



**Abrazando el ciclo entre texturas y colores**

**Alida Yunnan Cadena Panche**

**11361911945**

**Universidad Antonio Nariño**

Programa de Artes Plásticas y Visuales

Facultad de Artes

Bogotá, Colombia

2023

**Abrazando el ciclo entre texturas y colores**

**Alida Yunnan Cadena Panche**

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:

**Maestra en Artes Plásticas y Visuales**

Directora:

Prof Gygiola Cáceres Machuca

**Universidad Antonio Nariño**

Programa de Artes Plásticas y Visuales

Facultad de Artes

Bogotá, Colombia

**2023**

### ***Agradecimientos***

*Agradezco primeramente a Dios por brindarme todo para la realización de esta carrera, la cual era inalcanzable en mis fuerzas.*

*A mi abuelita quien ha sido un apoyo incondicional y una gran bendición para mi vida. A mi madre y a mi tía quienes me infundieron fuerza y aliento todo el tiempo, a todos mis maestros de quienes me llevo las más importantes bases del conocimiento y de calidad humana para recorrer este camino que hasta ahora comienza; y a todas aquellas personas que han impactado mi vida permitiéndome llegar entre lágrimas y risas a una mejor comprensión de quien soy.*

*Finalmente dedico este proyecto a todas aquellas personas que han sido violentadas por creencias erróneas en torno a la menstruación.*

## **Resumen**

*Abrazando el ciclo entre texturas y colores* es un proyecto de investigación - creación que surge a partir de una inquietud relacionada con el dolor producido por la menstruación y el impacto que ésta genera en las emociones y los estados psicológicos de las personas. El proyecto aborda una serie de cuestionamientos que surgen en la acción plástica y en la escritura poética en donde se logran canalizar reflexiones relevantes para dar paso a una catarsis personal.

Los imaginarios culturales y sociales juegan un papel indispensable en este proyecto, ya que su análisis y comprensión son motivo de un cambio revelador que pone al descubierto la subjetividad y el pensamiento inconsciente de la artista. Por esta razón aunque este proyecto inició con una exploración fotográfica y de video, terminó necesitando de un medio que permitiera tener un contacto humano más orgánico e íntimo, llegando así a los materiales que finalmente fueron los idóneos para la realización de la propuesta: telas, hilos y fibras, entre otros.

Una vez que se resuelve la idea plástica como una pieza instalativa, ésta toma un carácter en donde su creadora y ella se funden entre formas, texturas y colores bajo su construcción, brota la sensibilidad de ambas dando paso al existir, sanarse y transformarse mediante rozamientos de pliegues y pieles que evocan un abrazo al proceso del ciclo menstrual.

### **Palabras claves:**

Ciclo menstrual, creencias sociales, escritura poética, telas, texturas y colores.

**Abstract**

*Abrazando el ciclo entre texturas y colores* is a research-creation project that arises from a concern related to the pain caused by menstruation and the impact it generates on people's emotions and psychological states. The project addresses a series of questions that arise in plastic action and poetic writing where relevant reflections are channeled to give way to a personal catharsis.

Cultural and social imaginaries play an indispensable role in this project, since their analysis and understanding are the reason for a revealing change that reveals the subjectivity and unconscious thinking of the artist. For this reason, although this project began with a photographic and video exploration, it ended up needing a way that allowed for a more organic and intimate human contact, thus arriving at the materials that were finally ideal for the realization of the proposal: fabrics, threads and fibers, among others.

Once the plastic idea is resolved as an installation piece, it takes on a character where it and its creator merge between shapes, textures and colors; under its construction, the sensitivity of both emerges, giving way to the existence, healing and transforming through the reasoning of folds and skin that evoke an embrace of the process of the menstrual cycle.

**Keywords:**

Menstrual cycle, social beliefs, poetic writing, fabrics, textures and colors.

**Tabla de contenido**

Introducción	7
Objetivos	8
Justificación	9
Metodología de investigación - creación	11
Preámbulo a la creación poético - plástica	21
Capítulo 1: <i>Apretados y encogidos</i>	25
Capítulo 2: <i>Trenzados</i>	36
Capítulo 3: <i>Pegados y plegados</i>	46
Capítulo 4: <i>Lisura</i>	55
Anexos	64
Tabla de figuras	66
Bibliografía	67

## **Introducción**

Este proyecto presenta una reflexión desde la plástica visual, sobre los estados psicológicos y emocionales relacionados con el ciclo menstrual. A partir de este interés se desarrolla un proyecto de investigación - creación inspirado en mi experiencia personal como artista y mujer menstruante.

Esta idea se aborda desde una metodología de trabajo teórico-práctica que toma en cuenta elementos líricos, científicos, etnográficos, autorreferenciales y del saber popular, además de insumos plásticos y visuales que permiten potenciar un imaginario poético sobre las fases de la menstruación.

A través del proyecto se evidencia un proceso sensible, cuya reflexión se ha consignado primero, en este documento de cuatro capítulos que hacen referencia a cada una de las fases del periodo menstrual; en segunda instancia, se presenta una instalación plástica compuesta por cuatro piezas bidimensionales y objetos dispuestos en el espacio. Por último, se presenta una bitácora de experimentaciones sensibles generadas durante el desarrollo del proyecto, culminando así con una reflexión profunda y de catarsis ante los cuestionamientos generados desde mi imaginario y pensamiento poético en torno a la menstruación.

## **Objetivo general**

Crear desde la plástica visual un proceso de reflexión y creación que haga referencia a las diferentes emociones que ocurren en las cuatro fases del ciclo menstrual desde una perspectiva personal e íntima.

## **Objetivos específicos**

- ❖ Investigar sobre los estados psicológicos y emocionales del ciclo menstrual desde un punto de vista médico y social.
- ❖ Realizar actividades de relacionamiento con mujeres de mi entorno a través del arte para indagar en experiencias sociales y subjetivas en torno a la menstruación.
- ❖ Crear una bitácora personal en donde estén consignadas las reflexiones producto de los análisis y las investigaciones realizadas.
- ❖ Realizar un proceso de experimentación plástica y visual sobre el tema, desde diversas técnicas hasta llegar al proceso creativo más pertinente para el proyecto.



## Justificación

Mi experiencia con la menstruación ha sido dolorosa. Se ha caracterizado por la presencia de cólicos, vómito, diarrea, hinchazón abdominal, malestar corporal, sangrados prolongados, dificultades para respirar y palpitaciones.

Estas afecciones han generado en mi caso estados psicológicos y emocionales negativos que se manifiestan a través de episodios de ira, tristeza, agresividad, irritabilidad y depresión. He identificado, por ejemplo, que en algunos momentos del periodo menstrual me he vuelto agresiva con las personas de mi entorno; también he sufrido de depresiones tan fuertes, que me han llevado incluso a tener intentos de suicidio. Cuando el periodo menstrual termina “vuelvo a ser yo misma”, pero disculparme por los excesos de mis emociones no ha sido suficiente puesto que cada mes tengo el mismo efecto; una de las consecuencias de ello ha sido tener que soltar relaciones interpersonales y vivir hasta ahora con la incertidumbre de no entender porqué me sucede esto cada mes.

Las razones por las cuáles vivo estos desarreglos no tienen una explicación médica,<sup>1</sup> por este motivo consideré importante a partir de mi práctica artística realizar un trabajo de autoreconocimiento que me ayudara desde la creación y la reflexión personal, a encontrarle un sentido a estas experiencias físicas y psicológicas.

---

<sup>1</sup> Debido a los malestares anteriormente mencionados, he estado en seguimiento médico durante los últimos años. En los exámenes que me realizaron el 16 de septiembre del año 2023, fueron analizadas las hormonas que regulan el desarrollo y el funcionamiento del ciclo menstrual (*LH Luteinizante* y *FSH hormona foliculo estimulante*) obteniendo un resultado dentro de los rangos numéricos normales.

En el arte he descubierto una forma de darle significado a estas vivencias y de hacer catarsis, transformando el dolor físico y mental en experiencias estéticas que me generan bienestar. Estos procesos se han visto reflejados en los hallazgos plásticos y creativos que han ido variando desde que inicié este proyecto de grado y la evolución que ha tenido a lo largo del tiempo.

Los aspectos más relevantes del proceso se consignan en este documento y en el trabajo plástico que se presenta como requisito para obtener el título de Maestra en Artes Plásticas y Visuales.

## **Metodología de investigación - creación**

Conocer algunas características de los imaginarios que viven los cuerpos menstruantes fue una de las primeras acciones tomadas en este proyecto con la motivación de abordar todas las posibilidades que lo fueran a componer. Es así como las primeras herramientas de exploración a emplear fueron la autoetnografía y la etnografía.

### **Autoetnografía**

De acuerdo con la socióloga Silvia M. Bénard Calva, la autoetnografía es una metodología de investigación social, abordada desde lo propio para lograr comprender la experiencia personal, de un individuo dentro de un contexto. Es una escritura autobiográfica con fines investigativos.

En su libro *Autoetnografía, Una metodología cualitativa* (2006), la autora describe que la autoetnografía es un instrumento poderoso que proporciona primeramente un autoconocimiento, y segundo, abre a la posibilidad de dar voz a los más vulnerables. Esta metodología reconoce y da lugar a la subjetividad y a la influencia del investigador en el estudio a realizar, en vez de asumir que no existen (Silvia M, 2019).

La autora describe que la escritura como terapia es una herramienta de sanación. En consecuencia, escribir historias personales puede ser terapéutico, escribir para darnos sentido a nosotros mismos y a nuestras experiencias (Kiesinger, 2002, Pómulos, 2008); deshacernos de nuestras cargas (Atkinson, 2007), nos ofrece la posibilidad de cuestionar la forma en que vivimos, nos relacionamos y de cómo vemos el mundo desarraigando las ideas impuestas del

yo social, en pro de crear conciencia y promover un cambio cultural (Ellis, 2002; Goodall, 2006).

Con respecto a la escritura, escribir sobre nosotros mismos es importante para luego abrirse a otros; consultar textos, ver videos, fotografías etc, ayuda igualmente a sustentar de una manera más veraz los hechos escritos. Cada ser humano tiene diferentes formas de expresarse, de ser y desarrollarse, además de otras diferencias como la edad, las habilidades, la sexualidad y el género. Por esta razón las formas convencionales de investigación que son rígidas y limitantes deberían abrirse a una mirada más profunda del mundo que la rodea. “Escribir permite a un investigador o a un autor identificar otros problemas que están envueltos en la confidencialidad” (Goodall, 2006. pg 28).

### **Entrevistas desde la etnografía**

La etnografía posee diferentes métodos de entrevistas, aun así para involucrar en este proyecto al Otro, la más pertinente es la modalidad diádico-reflexiva que se enfoca en los significados producidos interactivamente y en la dinámica emocional de la entrevista. Esta se centra en las palabras y los pensamientos de los interlocutores, así como en los sentimientos del investigador, de esta forma el entrevistado y el investigador pueden transformarse durante la entrevista.

Tomando lo anterior como referente, se planteó un ejercicio de escritura y reflexión con un grupo de cuatro mujeres menstruantes (incluyendo la artista investigadora).

Se tuvo un encuentro con cada una de ellas explicándoles la existencia de las cuatro fases del periodo menstrual, el cambio hormonal que ocurre a nivel físico en cada una de las fases y cómo este proceso afecta su parte psicológica y emocional.<sup>2</sup> Esta actividad resultó bastante sugestiva puesto que ninguna de ellas tenía conocimiento acerca del tema. La actividad reveló el desconocimiento sobre este proceso natural, que ha sido un tabú por siglos generando reprensión en las personas sobre su propio cuerpo, sus emociones y su sentir.

En segunda medida, se les pidió partir de un ejercicio de escritura, el cual consistía en consignar en un medio práctico y personal (como un cuaderno o un archivo digital) sus acontecimientos más relevantes durante cada día del ciclo menstrual, siendo conscientes de la fase en la que se encontrarán; ellas podían agregar a sus notas fotografías, música, poemas y otros elementos, para poder expresar libremente la manera como se sentían.

También se llegó al acuerdo de que sus datos serían tratados de manera confidencial con fines únicamente investigativos y no correrían ningún riesgo su intimidad, con la intención de que cada palabra escrita fuera lo más sincera posible recogiendo datos auténticos.

Este ejercicio de escritura resultó revelador, permitiendo grandes descubrimientos, generando conocimiento a cada participante de su propio cuerpo, contribuyendo así a su autoestima y saber, además de haber sido una actividad terapéutica. Lo anterior para la artista investigadora fue algo de suma importancia porque las personas menstruantes lograron reconocer una parte de sí mismas antes inexplorada.

Las conversaciones para este ejercicio se plantearon sin un límite de tiempo con el fin de que las mujeres pudieran hablar tranquila y abiertamente acerca de cómo se sintieron y contarán

---

<sup>2</sup> De acuerdo con mis conocimientos previos y la investigación realizada hasta el momento.

su experiencia lo más detallada posible. Después del ejercicio de escritura la se formularon una serie de preguntas:

*¿Cómo te sentiste haciendo este ejercicio?*

*¿Qué descubriste de ti misma?*

*¿Qué tan difícil fue escribir acerca de este tema y por qué?*

*¿Crees que hubo un cambio en ti después de este ejercicio?*

*¿Cómo ves y sientes tu cuerpo ahora?*

*¿Recomendarías a otras mujeres este ejercicio?, ¿por qué si, por qué no?*

Estos cuestionamientos iban variando de acuerdo con cada experiencia, además de aparecer nuevas y diferentes preguntas durante el encuentro. También se reconoció mediante la lectura de los escritos, que, aunque tenían cosas en común, cada una vivió un proceso único y diferente, permitiendo darle una importancia significativa a cada participante.

A medida que iba transcurriendo el tiempo, las entrevistas tomaron como era de esperarse ese carácter *diádico-reflexivo*, tornándose así en encuentros altamente emocionales. Fue emotivo escuchar a cada mujer y su reflexión acerca de cada fase. A continuación presento algunas de sus reflexiones:

- ❖ “Yo antes deseaba haber nacido hombre porque a ellos les toca más fácil, pero haciendo este ejercicio me pedí perdón y ahora reconozco el valor y la fuerza que tiene mi cuerpo, me amo”.
- ❖ “Yo sufría de baja autoestima, pero cuando llegué a la etapa ovulatoria y comencé a notar todo mi cambio hormonal y lo hermosa y sexy que me sentía, pude aceptar que mi cuerpo y mi mente no siempre se sienten igual y eso está bien”.

- ❖ “siempre pensé que era anormal porque escuchaba hablar a otras mujeres que realmente si sienten su cambio anímico en estos días, pero yo no, y a través de este ejercicio me di cuenta que soy normal y que, aunque mis cambios son sutiles, todo funciona perfecto, por otra parte, me di cuenta las maneras en que se comporta mi cuerpo antes de la menstruación y pude identificar la manera en que soy”.
- ❖ “Por primera vez estoy colocando atención a mi cuerpo y es sorprendente todo el tiempo que pasé sin reconocirme”.
- ❖ “Yo sufría un síndrome premenstrual y jamás lo supe por la falta de información de este, ahora que lo entiendo un poco mejor he aprendido a equilibrarme, tener paciencia, amarme, reconocer que soy distinta”.

Es motivador conocer las herramientas que el arte y la escritura nos posibilitan como el brindar conocimiento, aportar a la sociedad, al entorno que nos rodea, etc. Ver que el arte no solo existe para ser contemplado, sino que a través de este podemos aportar a otros. Para la artista sin duda alguna esta parte del proyecto es incomparable y se convierte en la fuerza que la motiva y la mueve a continuar creando. Estos relatos brindaron la posibilidad de que cada palabra y pensamiento se mezclaran con las emociones, haciéndola llegar a otros puntos de reflexión, además de obtener y proveer información valiosa.

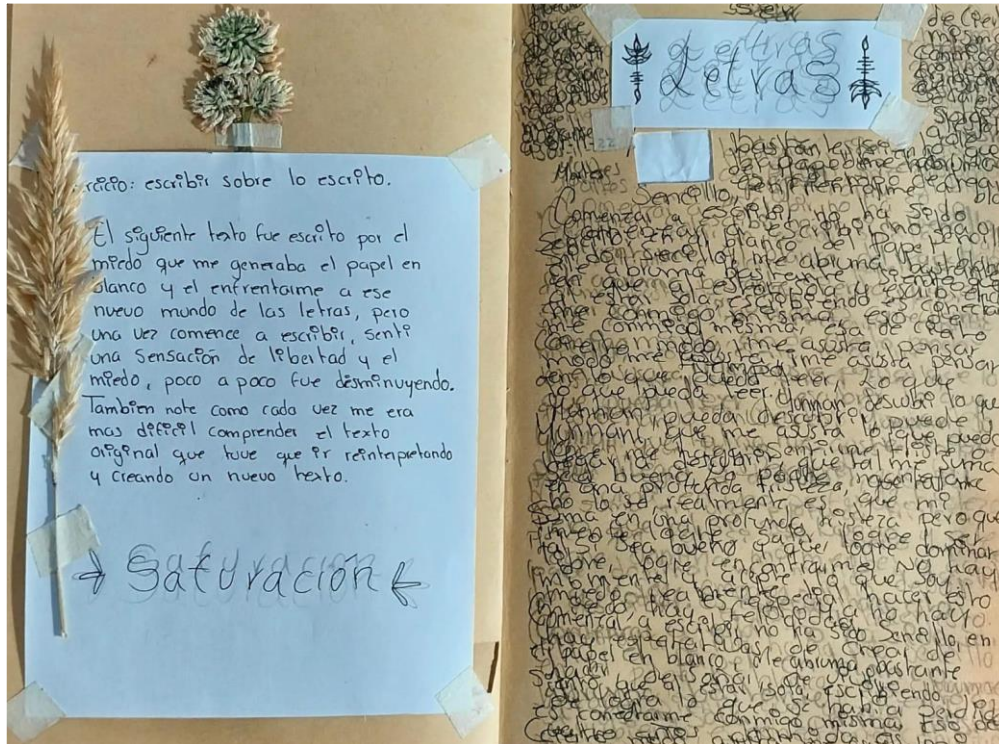


Figura 1. Ejercicio de escritura. Fuente: bitácora personal. Autora Yunnan

Cadena. 2023.

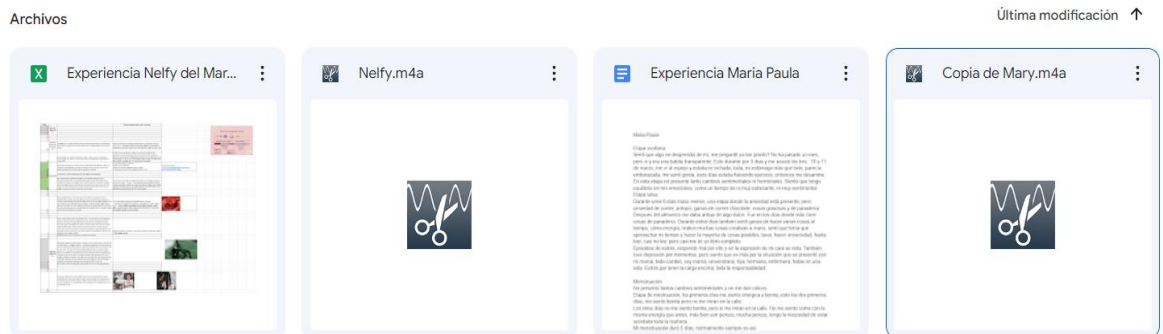


Figura 2. Entrevistas. Fuente: archivo digital personal. Autora Yunnan Cadena. 2023



- Me enciendo como llama y me riego como lluvia, senos grandes y picazón, no quiero esto en mi calzón.



*Figura 3. Ejercicio de escritura realizado por las entrevistadas. Fuente: archivo digital personal. Yunnan Cadena. (Esta imagen se referencia aquí con el permiso de la entrevistada). 2023.*

Cierro este analisis de mi misma sabiendo que soy unica y que tendré muchas similitudes con otras personas pero se que lo que me mueve a mí, mis recuerdos, mis experiencias, anécdotas, alegrías, tristesas y todo lo que hace parte de mí, es unico e irrepetible y no se puede determinar en 28 días, es la recopilación de lo que ha sido toda mi vida.

[https://open.spotify.com/track/01Hx40Nh8Q80skDANoX442?si=-pSU7HYMRuuVAQPGP\\_ubAQ](https://open.spotify.com/track/01Hx40Nh8Q80skDANoX442?si=-pSU7HYMRuuVAQPGP_ubAQ)

*Figura 4. Ejercicio de escritura realizado por las entrevistadas. Fuente: archivo digital personal. Yunnan Cadena. (Esta imagen se referencia aquí con el permiso de la entrevistada). 2023.*

## **Metodología de creación artística**

La bitácora se fundamentó por los navegantes hace millones de años. En estos documentos quedaban registrados cada parte de sus viajes. Los viajeros anotaban coordenadas y notas de donde habían estado, escribían los acontecimientos que habían vivido y las soluciones a los problemas que encontraban, para que luego otros los pudieran usar como referentes ante las mismas rutas o situaciones. Es así como luego diseñadores, escritores y artistas, entre otros, las comenzaron a utilizar como medio de soporte e investigación.

Para este proyecto se utilizó la bitácora como metodología de apoyo a la creación plástica y visual, dado que esta brinda la posibilidad de escribir ideas, pensamientos, realizar dibujos, hacer anotaciones de indagaciones, esquemas, llevando un registro en cada hoja, que evoca de manera secuencial, un tiempo cronológico que parte de las primeras inquietudes hasta el resultado final, convirtiéndose así en medio de guía para el entendimiento del mismo proyecto.

Al comienzo fue difícil escribir, ya que esto era una manera de desnudar el alma, pero con el paso del tiempo y la experiencia que tuve con cada participante, encontré en cada letra ideas acerca de lo que me movía a realizar este proyecto.

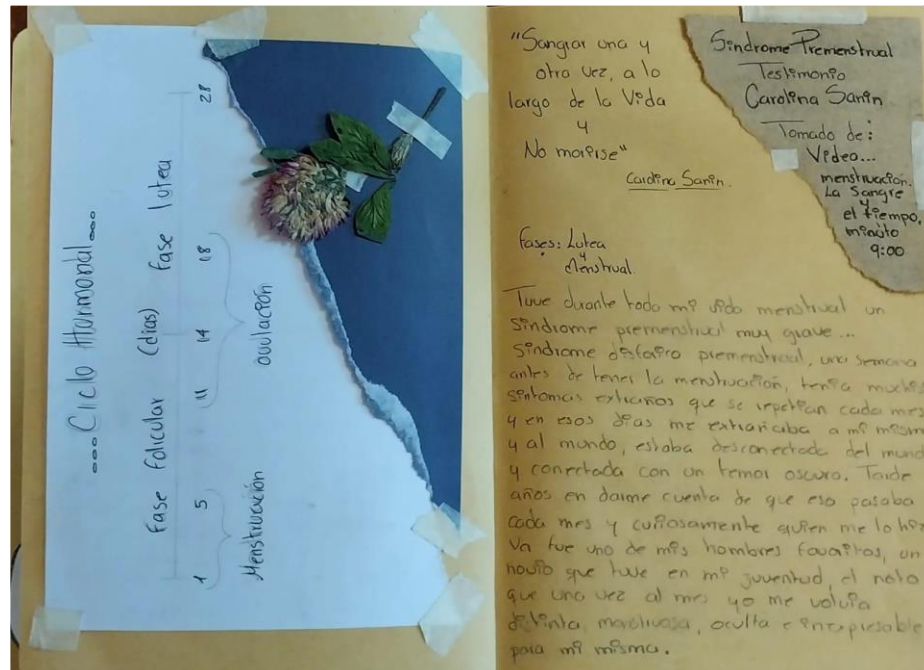


Figura 5. Reflexiones. Autora Yunnan Cadena. Fuente: bitácora personal. 2022

## Arte relacional

Para este proyecto se evidencia la necesidad de que *el arte relacional* o *la estética relacional*, estén presentes dado que según el significado otorgado a este concepto por el teórico y crítico Nicolas Bourriaud, describe que los valores de esta forma de arte se basan en las interacciones humanas y su contexto social, a diferencia de los dogmatismos, individualismos y tradicionalismos de las épocas anteriores al XXI, que es cuando surge esta nueva vanguardia, permitiendo el diálogo y la interacción entre, la obra, el artista y el espectador.

Una forma de arte que parte de la intersubjetividad, y tiene por tema central el ‘estar-juntos’, el encuentro entre el observador y el cuadro, la elaboración colectiva del sentido (Bourriaud, N. 2008). Con lo anterior, el teórico evoca que “la práctica artística está siempre en relación

con el otro, al mismo tiempo que constituye una relación con el mundo” (Bourriaud, N. 2008).

Es así que al inicio de este proyecto, escribí el texto poético *El Lamento de lo Incomprendido* (2022)<sup>3</sup> y fue a través de su lectura pública y divulgación que personas de mi entorno se acercaron para conocer más del tema, manifestando su interés en la realización de talleres y otras actividades. Para mi esta primera experiencia constituye una forma de arte relacional.

---

<sup>3</sup> Este texto fue ganador de un estímulo en el III Festival de artistas independientes de Cajicá 2023, en la categoría obra literaria.

## **Preámbulo a la creación poético - plástica**

Escogí trabajar con telas. Cada tela posee una riqueza y una complejidad distinta; en el caso de este proyecto de creación, intentar descifrarlas ha sido una tarea desafiante que ha requerido de tiempo, sensibilidad y paciencia para revelar sus expresiones.

Las diversas texturas y tejidos que poseen las telas, se entrelazan de una forma única logrando patrones y siluetas distintas. Cuando la tela se abre a nosotros y logramos comprender sus características, podemos trabajar con ella de diferentes maneras: achurándola, plegándola, doblándola, cociéndola, cortándola y torciéndola entre otras posibilidades; por esta razón se requiere de un esfuerzo constante por aprender y desaprender sus formas y materialidades.

Comprender cada fase del periodo menstrual como proceso natural, ha sido semejante al de descubrir las telas ya que poseen para mí un enigma similar. Las variaciones hormonales y emocionales que acompañan cada fase del ciclo menstrual pueden ser difíciles de percibir y describir, al igual que la exploración de las texturas y tonalidades: se requiere ciertamente de un desarrollo sensible para captar sus variables y características de manera progresiva y minuciosa.

Explorando los aspectos llegamos a apreciar su belleza singular y diferencia, conocer acerca de las fases menstruales puede ayudarnos a tener una mayor conciencia de nuestro cuerpo y a sobrellevar mejor los desafíos que conlleva.



*Figura 6. Trabajo de taller. Fotografía y collage. Autora Yunnan Cadena. Fuente: archivo personal. 2023*

## Entre Texturas<sup>4</sup>

Entre texturas mi espíritu se desliza,  
en un baile hecho de seda y lino agradable y tibio,  
donde el perdón y la vida se entrelazan,  
en lienzos de colores que abrazan el alma.

La piel de la vida se abre al universo quedando al descubierto,  
hilos de la existencia van quedando sueltos  
tejiéndose en el tiempo,  
con perlas de emociones que vibran en fragmentos.

Así, entre texturas, el mundo es soportable,  
un poema al tacto al que se le escapan suspiros de cambio.

Entre texturas, este rincón secreto,  
se volvió el más puro soneto,  
y así entre fibras de versos,  
se hicieron cuerpo y tela un solo movimiento.

---

<sup>4</sup> Autora: Yunnan Cadena. En el trabajo de taller, a medida que voy creando plásticamente, escribo estos textos poéticos.

## Las fases del periodo menstrual

El ciclo menstrual tiene una duración promedio de veintiocho días y está dividido en varias fases. Para este proyecto se reflexiona sobre cuatro de ellas: folicular, ovulatoria, lútea y menstruación.

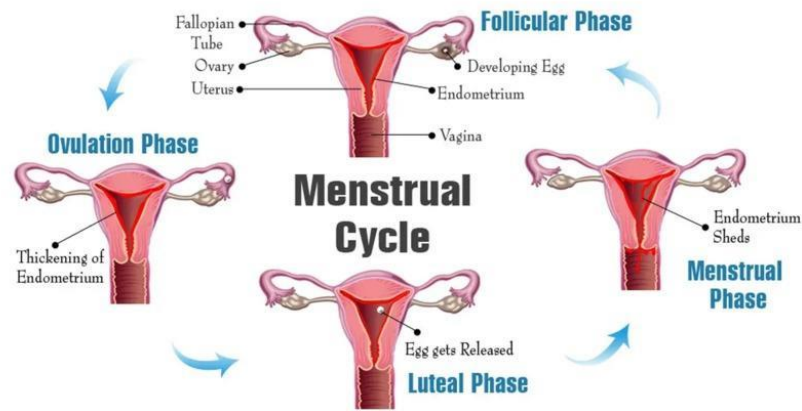


Figura 7. Menstrual cycle phases. Image/webp. Elara Care. Fuente: Creative

Commons.

Los capítulos que siguen están estructurados cada uno de la siguiente manera:

1. Descripción médica de cada fase
2. Notas históricas y/o sociales
3. Referentes plásticos y visuales
4. Exploraciones realizadas durante la creación del proyecto
5. Escritura poética desde la plástica y el cuerpo
6. Fotografías de cada pieza final
7. Fragmentos del texto *El lamento de lo incomprensido*



The background of the image is a dense, close-up view of red wool fibers. The fibers are tightly packed and have a natural, slightly irregular texture, with some areas appearing more fibrous and others more smooth. The color is a rich, warm red, with some lighter, almost white, fibers interspersed throughout, creating a complex, organic pattern.

**CAPÍTULO**

**I**

**APRETADOS**

**Y**

**ENCOGIDOS**

## El desprendimiento

“Me ves enojada y pensás que estoy con el mes, escuchás que te grito y pensás que estoy con el mes ¿por qué no pensás que estoy así por lo que vos hacés? Si me pone nerviosa alguna situación, no le echés la culpa a mi menstruación, no la uses de excusa, ni te justifiques la razón de mis nervios es tu pelotudez.”

Violencia Rivas, 2012<sup>5</sup>

La fase *Lútea* se da en el tercer momento del ciclo menstrual, las hormonas de *estrógeno* y *progesterona* se liberan gracias a los ovarios. En caso de que el óvulo haya sido fecundado, estas hormonas cubren el endometrio para que se agrande si no fue fecundado, el endometrio se desprende. En este punto del ciclo puede aparecer una afección denominada el *Síndrome premenstrual*, dado que los *estrógenos* y la *progesterona* bajan causando emociones como: ansiedad, tristeza, irritabilidad, falta de concentración, problemas para dormir y enojo, entre otras.

## Imaginarios y creencias sociales

En el pensamiento popular la menstruación se ha asociado con representaciones de mujeres que varían su carácter y temperamento de acuerdo con las fases del ciclo menstrual. Por ejemplo, “*estás veintiochuda*”, “*estas en tus días*”, “*te llegó Andrés el de cada mes*” o “*¿tienes visita?*” hacen referencia a los periodos en los cuales las mujeres están próximas a tener el sangrado menstrual (fase menstrual). Las frases: “*Estas ganosa*” y “*uno bañado cómo cambia*” hacen referencia a la fase de la ovulación en donde las mujeres están en

---

<sup>5</sup> Violencia Rivas - Nuevas canciones: <https://www.youtube.com/watch?v=cAk1SzbjHW0> (25/09/2023).

periodo fértil y por lo tanto atraen más miradas; o frases como: *“y ese milagro que no estás jodiendo, seguro no estás en tus días”*, haciendo referencia a la fase folicular en donde el cuerpo de las mujeres genera hormonas asociadas al bienestar, por lo tanto se encuentran más tranquilas.

Estas frases populares están conectadas con mi experiencia de vida personal dado que han sido las personas de mi entorno, en especial mis hermanos (hombres) y mi padre, quienes solían pronunciarlas para referirse a mi apariencia física y a mis estados emocionales basados siempre en mi menstruación.

A la edad de once años tuve mi primera menarquia (primer periodo menstrual) y desde aquella época escucho las frases anteriormente expuestas. Esto hizo que en mi imaginario quedarán plasmadas aquellas costumbres sociales y las adoptara como una verdad absoluta. Hace un par de meses cuando me fueron entregados los resultados de los exámenes médicos que evaluaban el equilibrio de mis hormonas comencé a cuestionarme estas verdades, desatando así una serie de intrigas e interrogantes que colocaron en duda lo que hasta ese momento conocía como certero.

Durante este tiempo, he apelado a una variedad de suposiciones patológicas buscando determinar desde la medicina oriental y occidental, qué era aquello “anormal” que me sucedía desde mi primera menstruación, que lograba incomodar a los hombres a mi alrededor. Deseando conocer la razón de ser de los síntomas, procedí a la realización de exámenes de

control<sup>6</sup>, en donde el resultado médico indica que estoy dentro de los parámetros normales, es decir no tengo ningún problema hormonal.

De los anteriores resultados llegué a varias reflexiones: escuchar este tipo de frases durante toda mi vida afectó mi parte psicológica y emocional, hasta creer que estaba enferma. Fui en parte, una construcción de los discursos de los hombres que me rodearon en mi infancia.

Los traumas psicológicos que me han dejado las malas experiencias que he vivido las somatice a través de la menstruación, causándome este tipo de afecciones tan fuertes, que no tienen razón de ser desde una perspectiva médica.

Para mí ha sido estremecedor llegar a este punto y darme cuenta de que este proceso natural estuvo regulado por pensamientos y prejuicios de otras personas y no por mi relación íntima con la menstruación.

### **Referente plástico y visual**

Dayra Benavides, al culminar su carrera como maestra en artes visuales, creó un proyecto llamado *Joyas Blandas*, el cual le permitió experimentar un medio de manifestación diferente al conceptual. Es así como entre retazos de telas recicladas comenzó hallar su camino el cual hoy en día le ha permitido participar en el Festival de blancos y negros, además de diferentes Ferias. Por otra parte también le ha permitido trabajar junto artistas reconocidas

---

<sup>6</sup> LH hormona luteinizante y FSH hormona folículo estimulante en las fases: Folicular, Ovulatoria, Lútea y Post - Menopausia.

colombianas como, Andrea Echeverry de Aterciopelados, Catalina García de Monsieur Periné y Li Saumet de Bomba Estéreo, logrando así que sus piezas se llenen de voz y música. Su mayor fuente de inspiración es la música, el cine, la literatura, la identidad y su territorio.



*Figura 8. Útero/Altar/corporal/móvil. Joyas blandas. Dayra Benavides. Fuente:*

*Instagram @Joyas\_blandas. Bogotá, Colombia. 2021.*

## Exploración plástica y visual I



*Figura 9. Palabras que sangran. Fotografía impresa 100 x 70. Yunnan Cadena.*

*Fuente: archivo personal. 2022*

Esta imagen refleja las palabras asfixiantes que te hacen vivir con emociones y sentimientos que no comprendes, que se abalanzan fuertemente hacia ti, pero que no pueden salir por miedo o simplemente porque no comprendes que son, cuál es su raíz o porque están ahí; es abrumador y desgastante.

Esta imagen se realizó a través de una sesión fotográfica de autorretrato, con la intención de dar los primeros pasos hacia la realización de este proyecto, buscando encontrar el porqué esta idea me interpelaba tanto. Comencé maquillándome, peinándome, mirándome al espejo y preguntándome si aquella mujer que estaba viendo realmente refleja lo que estaba sintiendo. Luego cuando pase a la edición, entre más editaba, más dolor sentía; ver el cuerpo, la mirada, la posición, las marcas, el humo volviéndose emociones reprimidas que por fin lograba ver, mirarme en dos mujeres con un solo útero; lograba escuchar lo que estaba oculto en mi inconsciente.

## **El desprendimiento plástico**

La temperatura se eleva al igual que el color,  
matices rojos y vinotinto se encogen y aprietan de saturaciones acumuladas,  
arrugas de calambres que te dejan sin aliento,  
alfileres de dolores premenstruales,  
senos sensibles y suaves como el terciopelo,  
hinchazón rosa de satines plegados,  
punzadas y tensiones de articulaciones:  
sensación de que algo fallece.





*Figura 10. Fragmentos pieza 4. Fotografía y collage. Autora Yunnan Cadena. 2023*

*Fuente: archivo personal.*

## *El lamento de lo incomprendido*

### **Primera parte**

Comencé a sentirme extraña ese día, algo ocurría dentro de mí; un escalofrío subía y bajaba recorriendo cada centímetro de mi cuerpo, de repente un fuego extraño lo acompañaba, yo no lograba entender cómo dos sensaciones tan opuestas podían estar vivas en un mismo instante, de la nada mi corazón arrítmico, taquicárdico se volvió, y mis venas enfurecidas se desbordaban estremeciendo mi figura pálida y moribunda, sentí un dolor tan cruel, tan agonizante que atravesó mi vientre, me dejó sin respiración, sentí morir por un instante, ¡algo se moría dentro de mí! inmediatamente comprendí el sin aliento que me provocó, intentaba respirar pero el aire no lograba pasar por mi garganta, todo era tan superficial, ¡entonces lo supe! mi mente quedó en trance, en ese momento me encontraría con la verdad.

Yo era un mundo de dolores, emociones y temblores; todo aquello coexistía al mismo tiempo y yo no dejaba de preguntarme ¿cómo es posible sentir tantas cosas y no morir?, pero aquello era sólo el principio de algo más grande, de un secreto aun mayor. Me acercaba a quien no existiría, a quien en ese momento ya no fue, pero... ¿quién era yo? ¿qué era este cuerpo y por qué sufría tanto? Entonces me lancé a lo desconocido, a lo que me asusta... al interior.

Allí me encontré con ella, me compartió su historia y conversamos por un largo rato. Fue tan revelador su conocimiento, pero a la vez tan incierto, su sabiduría era algo que yo no podía creer que existiera, nunca antes la había oído hablar con tanta destreza, ¡si tan sólo pudieran vislumbrar todo cuanto ella ha vivido y guarda en su interior, creo que es un mundo etéreo al cual nadie jamás podrá llegar ni experimentar.

Pensé, si había llegado hasta allí para encontrarnos debía decirme algo que no había nombrado, eso que cambiaría el rumbo de mi existencia, lo cual me llevaría a entender el porqué de tanto dolor, frustración, ira y tristeza. Comprendería por qué no podía dormir un día al mes y por qué todo colapsaba dentro de mí.

Seguimos conversando, ella reía mientras me escuchaba llorar. De repente esa persona que me hablaba con seguridad e incluso se reía de mi dolor, empezó a tornarse diferente, algo sucedió, entonces me vi al espejo y la miré, la miré fijamente, detrás de todo esto divisé un alma abrumada e incomprendida... logré percibir un grito desgarrador ahogado en su sonrisa. Entendí, quería ser liberada, no podía más, algo la consumía... en sus gestos habitaba esa mezcla de extrañeza y confusión, no era su culpa, no tenía la culpa de nada pero... debo confesar que me atemorice, tuve tanto miedo, porque aquella criatura me miraba como si yo pudiera hacer algo por ella, suspiramos al mismo tiempo, y al cabo de unos segundos nuestra mirada se apagó. Un peso de desolación y desesperanza se desató, no dijimos nada, una pausa abrumadora lo invadió todo. El cansancio era extremo, no teníamos ganas de continuar, toda la ira y el dolor consumían nuestras fuerzas...

Entonces le pregunté:

- ¿Qué te sucede?

- No entiendo, respondió.

- ¿Qué sientes?

Tomó aire y me dijo: ...



CAPÍTULO

II

TRENZADOS

## **La muerte**

La cuarta y última fase del ciclo llamada *Menstruación*, se da como consecuencia del proceso anterior y al igual que en la fase lútea, los estrógenos bajan causando las mismas sensaciones, pero hay mayor probabilidad de irritación y cólicos fuertes. Aquí se presenta el deceso del óvulo.

## **Imaginarios y creencias sociales**

Yolanda Puyana<sup>7</sup> en su artículo: *¿Será verdad que me llegó el diablo?* (1994), describe cómo el imaginario creado por la sociedad ha influido sobre la forma peyorativa como pensamos acerca de la menstruación, por cuanto depositan en las mentes de los cuerpos sangrantes de cada nueva generación el rechazo a sus propios cuerpos, afectando un imaginario que podría ser diferente y lleno de poder, en cambio generan una baja autoestima, perjudicando su cuerpo, identidad, sexualidad y feminidad, dañando así su salud física y mental, produciéndole miedo e imponiendo desde su subjetividad nuestro papel en la sociedad. Señala de cómo la biología por sí misma presenta estos cambios; menciona que la cultura ha construido imaginarios sociales expresados en percepciones y prácticas acerca del hecho vital (Yolanda, P. 1994). Es verdad que la menstruación constituye un cambio en la corporalidad, pero no es símbolo de debilidad ni mucho menos de impureza.

---

<sup>7</sup> Yolanda Puyana, Magister en estudio integral de la población y terapeuta sistémica. Trabajadora social de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional. Coordinadora del programa de estudios del género, mujer y desarrollo, maestra e investigadora.

Los imaginarios creados han dado razón a ese control social, porque al ser interiorizados por las personas como lo único, las paralizan, aterrorizan y generan las conductas que la sociedad desea. Por ejemplo, los imaginarios sobre mujer = madre ordenarán las prácticas individuales, sociales, públicas y privadas, desde la objetividad laboral hasta la subjetividad del amor (Yolanda, P. 1994).

### **Referente plástico y visual**

Mika Rottenberg<sup>8</sup> ha desarrollado videos, instalaciones y videoinstalaciones, en donde su principal objetivo de creación son las historias inspiradas en mujeres que tienen características inusuales en sus cuerpos, y por ello son utilizadas como mercancía o un producto de alquiler.

Rottenberg realiza su trabajo desde los fundamentos de la física mezclados con el tema de su interés, gracias a que entendió los principios de la mecánica cuántica, la energía, los átomos, la gravitación y otros temas, pero también posee el talento de creación de ejemplos poéticos y aunque sus videos no se centren en la física cuántica ni similares, utiliza esos recursos de la física para habitar las pantallas con discursos narrativos, irónicos, risibles, grotescos y metafóricos. En algunos casos, los contenidos llegan a niveles de realidad, a inventos alocados, señalamientos y reflexiones de las sociedades.

---

<sup>8</sup> Mika Rottenberg nació en Buenos Aires, Argentina en 1976. En 1998 se graduó por la Hamidrasha, Bait Berl Universidad de Artes de Israel. En el 2000 se mudó a Nueva York para continuar su educación, en donde se graduó de una licenciatura de Bellas Artes, en la Escuela de Artes Visuales, y de una maestría de Bellas Artes por la Universidad de Columbia en 2004.

En sus obras la estructura es fundamental, es cómo la arquitectura del mundo y la arquitectura de los cuerpos. Es importante mencionar que sus videos e instalaciones suelen estar ubicados dentro de construcciones que reafirman las motivaciones que reciben los espectadores, quienes no se paran delante de una pantalla, sino que son confrontados con duplicaciones de texturas, de paredes y techos que aparecen allí, con decoraciones que confunden al mirar reiteradamente la escena, o con elementos tridimensionales que se caracterizan con frecuencia por ser cinéticos. Lo anterior se evidencia en su obra *Ponytail (Orange)* 2016, donde una importante mata de largo cabello anaranjado sujeta con unas ligas elásticas azules aparece de un pequeño agujero en la pared. La saturación visual y la necesidad de obnubilar al espectador, son claves en esta artista.



*Figura 11. Lips (estudio #3). Video instalación. Técnica mixta 2016. Mika Rottenberg. Fuente: Tim Ohler. Images courtesy Sprüth Magers, Berlin.*

## Exploración plástica y visual II



Figura 12. Video performance. Yunnan Cadena. Fuente: archivo digital personal.

2023 <https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1dNPOK7gqF1eP->

[SFAwNidQjYboo3u7TH8](https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1dNPOK7gqF1eP-SFAwNidQjYboo3u7TH8)



La realización de este video partió de la necesidad de canalizar imágenes que demostraran el proceso de los cólicos menstruales que yo vivo mes a mes. Buscar la luz natural para su realización era elemental intentando que el material, el cuerpo y su producción tuvieran sentido y sensibilidad. Encontrar el espacio deseado ofreció las herramientas para ser posibles las intenciones que esperaba desarrollar.

Teniendo lo necesario se comenzó a tejer entre movimientos de cámara e impulsos del cuerpo una historia real, en donde el cuerpo al verse lleno de pintura morada, bajo una tela blanca, se desbordó ante emociones y sensaciones de los recuerdos de la verdad.

Cuando edité el video, verme así fue impactante y allí empecé a tener sospechas de que las afecciones menstruales como, el dolor, el vómito, la soltura, las emociones, entre otras. Podían ir más allá o estar relacionadas con algo distinto a lo hormonal, sin embargo en ese momento no logré escuchar la voz del proyecto y continué mis exploraciones.

Finalmente en la plasticidad del video, esperaba conservar lo genuino de sus colores, formas y matices, no obstante no podía negar mi ser creativo ante la mirada del cine, que siempre ha llamado mi atención, por ello busque la forma de que tuviera un carácter lleno de efectos, cambios de color, ruido, nitidez, enfoque, marcos, entre otros. Con el motivo de generar las sensaciones que provocan los cólicos menstruales reales.

## **Muerte plástica**

El útero se prepara para la expulsión del óvulo, igual que la tela para darle vida a la fase de la menstruación.

Entre recubrimientos las telas abrazan el ciclo, para que sea posible el deceso infecundo del óvulo, que es expulsado de una forma urogenital.

Tejidos blandos de volúmenes y formas que son testigos mes a mes de este suceso, contracción de músculos corrugados de dolor,

tensiones de colores cargadas de corriente,

desplazadas a las caderas y las piernas,

cavidad pélvica de perlas hormonales contenidas por años esperando sobrepasar los límites de la edad,

colores de luto y vida de las que se viste Falopio.



*Figura 13. Fragmentos pieza 3. Fotografía y collage. Autora Yunnan Cadena.*

*Fuente: archivo personal. 2023*

## *El lamento de lo incomprendido*

### **Segunda parte**

... - Cada mes me vuelvo distinta, entro a una fase desértica en donde los segundos me abandonan y llego a un sitio atemporal, quiero dormir todo el día y las ganas de romper todo a mi paso me devoran. Mi mente se empaña y no puedo ver, el rojo de mi sangre es un velo que tapa mi razón y me convierto en un animal salvaje, mis instintos de matar se encienden, trato de ahuyentarlos, pero me veo gruñéndome a mí misma. Mi cabeza está hirviendo, me desespero porque deseo callar todas las voces en mi mente, pero entonces gritan con más fuerza, son una cantidad incomprendida de pensamientos que se arrojan como balas queriendo ser todos a la misma vez, al no lograrlo, comienzan a doler físicamente, todo ese peso recae sobre mí, rechino mis dientes y aprieto mi vientre con la poca fuerza de mis manos, me hincó porque el dolor del vómito y la soltura me doblegan, simplemente no puedo controlarlo, lloro desconsoladamente, luego me auto-consuelo y me digo: “todo estará bien”, pero vuelvo a llorar y vuelvo a reír por un largo tiempo, ¡Quién soy! me acobardo ante mi extraño ser.

Luego, voy al baño y ahí está, ¡Ahí estaba la razón de todo!, una mancha roja sobre lo que cubre mi intimidad, me transformo en cueva, soy la cueva de la muerte de uno de mis órganos, uno que se desarrolló naturalmente para crear una vida, pero en sólo un par de horas murió. Es allí donde radica el lamento de lo que no fue, entonces ella se vuelve real, ella es quien se escurre por mis piernas, yo soy la estación fría de su deceso, ella es mi dolor al salir, ella es lo que siempre callo; las emociones reprimidas por ajenos comentarios que me hacen sufrir, ella es el silencio de las noches de llanto, es las palabras inconclusas ante una crisis de

ansiedad, es el aire que ahoga, el temblor que no deja dormir, es quien me asusta por las noches y hace que despierte muerta de miedo, es quien me aleja de la gente, y yo... yo soy quien se frustra al ser incomprendida.

No es grato para mí decir esto, pero aun así debe ser expresado. Llevo algo inusual, algo que no a todas les da, entonces me susurro, llevo un síndrome disfórico premenstrual. Pero a quien le importa, es el dolor de lo incomprendido...

Luego desperté del estado de trance y me vi hablándome, pasé años tratando de saber qué me ocurría, averiguando el por qué cada mes como por un lapso de diez días sentía todo lo propio como si no fuera mío y me extrañaba, extrañaba aquella mujer que suelo ser durante la primavera cuando la temperatura me calienta y el aire me humedece, o la del verano cuando más plena y abrasadora estoy, incluso quien soy en el otoño a pesar de sus transiciones, el invierno solo podría llegar un día y quitarme la vida.

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of a draped, textured fabric in a warm, orange-brown hue. The fabric has a fine, woven texture and is folded and draped in a way that creates deep shadows and bright highlights, giving it a three-dimensional appearance. The lighting is soft and directional, coming from the upper left, which emphasizes the folds and the texture of the material.

**CAPÍTULO**

**III**

**PEGADOS**

**Y**

**PLEGADOS**

## **El fuego**

En la segunda fase llamada *Ovulatoria*, el cuerpo segrega una hormona llamada *luteinizante* (LH), que ayuda a que el óvulo se desprende para ser fecundado. Según la bibliografía consultada deducimos que si no llega a ser fecundado en un lapso de veinticuatro horas se volverá viejo y morirá.

## **Imaginarios y creencias sociales**

“Todo cuanto sobre las mujeres han escrito los hombres debe tenerse por sospechoso, puesto que son juez y parte a la vez”.

Pouland de la Barre. 1673

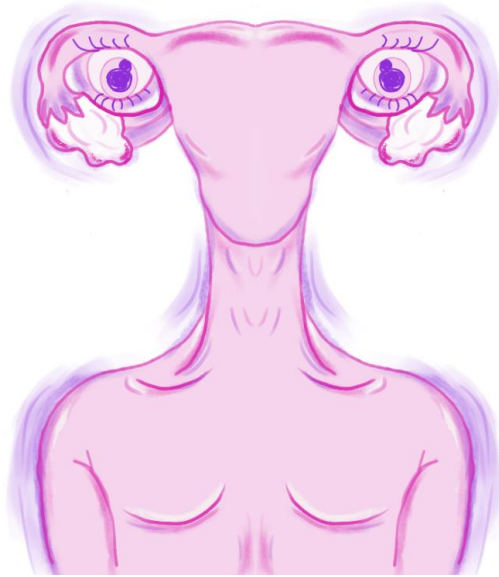
Son varios los actores del medio cultural que en nuestro país, han hablado de la menstruación; la escritora colombiana Carolina Sanín a través del monólogo presentado en Youtube en el año 2023: (*la palabra de las mujeres*), en donde explica cómo la palabra de la mujer durante años ha sido minimizada, por el simple hecho de ser mujer, es como si existiera una invalidación en sus afirmaciones y su conocimiento, aunque este tema en la actualidad es un poco más recurrente, no deja de tener estigmas en la sociedad. Por esta razón cuando se habla de las emociones de la mujer, está en muchos casos se ve invalidada y se ve expuesta a comentarios despectivos.

**Referente plástico y visual****Sally Hewett**

*Figura 14. Kick arse, Puts hairs on y'r chest, Sit yourself down, Caesar's Arrival. C-section awareness month, Slurp, Tatts. Sally Hewett. Fuente: @sally\_Hewett en Instagram.*



### Exploración plástica y visual III



*Figura 15. Ella. Ilustración. Autora Yunnan Cadena. Fuente: archivo digital personal. 2023.*

Luego de la conversación entre una entrevistada y yo, surgió de manera repentina esta imagen en mi mente, al escuchar decir que: “Parece que el útero manejara nuestra cabeza”. Pensé que realmente esto tenía mucho sentido por el cambio hormonal y las emociones, así que me dispuse a plasmarlo en una ilustración digital, en donde tuve la oportunidad de jugar con los colores obteniendo esos resultados, logrando así ser la imagen principal del escrito *El lamento de lo incomprendido*.

## **Fuego plástico**

Respuestas bioquímicas de estímulos sensoriales que logran volverse tonos  
naranjas, encendiendo hilos de seda,  
contenidos de líbido y estrógenos que desgarran su estructura para explotar en  
orgasmos eyaculados de pensamientos.

Encajes neurotransmisores del tacto, actuando como analgésicos del deseo,  
broches que atan y desatan noradrenalina aumentando la excitación,  
tensiones plegadas envueltas en agitaciones que buscan penetrar los dobleces que  
surgen entre rozamientos,  
llegando así a liberar mostacillas de dopamina color vinotinto.



*Figura 16. Fragmentos pieza 2. Fotografía y collage. Autora Yunnan Cadena.*

*Fuente: archivo personal. 2023*

## *El lamento de lo incomprendido*

### **Tercera parte**

Hoy me siento más carne que nunca, aun así no es una reacción física nueva, ya he estado aquí antes debatiendo con mi cuerpo y con mi mente. He escuchado que el cuerpo habla y ahora me siento segura de que sea así.

Cohibición extrema sexual desde antes de saber a que apelaba el término, significados infinitos de mentes finitas, que corrompieron una mente virgen aún sin florecer, ideologías religiosas, comentarios sociales, todo me hablaba de lo perverso que eran los genitales y sus funciones; entre más crecía, más en llamas y culpa me sentía. Aunque no todos los meses me he sentido igual, hay algunos en los que realmente no he sabido cómo calmar el fuego que recorre mi cuerpo; si algún día nos preguntamos si un cuerpo puede arder, con toda seguridad yo diría que somos fuego.

Sin embargo este momento tímido, insatisfecho y desconocido se hizo más latente en el colegio, sí: allí en donde muchos entramos a la pubertad al mismo tiempo. Me desarrollé a los once años así que desde esa edad comenzaron a crecerme los senos y a salirme bellos, ¡qué asco! pensaba, y que asco que a otros les pase lo mismo; me enseñaron a odiar mi cuerpo y el de los demás. Recuerdo que vi a una persona mostrar sus senos orgullosamente bajo una camisa apretada y yo casi vomito, así que luego solo utilicé ropa ancha porque vivía avergonzada de lo que veía en el espejo, aunque no fue solo por ello, también comencé a vivir el acoso sexual por personas allegadas a mí, recordar sus manos por mis piernas y rodeando mi cuerpo es perturbador. Ahora en la actualidad sé que no era la única que vivía ese tipo de cosas, sino es la realidad de millones de niños en el mundo.

Yo continuaba desarrollándome y con eso di mis primeros besos a escondidas, sintiéndome la persona más pecadora del universo, porque aquellos besos también hacían que juntara las piernas y deseara más; besar se convirtió en algo que anhelaba hacer, buscando sentir esos hormigueos que recorrían mi cuerpo. La exploración fue más allá al escuchar conversaciones en donde se pronunciaban las palabras, sexo y masturbación, yo solo podía preguntarme qué era eso y cómo se sentía; luego noté que al pensarlo o imaginarlo una baba transparente aparecía en mis pantis, ahora se que es un lubricante, pero en ese momento todo era extraño; aún mas extraño fue olerlo porque no me disgustó y por primera vez algo no me disgustaba de mí ¿a qué huelen los demás?, ¿todos olemos igual?, ¿que pensará Dios de mí?, soy mala por hacer esto, me voy a ir al infierno. Esos pensamientos e inquietudes me bombardearon todo el tiempo.

Como era de esperarse, la primera vez solo me hizo sentir, sucia, asquerosa y desagradable, ahora yo no iba a tener valor ante aquel hombre con él que me fuera a casar porque ante sus ojos sería inaceptable, y ahora quién me iba a perdonar si para la sociedad cometí un crimen atroz, en ese instante sentí que no era nada, que no era nadie.

Los tiempos cambiaron, yo cambié, y aunque aún cargo con el trauma de los imaginarios incorrectos de la religión y mi familia, espero romper los paradigmas que ataron mi mente y cuando por fin lo logre, espero conocer mi cuerpo, mi sexualidad, mi vida; hoy anhelo sentir todas aquellas conexiones que se puedan lograr a través de las caricias interminables, de los besos apasionados, de las penetraciones intensas que te hagan desear más, de los gemidos incontrolables con los que estalle emoción, de los orgasmos que te separen del cuerpo y te hagan sentir que hay otros universos y también de las conversaciones íntimas después de

tener relaciones, acurrucarnos juntos entre sábanas, hasta volvernos íntimos... y, si nada de esto pasa solo espero conocerme a mi misma.



**CAPÍTULO**

**IV**

**LISURA**

## Luz

De acuerdo con Ira Fox, en su libro: *Fisiología Humana*, la primera fase llamada *Folicular*, tiene una duración de trece días aproximadamente. Durante ese periodo de tiempo se libera una hormona llamada *folículo-estimulante* (FSH) y estos folículos liberan la hormona de *estradiol*, aquí el endometrio comienza a crecer. Con lo anterior deducimos que gracias a la segregación de progesterona (*hormona sexual*) durante este periodo de tiempo se experimenta una sensación de calma, serenidad y bienestar, ya que se esto crea en el cuerpo serotonina y dopamina.

## Imaginarios y creencias sociales

En el artículo, *La noción de performatividad en el pensamiento de Judith Butler: queerness, precariedad y sus proyecciones*, realizado por Nazareno, F. de estudios avanzados de la universidad de Santiago de Chile, afirma que en los libros de Judith Butler, (*El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*) y (*Excitable speech. Politics of the Performative.*)

Butler en *Excitable speech. Politics of the Performative*, explora y examina la idea de performatividad desde diversas perspectivas. Hace un enfoque en el uso del lenguaje y en su dimensión performativa, es decir, como un acto que genera consecuencias al mismo tiempo que desempeña un rol fundamental en la formación de las identidades y la constitución de los individuos. Esto lleva a una comprensión de cómo el lenguaje y la performatividad están involucrados tanto en la imitación como en las dinámicas de poder. Judith, hace referencia de cómo el insulto como un acto de habla performativo, cuestiona la capacidad del lenguaje



para generar reconocimiento e identificación. Los insultos y el discurso de odio adquieren significado como actos que derivan su poder de la dependencia del lenguaje en los individuos. Dado que nuestra existencia está intrínsecamente ligada al lenguaje, este tiene el potencial de causarnos daño.

Butler en su otro libro, *El Género en Disputa* afirma que el género es una construcción que no implica que sea una ilusión o una creación artificial. Más bien, se refiere a la existencia de una construcción discursiva que legitima la dicotomía de género. En este contexto, algunas expresiones culturales de género se presentan como "reales," autenticarse a sí mismas, y como resultado, llegan a ocupar una posición dominante en el sistema.

**Referente plástico y visual**

*Figura 17. Anomalía vertebral, Serie anomalías 2020. Andrea Rey Fuente:*

*@andrea.rey.arte en Instagram.*

## Exploración plástica y visual IV



*Figura 18. Quistes en color. Leonardo IA. Autora Yunnan Cadena, 2023 Fuente: Archivo digital personal.*

Esta imagen fue construida con ayuda de la inteligencia artificial (*IA Leonardo*) con el comando: “give me the description of images between cysts and emotion in an abstract artistic way.”

El análisis objetivo de otra herramienta llamada (*IA Microsoft Bing*) fue: “los objetos son esferas con un gran agujero en el centro y agujeros más pequeños en los lados. Los objetos están renderizados en una textura brillante y metálica. Los esquemas de color son morado y dorado, azul y dorado, rosa y azul, y verde y morado. El fondo es un gradiente de los mismos colores que el objeto” (OpenAI, 2023).

Uno de los ejercicios propuestos para este proyecto era relacionar la tela, los colores, el útero y sus funciones, con el motivo de definir la composición de cada pieza, con esto en mente quise explorar de qué forma lo haría una IA, obteniendo el anterior resultado.

## **Luz plástica**

Renovaciones foliculares,

desprendimientos de capas con encajes que dan paso a una nueva fase de felicidad y  
esperanza,

cubriendo el lienzo de estrógenos y progesterona,

fabricando curvas de libido que danzan entre la tela,

compleja y maravillosa biología de la anatomía.

Folículos ásperos de tul verde albergando óvulos de peluche,

guardadores de la promesa de la vida.

Recorridos de trenzas se desplazan cargadas de fuerzas energéticas naturales con la  
capacidad de tener en sintonía un cuerpo en bienestar emocional,

tonos frescos entornados de variedades de texturas.

Es un recordatorio de la conexión con la divina naturaleza,

esperanza y gratitud uterina.



*Figura 19. Fragmentos pieza 1. Fotografía y collage. Autora Yunnan Cadena. 2023*

*Fuente: archivo personal.*

## *El lamento de lo incomprendido*

### **Cuarta y última parte** (*A manera de conclusiones*)

Hasta hoy ya he vivido un sin fin de emociones. He tenido el tiempo de inundarme de pensamientos, dejándome llevar por los sentimientos que aparecían. Antes los ignoraba por completo pero hasta hace poco no he huido de ninguno, los he puesto al descubierto quitando las vendas mágicas que los escondían hasta llevarlos a la luz; a través de estos textos y la exploración artística he sido otra persona y al mismo tiempo yo misma; he llorado, reído, reflexionado y confundido. Me he cuestionado y en ocasiones he llegado a puntos de los que no era consciente y me hice presente, también he aprendido a conocerme, he avanzado y me he quedado estancada, sin embargo noto que nunca he dejado de crear.

Hoy quiero terminar esta tesis diciendo que soy distinta, que viví de manera consciente este proceso artístico y que mi yo de cada instante que se quedó allí plasmado entre textos e imágenes plásticas.

Quiero agradecer el haber tenido este proceso en mi vida, hoy lo abrazo con fuerza y le digo que lo amo. Me ha hecho valiente y admirable. Sí, admiro que aún apunto de quitarme la vida en varias ocasiones no lo hice, que aguanté y soporté cada golpe y palabra hiriente a lo largo de mi vida que dañaron mis sentimientos, mi razón y corazón, haciéndome una mujer triste y llena de miedos. Hoy la abrazo a ella (la Yunnan del pasado), quien resistió el abandono de sus padres y su maltrato, también las humillaciones de sus allegados y el rechazo de los mismos, a la que los hombres únicamente le destrozaron su alma y corazón mientras ella solo buscaba amor, a la que también maltrató a otros a su paso por no saber cómo actuar o únicamente por defenderse de traumas que la atormentaban, que la oprimían, esos mismos

que vivían al momento de afrontar situaciones difíciles que terminaban destruyendo todo a su alrededor.

Hoy se llenan mis pulmones de vitalidad, hago un canto a la vida y a la persona que soy y en quien me estoy convirtiendo. Hoy decido seguir sanando, perdonando, decido ser la dueña de mi vida aun con todos los retos que esto implique. Decido disfrutar de quien soy sin que factores externos vuelvan a definirme, dando paso al nuevo camino que me espera, donde el sufrimiento ya no será mi ruta de vida, sino el apreciar estar viva y tener la oportunidad de levantarme cada día entre texturas y colores que dan sentido y propósito a mi existir.

Hoy vas a ser la mujer, que te dé la gana de ser, hoy te vas a querer,

Como nadie te ha sabido querer

Hoy vas a mirar pa' lante, que pa' atrás ya te dolió bastante,

Una mujer valiente, una mujer sonriente.

Hoy nació la mujer perfecta que esperaban,

ha roto sin pudores las reglas marcadas

Hoy ha calzado tacones para hacer sonar sus pasos,

hoy sabe que su vida nunca más será un fracaso.

Bebe, 2004<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Bebe. Pafuera telarañas: <https://www.youtube.com/watch?v=IhTOKqwXgzQ> 23/10/23

## Anexos

### Estímulo

Este escrito fue presentado en la categoría Obra Literaria, en el III Festival de Artistas Independientes del Instituto Municipal de Cultura y Turismo de Cajicá, en donde obtuvo el primer lugar.



*Figura 20. El lamento de lo incomprendido. Certificado de estímulo. Fuente: archivo digital personal. 2023*

Una tarde mientras en el festival, sentí que estaba muy lejos de poder describir cómo me sentía en realidad, de plasmar en hojas todo lo que estaba ahogando, sin embargo tomó una decisión y escribió día y noche por unas semanas, al terminar, pudo ver con claridad lo que le ocurría y esto de cierto modo la hizo entender su posición como artista, lo que tenía en sus manos y lo que quería lograr.



## Propuesta instalativa

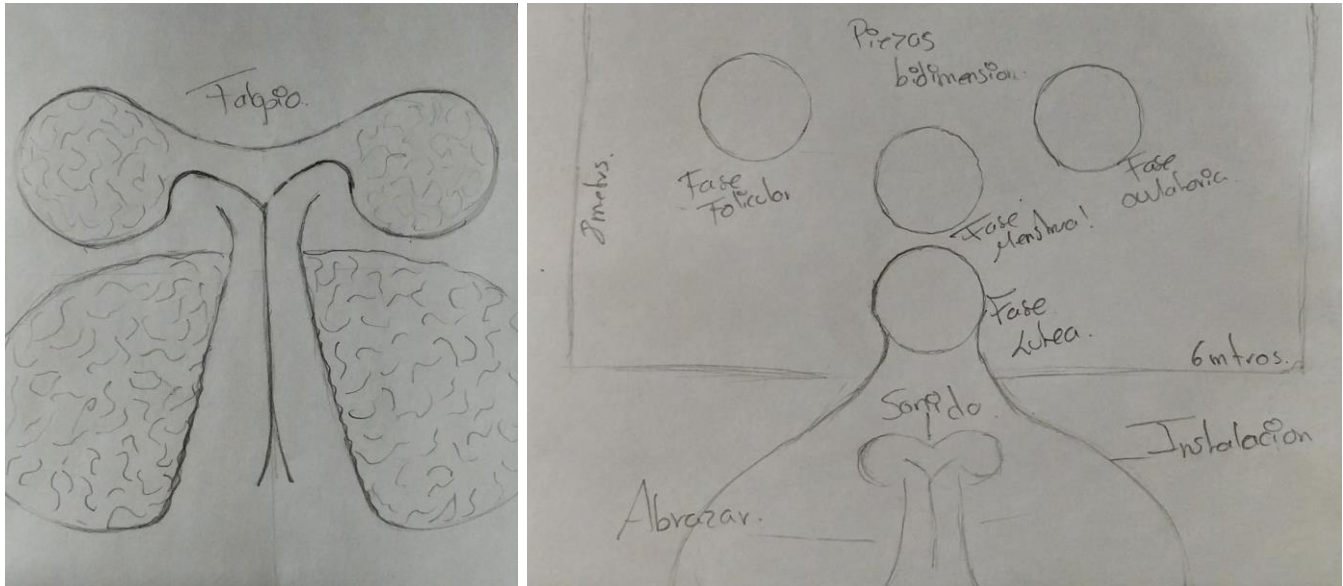


Figura 21. Bocetos. Autora Yunnan Cadena 2023 Fuente: bitácora personal.

Este proyecto se compone de cuatro lienzos que forman un útero, los cuales hacen referencia a las cuatro fases de la menstruación, en donde cada uno está intervenido con telas, hilos, cintas, mostacillas, algodón y pintura, entre otros.

Una instalación en forma de útero que se desborda de la fase por la cual comenzó todo este proyecto y que podrá ser abrazada ya que estará hecha en terciopelo.

Finalmente una narración del *lamento de lo incomprensido*, que podrá escucharse al abrazar al útero (idea por definir).

El proyecto *Abrazando el ciclo entre texturas y colores*, se presentará del 20 de noviembre al 17 de diciembre 2023 en el marco de la primera Bienal de Cundinamarca, en el Instituto Municipal de Cultura y Turismo de Cajicá.

### **Tabla de figuras**

Figura 1. *Ejercicio de escritura. bitácora 2023.*

Figura 2. *Entrevistas. 2023.*

Figura 3. *Ejercicios de las entrevistas. 2023.*

Figura 4. *Ejercicios de las entrevistas. 2023.*

Figura 5. *Metodología. 2022*

Figura 6. *Trabajo de taller. 2023*

Figura 7. *Menstrual cycles phases. 2023.*

Figura 8. *Útero/ Altar/ Corporal / Movil. 2023.*

Figura 9 *Palabras que sangran. 2022.*

Figura 10. *Fragmentos pieza 4. 2023.*

Figura 11. *Lips (estudio #3). Video instalación. 2023.*

Figura 12. *Exploracion video. 2023.*

Figura 13. *Fragmentos pieza 3. 2023.*

Figura 14. *Sally Hewett. Collage. 2023*

Figura 15 . *Ella*. 2023.

Figura 16. *Fragmentos pieza 2*

Figura 17. *Andrea Rey.Collage*. 2023.

Figura 18. *Quiestes en color. IA*. 2023.

Figura 19. *Fragmentos pieza 1*. 2023.

Figura 20. *Certificado de estímulo*. 2023.

Figura 21. *Propuesta instalativa. Boceto*. 2023.

## **Bibliografía**

ArtNexus, (2020, febrero). Mika Rottenberg. New Museum (Nueva York) y Museum of Contemporary Art (Chicago). Disponible en revista web <https://www.artnexus.com/es/magazines/article-magazine-artnexus/5e5d7ca69ce95c65630f36b0/115/rafael-lozano-hemmer>. (02/03/23).

Belli, et al (2008) El estudio psico social de las emociones: una revisión y discusión de la investigación actual. Universidad Autónoma de Barcelona. Editorial Psicol, 39(2), 139-151. doi:10.1174/021347408783934224 (03/04/23).

Bénard, S. (2019). Autoetnografía una metodología cualitativa, selección de textos. UAA. Editorial UAA. doi:10.29340/2019.0001.0001.0001 (06/02/23)

"Bitácora". (2013). En: Significados.com. <https://www.significados.com/bitacora/>  
(07/02/23)

Universidad Antonio Nariño. (2018). Proyecto Educativo de programa. Facultad de artes, programa de artes plásticas y visuales. (10/04/23)

Bourriaud, N. (2008). Estética Relacional. Adriana Hidalgo editorial.  
<https://www.eltiempo.com/cultura/entretenimiento/dayra-benavides-la-artista-que-revoluciono-al-carnaval-de-pasto-641385> (15/03/23).

Gorvett, Z (22 de agosto 2018) Cómo la menstruación cambia el cerebro de las mujeres (para bien). BBC News Mundo. Disponible en <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-45269554> (03/05/2023). (17/04/23).

Grupo de Tecnologías del Lenguaje Natural de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL). 2022. Leonardo IA. 1.0. Generador de imágenes con texto. <https://app.leonardo.ai/> (18/08/2023).

Lord, A. 2019. Dayra Benavides detrás de la realeza de las joyas blandas. Shock. <https://www.shock.co/cultura-pop/dayra-benavides-detras-de-la-realeza-de-las-joyas-blandas> (18/10/2023).

Microsoft. 2022. Bing GPT. 1.0. Análisis de imágenes. <https://www.bing.com/> (18/08/2023).

Nazareno, F. 2016. La noción de performatividad en el pensamiento de Judith Butler: queerness, precariedad y sus proyecciones. Fuente: Artículo, estudios avanzados. Chile. Disponible en <https://www.redalyc.org/journal/4355/435543383002/html/> (08/08/23).

Puyana, Y. (1994) ¿Será verdad que me llegó el diablo? Percepciones y prácticas sobre la menstruación de un grupo de mujeres de sectores populares. Disponible en <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031> (18/03/23).

Reproducción. Fox S(Ed.), (2023). Fisiología humana, 15e. McGraw Hill.

<https://accessmedicina-mhmedical-com.ezproxy.uan.edu.co/content.aspx?bookid=3384&sectionid=281686270> (04/10/23).

Rodríguez, E. (23 de mayo 2022) Las principales teorías de la emoción. La Mente es maravillosa, Revista sobre Psicología, Filosofía y reflexiones sobre la vida. (17/02/23).

Rottenberg, M. (2016) *Lips (study #3)* single channel video installation, mixed media, 1:28 seconds. Photo: Tim Ohler. Images courtesy Sprüth Magers, Berlin. Disponible en <https://bordercrossingsmag.com/article/mika-rottenberg> (21/03/23).

Sanín, C. (Cambio). (2023, 29 de enero). La palabra de las mujeres, monólogo de

Carolina Sanín | CAMBIO (Video)

<https://www.youtube.com/watch?v=lHnGVkwTZCA&t=12s> (04/02/2023).

Sanín, C. (2023). Carolina Sanín. [https://es.wikipedia.org/wiki/Carolina\\_Sanín](https://es.wikipedia.org/wiki/Carolina_Sanín)

Universidad Antonio Nariño. (2018). Proyecto Educativo de programa. Facultad de artes, programa de artes plásticas y visuales. (10/03/23).