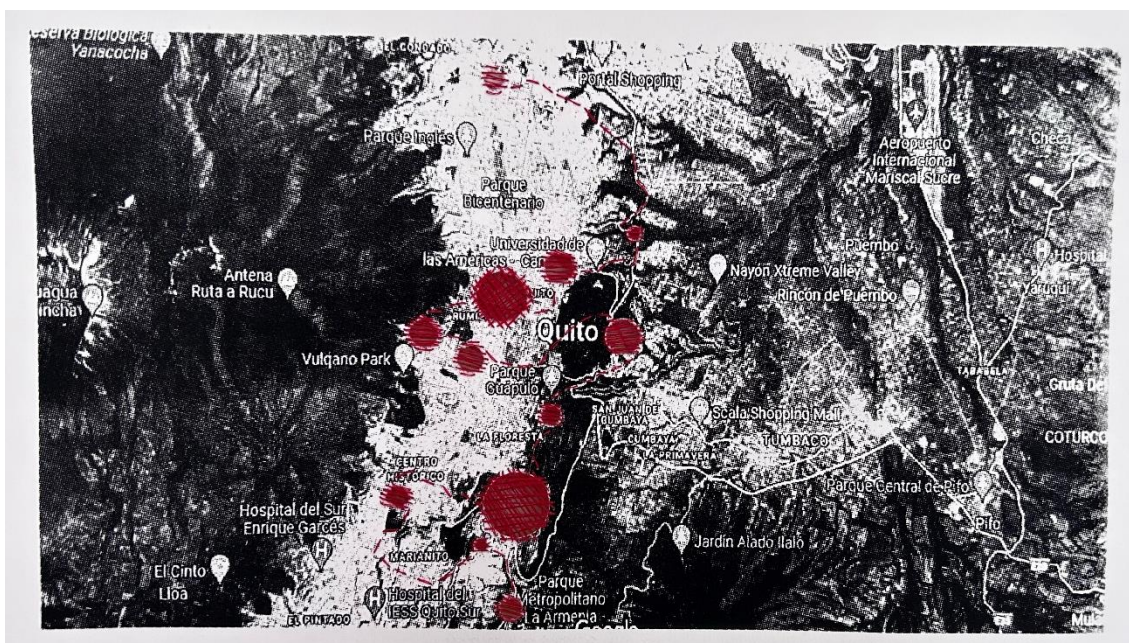


Fig #6: *Mapa de las tristezas* de Alejandra Tinoco, 2022

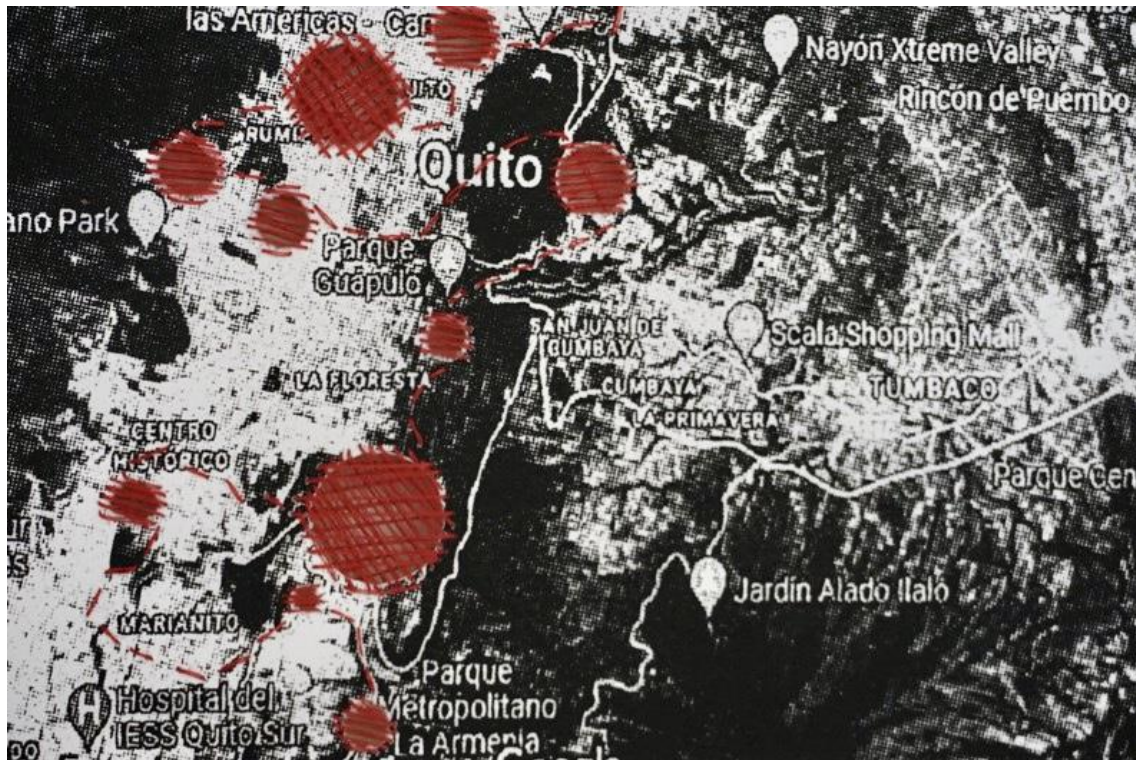


Fig #7: Foto detalle de *Mapa de las tristezas* de Alejandra Tinoco, 2022

La obra “Mapa de las tristezas” (2022) consiste en la representación visual de los lugares en dónde experimenté mayor dolor y pena en la ciudad de Quito. La variación de los puntos, los cuales fueron intervenidos con hilo rojo, figura la cantidad de melancolía que sentí en estos espacios. La intención de la obra fue generar un recorrido que exprese visualmente la frecuencia de estos sentimientos y reacciones que tuve en respuesta a situaciones que me afectaron emocionalmente y cómo algo tan privado como la desesperación y el dolor se vivió en espacios públicos.

A partir de esta obra, empecé a analizar de manera más introspectiva cuáles eran las conductas que tenía ante el dolor emocional y cómo eran las formas de controlar mis sentimientos. Es así como surge “Hematomas del sentir” (2022) una serie fotográfica en dónde vinculo la imagen con escritos realizados durante episodios de tristeza y desesperación.



Fig #8: *Hematomas del sentir* de Alejandra Tinoco, 2022



Fig #9: Foto detalle de *Hematomas del sentir* de Alejandra Tinoco, 2022



Fig #10: Foto detalle de *Hematomas del sentir* de Alejandra Tinoco, 2022



Fig #11: Foto detalle de *Hematomas del sentir* de Alejandra Tinoco, 2022

En la obra, se ven fotografías de golpes que me produje a mí misma en respuesta a la desesperación y ansiedad que sentí durante situaciones en dónde mis emociones y

límites estaban siendo vulnerados. La autolesión es parte de mi proceso de afrontamiento de emociones y es la que me ayuda a nublar los sentimientos de tristeza que vivo, por lo que, en esta pieza logro fusionar mis pensamientos con lo físico de mi actuar.

Con estas creaciones artísticas como antecedente, empecé a explorar el performance y su poder de comunicación a través del cuerpo. El interés que tengo por representar estas frustraciones emocionales y la falta de control de mis reacciones me llevaron a representar artísticamente estas conductas autodestructivas que forman parte de mis rutinas de asimilación y procesamiento de emociones.

Es por esto que “The Feminine Urge” (2022) emerge como una obra instalativa que invita al público a explorar el sentido más profundo de la experiencia humana a través del dolor autoprovocado, el mismo que busco como una herramienta para silenciar mis pensamientos.

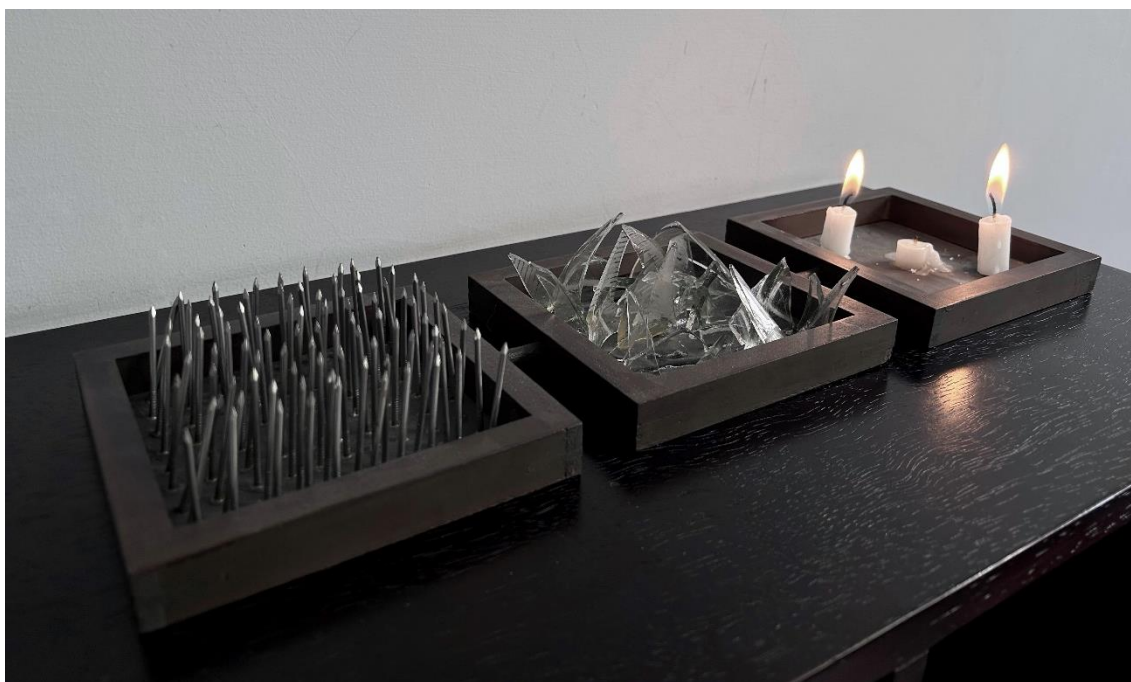


Fig #12: *The Feminine Urge* de Alejandra Tinoco, 2022

La obra busca desafiar la percepción del dolor y mediante la combinación de elementos visuales y táctiles, ofrece una experiencia en dónde los sentidos son estimulados como una representación controlada de los mecanismos de afrontamiento que incorporo para el manejo de mis emociones.

“The Feminine Urge” representa un espacio a la confrontación y busca estimular el proceso de sanación personal con relación al sufrimiento humano. Además, invita a enfrentarse con las heridas internas y que, a partir de lo violento, encontremos un momento de trascendencia en nuestros procesos de curación emocional.

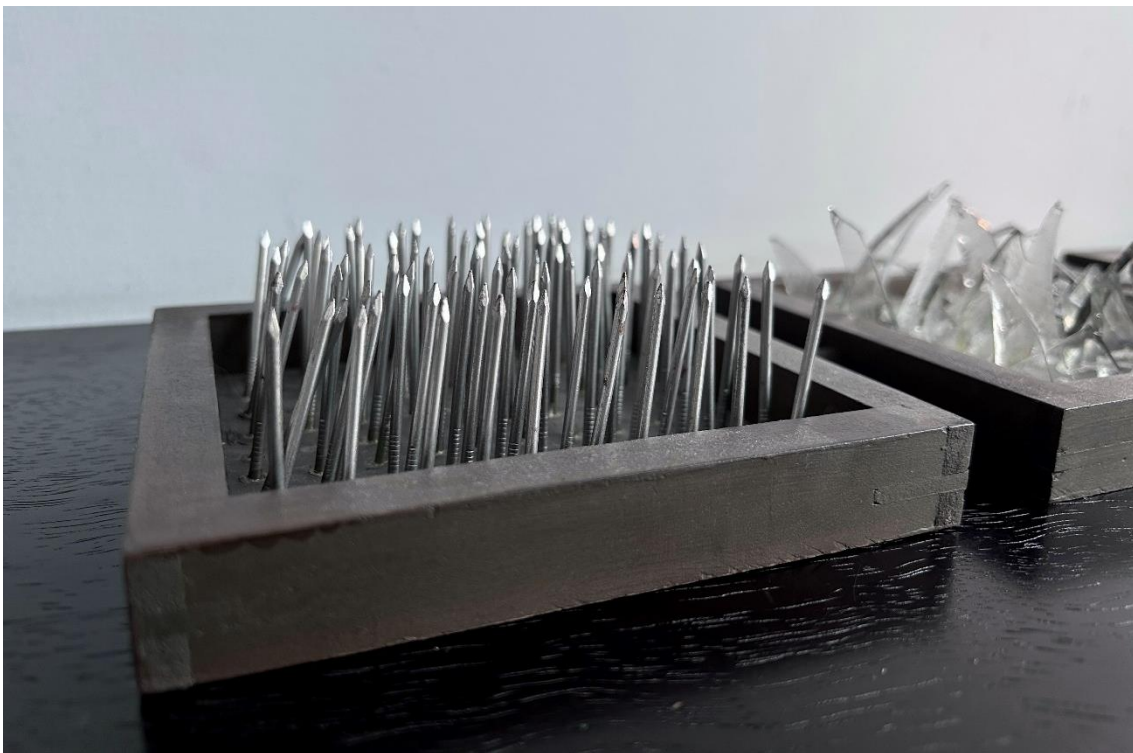


Fig #13: Foto detalle de *The Feminine Urge* de Alejandra Tinoco, 2022



Fig #14: Foto detalle de *The Feminine Urge* de Alejandra Tinoco, 2022



Fig #15: Foto detalle de *The Feminine Urge* de Alejandra Tinoco, 2022

Por otro lado, el video-performance “Doleré” es una obra performática con una duración de dos minutos en dónde pongo mi cuerpo como vía de exploración de los límites de lo visceral de la representación de la autolesión.



Fig #16: Foto del video-performance *Doleré* de Alejandra Tinoco, 2022

Mi interés por sumergirme hacia el mundo de las emociones crudas y mis conflictos internos relacionados a mi falta de comunicación y de la nula capacidad de poner límites en mis relaciones afectivas, me encaminó hacia una acción en la cual utilizo la automutilación como una forma de expresión y búsqueda de la paz.

También, me interesó romper ciertos tradicionalismos en torno a lo violento y me adentré a espacios y acciones en dónde la vulnerabilidad quede totalmente expuesta. Así logro trascender la superficialidad de lo que nos hace daño y muestro de manera honesta cómo yo experimento las luchas internas con mis emociones ocultas.



Fig #17: Registro de montaje de *The Feminine Urge* y *Doleré* de Alejandra Tinoco, 2022

'The Feminine Urge' (2022) y "Doleré" (2022) son obras que juntan lo performático con lo instalativo con el objetivo de retratar la necesidad personal por hacerme daño y de esta manera disipar mis pensamientos de tristeza.

Es por esto que durante la exposición de Procesos COCOA en diciembre de 2022 en Q galería, mi obra fue exhibida para retratar el dolor desde una perspectiva individual y subjetiva, en dónde se buscaba generar una conexión colectiva a través de la exploración conjunta de nuestras propias heridas emocionales y tratarlas mediante mi método de afrontamiento personal.

Sin embargo, a partir de un ataque emocional que experimenté, la escritura me ayudó a establecer de manera más clara lo que quería trabajar: las etapas durante estas crisis. No solo a lo violento que me conducían a estas. Inicialmente pude identificar las siguientes: agitación, llanto, desesperación, movimiento y sonido, destrucción y, para terminar, respiración controlada.

La identificación de estas acciones que realicé me llevó a entender que no solo existe el dolor físico para llegar a la calma tras un evento emocional, sino que es un conjunto de pasos los cuales sigo para encontrar la calma. Para el desarrollo creativo delimité estas fases y elegí trabajar con las que me parecen cruciales: llanto, movimiento y desesperación o destrucción. Mi pregunta sobre este tema es: ¿Qué pasa cuando pierdo la cabeza? ¿Qué hago para volver a la calma? La producción artística que he realizado para materializar estas fases ha navegado por lo fotográfico hasta lo ilustrativo.

La primera etapa que identifiqué fue el llanto. Las lágrimas son expresiones emocionales profundas y poderosas que han sido objeto de reflexión y exploración desde varias perspectivas. El acercamiento que tuve hacia ellas estuvo determinado por

la capacidad de evocar la vulnerabilidad humana y la intensidad de las experiencias emocionales.

Considero que la acción de llorar puede ser entendida como una forma de expresión genuina de los sentimientos más profundos que experimentemos y, al ser la primera acción que realizo cuando pierdo el control de mi sentir, me interesé por analizarlas y exponerlas de una manera más evidente.

Tras un acercamiento hacia la obra de Maurice Mikkers, un fotógrafo que trabajó con el mismo elemento de las lágrimas me hizo querer referenciarle de su trabajo y guiarme por la estética del llanto y cómo las lágrimas radican en su capacidad para evocar emociones, comunicar autenticidad y generar empatía entre las personas.



Fig #18: *Imaginarium of Tears* de Maurice Mikkers, 2015

Este proyecto fotográfico recopila múltiples muestras de lágrimas bajo el microscopio y se analiza su forma dependiendo la emoción que haya generado ese llanto. “Cada

lágrima tiene una historia oculta. Son pequeñas gotas de líquido, pero a la vez complejas ampollas de emoción humana producidas por una de las expresiones más básicas y primigenias de nuestros sentimientos y pensamientos.” (Mikkers, 2015)

La fotografía de las lágrimas bajo el nivel microscópico fue una de las traducciones artísticas que ejecuté durante la producción de mi obra. Las lágrimas, al ser visibles y tangibles, pueden funcionar como un medio de comunicación no verbal, transmitiendo emociones sin necesidad de palabras. Sin embargo, quería adentrarme a su forma más detallada por lo que con la ayuda de herramientas especiales, pude fotografiar mis lágrimas con el fin de comparar su forma dependiendo a la emoción que haya sentido mientras lloraba.

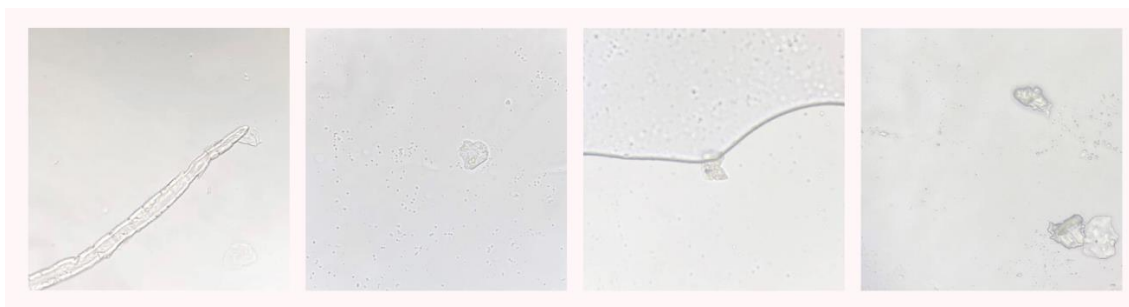


Fig #19: *Mírame llorar* de Alejandra Tinoco, 2023

La serie fotográfica realizada en colaboración con Katina Medina, ingeniera biotecnóloga con experiencia en manejo de equipos de laboratorio, con quién obtuvimos como resultado un conjunto de fotografías en dónde analicé mis lágrimas las cuáles fueron recolectadas tras episodios de ansiedad y crisis. Cada lágrima vino de emociones distintas en las cuales se encuentran: la tristeza, la frustración, el dolor y la desesperación. El poder de recolectar mi propio llanto me permitió generar este archivo del llanto y mantener un registro del mismo.

Por otro lado, en la categoría del movimiento exploré la marca de las huellas del transitar y las repeticiones que genero de manera inconsciente cuando estoy atravesando episodios en dónde no tengo control de mis emociones y por ende, de mis reacciones ante ellas.

El movimiento del caminar es una actividad que realizamos de manera cotidiana y natural, pero me interesó cómo esta forma de transportarse puede ser afectada y transformada en una acción como respuesta emocional que puede ser desencadenada por situaciones de estrés y dolor.

La ansiedad y preocupación pueden llevar a que la forma en la que caminamos sea más rápida o lenta dependiendo la tensión que nos genera las emociones que vivimos durante ese momento.

A partir de esta observación de mi proceso de calma, logré vincular la obra de Bruce Nauman en dónde realiza un acto performático de caminar durante 5 minutos siguiendo un recorrido cuadrado dentro de una sala.



Fig #20: *Dance or Exercise on the Perimeter of a Square (Square Dance)* de Bruce Numan, 1967-1968.

La interpretación que tuve hacía esta obra me direccionó a intentar traspasar el recorrido que ejecuto durante estas crisis de pánico sobre el papel. La estética del movimiento en momentos de ansiedad determinó como se puede llegar a expresar las experiencias emocionales y psicológicas a través de la acción física del caminar.

Como resultado realizo la obra “*Pasos*” (2023) la cuál se compone de tres telares de liencillo en dónde están plasmadas mis huellas siguiendo un camino que recorro, que en este caso corresponde a los pasillos de mi habitación el cuál es el lugar dónde toma acción esta actividad, durante los periodos en dónde me veo bajo la presión de liberar estas emociones que me hacen perder el control de mi sentir.



Fig #21: *Pasos* de Alejandra Tinoco, 2023

La obra transitó por una variedad de materiales los cuáles me permitieron ir experimentando en qué formato se vería mejor representado este deseo de repetición y ante situaciones estresantes o amenazantes para mi paz mental.

Conjuntamente, me acerqué a la idea de traspasar estos caminos imaginarios por los cuales me movilizaba dentro de mi espacio y me interesó crear mapas de las zonas por las cuales me muevo como una guía para entender cuáles llegan a ser mis recorridos.

El movimiento del caminar debido a la ansiedad busca canalizar y representar las emociones y sensaciones internas a través de la acción física. El repetir ciertos patrones de desplazamiento me permitió comprender cómo esta conducta se incorporó a mis rutinas para llegar a la calma durante momentos de tensión.

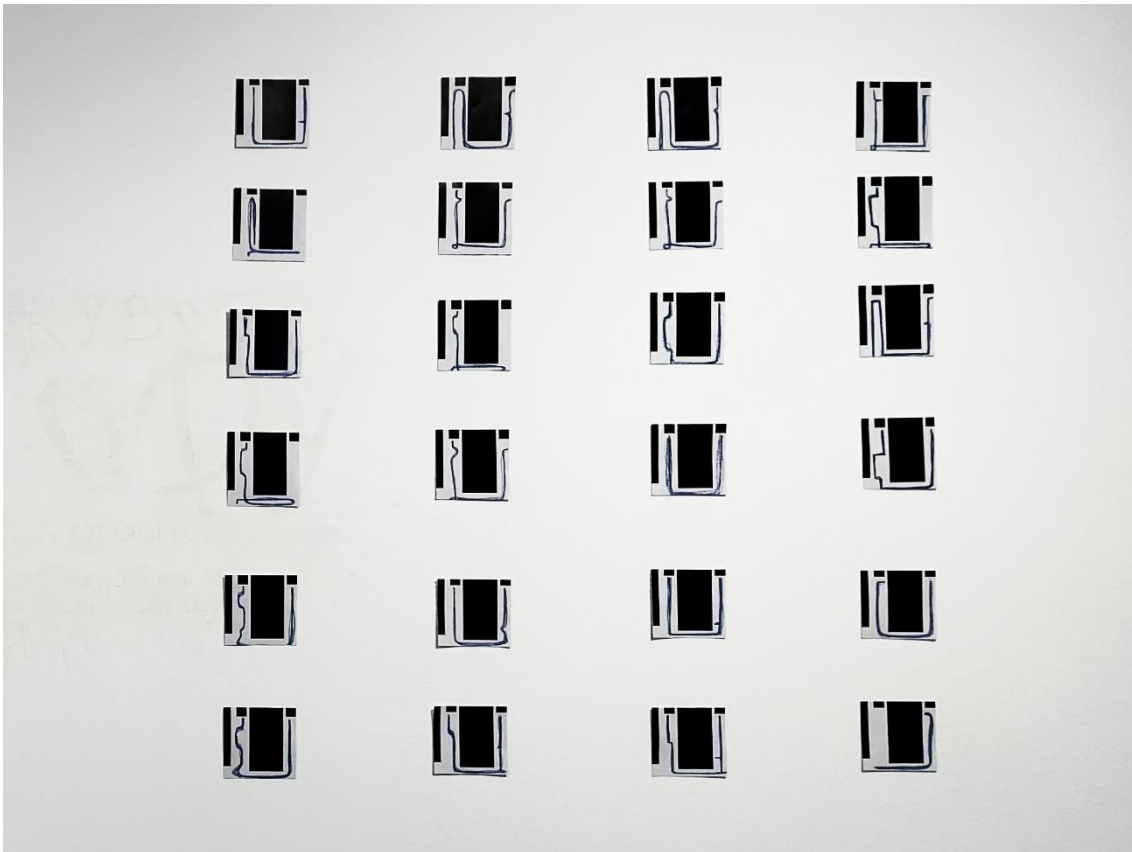


Fig #22: *Siguiendo el camino* de Alejandra Tinoco, 2023

Tras una representación ilustrativa de mi habitación desde una perspectiva cenital, busqué plasmar cómo la frecuencia de este caminar ha generado caminos y vías mentales por las cuales recorro como apoyo y liberación emocional. La exploración estética en búsqueda de una manera de capturar la angustia y la emoción hizo que transmita esta experiencia subjetiva al espectador mediante la repetición de varios mapas con diferentes trazos que representan la variedad de caminos que sigo.

“*Siguiendo el camino*” (2023) busca replicar y asemejar este recurso expresivo que refleja el estado interno de la ansiedad como movimientos rápidos y frenéticos, pero de manera más conceptual a la vista. Y con la referencia de Nauman, logro resituar el lado adyacente del perímetro donde me movilizo haciendo énfasis sobre la mirada interior al

trazo con el cuerpo, fusionando de manera minimalista el gesto corporal mecánico de dibujar con el cuerpo ciertas arquitecturas efímeras.

El proceso de montaje de estas obras estuvo determinado por el orden con el que suceden estas etapas de búsqueda de calma y control de mis emociones.

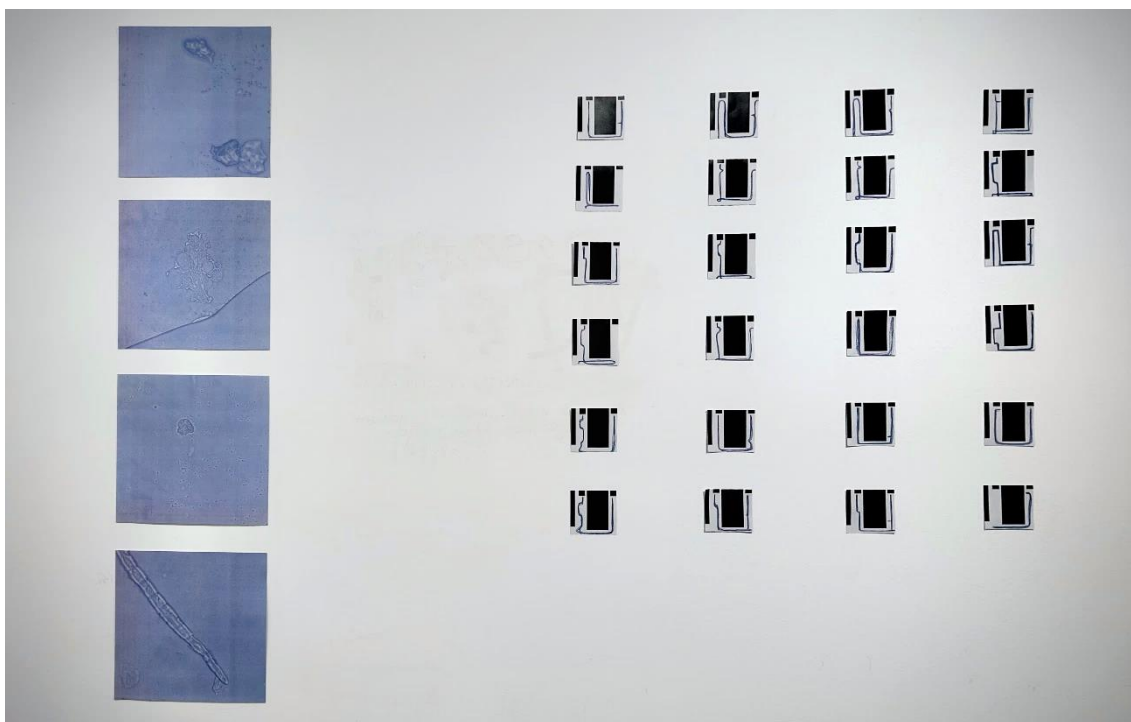


Fig #23: Registro de montaje “*Mirame llorar*” y “*Siguiendo el camino*” de Alejandra Tinoco, 2023

A partir de la experiencia de montaje y la selección de mi proyecto para la exposición de Procesos COCOA de mayo 2023 dentro de Q Galería me guío para determinar qué obras funcionaban dentro de la temática que abordé en mi proyecto investigativo y pude acercarme al desarrollo final de mi obra artística.

Conceptualización de la Obra Final

Como resolución del proyecto artístico, la obra final se tradujo en la exhibición de la muestra “*Mírame llorar*” (2023) la cual está compuesta de cuatro imágenes impresas en papel fotográfico con dimensiones de 33 x 33 cm, en dónde se muestra de manera microscópica los detalles de las lágrimas que he recolectado durante episodios de ansiedad y ataques de pánico.

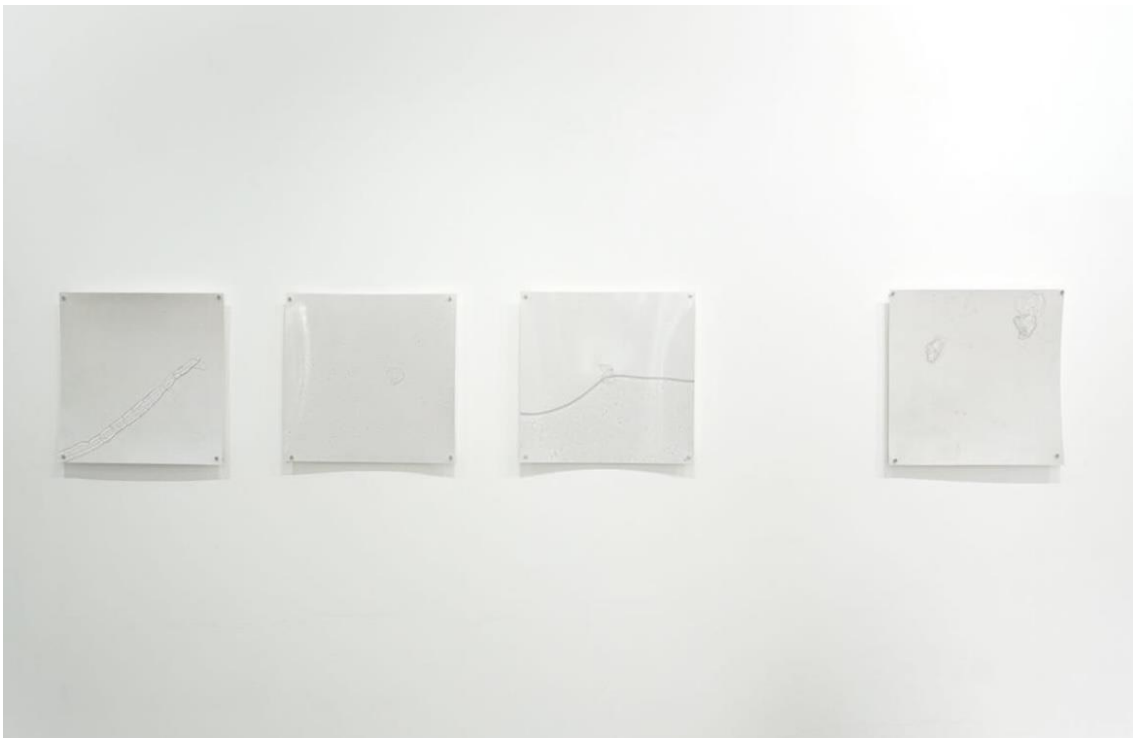


Fig #24: Registro de montaje de *Mírame llorar* de Alejandra Tinoco, 2023

El detalle que aporta el acto de llorar a mi tema es crucial para su entendimiento al público. La respuesta emocional natural y universal que refleja el llanto hace que se cree una profunda conexión entre el cuerpo y la mente. Cuando las emociones abrumadoras que vivo dentro de mis relaciones interpersonales a partir de situaciones cotidianas me superan, las lágrimas han sabido actuar como un actor que me permite fluir libremente con la intención de liberar mi incapacidad de controlar mis emociones durante ese momento.

Sin embargo, mi intención a futuro es seguir expandiendo esta obra con más imágenes para tener un archivo y registro más amplio de estos procesos de liberación de emociones.

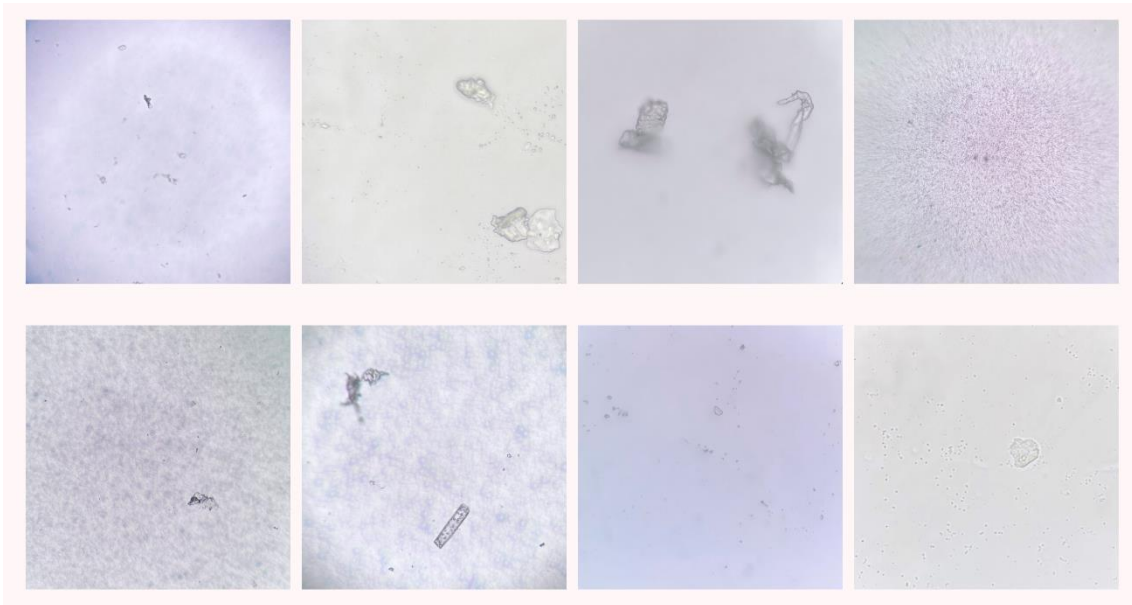


Fig #25: Registro fotográfico actual de *Mirame llorar* de Alejandra Tinoco, 2023

¿Qué implica la pérdida de control de las emociones? ¿Es el llanto una muestra de debilidad o de fuerza emocional? Estas son preguntas que han quedado resonando en mi proceso creativo y que me impulsa a seguir explorando la complejidad de nuestras emociones dentro de esta experiencia tan personal como es la falta de manejo emocional y la incapacidad de comunicar mis sentimientos.

Proyección de Montaje

Para el proceso de exhibición de mi obra, me interesa exponer dentro de la galería La Minga en dónde he recibido aceptación de mi proyecto artístico y que, además, me ha servido como una guía durante el desarrollo del mismo.

El montaje es una etapa fundamental para dar un sentido lógico a mi obra y mediante el siguiente esquema establezco cómo será presentado en la fecha de exhibición acordada.

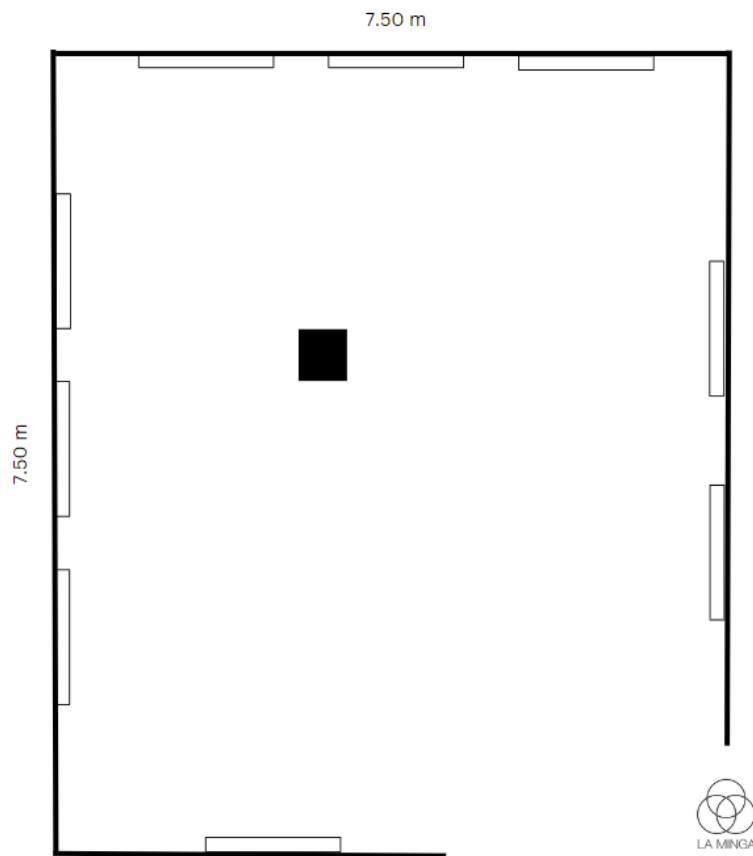


Fig #26: Esquema de montaje para la obra *Mirame llorar* de Alejandra Tinoco, 2023 en la galería La Minga.

La transformación de este espacio buscará resaltar el mensaje de cada imagen y creará un ambiente adecuado para que se pueda tener una experiencia que invite al espectador a reflexionar sobre el llanto y los procesos de emociones. La en un entorno estético y coherente para mi tema es fundamental para que se pueda llevar a cabo un diálogo y apreciación de la serie fotográfica.

Conclusiones

La falta de control emocional y el no saber como manejar determinadas reacciones ante situaciones cotidianas presentes en las relaciones interpersonales que conducen a sentimientos de tristeza y dolor me llevaron a investigar y a observar detalladamente mi proceso de afrontamiento a estas emociones mis rutinas de intervención de mi calma.

“Mírame llorar” es un proyecto investigativo que se tradujo de manera artística en una serie fotográfica la cuál está compuesta por ocho imágenes en dónde se expone visualmente los detalles y componentes de las lágrimas que recolecté durante episodios de ansiedad y ataques de pánico. Estas fotografías muestran la diferencia visual que tiene cada lágrima al ser derramada por diferentes emociones presentes durante situaciones de preocupación y dolor.

Este trabajo recopila de manera personal mi sentir y mi método de procesamiento de emociones ante la decepción amorosa y amistosa que he experimentado a lo largo de mi desarrollo humano. El poder desafiar las nociones convencionales de control y racionalidad con mi obra, me ayudó a comprender la complejidad de nuestras emociones y cómo mediante la expresión artística, se puede visualizar de manera estética este estado de catarsis personal que podemos llegar a experimentar.

La forma artística con la cuál es retratado mi tema de investigación ha permitido que reflexione sobre la fragilidad humana, la profundidad de nuestras emociones y la capacidad que tiene el arte para capturar y transmitir estas experiencias emocionales que he ido afrontando desde mi adolescencia.

En cuánto a la relevancia dentro del contexto artístico, considero que exponer y visibilizar temas relacionados a la salud mental y cómo estos son afrontados dentro de

una sociedad en dónde existe una separación de privilegio al acceso de tratamiento psicológico es importante para ir normalizando determinadas conductas de calma y relajación ante escenarios de estrés.

Las obras elegidas como referentes y los textos académicos de la psicología, me acercaron a la comprensión lógica del porqué tenemos estas conductas y de qué manera pueden ser representadas de manera artística. Considero que el medio visual que elegí para la exposición de mi tema fue la correcta debido que el poder de la fotográfica logra acercar de manera más precisa a la situación del llanto y su efecto sanador en nuestra mente.

Como proyección al futuro, me interesa continuar con este proyecto artístico incluyendo más material fotográfico y recopilarlo como un archivo de emociones que experimente. Además, considero que aporta significativamente a la concientización sobre la salud mental de las mujeres y las conductas de afrontamiento que están presentes en nuestra realidad de manera más privada.

Asimismo, me gustaría seguir desarrollándome como artista visual a través de la ejecución de más obras y proyectos creativos que se relacionen con la feminidad, lo que significa e implica ser mujer y mi experiencia con la sociedad en torno a aquellos cuestionamientos.

Referencias Bibliográficas

- Becker, D. (2010). El trabajo de las mujeres y el discurso social del estrés. *Feminismo y Psicología*, 20 (1), 36–52. <https://doi.org/10.1177/0959353509348215>
- Bondi, L., & Burman, E. (2001). Women and Mental Health: A Feminist Review. *Feminist Review*, 68, 6–33. <http://www.jstor.org/stable/1395742>
- Chérrez, G. (2020) Hacer lo que no se debe hacer. *Índex*, revista de arte contemporáneo. Recuperado de: <https://doi.org/10.26807/cav.v0i09.334>
- Colección MACBA. (2003) Dance or Exercise on the Perimeter of a Square (Square Dance). Fundación MACBA. Recuperado de: <https://www.macba.cat/es/artes-artistas/artistas/nauman-bruce/dance-or-exercise-perimeter-square-square-dance>
- Lampkin, F. (2018) Ana Mendieta. Señal de sangre n.º 2/Huellas del cuerpo. *Historia del Arte!* Recuperado de: historia-arte.com/obras/sin-titulo-senal-de-sangre-n-o-2-huellas-del-cuerpo
- Lampkin, F. (2018) Arco de histeria. Si el cuerpo reacciona a heridas emocionales, la escultura también debería. *Historia del Arte!* Recuperado de: <https://historia-arte.com/obras/arco-de-histeria>
- Mestre, Samper, P., Tur-Porcar, A. M., Richaud de Minzi, M. C., & Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas psychologica*, 11(4), 1263–1275.
- Mikkers, M. (2015) Imaginarium of Tears. Recuperado de: <https://imaginariumboftears.com/>
- MoMa. (2018) Yayoi Kusama. N° F. Recuperado de: <https://www.moma.org/collection/works/80176>

Oka, V. (2019) Para Ti Mi Amor / Para Ti Mi Amor / Instalación de Valerie Oka.

Recuperado de: https://www.valerie-oka.com/1/uvres_1054951.html

Polo Martínez, & Tulio Solano, R. (2022). Tratamiento cognitivo-conductual para la mejora de las relaciones interpersonales en el trastorno límite de personalidad.

Revista Electrónica Entrevista Académica, 4(10), 75–90.

Siegel, R. S., & Dickstein, D. P. (2011). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 3, 1–16. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S7597>

Wirth-Cauchon, J. (2001) *Women and Borderline Personality Disorder: Symptoms and Stories* Prensa de la Universidad de Rutgers.