

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO Y ARTES
CARRERA DE ARTES VISUALES**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
ARTISTA VISUAL**

**RE-HABITAR EL ESPACIO
EXPLORACIONES DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS
A TRAVÉS DEL ARTE-MOVIMIENTO**

JESSICA SOFÍA CASTILLO BENAVIDES

DIRECTORA: GIADA LUSARDI

QUITO, 2021

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, por la cual fue posible este aprendizaje.

En especial a mi madre quien me apoya y cree en mí siempre.

A mi hijo Ragnar, que gracias a él reencontré mi camino, seguimos en constante crecimiento juntos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Capítulo I: Re-estructurar las creencias, una visión desde las costumbres impuestas hasta la re-significación de las tareas domésticas.....	3
1.1. Actividades del hogar en la sociedad.	3
1.2. Limpiar la mente y el cuerpo, a través de las tareas del hogar.....	4
1.3. Conexión, movimiento y respiración.	6
1.4. Expresiones artísticas.	7
CAPÍTULO II: Re-estructurando y re-prendiendo con el cuerpo, metodología de creación artística.	13
2.1. Rea-prender a ser.....	13
2.2. Re-estructurar la tradición	14
2.3. Re-hacer mi espacio	16
2.4. Procesos de producción artística.....	20
CAPITULO III: Exposición de “Re-habitar el espacio” en Parterre Galería	23
3.1. Obras	23
3.1.1. “Re-habitar”	24
3.1.2. “Re-estructurar”	25
3.1.3. “Ren-hacer”	27
3.1.4. “Re-aprender”	29
3.2 Planificación y montaje de la exposición individual.	31
CONCLUSIONES	35
Bibliografía	36

ÍNDICE DE IMÁGENES

Figura 1: Samue , prenda tradicional japonesa. [Fotografía]. Recuperado de: https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.3mQugVKoqiEiS6j2HjWd9QHakl&pid=Api	5
Figura 2: Tengui , toalla japonesa tradicional multiusos. [Fotografía] Recuperado de: http://mouseinmypocket.com/wp-content/uploads/2016/02/tenugui-1280.jpg	5
Figura 3: N/A. Martha Graham . [Fotografía]. Recuperado de: https://memory.loc.gov/diglib/media/loc.natlib.ihas.200154232/0001.tif/1643	8
Figura 4: N/A. (s/f). Martha Graham . [Fotografía]. Recuperado de: https://estaticos.muyhistoria.es/media/cache/760x570_thumb/uploads/images/article/5af416a35cafe83e853c98f2/martha-graham_0.jpg	9
Figura 5: N/A. Pina Bausch . [Fotografía]. Recuperado de: http://3.bp.blogspot.com/-ETLNVwuwWX4/TjXGhkDtegI/AAAAAAAAAZAY/dOwzKMfXylQ/s1600/BalletBausch1966Stage.jpg	10
Figura 6: Kaprow, A. (1961). Yard . Recuperado de: https://masdearte.com/especiales/happenings-acciones-y-fluxus-azar-en-juego/	11
Figura 7: Cafini, M. (2012). MotionPhotography . [Fotografía]. Recuperado de: https://manuelcafini.myportfolio.com/motionphotography	12
Figura 8: Castillo, S. (2019) Trapos . [Captura de pantalla del vídeo performance].....	14
Figura 9: Castillo, S. (2019) Pinzas . [Captura de pantalla del vídeo performance].....	15
Figura 10: Castillo, S. (2021) Storyboard de la acción y boceto de vestimenta . [Montaje digital].....	16
Figura 11: Castillo, S. (2020) Boceto Trapeador . [Dibujo].....	17
Figura 12: Castillo, S. (2021) Boceto banda pinzas . [Dibujo].....	18
Figura 13: Castillo, S. (2021) Bocetos Dj mezclando comida . [Montaje digital].....	19
Figura 14: Lincango, E. (2021) Fotografías en movimiento . [Fotografía experimental].....	20
Figura 15: Castillo, S. (2021) Selfies de las tareas domesticas . [Fotografía].....	21
Figura 16: Castillo, S. (2021) Serie Re-aprender . [Captura de pantalla del vídeo performance].....	22
Figura 17: Castillo, S. (2021) Performance “Re-habitar” . [Captura de pantalla del registro del performance].....	24
Figura 18: Castillo, S. (2021) Serie “Re-estructurar” . [Foto-performance].....	25
Figura 19: Castillo, S. (2021) “Ren-hacer” . [Perfil de Instagram]. Capturas de pantalla del perfil.....	27
Figura 20: Castillo, S. (2021) Serie “Re-aprender” . [Vídeo peformance]. Captura de pantalla del vídeo performance.....	29
Figura 21: Castillo, S. (2021) Diseño del afiche de la exposición , [Ilustración]. Imagen de difusión en redes sociales.....	32
Figura 22: Carrera, V. (2021) Diseño del taller artístico educativo , [Ilustración]. Imagen para difusión en redes sociales a cargo de Parterre Galería.....	32
Figura 23: Alcocer, A. (2021) “Re estructurar” , [Foto performance].Registro fotográfico.....	33
Figura 24: Castillo, S. (2021) Visita Guiada , [Registro de la mediación de la exposición]. Registro fotográfico.....	33
Figura 25: Lincango, E. (2021) Performance Re-habitar , [Registro Inauguración exposición]. Registro fotográfico.....	34
Figura 26: Castillo, S. (2021) Visita Guiada , [Registro de la mediación de la exposición]. Registro fotográfico.....	34

RESUMEN

Siendo las artes visuales el medio por el cual se logra expresar de manera más amplia el abanico de emociones, sensaciones, percepciones del ser humano, etc. Planteo una investigación que nace a partir de la conexión profunda con la expresión corporal o también llamado performance, y mis exploraciones sobre las tareas del hogar, desde una visión íntima y divertida.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación plantea explorar las tareas domésticas desde una visión artística corpórea.

¿Por qué hablar de algo tan cotidiano como las tareas del hogar si solo son actividades que debemos cumplir?

Por el mismo hecho de pensar que es algo que se “debe cumplir”, pocas veces nos preguntamos si lo que hacemos a diario es realmente nuestro accionar o solo una concepción construida a partir de la familia y la sociedad. El sistema capitalista en el que vivimos se ha encargado de hacernos creer que si ocupamos nuestro tiempo en otras actividades que no sean trabajar, en realidad estamos perdiendo el tiempo, como lo dijo Franklin en su libro titulado *Consejos a un joven comerciante*: “el tiempo es dinero” (Franklin, 1748), claro si solo nos enfocamos dentro del sistema financiero. Considerando a las tareas del hogar como actividades insignificantes al no aportar de manera monetaria a la sociedad. Al contrario, según estudios realizados por profesionales de la salud, publicados en *Neuroscience News* las tareas del hogar también suponen una actividad física que influye positivamente sobre nuestro cerebro y nuestras capacidades cognitivas. (Neuroscience, 2021).

Mi interés por las tareas del hogar surge a partir de la idea de transformar las costumbres impuestas, como resistencia al sistema, también desde una visión de apreciación y eficiencia a través del movimiento consciente, haciendo de los quehaceres domésticos espacios de re-conexión con uno mismo y el entorno que lo rodea. Siendo el disfrute una de las premisas para esta exploración, y así proponer un espacio donde se quiere hacer las tareas antes que cumplirlas.

En el **Capítulo I** se plantea el concepto de las actividades del hogar dentro de la sociedad, los beneficios de la limpieza de la casa en el ámbito mental y corporal, la importancia de la respiración consciente y el movimiento funcional, y los enfoques desde la expresión artística del movimiento, los cuales son el punto de partida para la propuesta del proyecto performático.

Continuando en el **Capítulo II** con la descripción de la metodología de la investigación-creación, utilizada en el proceso creativo, dando principio a la producción de las obras. Comparto reflexiones sobre lo que se fue manifestando en el transcurso de la elaboración de las propuestas.

Terminando con el **Capítulo III** donde propongo re-significar las tareas del hogar a través de la propuesta de un proyecto artístico. También muestro los aspectos técnicos y formales realizados para la producción de la exposición *Rehabitar el Espacio* en Parterre Galería.

CAPÍTULO I: Re-estructurar las creencias, una visión desde las costumbres impuestas hasta la re-significación de las tareas domésticas.

En este capítulo se introduce el concepto del trabajo doméstico y cómo se ha ido desarrollando a través del tiempo, las visiones desde la filosofía budista y los beneficios de estas actividades a nivel mental, corporal y espiritual. También sobre las prácticas corpóreas que me llevaron a transformar las costumbres dentro del hogar con una visión lúdica de las mismas.

1.1. Actividades del hogar en la sociedad.

El trabajo dentro del hogar es el conjunto de actividades que gracias a su repetición diaria logra mantener limpia y en orden el entorno, actividades como: limpieza general de la casa; protección de los niños; cocción de los alimentos, etc. Está claro que el labor doméstico se trata de actividades complejas totalmente necesarias para la continuidad personal, crecimiento familiar y social (Goldsmith, 1992).

Los quehaceres domésticos han sido parte del comportamiento social humano desde tiempos antiguos, en la comunidad primitiva, las actividades del hogar y de la sociedad se realizaban en común, tanto mujeres como hombres realizaban estas acciones de forma igualitaria (Castilla, 2001).

Cuando se disuelven los sistemas comunitarios y la estructura de la familia patriarcal se posicionó, las tareas se dividieron y la mujer quedó limitada al labor doméstico, este trabajo perdió importancia por no aportar económicamente al crecimiento de la sociedad, si se lo ve desde la perspectiva financiera (Federici, 1975).

El tiempo sigue pasando y todo se ha transformado, ahora en épocas contemporáneas donde la mujer también está fuera de casa trabajando, y existen varios tipos de familia, etc, las actividades dentro de casa deben pasar a ser tareas de todos otra vez (Torns, 1997).

En definitiva los quehaceres del hogar son actividades que se deben compartir entre todos los miembros de la familia para lograr un espacio armónico.

1.2. Limpiar la mente y el cuerpo, a través de las tareas del hogar.

En el libro Manual de limpieza de un monje budista nos dice lo siguiente: “Hay que limpiar y ordenar a diario, pero lo más importante es la continuidad. No hay que dedicar mucho tiempo, ni hay que hacer grandes esfuerzos, pero hay que cultivar el hábito de hacerlo cada día. Puede que al principio nos cueste madrugar, pero si conseguimos que limpiar por la mañana y ordenar por la noche se convierta en un hábito, notaremos como nuestro espíritu y nuestro cuerpo se mantienen despejados a lo largo del día y podemos disfrutar de una espléndida jornada.” (Matsumoto, 2013). Haciendo de la práctica de limpieza una herramienta poderosa de sanación. Lo primero que el monje comparte en el libro para empezar el día es que ventilemos la habitación, abramos las ventanas, dejemos fluir y purificar el aire, entablado así también una conexión con la naturaleza. Ahora podemos comenzar con la limpieza y recomienda empezar desde el baño y la cocina, ya que son lugares que se ensucian con mayor frecuencia y requieren de atención inmediata, continua al colgar la ropa, limpiar el suelo y limpiar los espacios exteriores. Como parte de sus costumbres de limpieza también utilizan una vestimenta adecuada para esta acción y disponen de algunas herramientas que ayudan con la eficiencia de las tareas; el samue (figura 1) es la prenda que los monjes usan a diario para disponerse hacer los distintos trabajos manuales, caracterizado por su comodidad y facilidad de lavarlo, otro accesorio es el tengui (figura 2), un pañuelo que se utiliza para proteger el cabello, utilizado por los japoneses desde la antigüedad (Matsumoto, 2013).

Parte de los hábitos de un monje también es practicar la meditación y el entrenamiento corporal.

Es preciso decir que la limpieza del hogar es una de las actividades más favorecedoras para el desarrollo personal y a su vez para la comunidad.



Figura 1: Samue, prenda tradicional japonesa. [Fotografía]. Recuperado de: <https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.3mQugVKoqiEiS6j2HjWd9QHAKl&pid=Api>



Figura 2: Tengui, toalla japonesa tradicional multiusos. [Fotografía] Recuperado de: <http://mouseinmypocket.com/wp-content/uploads/2016/02/tenugui-1280.jpg>

A la par investigue sobre los beneficios de un lugar limpio y ordenado, donde la materia de la psicología y neurociencia aportan grandes estudios.

En el campo de la psicología se han investigado los beneficios de la limpieza del hogar. La psicóloga Sandra Jankowski nos dice: “Cuando limpiamos, tenemos una meta en mente y cuando alcanzamos esa meta, nuestro cerebro libera endorfinas y estamos contentos de haber logrado algo”. Así que la limpieza se transforma de una simple tarea a una especie de meditación, también nos dice: “ Si la actividad ofrece la mezcla correcta entre la exigencia y relajación y se convierte en rutina, se puede alcanzar un flujo meditativo” (Jankowski, 2021). Investigadores de la Universidad de Londres, interesados en la limpieza del hogar y sus beneficios, descubrieron que al limpiar ocasionalmente una vez a la semana, reduce la depresión. Otra investigación nos muestra que en un espacio limpio y ordenado es más fácil concentrarse y ser más productivo. Los expertos recomiendan limpiar solo una parte de la casa al día y siempre al final de la limpieza recompensarse por lo hecho, ya que esto genera satisfacción al haber cumplido con una tarea.

1.3. Conexión, movimiento y respiración.

Es decir que las actividades del hogar están conectadas no solo a nivel mental sino también físico. Un estudio de la Universidad del Departamento de Actividad Física de Indiana, controló el impacto que tiene una casa limpia en el estado mental y físico de un grupo de personas, demostrando que con solo algunos minutos al día que de ejercicio físico desarrollado en las actividades del hogar son suficientes para reducir el nivel de estrés.

Por lo tanto desde la experiencia personal me acerque más al movimiento consciente, encuentro el Método Felfenkrais¹. La esencia del método se encuentra en la interacción entre series de movimientos coordinados y el aprendizaje senso-motórico individual que va desarrollando la persona a través de una profunda toma de conciencia de su propio cuerpo (Felfenkrais, 1977). Y también a explorar el movimiento desde otras disciplinas en

¹ Es un tipo de terapia de ejercicios (fisioterapia) englobada en la medicina alternativa que, según sus proponentes, puede reparar conexiones deterioradas entre la corteza motora y el cuerpo, beneficiando la calidad del movimiento corporal y el bienestar general.

este caso el parkour², en varios talleres a los que asistí, al finalizar la jornada de entrenamiento, el instructor nos pedía que nos recostemos en el suelo para poder relajar el cuerpo y la mente mediante una técnica de respiración profunda, algo parecido a la meditación, ahí es donde conozco el método Win Hof. Su creador de origen Holandés, más conocido como “el hombre de hielo” ya que gracias a su técnica de respiración tiene una gran capacidad de resistir bajas temperaturas. Esta técnica puede ser explicada en 3 pasos, la primera consiste en llenar los pulmones de oxígeno y soltar de golpe el aire relajando todo el cuerpo³, el segundo paso es someterse a duchas con agua fría, practicando la respiración profunda y relajando el cuerpo, el tercer paso es el compromiso de realizar diariamente estos ejercicios para notar sus beneficios, al ser pacientes y constantes logramos hacer de esta actividad una costumbre saludable para la vida diaria (Win Hof, 1996).

Teniendo en cuenta que la respiración controlada es el pilar fundamental para el desarrollo integral de la persona y que la movilidad consciente expande las posibilidades de desplazamiento, me propongo investigar sobre artistas que trabajen con la idea de integrar el cuerpo y la mente.

1.4. Expresiones artísticas.

Las tareas del hogar pueden llegar a tener una apariencia ritualística, al integrar de forma consciente aspectos fundamentales en torno a la respiración controlada y movimientos funcionales. Por lo que he visto oportuno investigar dentro del campo artístico sobre personas que trabajaron con el cuerpo de forma expandida.

“La función del cuerpo y la conciencia del cuerpo dan como resultado la danza y te conviertes en bailarín, no solo en un ser humano” – Martha Graham.

² El parkour, es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, desarrollado a partir del método natural.

³ Es recomendable hacer 35 respiraciones y luego sacar el aire sin forzarlo y aguantar la respiración hasta sentir el reflejo de respirar de nuevo, ahora se debe inhalar profundamente y sostener el aire dentro por algunos segundos, esto se hace en un lapso de tres rondas seguidas, hasta sentir como el cuerpo se hiperoxigena, donde se siente hormigueo en el cuerpo, esto es signo de que el ejercicio está funcionando.

Precursora de la danza moderna Martha Graham, bailarina y coreógrafa estadounidense, desarrolla su propia técnica, experimentando con el movimiento humano más básico, movimientos fundamentales como la contracción y la relajación, un flujo continuo con la respiración. Utiliza estos principios como base para el progreso de su técnica que tiene como objetivo expresar todo el abanico de emociones humanas a partir del movimiento. Martha Graham se inspiró en la pintura moderna, elementos ritualísticos de ceremonias de nativos americanos y la mitología griega. Siendo una artista completa Martha crea cada nueva obra en conjunto: danza, vestuario, escenografía y música.

“Soy bailarina. Creo que aprendemos con la práctica. Ya sea que se trate de aprender a bailar practicando el baile o de aprender a vivir practicando la vida...” -

Martha Graham



Figura 3: N/A. *Martha Graham*. [Fotografía]. Recuperado de: <https://memory.loc.gov/diglib/media/loc.natlib.ihas.200154232/0001.tif/1643>



Figura 4: N/A. (s/f). Martha Graham. [Fotografía]. Recuperado de: https://esticos.muyhistoria.es/media/cache/760x570_thumb/uploads/images/article/5af416a35cafe83e853c98f2/martha-graham_0.jpg

Considero que la técnica que desarrolla Martha Graham es de suma importancia para el progreso de mi proyecto, ya que la visión de las tareas del hogar se vuelve más íntima al conectar de manera profunda con mi cuerpo y mi espacio, involucrando mis emociones y sensaciones al realizar las actividades dentro de casa, de igual manera pensar el vestuario y la escenografía como parte del momento.

“Baila, baila, de lo contrario estamos perdidos” - Pina Bausch.

Pina Bausch, bailarina alemana, coreógrafa, directora y pionera de la danza contemporánea y danza teatro. Sus coreografías tienen un estilo vanguardista que la llevó a ser reconocida como la mejor coreógrafa del siglo XX. Lo que condujo a Pina a ser una de las pioneras de la danza contemporánea fue que en sus danzas combina los elementos

poéticos y cotidianos de la vida diaria. Las obras se nutren de acciones escénicas simultáneas, que son creadas a partir de la colaboración de distintas expresiones: movimientos corporales, emociones, sonidos y la escenografía, elementos que componen la corriente de la danza teatro.

"No me interesa cómo se mueve la gente, sino qué los mueve" - Pina Bausch.

Lo que Pina propone es una nueva danza que recupera el movimiento libre, fuera de la estética del ballet clásico, brindando una interacción dinámica con el espacio y los medios necesarios para la autoexpresión corporal.



Figura 5: N/A. Pina Bausch. [Fotografía]. Recuperado de: <http://3.bp.blogspot.com/-ETLNVwuwWX4/TjXGhkDtegI/AAAAAAAAAZAY/dOwzKMfXylQ/s1600/BalletBausch1966Stage.jpg>

“La línea entre el happening y la vida cotidiana ha de ser tan fluida y quizá indistinguible como sea posible” (Kaprow, 2016, p.23).

Kaprow afirmó que la cotidianidad de la vida también es una forma de hacer arte y la forma de hacerlo es a través del Happening.

El trabajo de Kaprow hacia la formación del des-artista⁴, capta mi interés, ya que habla acerca del juego lúdico como parte de una real experiencia, pero en este juego no existe un ganador ni un perdedor, ya que participar en el desarrollo es un fin en sí mismo, dejando de lado los juegos competitivos, procurando satisfacción a los participantes

Es fundamental que dentro del cotidiano exista una ruptura con la ejecución automática de cualquier acción, teniendo en cuenta que esta ruptura debe ser reflexiva, sólo así se llega a tener una cotidianidad humana extraordinaria (Kaprow, 2016).



Figura 6: Kaprow, A. (1961). *Yard*. Recuperado de: <https://masdearte.com/especiales/happenings-acciones-y-fluxus-azar-en-juego/>

⁴ Manual para creadores donde el Arte y su Historia son desactivados por una mirada crítica, una conciencia estética y una práctica artística al servicio de la vida.



Figura 7: **Cafini, M.** (2012). *MotionPhotography*. [Fotografía]. Recuperado de: <https://manuelcafini.myportfolio.com/motionphotography>

En el campo visual encuentro al fotógrafo italiano Manuel Cafini. En una entrevista realizada por Molempire⁵, cuenta cómo fue su primer acercamiento al mundo de la fotografía. Quien antes de ser atrapado por la cámara estudiaba la carrera de ingeniería y por una inevitable situación junto a su ex pareja, que en esos momentos deseaba ser fotógrafa profesional, conoció la fotografía. Manuel se ha enfocado en capturar el proceso del movimiento, con su serie MOTIONPHOTOGRAPHY⁶, trabajando así principalmente con bailarines, artistas y personas practicantes de distintas disciplinas de movimiento.

En definitiva la fotografía en movimiento es una de las técnicas que en mi opinión, rompen con la quietud de capturar un momento, logrando transformar la forma de ver un instante, contando más allá que solo una imagen estática.

⁵ Es un blog centrado en artistas y arte no convencionales, que lo mantiene inspirado y entretenido con las últimas tendencias en arte, fotografía, películas, programas de televisión, música, moda y estilo de vida.

⁶ Utilizando varias técnicas fotográficas logra captar imágenes del cuerpo en movimiento, gracias a la ayuda de gimnastas, bailarines y patinadores.

CAPÍTULO II: Re-estructurando y re-prendiendo con el cuerpo, metodología de creación artística.

En este capítulo describo las exploraciones que encaminaron el proceso de creación del proyecto Re-habitar el espacio. Mi curiosidad por comprender la corporeidad⁷ y las consecuencias de las costumbres más básicas en el ser humano, me llevó a tomar varias decisiones que influenciaron el desarrollo de mi propuesta artística de acción o también llamado performance.

2.1. Rea-prender a ser

Desde hace ya dos años tomé la decisión de practicar el Arte del Desplazamiento, llamado Parkour⁸, esta disciplina de movimiento me ha proporcionado ir desarrollando a lo largo de todos los entrenamientos físicos que esta requiere, una capacidad de reconocer el cuerpo y de estar presente mentalmente durante el proceso, y en lo personal también he desarrollado mi parte espiritual, siendo esta disciplina una forma de meditación conmigo misma. Como parte de mi entrenamiento personal decido re-ordenar el espacio que habito, desde el ámbito material, hasta lo corpóreo y psicológico, preparando mi ser ante las tareas del hogar, teniendo en cuenta que estas actividades son fundamentales para el desarrollo integral del ser; trabajando constantemente con mi postura, construyendo un estado mental más presente, respiración controlada y lo más importante divertirme durante el proceso de las actividades. Al inicio de este proceso mi mente no se encontraba en el momento, y divagaba entre lo que debía hacer después o lo que no hice antes, desde que tomé consciencia de esta situación, de no estar presente mentalmente mientras realizaba alguna actividad, a diario me reto colocando una alarma y me digo a mi misma: *hasta que suene el reloj toda mi atención está enfocada en la tarea a realizar*. A través de la respiración consciente, el movimiento funcional, la danza contemporánea y la intención, me propongo realizar acciones más conectadas conmigo misma y mi entorno,

⁷ Es la toma de conciencia del cuerpo conjugado con el pensar, sentir, creer y hacer, funcionando como un todo ante los estímulos del entorno, y respondiendo de la misma manera.

⁸ Es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, desarrollado a partir del método natural.

adaptándolas de forma divertida y a la vez eficiente, interactuando con el espacio del hogar desde una visión electiva subjetiva.

2.2. Re-estructurar la tradición

El juego, una actividad que representa el choque de lo extraordinario con lo cotidiano. (Kaprow, 2016).

Mi primera exploración fue en Taller profesional II, donde concreté mi interés por el performance y expresar lo que siento a través del movimiento corporal. Mi primer proyecto llamado “Comportamiento consciente”, es el inicio de una serie de vídeos, que nace a partir de acciones cotidianas realizadas desde casa, como colgar la ropa y trapear el piso, estas acciones son pensadas desde la comodidad corporal, la eficiencia en el resultado y la experiencia con el movimiento del cuerpo.

Empecé con la acción de trapear el piso, tomando dos pedazos de trapos y colocándolos alrededor de mis zapatos, me doy cuenta de la comodidad de estos elementos adicionados en mi calzado, empiezo a moverme ligeramente con los pies al son de alguna canción que en ese momento sonaba, fue una conexión muy divertida y a la vez eficiente con la tarea del hogar, ya que logré limpiar el piso con mayor facilidad y disfrute mucho hacerlo. (Figura 8)



Figura 8: **Castillo, S. (2019) *Trapos***. [Captura de pantalla del vídeo performance].

Continuando con otra tarea cotidiana, la de tender la ropa, para esta ocasión decidí llevar las pinzas en mi vestimenta, teniendo un acceso rápido a estas, con el fin de garantizar la eficiencia de la acción al momento de colgar la ropa. (Figura 9)

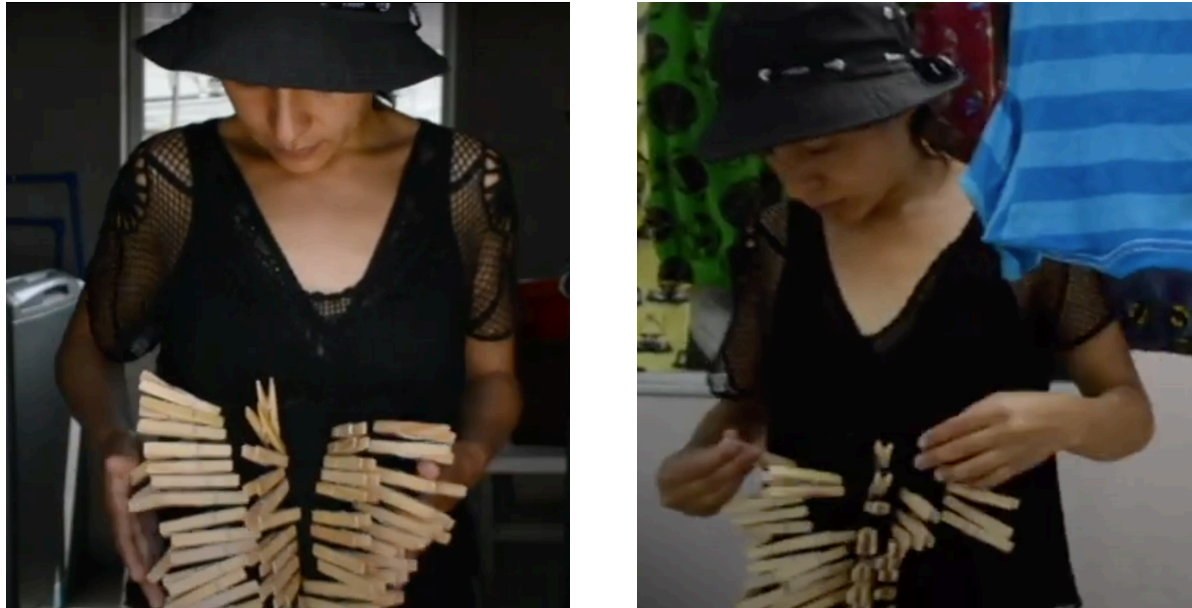


Figura 9: **Castillo, S.** (2019) *Pinzas*. [Captura de pantalla del vídeo performance].

Es decir que gracias a estos momentos de experimentación, me di cuenta que debía reflexionar sobre cada una de las actividades que realizo a diario, replanteando las acciones, buscando elementos que se complementen con cada actividad, dando prioridad a las tareas del hogar y sobre todo disfrutar de ellas a través de la corporeidad.

2.3. Re-hacer mi espacio

Por otro lado elijo confeccionar vestuarios, como un ritual de intención, que sea acordes a la acción, generando comodidad y funcionalidad.

La cama es un espacio íntimo, cómodo y relajado. Para la confección del vestuario ,en esta acción tengo presente estas sensaciones, realice un boceto simple de un vestido, que cubre la mayor parte de mi cuerpo, desde los hombros hasta más abajo de mis pies, dejando expuesta mi cabeza y mis brazos, elijo una tela tipo seda, delicada y cómoda, siento que se complementa con las sensaciones que uno percibe cuando se encuentra en este espacio.



Figura 10: **Castillo, S.** (2021) *Storyboard de la acción y boceto de vestimenta* . [Montaje digital].

Para la acción de trapear el piso confecciono un traje que cubre mis extremidades, dejando la cabeza libre, la intención es lograr trapear el piso con todo mi cuerpo, alcanzando más espacios al trapear. Utilizo un tipo de tela adecuada para esta tarea, el limpión. (Figura 11)

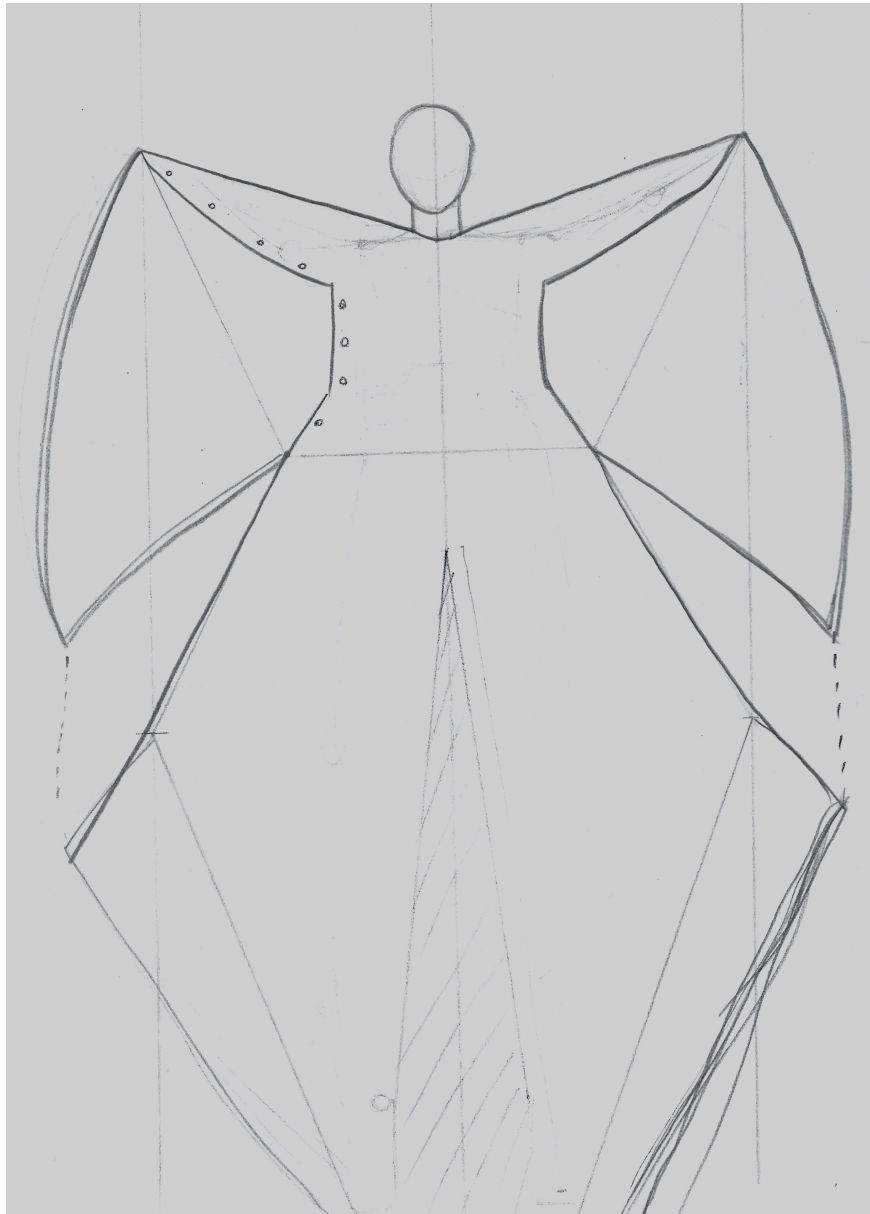


Figura 11: **Castillo, S.** (2020) *Boceto Trapeador*. [Dibujo].

Tender la ropa es un ritual en el cual las prendas son secadas al sol y para esta ocasión utilizo una banda, que me ayuda a traer las pinzas conmigo para que el momento de colgar la ropa puedan estar a mi alcance, haciendo de la acción una tarea más eficiente.

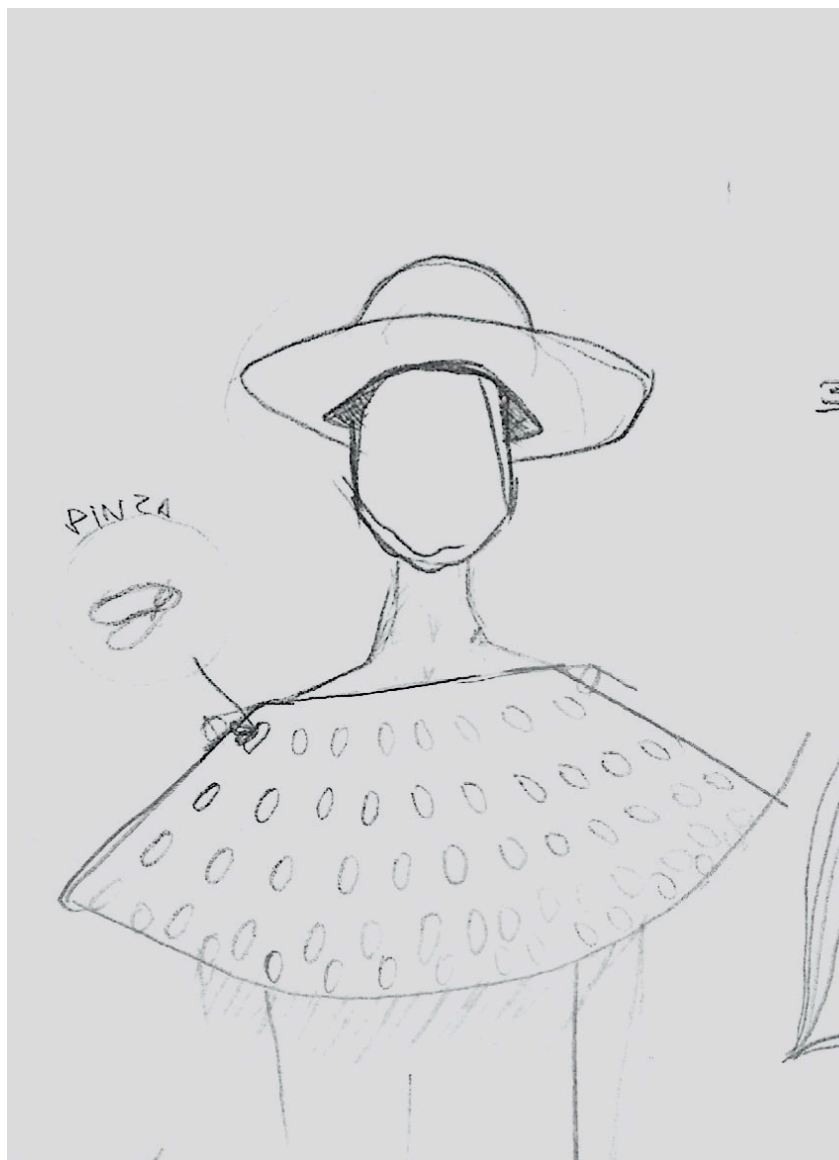


Figura 12: **Castillo, S.** (2021) *Boceto banda pinzas*. [Dibujo].

La acción de cocinar es un momento en el cual doy una parte de mi hacia los otros, ya que invierto el tiempo y me involucro de forma directa con los ingredientes, las herramientas que me ayudan a complementar esta actividad. Para esta ocasión decido disfrutar del momento como una Dj en la cocina, (Figura 13) donde la música es mi cronómetro para la cocción y disfruto del estado que estos sonidos me brindan, siendo una real conexión entre la comida y mi ser.

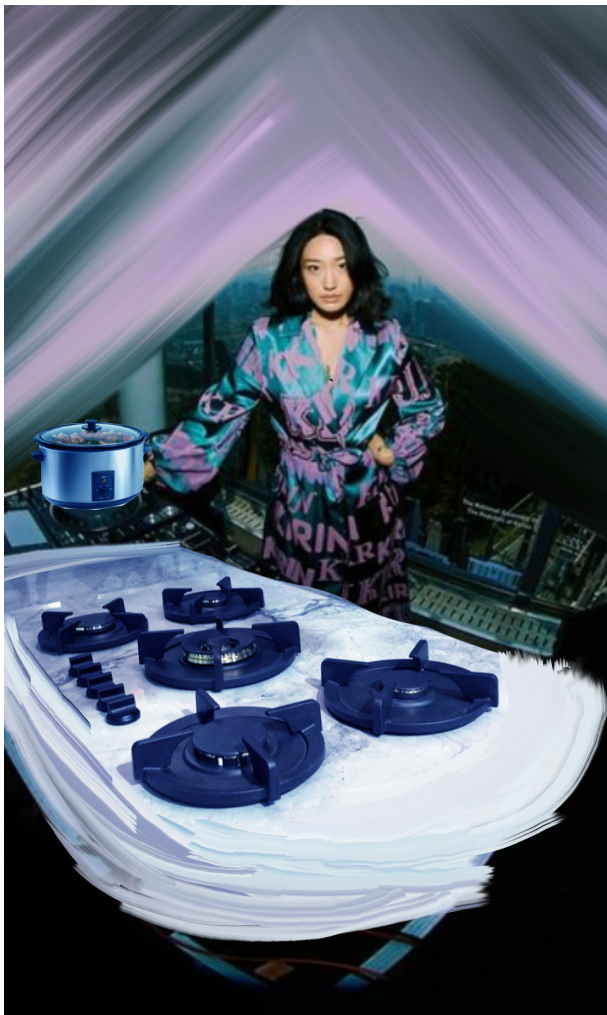


Figura 13: **Castillo, S.** (2021) *Bocetos Dj mezclando comida*. [Montaje digital].

2.4. Procesos de producción artística.

Elijo el vídeo y la fotografía como medios de registro para estas acciones *in situ*⁹. Para la primera obra decido realizar una sesión fotográfica en movimiento, esto quiere decir que la cámara se ha configurado en modo Bulb¹⁰, en el escenario coloco un fondo negro y una luz directa hacia mi persona, mientras yo me encuentro danzando - trapeando en el suelo, una persona me ayuda sosteniendo la cámara y oprimiendo el botón del obturador por cinco segundos, el resultado es una imagen donde se registra la estela del movimiento. (Figura 14). Posteriormente edito las fotografías en photoshop, jugando con los colores y sobreponiendo la misma imagen para realzar el movimiento.



Figura 14: **Lincango, E.** (2021) *Fotografías en movimiento*. [Fotografía experimental].

⁹ En el lugar, en el sitio.

¹⁰ Esta opción permite abrir el obturador durante el tiempo necesario hasta conseguir los resultados que estamos buscando.

Para el registro de las tareas domésticas decido hacerlo de una manera más íntima, mostrando mi realidad al realizar estas actividades, para ello me apoyo en el registro fotográfico selfie¹¹. (Figura 15)



Figura 15: **Castillo, S.** (2021) Selfies de las tareas domesticas. [Fotografía].

¹¹ El término se usa por lo general en el mundo de Internet para referirse a una fotografía de autorretrato que se publica en línea.

En la última obra realizo una serie de video performance, donde me predispongo conectar con cada tarea de forma más profunda, con la ayuda de los vestuarios antes mencionados, tomando una postura divertida, fluida e irónica acorde a la acción. Elijo como fondo musical temas de artistas ecuatorianas, que conectan la cultura andina con sonidos contemporáneos como la electrónica.



Figura 16: **Castillo, S.** (2021) Serie Re-aprender. [Captura de pantalla del video performance].

CAPITULO III: Exposición de “Re-habitar el espacio” en Parterre Galería

Mediante el vídeo performance, la fotografía performance, acciones in situ y performance en vivo, exploro el significado que tienen las tareas del hogar como parte fundamental para el desarrollo del ser. Me reto a realizar estas actividades de forma elocuente y en total presencia, siendo consciente que cada tarea merece el tiempo adecuado para realizarlo con paciencia y consciencia.

Con esta exposición pongo en debate la importancia de las tareas del hogar.

3.1. Obras

3.1.1. “Re-habitar”

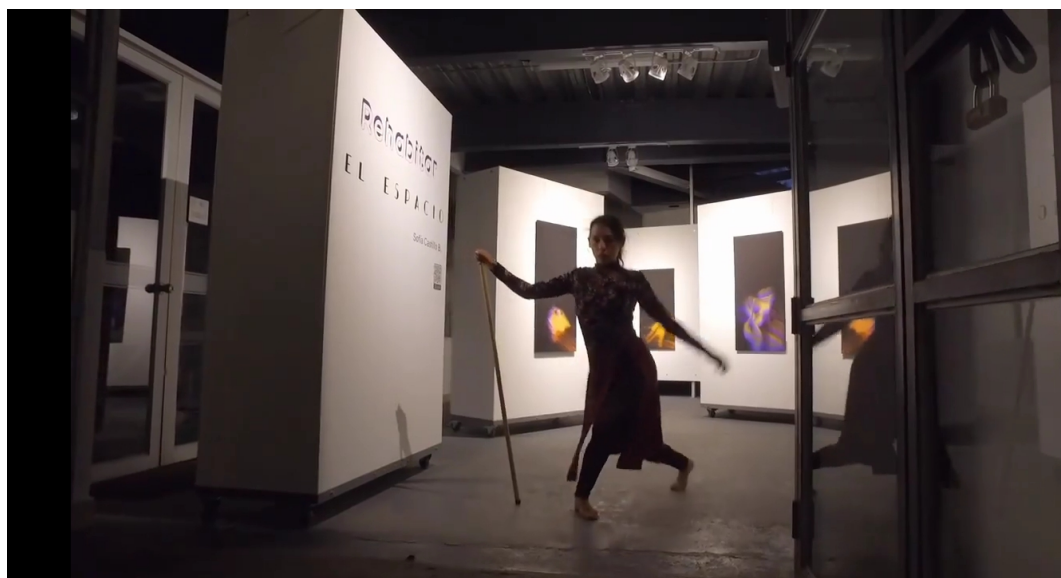


Figura 17: **Castillo, S.** (2021) Performance “*Re-habitar*”. [Captura de pantalla del registro del performance].

Título: **Re-habitar**

Performance
2021

Esta obra fue presentada únicamente para la inauguración de la exposición. En este performance utilizo una herramienta muy usual para la limpieza diaria, un palo de escoba. El recorrido empieza en la entrada de Parterre Galería, dando por inaugurada la exposición, mientras avanzo al son de la canción “Instinto” de Crystal Habit, compositora y Dj ecuatoriana, me traslado por todo el espacio, realizando movimientos de taichi y danza contemporánea. El registro del performance se encuentra guardado en los reels¹² del perfil de Instagram de la obra “Ren-hacer”

¹² Este nuevo formato, permite a los usuarios de Instagram crear vídeos cortos a partir de pistas de audio y vídeo y compartirlos con la comunidad.

3.1.2. “Re-estructurar”

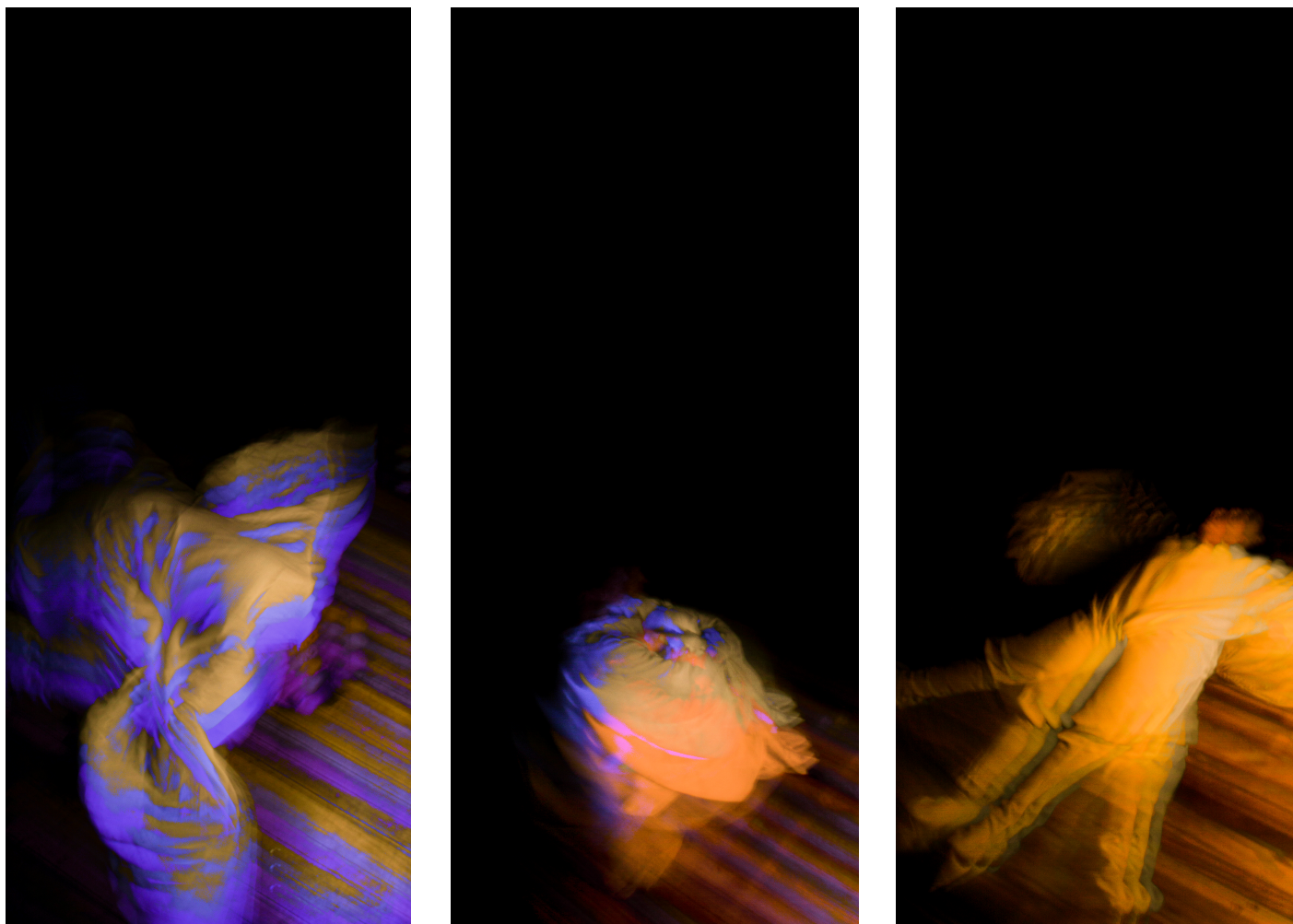


Figura 18: **Castillo, S.** (2021) Serie “*Re-estructurar*”. [Foto-performance].

Titulo: **Re-estructurar**

Serie de Fotografías en
movimiento

Dimensiones: 110 x 50 c/u
2021

Esta obra es una serie de fotografías de larga exposición, donde me propongo capturar el movimiento de mi acción, que para esta ocasión fue la de trapear el piso. Confecciono un traje que cubre todo mi cuerpo, excepto mi cabeza, con la consigna de que yo soy el trapeador, logrando así expandir el rango de movilidad para llegar a limpiar de forma eficiente y a la vez divertida.

3.1.3. “Ren-hacer”



Figura 19: **Castillo, S.** (2021) “*Ren-hacer*”. [Perfil de Instagram]. Capturas de pantalla del perfil.

Titulo: **Ren-hacer**

Foto-performance

Dimensiones: 1080x1080 c/u

2021

Para esta obra elijo hacer uso de la plataforma virtual Instagram¹³, creando un espacio donde puedo compartir mi experiencia personalizada de las tareas del hogar, en esta ocasión escogí las tareas más repetitivas dentro de mi cotidiano, extender la cama, trapear el piso, colgar la ropa y cocinar los alimentos.

¹³ una red social para móviles orientada a imágenes y vídeos.

3.1.4. “Re-aprender”



Figura 20: **Castillo, S.** (2021) Serie “*Re-aprender*”. [Video performance]. Captura de pantalla del vídeo performance

Título: **Re-aprender**

Vídeo-performance

Formato: mp4

2021

En esta serie de vídeo performance cuestiono la importancia de las tareas del hogar para la estabilidad personal, en un proceso lleno de exploraciones desde el sentido más primitivo como es el corporal, evalúo constantemente el beneficio de realizar un ritual para cada actividad, desde la confección de vestimentas y el uso de implementos, haciendo de este momento un evento especial y a la vez efímero.

La oscuridad en esta serie representa el proceso de crecer, dejando atrás los hábitos impuestos y la resistencia de las costumbres, en contraposición a lo divertido e irónico expresado por mi cuerpo en movimiento, en busca de nuevas condiciones dignas.

3.2 Planificación y montaje de la exposición individual.

La inauguración de la exposición, “Re-habitar el espacio” se dio el jueves 07 de octubre del 2021 en Parterre Galería. (Figura 21)

Parterre Galería es un espacio de exhibición de arte y aprendizaje. En su objetivo de fortalecer los procesos de titulación, se presenta mi trabajo de investigación-creación y experimentación artística. Parterre Galería realizó la promoción de la exposición a través de redes sociales, igualmente proporcionó la difusión necesaria para cada actividad dentro del espacio, como visitas guiadas a la Expo y taller educativo. (Figura 22)

El recorrido en el espacio expositivo es lineal, los paneles se ubicaron de forma armónica para que se puedan visualizar las obras y a la vez el espectador se sienta llamado a entrar y ver qué hay más allá. (Figura 23)

Como primera obra elijo la serie fotográfica en movimiento, conformada de tres imágenes, cada una de 110 de alto por 50 de ancho, al ser de esta altura el espectador puede adentrarse más en la fotografía, logrando ver sus detalles.

En el montaje de esta serie decido utilizar la planta baja de Parterre Galería, donde se encuentran tres paneles móviles, los cuales dispongo de manera inclinada orientados hacia dentro del espacio, invitando al espectador entrar a la sala. En ellos colocó de manera individual las fotografías performance. (Figura 23)

Para la segunda obra elijo colocar un código QR que enlace al perfil de Instagram, creado para compartir mis experiencias más personales. Las imágenes están en formato 4x3, esto quiere decir que se visualiza una fotografía en gran formato, en total cuatro, adicional decido subir clips de videos que registran la repetición de estas acciones.

En la tercera obra, tomo la decisión de proyectar la serie de video performance, en esta ocasión hago uso de la planta alta de Parterre Galería, donde dispongo de la pared principal para la proyección. (Figura 24)

Siendo en total tres obras permanentes, además de un performance presentado para la inauguración.



Figura 21: **Castillo, S. (2021)** *Diseño del afiche de la exposición*, [Ilustración].
Imagen de difusión en redes sociales.



Figura 22: **Carrera, V. (2021)** *Diseño del taller artístico educativo*, [Ilustración].
Imagen para difusión en redes sociales a cargo de Parterre Galería.



Figura 23: **Alcocer, A.** (2021) *“Re estructurar”*, [Foto performance]. Registro fotográfico



Figura 24: **Castillo, S.** (2021) *Visita Guiada*, [Registro de la mediación de la exposición]. Registro fotográfico



Figura 25: **Lincango, E.** (2021) *Performance Re-habitar*, [Registro Inauguración exposición]. Registro fotográfico



Figura 26: **Castillo, S.** (2021) *Visita Guiada*, [Registro de la mediación de la exposición]. Registro fotográfico

CONCLUSIONES

En el transcurso de la carrera de artes visuales he ido adquiriendo experiencias significativas tanto para mi vida personal como la vida artística, transformando mi forma de pensar, actuar y percibir el entorno. La exploración como ama de casa, expresionista, madre y mujer. Me llevo a reflexionar sobre el lugar que yo habito, tanto afuera de mi, como adentro, a re-pensar eso que algún día alguien me dijo y lo acepte como mi verdad, a cuestionar lo que para ese entonces eran mis creencias de la vida en general, todas las observaciones me llevaron a ver la respuesta, de que yo soy responsable de mi propia realidad, en este instante me propuse transformar mi habitar.

Durante todo el proceso de mi proyecto y de la exposición, he ido reafirmando mi interés y búsqueda cómo artista visual, acerca de como el movimiento consciente, brinda nuevas oportunidades para re aprender y seguir creciendo.

En mi opinión, la exposición “Rehabitar el Espacio” es el resultado de las experiencias vividas dentro de la cultura y el entorno en el que me he desarrollado.

BIBLIOGRAFÍA

- Aprenda el Método Wim Hof Paso a Paso. (s/f). Metodowimhof.com. Recuperado de <https://metodowimhof.com/>
- Aranda, J. (2016, marzo 11). Modo Bulb: qué es, para qué sirve y cuándo utilizarlo. Foto24.com. Recuperado de <https://blog.foto24.com/modo-bulb/>
- ArticlesPsychology, F. N. (2021, April 15). *Spending Time on Household Chores May Improve Brain Health*. Neuroscience News. Recuperado de: <https://neurosciencenews.com/house-work-brain-health-18242/>
- Castilla, F. (2001). El «Estado de la Naturaleza». La comunidad primitiva y el pensamiento de Marx.
- Castro, L. (s/f). Qué es selfie. Aboutespanol.com. Recuperado de <https://www.aboutespanol.com/que-es-selfie-157878>
- Colaboradores de Wikipedia. (2021, 8 noviembre). *Método Feldenkrais*. Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo_Feldenkrais#cite_note-ehm-1
- Deutsche Welle (www. dw.com). (s/f). Limpieza de primavera: los beneficios psicológicos de un hogar arreglado. Www.dw.com; Deutsche Welle (www.dw.com). Recuperado de <https://www.dw.com/es/limpieza-de-primavera-los-beneficios-psicol%C3%B3gicos-de-un-hogar-arreglado/a-53068501>
- El Método Feldenkrais :: *Instituto Feldenkrais*. (2009). Instituto Feldenkrais. Recuperado de: <https://www.institutofeldenkrais.com/el-metodo-feldenkrais/>
- Focus on Pina. (s/f). Pinabausch.org. Recuperado de <https://www.pinabausch.org/tag/2377/fokus-on-pina>
- Franklin, B. (1748). Consejos a un joven comerciante. N/A: N/A.
- Hogar, E. I. Y. R. P. | E., Mayo 18, L. C. Y. E. O., & Am, 2016 at 10:04. (2011, August 2). *I.17 Mary Goldsmith, Trabajo doméstico asalariado y desarrollo capitalista, 1981*. Ideas Feministas de Nuestra América. Recuperado de: https://ideasfem.wordpress.com/textos/i/i17/#_ftn4
- Instagram. (2021, mayo 5). Citysem.es. Recuperado de <https://citysem.es/que-es/que-es-instagram/>
- Kaprow, A., & Kelley, J. (2016). Entre el arte y la vida : ensayos sobre el happening. Barcelona: Alpha Decay.
- Keisuke, M. (2013). Manual de limpieza de un monje budista - Barrer el polvo y las nubes del alma [Libro electrónico]. Duomo. Recuperado de: <https://dokumen.pub/manual-de-limpieza-de-un-monje-budista-barrer-el-polvo-y-las-nubes-del-alma.html>
- Manuel Cafini. (s/f). Myportfolio.com. Recuperado de <https://manuelcafini.myportfolio.com/motionphotography>

Mole, L. (2021, 4 octubre). *Manuel Cafini Beautifully Captures Motion in Photography [Interview]*. Mole Empire. Recuperado de: <https://molempire.com/2012/08/27/manuel-cafini-beautifully-captures-motion-in-photography-interview/>

Palatchi, F. (2020). Autoconciencia a Través del Movimiento. Recuperado de <https://feldenkraisbarcelona.net/2008/05/01/metodo-feldenkraisautoconsciencia-a-traves-del-movimiento/>

Peredo, E. (2003). Mujeres, trabajo doméstico y relaciones de género: Reflexiones a propósito de la lucha de las trabajadoras bolivianas. Recuperado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20101012022000/7pereda.pdf>

¿qué es la corporeidad y ejemplos? (s/f). Org.mx. Recuperado de 2021, de <https://aleph.org.mx/que-es-la-corporeidad-y-ejemplos>

Sherwood, M. (2016, julio 12). History - Martha Graham dance company. Marthagraham.Org. Recuperado de <https://marthagraham.org/history/>

Wikipedia contributors. (s/f). Parkour. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Parkour&oldid=136380017>

(S/f). Rae.es. Recuperado de <https://dle.rae.es/in+situ>