



Universidad Complutense de Madrid
Facultad de Bellas Artes
Master Universitario en Investigación
en Arte y Creación

TFM

Trabajo Fin de Master



Título:

El estrés: una bolsa cargada de metáforas. Especular hacia un discurso y una práctica del estrés compartida

Autor/e: Andrés Pérez Sánchez

Tutor: Ignacio Tejedor López

Área temática: Arte-Creación-Producción

Línea de Investigación en la que se encuadra el TFM:

Dispositivos artísticos generadores de nuevos sentidos.

Confabular, especular. Imaginar y contar.

Convocatoria: Julio

Año: 2022



Universidad Complutense de Madrid
Facultad de Bellas Artes
Master Universitario en Investigación
en Arte y Creación

TFM

Trabajo Fin de Master

Título:

**El estrés: una bolsa cargada de metáforas. Especular
hacia un discurso y una práctica del estrés compartida**

Autor/e: Andrés Pérez Sánchez

Tutor: Ignacio Tejedor López

Área temática: Arte-Creación-Producción

Línea de Investigación en la que se encuadra el TFM:
Dispositivos artísticos generadores de nuevos sentidos.
Confabular, especular. Imaginar y contar.

Convocatoria: Julio

Año: 2022

Recomendamos visualizar este documento a doble página.

This book is dedicated to those

*who are not afraid to enjoy
the stress of a full life,*

*nor too naïve to think that they can
do so without ~~intellectual effort.~~*

Company

Fig. 0. Andrés Pérez Sánchez, Intervención en el libro *The Stress of Life* (1956) de Hans Selye (2022).

Índice

Resumen	9
Introducción	10
Objetivos	13
Metodología	14
1. What's inside the carrier bag of stress?	20
1.1. Resistencia. To take stresses	20
1.1.1. The ship must ride out the storm	23
1.2. Flexibilidad. A nylon string has a diameter of 2 mm, pulled by a force of 100N. Determine the stress!	25
1.2.1. Stretch us! We will always return to our original shape :)	27
1.3. Equilibrio. The stresses and strains of modern life	29
1.3.1. Cure yourself by electricity	30
1.3.2. I'm stress out	34
1.3.2.1. El mono estresado	34
1.3.2.2. Stress: the new capital for modern life	38
1.3.2.3. Do you smoke away anxiety?	41
1.4. Conclusiones del tropismo: una recapitulación metafórica	43
1.5. Interludio: La señal del stress	44
2. ¿Cómo desprivatizar la bolsa del estrés?	47
2.1. Cambiemos de postura. Una revisión metafórica del estrés desde las prácticas artísticas contemporáneas.	48
2.2. Hacer de un ejercicio ensimismado una práctica plural y situada	59
2.2.1. Tecnologías del yo, ejercicios ensimismados o herramientas de auto-rendimiento.	59
2.2.2. ¿Real-time tools for managing stress? Un cambio de metáfora	63
2.2.3. Bloque I: Dispositivos dialógicos para compartir el estrés	68
2.2.4. Bloque II: encarnar los datos. Hacia una práctica contextualizante y situada	73
2.3. Conclusiones de la reflexividad	82
Referencias	86

Resumen

La presente investigación aborda un análisis metafórico del término estrés con el propósito de situarlo política e ideológicamente para ofrecer, a través de la práctica artística, nuevos modelos conceptuales desde los pensar, sentir y convivir con el concepto. De esta forma, a partir de la analogía de la bolsa que propone Ursula K. Le Guin, el trabajo se estructura en torno a dos partes. En la primera parte, abrimos la bolsa del estrés para recoger y estudiar sus principales usos metafóricos —el estrés como resistencia, flexibilidad y equilibrio— atendiendo a sus contextos históricos y a las personalidades que los han conformado. En la segunda parte, revisamos las metáforas del estrés desde las prácticas artísticas y sus teorías afines para imaginar una bolsa del estrés plural y compartida. Con este motivo, se realiza una breve revisión ideológica de las herramientas de gestión del estrés para posteriormente re-configurarlas como lenguajes desde los que dialogar e inter-ser con estrés.

Palabras clave: estrés, bolsa, metáforas, herramientas de gestión del estrés, prácticas encarnadas, compartir.

Abstract

This research addresses a metaphorical analysis of the term stress to locate it politically and ideologically to offer, through artistic practice, new conceptual models for thinking, feeling and living with the concept. Based on the analogy of the carrier bag proposed by Ursula K. Le Guin the work is structured around two parts. In the first part, we open the bag of stress to collect and study its main metaphorical uses —stress as resistance, flexibility and balance— taking into account their historical contexts and the personalities that have shaped them. In the second part, we review the metaphors of stress from artistic practices and their related theories to imagine a plural and shared carrier bag of stress. For this reason, a brief ideological review of stress management tools is carried out to reconfigure them as languages from which to dialogue and inter-being with stress.

Key words: stress, carrier bag, metaphors, tools for managing stress, embodied practices, sharing

Introducción

Esta investigación está atravesada por un concepto: el estrés. Un término frecuente en nuestra cotidianidad (fig. 1 y 2). Una palabra que pensamos capaz —y esta fue una de las primeras intuiciones que nos motivaron a estudiar el estrés— de dar cuenta de algunos de los antagonismos propios de nuestro contexto económico, social, político y ecológico. Decimos que “estamos estresades¹” y reducimos a dos palabras el estado actual de nuestros cuerpos. Decimos estrés y articulamos en dos sílabas un relato lleno de historias, intereses, conflictos y deseos. Nos preguntamos, entonces, si era posible hacer el ejercicio inverso, si acaso podíamos acoger la complejidad que con tanta facilidad hemos guardado en el estrés. Queríamos pararnos y entretenernos —sin prisa— en la vasta red que invocamos al pronunciar estrés.



Fig. 1. Andrés Pérez Sánchez. *Fotografía de dos mupis en el metro de Ciudad Universitaria* (2021).

Fig. 2. Andrés Pérez Sánchez. *Recorte del periódico 20 minutos* (2021).

Cáncer Vas a ir corriendo a todas partes e incluso puedes tener algún pequeño problema con el transporte, así que lo mejor es que te tomes todo con tiempo para no acabar con estrés. Lo solucionarás todo.

Bajo esta premisa, y con la intención de concretar nuestro objeto de estudio, hemos decidido acoger la analogía que propone la escritora Ursula K. Le Guin (1900) en *The Carrier Bag Theory of Fiction*², junto con el método de *La metáfora como analizador social* desarrollado por el sociólogo y matemático Emmánuel Lizcano (1999). Así, para introducirnos en las ideas que estructuran esta investigación, os invitamos a imaginar

1. Cómo explicaremos con más detalle en la metodología, hemos considerado oportuno redactar este documento usando un lenguaje inclusivo con la “e”. Pensamos que la realidad social, política y científica que habitamos no se corresponde con el régimen binario (el/ella) que establece el castellano de la RAE. Buscamos, de esta manera, aceptar y dar cabida —también desde la academia— a todas las realidades e identidades que operan fuera del régimen heteronormativo como las personas trans, no binarias, intersexuales, etc.

2. Trataremos más a fondo esta elección en el apartado Metodología.

el estrés como una bolsa. Una bolsa grande, de plástico y logotipada (fig. 3). En la bolsa del estrés guardamos un discurso. Uno muy complejo compuesto de diversas y ricas metáforas. Como nos recuerda Lizcano “todo discurso está poblado de metáforas, aunque la mayoría de ellas —y precisamente las más potentes— pasen desapercibidas tanto para quien las dice como para quien las oye” (p. 29). Así, si bien solemos llevar la bolsa del estrés con nosotros, no la solemos abrir o, al menos, no del todo. Nos basta con mostrar su logo —pronunciar estrés— para que su transporte nos haya merecido la pena. Sin embargo, con su diseño y su peso la bolsa del estrés nos marca unos ritmos, pautas y modos de hacer muy concretos. ¿Cómo solemos llevar la bolsa del estrés?, ¿desde hace cuanto cargamos con ella?, ¿podemos guardarla en nuestro armario y olvidarnos de ella?

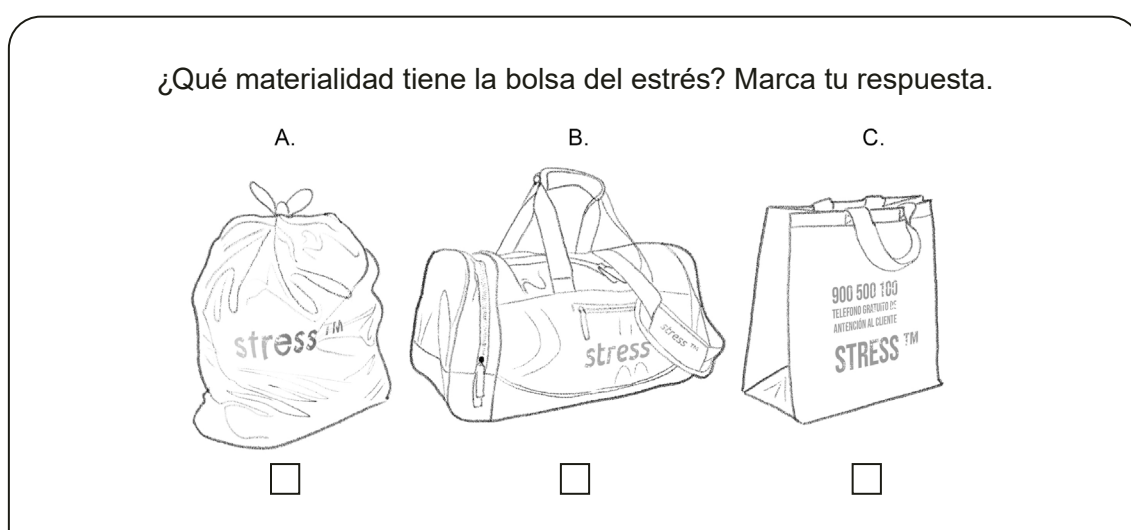


Fig. 3. Andrés Pérez. *¿Qué materialidad presenta la bolsa del estrés?* (2022)

Cada una de estas bolsas implica un objetivo, una postura e incluso un modo concreto de caminar. Por ejemplo, si vemos a alguien con la bolsa B es probable que lo concibamos como una persona activa y energética.

En *La metáfora como analizador social*, Lizcano (1999) defiende, por un lado, que todo concepto es metafórico. Esto es, que cada una de las palabras que empleamos ha sido codificada a través de un movimiento de traslación de significados por el cual designamos a una cosa con el nombre de otra³. Entonces, cabría preguntarnos acerca de qué palabras traemos a colación cuando pronunciamos estrés y qué metáforas guarda consigo nuestro término. Si imaginamos —como os proponemos— el discurso del estrés como una bolsa, por qué no entender también sus metáforas —aquellos conceptos y significados que una vez ocuparon la posición en la que hoy se sitúa el estrés— como pequeños paquetes. Cajas que contienen, guardan y mantienen sus propias historias, saberes y relatos. Por otro lado, Lizcano (1999) afirma —y aquí nos situamos— que toda metáfora (y, por lo tanto, todo concepto) conforma una institución social. Una vez que la

3. Para Aristóteles, “la metáfora consiste en trasladar a una cosa un nombre que designa otra, en una traslación de género a especie, o de especie a género, o de especie a especie, o según una analogía” (Citado en Lizcano, 1999, p. 33).

metáfora se ha acomodado en nuestro lenguaje, insta una verdad capaz de regular nuestras creencias, conductas e intereses. La bolsa del estrés junto con sus metáforas y relatos nos afecta, modula y dirige.

En el primer capítulo —movidos por cierta inquietud— abriremos la bolsa del estrés para recoger con mimo las metáforas que componen su relato. Especialmente, nos centraremos en tres de ellas: analizaremos el estrés como una dificultad a resistir (1.1), como una propiedad elástica (1.2) y como un estado de equilibrio (1.3). Nos interesa escuchar, acariciar, oler e incluso estrujar dichas metáforas para pensar en ellas y con ellas. ¿Cómo han llegado a la bolsa del estrés? O mejor ¿quién las ha metido?, ¿por qué?, ¿cuál es su función? Las metáforas, como nos sugiere Lizcano (1999), nos proporcionan otros espacios y perspectivas desde las que acceder al discurso, desde las que poder estudiar “sus pre-supuestos culturales o ideológicos, sus estrategias persuasivas, sus contradicciones o incoherencias, los intereses en juego, las solidaridades y los conflictos latentes” (p. 29). Para ello, en un tropismo⁴, saldremos de nuestra disciplina para aprender de la física, la fisiología, la psicología y la sociología. Disciplinas que han acompañado y modelado lo que hoy entendemos como estrés. Nos giraremos hacia ellas, por otra parte, porque nos reconocemos interdependientes de sus teorías y planteamientos. Sabemos que sus hipótesis nos afectan y queremos pensar que las nuestras —las propias del arte— también pueden hacerlo. Por otra parte, estudiaremos cómo las metáforas de resistencia, flexibilidad y equilibrio se han elaborado dentro de las lógicas neoliberales basadas en el individualismo, la competitividad y el capital. Nos acercaremos también a la figura del sujeto estresado y recorreremos las imágenes y analogías que lo configuran: la del ser como una batería que se carga y se descarga, la del ser como un neardental inadaptado a su tiempo o la del ser como un bien de consumo a gestionar.

Tras este análisis, en el segundo capítulo, especularemos con formas de remendar nuestra bolsa para hacer de ella un recipiente más holgado y amable. Buscaremos sustituir los valores del progreso, el individualismo y el capital —que constituyeron el estrés en la primera parte— por los de la suficiencia, el reparto y el cuidado (Herrero, 2021, p. 35). Con este objetivo volveremos a nuestro ámbito en un ejercicio de reflexividad. Re-pensaremos la resistencia, la elasticidad y el equilibrio a través de las prácticas artísticas y de las teorías que las acompañan. Introduciremos, además, una nueva metáfora: la inclinación para repensar al sujeto estresado desde la vulnerabilidad. De esta forma, acogeremos conceptos como el “ser singular-plural” del filósofo Jean-Luc Nancy, la *communitas* del antropólogo Victor Turner o el “interser” del monje budista Thích Nhất Hạnh. Hablaremos del sujeto estresado como un ser interdependiente e interrelacionado. A partir de estos ideales, analizaremos brevemente las prácticas propias del discurso del estrés, las llamadas herramientas de gestión del estrés y las pensaremos como lenguajes para inclinarnos y dialogar desde la vulnerabilidad de nuestros cuerpos. Hablaremos de prácticas para interser con estrés y os invitaremos a encarnarlas.

4. Empleamos “tropismo” en el sentido que le da Brian Holmes (2007) en su artículo *Investigaciones extradisciplinares. Hacia una nueva crítica de las instituciones*. Hemos explicado con más profundidad el planteamiento de este autor y su vinculación con nuestra investigación en el apartado de metodología.

Objetivos

Este trabajo de investigación pretende situar y contextualizar el término estrés para ofrecer, a través de la práctica artística, nuevos modelos conceptuales desde los entenderlo y pensarlo. Dicho esto, los objetivos que busca atender son:

- Estudiar el estrés más allá de su legitimación y concepción científica:
 - Analizar el estrés como un discurso de carácter político capaz de instaurar una institución social e imponer unos patrones de conducta en nuestros modos de relación (tanto personales como sociales). El discurso del estrés nos rodea, afecta y moldea.
 - Acceder al contenido ideológico de dicho discurso a través de un análisis metafórico del concepto estrés. Entendemos que reflexionar en torno a sus metáforas puede ayudarnos a concebirlo con más amplitud, profundidad y complejidad.
 - Imaginar nuevos modelos discursivos del estrés poniendo en relación sus metáforas con una selección de prácticas artísticas contemporáneas. Buscamos especular para resignificar las metáforas del estrés.
 - Establecer, a partir del análisis metafórico del estrés, qué analogías representan al sujeto estresado. Proponer y buscar alternativas.
 - Tomar las imágenes como objetos cognitivos desde los que teorizar y repensar acerca del discurso del estrés y sus implicaciones.

- Revisar desde un punto de vista crítico y plural las prácticas a las que el discurso del estrés nos conduce:
 - Analizar brevemente cómo funcionan y en que se basan los ejercicios y herramientas de gestión del estrés.
 - Cuestionar dichos ejercicios a través de una práctica artística situada, abiertamente política e intersubjetiva.
 - Generar prácticas para ser encarnadas por le otre. Prácticas que se activen cuando le espectadore las incorpore en su cuerpo. Prácticas que se muevan entre lo personal, lo colectivo y lo político..

Metodología

- Hablamos en plural haciendo referencia tanto a mi, que escribo estas palabras, como a Ignacio Tejedor, que me ha acompañado durante la confección de este texto. Sin embargo, en puntos concretos me separaré de la pluralidad que conformamos para hablar desde mi perspectiva y subjetividad. Dicho esto, para nosotres es importante reconocer que los conocimientos que hemos producido durante esta investigación son parciales y situados. No buscamos, por lo tanto, generar una teoría total o universalizante (Haraway, 1995).

- Concebimos el discurso del estrés como una bolsa de transporte. En *The Carrier Bag Theory of Fiction* Ursula K. Le Guin (1986) nos anima a complejizar nuestros modelos narrativos. Frente a un relato lanza "que comienza aquí y va recta hacia allí y ¡ZAS! da en su blanco que cae muerto", que vendría a ser la narración épica del héroe lineal, jerárquica y fruto de un conflicto. Úrsula nos propone la narración bolsa llena "de principios sin finales, de iniciaciones, de pérdidas, (...) y [de] muchos más trucos que conflictos". La bolsa da cuenta de un relato horizontal más rico en matices. En una bolsa todo está intrincado y se mezcla. Sus relaciones no dependen del tiempo lineal sino de su situación espacial y cambiante: cuando transportamos la bolsa su contenido tiembla y se desplaza. Dada la analogía que proponemos nos preguntamos: ¿cómo traducir las relaciones espaciales y cambiantes que operan en la bolsa de transporte al formato lineal y rígido que propone el TFM? Para ello, hemos optado por ordenar cronológicamente¹ las metáforas que hemos recogido, para repensarlas —no obstante— desde las corrientes discursivas actuales. Como afirma Agustín Fernández Mallo (2020): "el tiempo pasado no es algo que viene a decirme cómo eran las cosas antes, sino que, como si de un «tiempo inverso» se tratara, son huellas que vienen a decirnos cómo es nuestro presente, a construir una identidad contemporánea" (p.12). De este modo, a lo largo de este apartado vincularé conceptos y relatos de siglos pasados con imágenes, casos y referencias contemporáneas. Todas las metáforas del estrés que veremos en el desarrollo continúan —y esta es una de las hipótesis que defendemos— incorporadas dentro del discurso del estrés actual. Esto es, apiladas en la bolsa del estrés .

- Enmarcamos nuestro TMF como una investigación extradisciplinar. Recoger las metáforas del estrés, así como reflexionar en torno a ellas implica —en cuanto a su

1. Después de barajar distintas vías, finalmente hemos decidido ordenar las metáforas del estrés siguiendo un principio cronológico. Las metáforas más antiguas —primero— para dar paso más tarde —en una suerte de salto disciplinar o de desplazamiento— a las más modernas. Hemos elegido este método por su capacidad pedagógica (y por lo tanto lógica). Sin embargo, somos conscientes de la perspectiva darwinista y, en parte, reduccionista que esto conlleva. Por eso nos gustaría señalar, valiéndonos de las siempre justas palabras de Brea (2010) —que se encontraba en una diatriba similar al componer *Las tres eras de la imagen*— lo siguiente:

sabemos que, en efecto, distintos regímenes escópicos (...) pueden solaparse y cohabitar en distintos tiempos y épocas (...) y que, por tanto, no hace al caso considerar que entre ellas se produce «evolución», «progreso» —en el sentido de una historiografía moderna de la ciencia—, sino fundamentalmente diversidad cultural, simbólica. (p. 5)

complejidad— salir de nuestra disciplina: ponernos en la piel de un sociólogo o de una arqueóloga, pensar como un físico, una fisióloga o una psicóloga. ¿Podemos hacer un TFM en arte atravesando los límites de nuestra propia disciplina? El crítico de arte Brian Holmes (2007) propone hacerlo en un tránsito de ida y vuelta. En lo que él considera un tropismo y nuevo tipo de reflexividad. Esto es, en un hacer que es un salir hacia fuera, hacia otras disciplinas exteriores, aquí el tropismo; pero que al mismo tiempo es un regresar crítico hacia dentro, hacia tu propia disciplina, aquí la reflexividad. Nos interesa situar nuestra propuesta dentro de este vaivén, que Holmes ha dado en llamar *investigaciones extradisciplinarias*:

La ambición extradisciplinar consiste en llevar a cabo investigaciones rigurosas en terrenos tan alejados del arte como son [...] el urbanismo, la psiquiatría, el espectro electromagnético, etc, para impulsar en estos terrenos el «libre juego de las facultades» y la experimentación intersubjetiva que caracterizan al arte moderno y contemporáneo, pero también para tratar de identificar, dentro de esos mismos dominios, los usos espectaculares o instrumentales que con tanta frecuencia se hacen de las libertades sorprendidas y subversivas del juego estético. (Holmes, 2007, p. 2)

Si es cierto que para dar sentido a las metáforas del estrés hemos de inclinarnos hacia los saberes de otras disciplinas, esto no implica que hayamos de abandonar en el tránsito los saberes propios del arte. La extradisciplinariedad propone un diálogo entre saberes, un intercambio de miradas que nos permitirá acceder a los “juegos estéticos” —en este caso retóricos— que operan en la física, la fisiología o la psicología. Después de todo, nos dirigimos a estas disciplinas con los ojos y los oídos dispuestos a escuchar su relato intersubjetivo, a aprehender sus mecanismos narrativos, sus estrategias para construir y crear un discurso que se piensa objetivo. Esperamos, de este modo, que la investigación en la que nos embarcamos pueda afectar —aunque sea de refilón— a las disciplinas que lo componen: tanto a la artística (que habrá de repensar sus límites y modelos discursivos) como a las disciplinas científicas a las que nos hemos acercado (que habrán de repensar su relato así como su manera de legitimarlo).

De esta forma, el desarrollo del trabajo estará dividido en dos capítulos. El primero *¿What's inside the carrier bag of stress?* constituirá el tropismo, mientras el segundo *¿Cómo desprivatizar la bolsa del estrés?* constituirá la reflexividad. Dado el caso, y para mayor claridad, hemos considerado oportuno redactar dos conclusiones. Una primera, a la ida, para ordenar las ideas que hemos aprendido en nuestro salto disciplinar y facilitar el seguimiento del segundo capítulo. Y una segunda, a la vuelta, centrada en las relaciones que hemos establecido entre el discurso del estrés hegemónico del primer capítulo y nuestra especulación hacia nuevos lugares desde lo que pensar el estrés.

- Consideramos adecuado introducir un lenguaje inclusivo —con la “e”— en la Academia. En su discurso *Yo soy el monstruo que os habla* Paul B. Preciado (2021) declaraba ante el École de la Cause freudienne² que el régimen de la diferencia sexual —aquel sistema empeñado en distinguir entre hombres y mujeres— “no es ni una naturaleza, ni un orden simbólico, sino una epistemología política del cuerpo [...] histórica

2. En el que se encontraban reunidos más de tres mil quinientos psicoanalistas.

y cambiante” (p. 57). A lo largo de su discurso Preciado sitúa su origen entre los siglos XVIII y XIX. Explica como anteriormente, durante la Edad Media y hasta el siglo XVII, Occidente operaba según una epistemología monosexual, en la cual solo los cuerpos y subjetividades masculinas eran aceptadas como plenas. El régimen de la diferencia sexual es un constructo que ha servido durante siglos para legitimar unos roles y deberes de unos cuerpos frente a otros. Sin embargo, hoy esta epistemología se encuentra en plena crisis gracias al avance en las técnicas médicas³, la despatologización de la transexualidad y la fuerza de los movimientos sociales. Desde 2010 la Organización Mundial de la Salud afirma que el género es una construcción social y reconoce otras epistemologías sexuales no binarias como la de los primeros pueblos de América, la cultura tailandesa tradicional o la Samoa en el Pacífico (Preciado, 2021, p. 93). Por ello, como sugiere Jorge Carrión para el New York Times: “El lenguaje debe reflejar que [...] la Organización Mundial de la Salud defiende que no hay solo dos géneros. Y, por extensión, que ya no son válidos los consensos y los vocabularios académicos del siglo XX. Y que deben refundarse”. Somos conscientes de que nuestro lenguaje está estructurado en torno al régimen de la diferencia sexual, y que por lo tanto al hablar y escribir según nos dicta la RAE no somos consecuentes con la realidad social, científica y política que habitamos. Bajo esta premisa, hemos decidido redactar este documento incorporado la “e” y el signo “+” como alternativas no binarias (para referirnos tanto a categorías generales como a nosotres mismos). No pretendemos imponer una nueva normativa para el castellano, sino que buscamos generar posibles soluciones para adaptarnos y encaminarnos —con cierta coherencia⁴ y complejidad— hacia los nuevos paradigmas no binarios que se están gestando y asentando gracias, en parte, a pensador+s de la Academia como Paul B. Preciado o Judith Butler.

- Entendemos las imágenes del TFM como “imágenes teorizantes” (Limpo, 2020). Desde el comienzo de la investigación (en octubre de este año) las imágenes han constituido para nosotres una fuente clave de información. En este sentido, como primer acercamiento al contenido de la bolsa del estrés realizamos un mapa —inspirades en el Atlas Mnemosyne de Aby Warburg— reuniendo aquellas imágenes usadas para representar el estrés en las redes sociales, los medios de comunicación e internet (fig. 5). La conversación de imágenes dada en el mapa nos ayudó a intuir algunos de los puntos clave del discurso del estrés. Por ejemplo, las imágenes del mapa retratan el estrés como un problema privado y de clase media: en su mayoría, las fotografías están compuestas por una persona blanca de entre 25-35 años vestida con una camisa o un traje. No encontramos apenas representaciones grupales, ni que tengan en cuenta a personas de otras etnias, edades o clases sociales. Además, la mayor parte de las imágenes que recopilamos eran imágenes de stock: productos cuya principal función no es

3. Nuevas técnicas de lectura de cromosomas y genomas de los diagnósticos endocrinos han llevado a biólogas como Anne Fausto-Sterling a proponer una epistemología de al menos cinco sexos (Preciado, 2021, p. 92)

4. Somos conscientes de que este trabajo está todavía empapado de un lenguaje no binario con el empleo de formulas como “sujeto” o “individuo” (que en muchos casos no hemos podido sustituir por la palabra “persona” más inclusiva). El cambio hacia un lenguaje inclusivo es un proceso del que queremos formar parte aunque aún no seamos capaces de hacerlo con total exactitud o congruencia.

la de representar fiel o críticamente el estrés, sino la de responder a la demanda de un mercado orientado a la publicidad y al consumo.

- Finalmente, la elaboración de este TFM ha estado influida por mi participación durante este curso en distintos talleres grupales relacionados con la danza, el pensamiento colaborativo y el activismo. Algunos de ellos son: el taller *Cascades* de Julia Rúbies Subirós en el marco de VII Jornadas Escénicas Injuve, *Color, movimiento y escucha* impartido por el grupo de teatro Impro Legos en nuestra facultad, las practicas que han tenido lugar en la asignatura *El cuerpo en la escultura* de Ana María Gallinal, el taller sobre *Desobediencia Civil y Lucha Ecológica* que ofreció Extinction Rebellion dentro de la Universidad Feminista, así como los *Ensayos para interser* que ha relizado mi amiga y compañera Esther Guardamino con motivo de su TFM. A través de sus propuestas he experimentado otras formas de entender lo individual y lo colectivo que he intentado plasmar en la segunda parte del desarrollo (ver capítulo 2).

Fig. 4. Esther Guardamino. *Ensayos para interser* (2022).



Fig. 5. Andrés Pérez Sánchez. *Mapa de trabajo: ¿cómo se representa el estrés?* (2022).





1. What's inside the carrier bag of stress?

Nos disponemos a abrir la bolsa del *stress*¹ para analizar —con cuidado— sus metáforas. No obstante, antes de empezar nos gustaría considerar nuestro término de la metáfora² desde su condición de concepto científico propio de la psicología, la fisiología y, como veremos, de la física. Esto es, de entenderlo en su condición de realidad objetivada, de concepto aparentemente puro, natural, neutro y liberado de toda ideología, creencia o carga social. En este sentido, nos gustaría señalar, como expone Lizcano (1999), que el *stress* —como todo concepto científico— nació como metáfora y como metáfora fue defendido, reelaborado y refinado, en idas y venidas entre el lenguaje común y el técnico. Con el objetivo de despojar al *stress* de su supuesta objetividad y de llevarlo de vuelta al reino de la intersubjetividad nos remontaremos a sus primeros usos metafóricos. Para ello, nos centraremos, principalmente, en tres de ellos: la resistencia (a partir del s.XIV), la flexibilidad (a partir del s.VII) y el equilibrio (a partir del s.XX).

1.1. Resistencia. To take stresses³

Entre finales del s. XIV y principios del s. XVII el término *stress* —empleado exclusivamente por los angloparlantes— todavía no formaba parte del corpus científico, era un término común que hacía referencia a las dificultades, adversidades, aprietos (*straits*) o aflicciones del día a día (Hinkle, 1974; Cooper & Dewe, 2008). Por ejemplo, durante el siglo XIV el término *stress* se empleó como sinónimo de “confinar o encancelar⁴” (fig. 1). O durante el siglo XVI en frases como “*the stress of weather*” (Kugelmann, 1992).

Al analizar etimológicamente el término *stress*, encontramos que se formó como una aféresis de *distress* (aflicción), derivado del francés antiguo *destresce* (estrechez,

1. A partir de este punto —y hasta el final de la primera parte— escribiremos *stress* en inglés para aludir a su origen anglosajón y estadounidense. En España, el término *stress* se introdujo hace apenas 40 años, poco tiempo si tenemos en cuenta su evolución histórica. De hecho, en libros de medicina y psicología de los 90 como *Entrenamiento en relajación creativa* del Dr. Eugenio Herrero Lozano (1995) todavía encontramos *stress* en su forma inglesa. Una de las ideas que barajaremos en este capítulo es cómo al incorporar *stress* en nuestro vocabulario cotidiano acogemos inconscientemente valores y presupuestos anglosajones y estadounidenses. Creemos que la castellanización del término [estrés] integra de tal manera el préstamo lingüístico que es capaz de borrar las huellas de su origen.

2. Lizcano (1999), siguiendo la metodología de Baltasar Gracian, define el término de la metáfora como aquel concepto o palabra sobre el que recae el desplazamiento metafórico.

3. Los títulos de los apartados que configuran este capítulo —la mayor parte de ellos frases-eslogan extraídas de libros, carteles o anuncios— figurarán en inglés. Con ello, no solo buscamos recordar la procedencia del término *stress* y sus consecuencias, sino también proponer ejemplos de uso ligados a cada una de las metáforas de la bolsa del *stress*.

4. ¿Ha recuperado durante la pandemia el verbo estresarse [*to be stress*] las connotaciones que caracterizaron su uso durante la Edad Media?

opresión) fruto, a su vez, del término latino *distinguere*: formado por dis- (“exceso, demasía”) y -stringere (provocar tensión —*strain* en inglés—, apretar o ceñir), (Oxford, s.f.; RAE, 2021). De esta forma, durante los últimos siglos de la Edad Media y los primeros de la Edad Moderna se produjeron los primeros usos metafóricos del término *stress*; por los cuales se describieron situaciones propias de la experiencia humana —como adversidades o dificultades— a través del estado de un objeto ceñido o tensado, o de un espacio angosto o estrecho. Esta analogía permite evocar la realidad como algo que —como un objeto o un espacio— puede ser ceñido, estrecho o apretado. Durante los siglos XIV y XV su uso metafórico estuvo muy vinculado al corpus teórico legislativo, usándose “*to call to stress*” para referirse a una citación judicial o “*to take stresses*” para referirse a un embargo (Kugelmann, 1992).



Fig. 6 *Frustrated young businessman working on laptop computer at office.* Fuente: Dotshock.

Ante la búsqueda [*stress*] Google desplegó está imagen. Una de muchas, pues eran casi todas iguales. La imagen representa a un hombre que parece rezar a su portátil. El hombre apunta con todo su cuerpo: cabeza, brazos y manos hacia la pantalla y el teclado de su macbook. Lo hace en posición de orar, con su cabeza apoyada sobre sus manos juntas y firmes. Esta postura —que en la Edad Media comenzó a reemplazar al tradicional gesto conmemorativo de ofrecerse y recibir a los dioses con los brazos abiertos y erguidos hacia el horizonte— vino inspirada por la posición que debían de adoptar los presos al ser esposados. De esta forma, el hombre estresado postmoderno —o al menos su representación más arquetípica— continúa encarnando hoy una de las primeras acepciones metafóricas del *stress*: nuestro hombre se encuentra oprimido y encarcelado. Bajo la cúpula del templo de la productividad, una oficina, nuestro sujeto —esposado por un reloj de muñeca— súplica piedad frente a su altar, un mac. La imagen que narro es fruto del culto al capital, es una imagen de stock, un producto construido por la oferta y la demanda. En el banco de imágenes donde se vende esta fotografía se lee: *Frustrated young business man working on laptop computer at office.* La imagen cuesta 12€.



Fig. 7 Rembrandt, *La tormenta en el mar de Galilea* (1633). Fuente: Museo Isabella Stewart Gardner.

1.1.1. The ship must ride out the storm⁵

Aflicción, juicio, embargo, confinamiento, mal tiempo eran algunos de los significados a través de los cuales operaba el *stress*. El matemático y doctor en psicología Robert Kugelman (1992) relata cómo entre los siglos XV y XVII la imagen más recurrente para pensar en el *stress* era la de un barco presa de la crueldad de una tormenta. Nos interesa analizar esta imagen para repensar de qué manera las connotaciones que acogió nuestro término de la metáfora en sus primeros usos metafóricos se inscriben o no en el discurso del *stress* actual. Con esta intención, hemos seleccionado *La tormenta en el mar de Galilea* (1633) de Rembrandt. En esta representación teatralizada encontramos a catorce hombres⁶ resistiendo física y emocionalmente al impacto de las aguas del mar. Los hombres y su barco se presentan subordinados a la fuerza del viento. Dependen de un poder superior. Amarran las velas, aseguran con fuerza el timón, se aferran a las cuerdas, al mástil y a su fe. Su única opción es resistir porque solo Dios —encarnado en Jesús— puede calmar las aguas del mar de Galilea. El *stress* era entendido como una tormenta, como esa fuerza externa e inevitable que la comunidad habría de resistir. Porque como en un temporal, el *stress* acababa disipándose. Como afirma Kugelman (1992) el *stress* estaba limitado en el tiempo —era momentáneo— y era empleado exclusivamente para hablar de las situaciones más adversas. Sin embargo, como expone el autor, hoy el *stress* se ha expandido hasta inundar cada situación de la vida cotidiana (desde un examen a una cita romántica). El *stress* desborda los límites temporales. La imagen de la tormenta ha quedado obsoleta porque el *stress* no cesa, porque el *stress* es crónico.

No obstante, la analogía de la tempestad permanece todavía inscrita en nuestro imaginario, aunque esta vez no apunta directamente al *stress* sino a la depresión. Si buscas el término [depresión] en Google imágenes encontrarás, entre otras, la imagen de una nube que acecha a le individuo. Se trata de una nube unipersonal creada a la medida del sujeto. En muchas de estas imágenes el nubarrón se introduce dentro del individuo —e incluso— en una elipsis acaba por reemplazar su rostro. Viendo estas imágenes nos queda claro que hoy en día no continúa operando la imagen del barco. En nuestro imaginario el *stress* ya no es colectivo, ha quedado individualizado. Ya no hay tripulación, sino individuo. La tormenta ya no es exclusivamente externa, se ha interiorizado: nosotros mismos somos la nube.

El escritor y teórico cultural Mark Fisher (2016) bautizó este proceso cómo “privatización del estrés”. Fisher narra cómo durante la década de los 80, en Reino Unido, las instituciones terminaron de acoger —y, por lo tanto, de naturalizar— el lenguaje empresarial hundido en la competencia, el emprendedurismo y el consumo. El capitalismo que, bajo el famoso eslogan de Margaret Thatcher “No hay alternativa”, comenzó a entenderse como el sistema más oportuno, se nos presenta hoy —en palabras de Fisher— como el único sistema posible (p.127). Cubierto por la “capa de invisibilidad”

5. “El barco debe resistir la tormenta” [traducción propia] (Kugelman, 1992, p. 15).

6. ¿Era el *stress* durante este periodo una situación exclusiva de los hombres?, ¿eran los hombres los únicos que debían resistir las afecciones de la época? La imagen del barco inmerso en la tormenta nos habla también de una desigualdad en la concepción del género de este periodo.



Fig. 8. *Hombre de negocios desesperado y desafortunado (s.f.)*
Fuente: Freepik.

Fig. 9. *Digital Composite Image Of Smoke Exploding On Man Face.* Fuente: Harvard Business Review.

Fig. 10. Von OksaL & Papercut-Kopf, *La depresión no tiene porqué ser vista como algo normal en los mayores de 60 años.* Fuente: La vanguardia.

que sustentan las instituciones, el capitalismo opera dividiendo a las colectividades y forzándolas a entrar en los juegos de agón que propone el mercado. La privatización del estrés se ha convertido en una poderosa arma disuasoria: “el capital enferma al trabajador, y luego las compañías farmacéuticas internacionales le venden drogas para que se sienta mejor. Las causas sociales y políticas del estrés quedan de lado mientras que, inversamente, el descontento se individualiza e interioriza” (Fisher, 2016, p. 135). De este modo, el *stress* ya no se resiste como afirmaba Kugelmann, sino que se gestiona de la misma manera con la que administraríamos un bien de consumo (ver apartado 1.3.2.2.). Con todo, si el *stress* probaba la fuerza, el poder y la virtud del barco y su tripulación (Kugelmann, 1992, p.16), gestionar el *stress* sigue siendo sinónimo de virtud. Son muchas las personas que hoy, inmersas en la precariedad de las lógicas del mercado, destacan en sus currículums su capacidad para trabajar bajo presión. En la revista Observatorio de RRHH declaran: “Los profesionales de recursos humanos tienden cada vez más por demandar otro tipo de habilidades que van más allá de la experiencia académica. La adaptación al cambio, la capacidad de completar tareas en tiempo reducido, saber soportar el estrés, trabajar y organizarse bajo presión”(Fragua, 2016).



1.2. Flexibilidad. α nylon string has a diameter of 2 mm, pulled by a force of 100N. Determine the stress!⁷

Con el nacimiento de la Ciencia Moderna el *stress* daría un nuevo giro metafórico. La revolución científica (ss. XVI - XVII) fue un periodo de gran fervor intelectual. Emergieron nuevos significados (hipótesis, teorías, leyes) que pugnaron por encontrar el significante adecuado con el que decirse. Entonces, I+s científic+s —pensamos que de manera intuitiva— recurrieron a la metáfora. Al nombrar una cosa con el nombre de otra se genera un nuevo significado. Como afirma Lizcano (1999) la metáfora constituye un dispositivo simbólico ideal para acceder a nuevos saberes. Es capaz de resolver “problemas o situaciones —del género que sean— para los que no hay conceptos elaborados, para los que el repertorio semántico de una lengua no dispone de términos” (p. 36). En su hacer metafórico, los científicos aplicaron conceptos hasta entonces ordinarios como el esfuerzo, el trabajo, o el *stress* en campos como la física, la ingeniería o la astronomía. Lizcano (2014) identifica en este hacer un fuerte componente político y social:

¿Qué respeto impondrían a nuestros bachilleres conceptos físicos como el de ‘fuerza’ ($F = m \times a$) o el de ‘trabajo’ ($T = F \times s$) si vieran en ellos una proyección sobre la *physis* de la necesidad política del hombre burgués de naturalizar el esfuerzo y el trabajo? (Bien mirado, ¿qué necesidad tienen los astros de esforzarse en sus desplazamientos ni de trabajar como producto de ese esfuerzo?). (p. 276).

Toda metáfora, como veíamos al principio, constituye una institución social. Acoger dentro de un corpus teórico unos términos y no otros implica una ideología concreta. En este caso, como nos adelanta Lizcano, implica unos presupuestos burgueses vinculados a un capital (obtenido de la producción y del comercio) que empezaba a convertirse en sinónimo de poder.

En este contexto, a partir de las investigaciones de Boyle (sobre las propiedades de los gases) y de los trabajos de Hooke (sobre la elasticidad de los sólidos) el término *stress* pasó a formar parte del vocabulario propio de la física y de la mecánica. En concreto, en la Ley de elasticidad de Hooke, el *stress* incorporó un nuevo significado quedando vinculado a otros dos términos de su nuevo corpus teórico: *strain* (deformación) y *load* (carga). Imaginemos que tomo una goma. La estiro: la fuerza (externa) que aplico con mis manos sería la carga (*load*), el cambio de tamaño (ΔL) que he producido en la goma respecto su forma original (L), sería la deformación (*strain*, $\epsilon = \Delta L / L$); y la fuerza interna que presenta la goma, que se resiste a la carga que he provocado, sería el *stress* ($\sigma = F/A$) (Hinkle, 1974; Shenoy, 2019), traducido al castellano como “esfuerzo” o “tensión mecánica” (Zapata, 2020).

7. San Lohat, Alexander . (2018, February 9). *Stress, strain, Young's modulus – problems and solutions - Solved Problems in Basic Physics*. Basic Physics - Gurumuda.Net. <https://physics.gurumuda.net/stress-strain-youngs-modulus-problems-and-solutions.htm>

En este giro metafórico, el *stress* se desvincula de la experiencia individual y parece volver a su significado original. Sin embargo, el término no nombra aquí el estado de un objeto o espacio, sino que designa la propiedad de un cuerpo sólido, su capacidad para resistir las fuerzas externas. El objeto sólido acoge, entonces, la resistencia del barco y de su tripulación. La física y la ingeniería no sólo objetivizaron el *stress*, sino que modificaron su significado en el uso popular. Durante el s. XVIII y el s. XIX el concepto de *stress* pasó de hacer referencia a las dificultades o afecciones externas (de una situación o una circunstancia), a connotar también la presión, la fuerza o la tensión interna producida, tanto sobre un objeto, como sobre las cualidades cognitivas (“*mental powers*”) de una persona (Hinkle, 1974; Lazarus 1999). En este nuevo giro metafórico pasamos de entender la realidad como un objeto ceñido o un espacio angosto; a encarnar nosotros mismos esa sensación: al sentirnos estresados, como si fuéramos ese sólido en tensión a punto de romperse.



Fig. 14. Andrés Pérez Sánchez. *Recopilación de imágenes encontradas en Google* (2022).

Hemos encontrado múltiples imágenes que representan el *stress* como un individuo aplastado por una gran roca. La carga (load) presiona al individuo, lo inmoviliza contra la mesa, contra su ordenador, contra sus libros. La carga —ahora una gran piedra— nos ofrece una analogía mucho más cruda del concepto del *stress* en la actualidad. La piedra no amaina como la tormenta. La piedra tiene la potencia de permanecer de por vida, de convertir al sujeto en una suerte de Sísifo contemporáneo. No obstante, esta vez, la carga no ha sido impuesta por los dioses. Nos han enseñado que nos la hemos ganado a pulso, que la piedra fue tallada por el propio sujeto que la sostiene. En sus manos está romper su losa. No hemos de ayudarle: suya es la culpa y suya es la responsabilidad. Así, el individuo aparece, otra vez más, solo y descontextualizado. ¿Dónde está? En ningún lugar y en todos ¿Quién es? Ninguno y todos. ¿En qué momento un individuo joven, blanco, de entre 25 y 35 años pasó a representarnos a todos? ¿Cuando empezamos a creer que —efectivamente— la piedra era nuestra, que la habíamos creado nosotros?



15. Character Toys, *Stretch Armstrong*
Figura de acción, s.f., Fuente: Amazon.

1.2.1. Stretch us! We will always return to our original shape :)

“Flexibilidad psicológica” (Ortiz-Funea et al., 2020), sí. Pongámosla en práctica para ir “de una mente rígida a una mente libre y abierta al cambio” (Riso, 2011). Fluyamos: “Las personas más flexibles ante el estrés no afrontan los cambios como un obstáculo sino como una oportunidad para el desarrollo” (Goleman, 1998, p. 104). Sigamos las enseñanzas orientales: “durante una tormenta el bambú se mueve y dobla, pero al final de la misma recupera su posición. No es dócil, sino simplemente flexible” (Salom, 2015). Adaptémonos al medio como el bambú porque “las personas psicológicamente flexibles están en disposición de disfrutar de una mejor calidad de vida” (Sabater, 2018). Repite conmigo: “Ser flexible para ser feliz” (Sabater, 2018).

A día de hoy hemos interiorizado hasta tal punto esta metáfora que deseamos ser flexibles como el más elástico de los cuerpos sólidos. Hemos convertido la elasticidad en un superpoder. La figura retórica se ha literalizado en *Plastic Man*, *Mr. Fantastic*, *Elastigirl*, *Luffy* o *Jack el perro*. Figuras de ficción que han configurado y configuran nuestras fantasías. Figuras materializadas en *Stretch Armstrong*, *Heroes of Goo Jit Zu*, *Panic Pete*, *Schylling Globby* o *MichPong*. Heroes de látex y jarabe de maíz. Muñecos de cloruro de polivinilo, de elastómeros o de silicona que nos permiten accionar nuestros deseos: “Stretch him! —anuncia la caja de *Stretch Armstrong*— He will always return to his original shape”. Juguetes antropomorfos que prometen expiar nuestras frustraciones: “Take your *stress* out on me, my pain...your gain” reza el envoltorio de *Schylling Globby*. El mercado del entretenimiento ha creado un prototipo del sujeto de ensueño del capital. Uno que, mirándonos fijamente con el ceño fruncido, representa fielmente al sujeto del rendimiento contemporáneo: capaz de desdoblarse en el trabajo para luego, ya en casa —y quién sabe si haciendo yoga—, volver como el bambú a su forma original.

16. Kentucky Ballistics, *50 BMG vs Stretch Armstrong* [captura de pantalla] (2019). Fuente: YouTube



En la Ley de Hooke, la relación entre las propiedades *stress* y *strain* quedan expresadas gráficamente en el módulo de Young ($E=\sigma/\epsilon$), por el cual “el esfuerzo –*stress*– es proporcional a la deformación –*strain*–, mientras no se supere el límite elástico del material” (Zapata, 2020). Superar el límite equivaldría a la fractura del cuerpo sólido. La ley de Hooke reconoce un cuerpo finito, unos límites a respetar. Nos interesa rescatar esta connotación del corpus teórico del *stress*, por el cual, hablar de *stress* es hablar de límites. Pensemos en los muñecos anti-*stress* y en los cientos de videos de YouTube basados en explotar sus límites: meterlos en trituradoras, inflarlos de helio, cocerlos en lava, atravesarlos con balas... Llevamos al límite sus cuerpos inanimados en una hipérbole de cómo lo hacemos con los nuestros. Y no solo con los nuestros, sino con la mayoría de cuerpos y organismos que nos rodean. Es importante —como nos recuerda Yayo Herrero (2011)— entender que somos finitos, que la Tierra lo es y que no podemos seguir las lógicas de mercado que consagran el crecimiento económico frente a la vida:

Hace varias décadas el informe Meadows (1972), publicado por el Club de Roma, constataba la evidente inviabilidad del crecimiento permanente de la población y sus consumos. Alertaba de que en un mundo físicamente limitado, el crecimiento continuo de la extracción de materiales, de la contaminación de aguas, tierra y aire, de la degradación de los ecosistemas, simplemente no era posible. (p.215)

En una época en la que se nos exige ser flexibles, cabe preguntarnos por los límites de nuestra flexibilidad. Hacerlo —si entendemos que estamos interconectados— implica también tomar consciencia de los límites de nuestro entorno. ¿Estamos en el punto A, B o C del módulo de Young? O deberíamos —acaso— incluir un cuarto, un punto D, un después de la fractura. Han pasado cinco décadas desde el informe Meadows: “La humanidad ya no se encuentra en riesgo de superar los límites de la biosfera, sino que ha llegado a una situación de translimitación” (Herreo, 2011, p.215). Ya nos hemos roto, pero aun así seguimos viviendo.

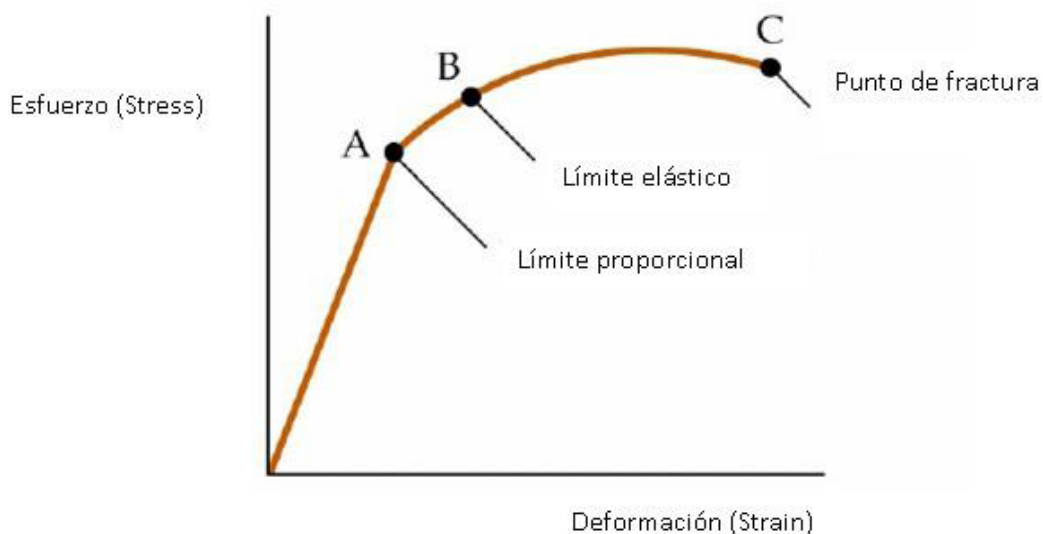


Fig. 16. Gráfica del esfuerzo versus la deformación para un material. Fuente: Lidefer.

1.3. Equilibrio. The stresses and strains of modern life

Finales del siglo XIX y principios del XX. Los avances científicos, el desarrollo industrial, el crecimiento urbano y la expansión económica dibujaban una línea ascendente que serpenteaba rápidamente hacia el infinito⁸ (hacia la translimitación de Herro). Con ella se impuso un nuevo ritmo. Un tempo excitante, eufórico y seductor: “Declaramos –afirmaba Marinetti (1909) en el cuarto punto del Manifiesto Futurista – que el esplendor del mundo se ha enriquecido de una belleza nueva: la belleza de la velocidad” (p.2). El automóvil, el ferrocarril, el teléfono, los mercados bursátiles... inauguraron un nuevo estilo de vida que se proclamaba como el más eficiente, el más cómodo y, que duda cabe, como el más estético. El sueño del Edén quedaba definitivamente superado por la idea del progreso (Mazlish, 1963). Sin embargo, la narrativa subyacente siguió rigiéndose por parámetros similares. Si el sueño del paraíso implicaba sacrificarse en vida, la idea del progreso era inseparable de su coste (otro sacrificio). Como narra Dana Becker (2013): “We Americans never tire of telling the story of how we’ve built what we’ve built –and what it’s cost us” (p.19). El progreso tiene un precio y este —según nos han contado— siempre nos sale a cuenta. Para Dana este discurso ha actuado como un “calmante cultural” ante nuestra incapacidad para adaptarnos a los cambios morales y estructurales del progreso. Nos encontramos inmersos en un relato “lanza” (recordemos la analogía de Ursula) que busca inundar de coherencia y positivismo las decisiones de nuestros antepasados, que busca aferrarse con fuerza a esa línea ascendente y veloz del desarrollo, el crecimiento y la expansión. Pero, ¿cuál es el precio que hemos de pagar por el progreso?, ¿realmente ha merecido la pena?



Fig. 17. Umberto Boccioni, *Formas únicas de continuidad en el espacio* (1913). Bronce. 111 cm x 88 cm. Museo de Arte Moderno, Nueva York.

La escultura de Boccioni representa a una persona en movimiento. Su cuerpo se desdobra para devenir fluido. Sin embargo, la pieza presenta una contradicción: la persona que ha de fluir se nos muestra solidificada, inmóvil, pesada como la carga (load) de la figura 14. Nos interesa pensar, por lo tanto, esta imagen como un retrato del individuo estresado: un cuerpo aislado y descontextualizado que se desdobra ante la velocidad del mercado, pero que al mismo tiempo permanece inmóvil, sin posibilidad de cambio.

8. “¡Estamos sobre el promontorio más elevado de los siglos!” (Marinetti, 1909, p.2) fragmento del octavo punto del manifiesto futurista.

1.3.1. Cure yourself by electricity

Con la revolución industrial, numerosos científicos y medios de comunicación comenzaron a hacer hincapié en cómo el aumento de los ritmos de vida estaba afectando negativamente a la salud: nuestro sistema nervioso no estaba preparado —explicaban— para las exigencias propias de la vida moderna (Cooper & Dewe, 2008, p. 4). Fatiga física y mental, dolores de cabeza, palpitaciones cardíacas, ansiedad, insomnio, falta de ambición e incluso caries (Becker, 2013; Purser, 2021) fueron los síntomas de la velocidad. El neurólogo George M. Beard bautizó este conjunto de síntomas genéricos — que actualmente entenderíamos como *stress*— bajo el nombre de neurastenia⁹ (nervios débiles en griego). Avalado por la ciencia, Beard constituyó un valioso instrumento de legitimación ideológica de las clases dominantes. Analizar la neurastenia nos ayudará a vislumbrar la eugenesia, la misoginia, la desigualdad social y el positivismo científico que actuaron de base en la re-formulación a mediados del siglo XX del concepto del *stress* y de su discurso.

George M. Beard entendía el cuerpo como una máquina con una cantidad limitada de energía. Cuando la energía se agotaba los nervios se corrompían y empezaban a comportarse de maneras inusuales. La neurastenia reducía los cuerpos a baterías obsoletas cuya potencia era insuficiente para afrontar las exigencias de la vida moderna (Becker, 2013, p.23). La analogía del cuerpo humano como máquina fue la continuación lógica al giro metafórico producido durante la revolución científica, por el cual —recordemos— palabras de uso cotidiano como trabajo, esfuerzo o *stress* quedaron inscritas en el corpus teórico de la física, entre otros. Durante el siglo XIX y principios del XX los científicos comenzaron a describir algunos procesos biológicos en términos compatibles con los conceptos propios de la física, la química y las matemáticas (Hinkle, 1974): “sistema” nervioso, “aparato” cardiovascular, “presión” arterial, etc¹⁰. son algunas de las metáforas zombies¹¹ que surgieron de esta analogía. Las ilustraciones conceptuales publicadas en *Picture Knowledge*¹² junto con las desarrolladas poco después por Fritz Kahn (y su séquito de artistas) fueron claves en su institucionalización¹³ y —como tales— evidencian con claridad los presupuestos ideológicos de este nuevo giro metafórico. Estas imágenes, que rompían con el modelo anatómico marcado por la ilustración científica de los siglos XVIII y XIX —descriptiva, anatómica y basada en proporciones clásicas (Sappol, 2017)— materializaron y ampliaron la analogía persona ≈ máquina al representar al ser humano como una gran fábrica (*Der Mensch als Industriepalast*). Ya

9. La neurastenia fue descatalogada en el ICD-11 (Reed et al., 2019)

10. Entender el cuerpo a través de la tecnología más puntera de cada época —el motor eléctrico para Beard— sigue estando operativo en el siglo XXI. “Ahora conocemos una tecnología mucho más sofisticada: el ordenador, de manera que explicamos la psique humana como si fuera un ordenador” (Harari, 2016, p. 134): “Espera, necesito procesarlo”.

11. Metáforas que han dejado de ser leídas como figuras retóricas para ser pensadas desde la literalidad del hecho objetivo (Lizcano, 1999).

12. En concreto en el artículo *The Body We Live In* publicado en 1917 en Estados Unidos.

13. “In this milieu, images took on a privileged role in the conception and production of subjectivity. The image became a technology of the self, a device for modeling the subject in formation” (Sappol, 2017, p. 14).

no somos solo una máquina sino su conjunto, somos una industria controlada por pequeñas personas (homúnculos) sujetas a las jerarquías propias de un negocio. Como se lee en la descripción de la figura 18. *A Look Into Headquarters*:

This picture shows how all movements and functions of the body are controlled from the head. All orders start from the main office. When we decide to go somewhere, for example, this part of the brain tells the legs to move. The order is passed on to the assistant, who sees to it that we go on walking until the “chief” tells us to stop (Pictured Knowledge, 1917)

Los departamentos de gerencia, administración, marketing o recursos humanos se situaban en el cerebro, mientras que el resto del cuerpo era representado en base a las distintas fases de un sistema de producción fordista. El objetivo de estas imágenes no era solo pedagógico, sino que respondía a una clara voluntad política. Con ellas, las clases dominantes buscaban neutralizar los efectos adversos de la industrialización (sus costes), así como naturalizar y legitimar las desigualdades que estos implicaban. Los procesos industriales que oprimían y explotaban a los trabajadores, que habían cambiado de manera radical su estilo de vida, eran —según las ilustraciones científicas de la época— tan naturales como sus procesos biológicos. “The human is mechanized and the machine humanized” (Sappol, 2017, p. 18).

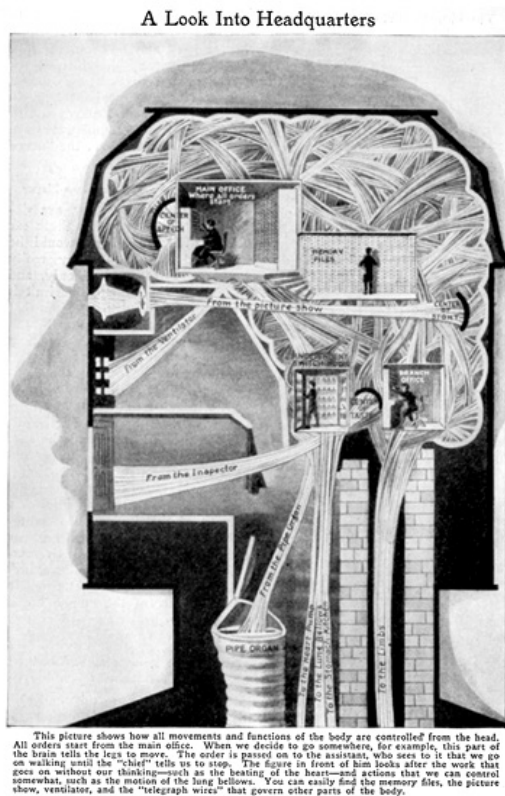


Fig. 18. Pictured Knowledge. *A Look Into Headquarters* (1917).

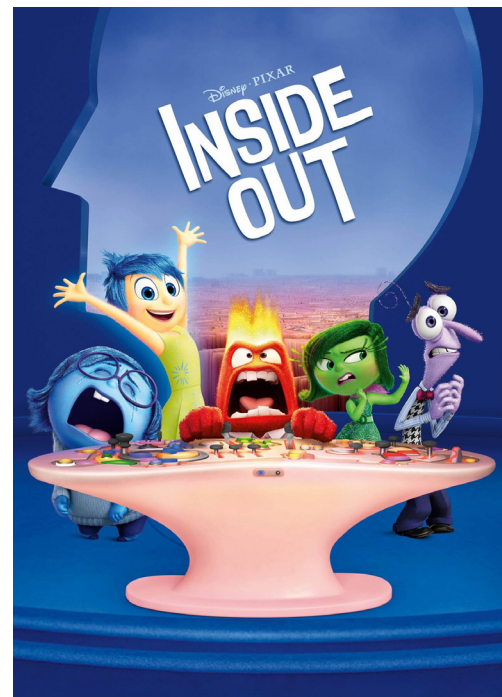


Fig. 19. Disney PIXAR. *Poster Inside Out* (2015).

Una versión actualizada de *A Look Into Headquarters* es la presentada en *Inside-Out* por Disney Pixar casi un siglo después.

La neurastenia, pese a entrar en la categoría de trastorno, no era concebida como un problema, sino como un signo de superioridad americano. “De acuerdo con el darwinismo social de la época, las clases sociales más altas consideraban que estaban más evolucionadas y que tenían sistemas nerviosos más sensibles” (Purser, 2021). Esta creencia (entendida como hecho objetivo) era un instrumento —una excusa— que permitía a los hombres dirigentes mostrar sus vulnerabilidades sin dejar de lado su masculinidad. No obstante, Beard afirmaba que la enfermedad afectaba más a las mujeres que a los hombres¹⁴, ya que se creía que su sistema nervioso estaba subdesarrollado (pues su pubertad comenzaba y terminaba antes) y que su sistema reproductor consumía la mayor parte de su energía. Esto último también les servía para probar la naturaleza más emocional de las mujeres (Becker, 2013). La neurastenia, en este sentido, era concebida como “una ligera propensión a la histeria”¹⁵ (Gilden, 2020, p. 9). Así mismo, los obreros y sirvientes —menos evolucionados— no eran diagnosticados con neurastenia. Ellos tenían “malos nervios” y debían de responsabilizarse de su falta de forma física, mental y moral (Purser, 2021; Becker, 2013).

Si el problema de base de la neurastenia era la falta de energía, los tratamientos buscaban recargar la batería corporal. Los métodos eran binarios y exhibían sin complejos los ideales patriarcales que dominaron la modernidad. A los hombres se les animaba a hacer actividades al aire libre, especialmente ejercicio físico; frente a las mujeres que debían permanecer en el hogar en las llamadas “rest cures” popularizadas por Silas Weir Mitchell. Según Mitchell las mujeres debían de guardar reposo sin hacer ningún tipo de esfuerzo mental. Esto significaba aislamiento social —no podían recibir visitas de familiares o amigos, ni tampoco ver a sus hijos— y exclusión intelectual, pues tenían prohibido el acceso a libros, material de escritura, dibujo, etc. (Purser, 2021; Becker, 2013). La escritora Charlotte Perkins Gilman, después de sufrir en primera persona la cura del descanso, realizó una crítica de este tratamiento en su relato ficcional *El tapiz amarillo* (1982). En él relata a modo de diario las vivencias y pensamientos de una paciente que, por falta de estímulos, acaba obsesionándose con el papel amarillo su habitación. La cura, entonces, muta en trastorno. Leer el relato de Gilman (2020) es entrar en el conflicto interno de una persona que se debate entre cubrir sus necesidades o las del patriarcado, encarnado en su marido John quien, por supuesto, es médico: “A veces me enfado con John sin motivo. Estoy más sensible que antes, eso seguro. Yo creo que es por mi problema de nervios (...) John se ocupa de todo, y claro, yo me siento una mezquina y una desagradecida por no valorarlo más” (p. 11-12). “Viene John. Tengo que esconder esto. Le irrita que escriba” (p. 14). De esta forma, la neurastenia contribuyó a consagrar la ideología de las esferas separadas: “El hogar quedó identificado con la esfera propia de la mujer, mientras que la esfera masculina era el mundo exterior de la política y los negocios” (Peyrou, 2019, p.362). Unas vacaciones para el hombre frente a un confinamiento para la mujer. Una cura exterior (pública) frente a una cura doméstica (privada).

14. Sin embargo, en el caso de estudio *Before Freud: Neurasthenia and the American Medical Community, 1870-1910*, Gosling demuestra que el porcentaje de hombres y mujeres entre los pacientes con neurastenia (durante las fechas que aparecen el título) era prácticamente el mismo (Becker, 2013).

15. Durante este periodo era común tratar a las mujeres como histéricas. Algunos científicos probaron reducir la histeria de las mujeres mediante relaciones sexuales y onanismo.

Por último, siguiendo la analogía persona \approx máquina no es de extrañar que ambos tratamientos se complementaran con electroterapia¹⁶: conectando el cuerpo a un circuito eléctrico para recargarlo –literalmente– como una batería. Estas terapias fueron popularizadas por los medios y llegaron a comercializarse para su uso doméstico (“family batteries”) en contra de la opinión de muchos profesionales (Wexler, 2017).

**CURE YOURSELF BY
ELECTRICITY**

IF YOU SUFFER
from Rheumatism, Neuralgia, Constipation, Nervousness, Headache, Stomach Trouble or any other disease, I will send you a battery on ten days' trial.

MY VALUABLE NEW BOOK FREE
to all who write. Explains how my wonderful inexpensive batteries cure you in your own home. Tells how Electricity treats disease by striking the root. How it removes the cause, then cures the disease to stay cured. How it builds up and nourishes wasted tissue. It tells how I send a battery without a cent in advance and allow ten days free trial. Write today for this valuable book, I will send it free.

DETROIT MEDICAL BATTERY CO., E. C. Harkness, Gen'l Manager
578 Majestic Building - - - Detroit, Michigan

Fig. 20. Advertisement for the Detroit Medical Battery in the May 1907 issue of *Popular Mechanics*. Fuente: *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences*.

En 1876 el doctor Silas Weir Mitchell se preguntaba: “Have we lived too fast?” (citado en Becker, 2013, p.22) poniendo la clave en nuestro modo de vida, en las condiciones que la modernidad había traído consigo. Sin embargo, ninguno de los tratamientos que propuso durante su carrera cuestionaron los límites del progreso. Si el problema era la velocidad de los ritmos de vida ¿por qué no parar las máquinas y reducir los tiempos de producción y consumo?, ¿acaso el progreso vale más que la vida?, ¿acaso hemos de aceptar nuestros problemas y pensarlos como meros efectos secundarios del progreso? Los diagnósticos de Mitchell y Beard sólo tenían en cuenta cuestiones contextuales, sociales, económicas o de género bajo un filtro reduccionista (sexista, clasista y racista). En 1912, prolongando sus ideas, surgió *The Mental Hygiene Movement* cuya propuesta se basó en tratar a los inadaptados sociales —aquellos cuyas pautas de acción y pensamiento se inscribían fuera de la normatividad— a través de hábitos mentales más “sanos”.

16. La electroterapia acabó perdiendo credibilidad para el tratamiento de la neurastenia. Sin embargo, actualmente esta terapia es empleada con éxito en fisioterapia con fines analgésicos y antiinflamatorios.

1.3.2. I'm stress out

Con la llegada del siglo XX el término *stress* había quedado en desuso: “While it may be difficult to accept, before the 1940s, the term was almost unknown outside of the engineering profession” (Cooper & Dewe, 2004, p. 1). Frustración, trauma, anomia, alienación, ansiedad, angustia emocional, histeria, nervios, neurastenia y tensión son algunos de los términos que durante la segunda mitad del siglo XX comenzaron a llenar la bolsa del *stress*¹⁷. De la misma forma que términos propios de ingeniería como presión, tensión o aparato fueron incorporados a los corpus teóricos de las ciencias de la salud el término *stress* acabó también por ser asumido —aunque décadas más tarde¹⁸— por la fisiología, primero, y por la psicología años después. Como ocurrió con la física, en su nuevo salto disciplinar el *stress* pasó a formar parte de un nuevo corpus teórico que le otorgó nuevas connotaciones —el *stress* causa enfermedades— y lo vinculó con conceptos propios del campo como: homeostasis, adaptación, “síndrome de lucha o huida” o transacción, entre otros. Así, con un nuevo lavado de cara, el *stress* terminaría por resurgir con fuerza en el uso popular hasta convertirse en un fenómeno de masas durante la década de los 80. Como veremos a lo largo de este apartado, este hecho no fue baladí y guarda relación con la situación histórica y cultural de Estados Unidos, enclave en el que se terminaría de gestar el concepto *stress* tal como lo conocemos y hemos asimilado en España (estrés). ¿Por qué el *stress* reapareció a finales del XX? ¿A qué necesidad respondía? ¿Qué funciones resolvía? ¿Qué nuevas analogías acogió el término?

1.3.2.1. El mono estresado

La fisiología vinculó al *stress* con un nuevo concepto: la homeostasis (del griego *homos*: similar y *estasis*: estabilidad). El término fue desarrollado por Walter Cannon a partir de 1926¹⁹ para referirse a la noción del medio interno (*milieu intérieur*) formulada por Claude Bernard en 1865. Según Bernard para hacer frente a las condiciones externas (medio externo) el cuerpo debe mantener constante su composición química y sus características físicas, es decir, su medio interno (Campillo Álvarez, 2012). De este modo, Cannon concluyó que en situaciones adversas (“times of *stress*”) el cuerpo libera una cadena de hormonas (adrenalina y noradrenalina) para activar el sistema simpático y movilizar los recursos almacenados en el cuerpo (glucosa, aminoácidos, proteínas, etc) para mantener su medio interno (Becker, 2013, p. 33); es decir, para recuperar —como los cuerpos sólidos de la teoría de Hooke— su forma original, su equilibrio homeostático. Con la homeostasis nuestro término de la metáfora se amplía y acoge en su

17. Como manifestaban Cofer y Appley (1964) en un tratado sobre motivación: “Es como si, cuando se puso de moda la palabra estrés, cada investigador que hubiera estado trabajando con un concepto que creyera que estuviera estrechamente relacionado con él, lo sustituyera por estrés y siguiera en la misma línea de investigación” (Citados en Lazarus, 2000, p. 42).

18. A partir de 1940 (Cooper & Dewe, 2004).

19. Cannon, W. B. (1926). Physiological regulation of normal states: some tentative postulates concerning biological homeostatics. En: A. Pettit (ed.). A Charles Richet: ses amis, ses collègues, ses élèves. París: Éditions Médicales. p. 91.

discurso los presupuestos del equilibrio y la estabilidad (muy vinculados, como veremos en el próximo punto, a la economía). Nuestro cuerpo se convierte, entonces, en una balanza que el *stress* ha de mantener en equilibrio.

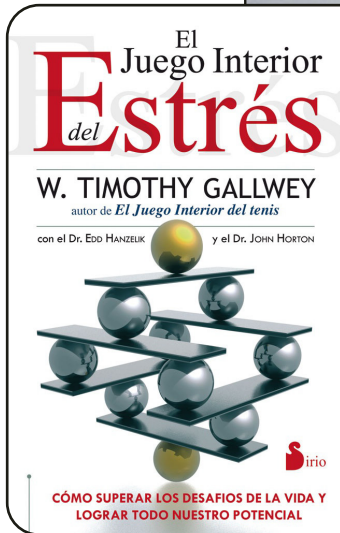


Fig 21. Diseño de portada: *El Juego Interior del Estrés* (2009).



Fig 22. Marta Galindo, *Only one point allows perfect balance* (2020). Fuente: Web de la artista.

No obstante, Cannon aún no concebía el *stress* como una respuesta fisiológica. Él empleaba una acepción similar a la propia del siglo XVII: “For example, in a 1935 paper entitled the ‘Stresses and strains of homoeostasis’, ‘stress’ refers to disruptive stimuli such as ‘cold, lack of oxygen, low blood sugar, loss of blood’. (Newton & Fineman, 1995, p. 19). En este sentido, Cannon denominó “síndrome de lucha o huida” a la actual respuesta del *stress*, es decir, a los mecanismos que el organismo pone en marcha para restaurar la homeostasis.

Lejos de haber quedado obsoleto, el síndrome de lucha o huida ha marcado el desarrollo del discurso del *stress*. Actualmente la mayor parte de libros, documentales y artículos de divulgación científica explican el *stress* a través de una analogía basada en dicho síndrome. Esto es, comparando nuestras fuentes de *stress* con aquellas producidas entre un depredador y su presa:

Si el lector es la cebrá que corre para salvar la vida, o el león que lo hace para obtener comida, los mecanismos de respuesta fisiológica de su organismo se hallan perfectamente adaptados para enfrentarse a una emergencia física a corto plazo de este calibre (...) Un amplio conjunto de datos convergentes indica que las enfermedades asociadas al estrés derivan principalmente del hecho de que, al preocuparnos la hipoteca, las relaciones personales o un ascenso, activamos durante meses y meses un sistema fisiológico que ha evolucionado para responder a emergencias agudas de tipo físico. (Sapolsky, 2008, p. 27)



Fig. 22. Heminway, J., *El estrés, retrato de un asesino* [Documental] (2008). National Geographic & PBS Television. Fuente: Youtube

Transcripción del comienzo del documental: “El estrés, el infierno de toda persona: plagando de problemas nuestras mentes, iluminando nuestras noches, desafiando nuestro equilibrio... pero no siempre ha sido así... Hubo un tiempo en el que su propósito era salvarnos. [...]. Todo ha cambiado, lo que antes nos ayudaba a sobrevivir se ha convertido ahora en el azote de nuestras vidas” (Heminway, 2008, 0m 21–53s).

Cannon, fuertemente influenciado por la medicina darwiniana y la eugenesia, entendía nuestros cuerpos como los propios de mujeres y hombres del paleolítico. Esto es, como cuerpos preparados evolutivamente para sobrevivir como cazadores-recolectores, para enfrentar emergencias físicas a corto plazo —dicho en sus términos— para luchar o huir. Siguiendo el planteamiento que caracterizó a la neurastenia, Cannon popularizó la idea de que el cuerpo humano había quedado obsoleto frente al rápido desarrollo tecnológico. Así, nuestros instintos de lucha o huida —apropiados en “la edad de piedra”— son hoy inapropiados y constituyen, puesto que no podemos satisfacerlos, un problema de salud pública²⁰. Cannon, influenciado por el sociólogo Graham Wallas, argumentó que el control social (*social engineering*) era vital para prevenir el declive de la población. De esta forma —bajo la máxima de que lo social estaba fundamentado en lo biológico— propuso poner los métodos propios de la biología y la fisiología al servicio de la homeostasis social (Newton & Fineman, 1995, p. 21). Esta creencia continúa viva a día de hoy y, aunque no se exprese públicamente con tanta claridad, está presente en las famosas herramientas para gestionar el *stress* (ver apartado 2.2.2).

Múltiples teóricos como Newton & Fineman (1995), Dana Becker (2013) y Ronald E. Purser (2021) han cuestionado el “reduccionismo biológico” heredado de Cannon: “No hay nada esencialmente malo con nuestra era moderna —afirma irónicamente Purser (2021)— Simplemente son nuestras respuestas inadaptadas las que nos hacen

20. Un ejemplo de cómo, a día de hoy, continúan los presupuestos propuestos por Cannon (1871-1945) es el libro *El mono estresado* de Campillo Álvarez (2012) que, entre otras ideas, nos propone prevenir el *stress* adoptando un estilo de vida más “natural” y “paleolítico”: “Una buena norma general, que puede reducir la exposición de nuestro organismo al estrés homeostático y evitar así el desarrollo de enfermedades, consiste en ser lo más natural (lo más paleolítico) que podamos en nuestro estilo de vida y en nuestra manera de alimentarnos” (p. 85).

infelices. Ya que hemos heredado esta biología deficiente, de nosotros depende compensarla y autocorregirse”. El problema recae en la persona —que no ha evolucionado lo suficiente²¹— y no en las desigualdades del contexto social, cultural y económico en las que nos desarrollamos. No hemos de cambiar el sistema, hemos de responsabilizarnos de nuestras propias emociones. El discurso del *stress* promueve un ensimismamiento individual, al reducirnos a una suerte de sujeto arcaico, infantil y asustado que hemos de mantener a raya.



Fig 23. Diseño de portada: *El mono estresado* (2012)



Fig. 24. Hamilton Luske (Director), Otto Englander, y Al Bertino (Guionistas). *Understanding Stresses and Strains* [Cortometraje] (1968). Walt Disney Productions y Upjohn Pharmacy Company. Fuente: Youtube.

En *Understanding stress and strain* (1968), Disney, financiado por la farmacéutica Upjohn (fabricante de ansiolíticos y antidepresivos), materializó esta idea al situar a un pequeño hombre de cromañón en nuestra cabeza —representando la amígdala— que activa de manera impulsiva la respuesta del *stress* (síndrome de lucha o huida) pulsando un botón. Para que nuestro pequeño hombre de cromañón descanse y nosotros ganemos en salud, Disney —apelando a nuestra responsabilidad como seres racionales— nos aconseja: “utilizando el sentido común se reducen al mínimo los miedos y tensiones [*stresses and strains*] de la vida y se mantiene el balance de todos los lados del triángulo de la salud” (Luske et al., 1968, 8m37s).

21. Bajo esta perspectiva, no es de extrañar que las empresas líderes en el mundo inviertan millones cada año para mejorar biológicamente al ser humano. Esto es para transformarlo —como apunta Harari (2016)— de *Homo sapiens* a *Homo Deus*.

1.3.2.2. Stress: the new capital for modern life

Durante la segunda mitad del siglo XX, con el trabajo científico y publicitario del médico y fisiólogo Hans Selye —autodenominado padre del *stress* (Newton & Fineman, 1995, pp. 23–24)— nuestro concepto terminaría por establecerse en los campos de la fisiología y la psicología hasta convertirse en el “hecho social” que hoy conocemos.

No obstante, antes tenemos que remontarnos a los años 30, cuando Selye observó que frente a condiciones adversas de todo tipo (frío o calor extremo, procedimientos quirúrgicos, persecuciones, etc) sus ratas de laboratorio desarrollaban los mismos síntomas: “un incremento de úlceras pépticas, un agrandamiento de las glándulas suprarrenales y una atrofia de los tejidos inmunitarios” (Sapolsky, 2008, p.30). De esta forma, Selye defendió que nuestro organismo dispone de un conjunto de respuestas muy similares para enfrentarse a todo tipo de situaciones adversas. Selye actualizó el síndrome de lucha o huida por lo que él denominaría el “síndrome de adaptación general” (SAG). Frente al positivismo de Cannon, Selye manifestó cómo —para asumir los costes que implica recuperar el equilibrio homeostático— el organismo paraliza algunos procesos relativos a la digestión, la reproducción y al sistema inmune. De este modo, el síndrome de adaptación general mantenido a largo plazo constituirá una fuente de enfermedades: úlceras, diabetes, ataques cardíacos, trastornos menstruales...²²

Después de la segunda Guerra Mundial²³, el término *stress* comenzó a ganar popularidad. En 1956, con la publicación *The Stress of Life* —un bestseller escrito para todos los públicos— Selye reformuló su teoría del “síndrome de adaptación general” dando lugar a la actual “respuesta del *stress*” (Becker, 2013, p. 34): “we define stress as the nonspecific response of the body to any demand” (Selye, 1984, p. 1). En su reformulación Selye acuñó el término *stressors* para referirse a cualquier agente capaz de activar la respuesta del *stress*. Con él redujó todo tipo de situaciones a un sólo concepto: un cambio de temperatura quedaba igualado a una discusión. El término *stressors* operó (y opera), como una maniobra conceptual para abstraer los problemas, poniendo el foco en las consecuencias (las enfermedades) y las soluciones (los tratamientos). Además,

22. Durante este primer periodo Selye, que estaba teniendo problemas para consolidar su teoría, contó con el respaldo de la ingeniería biológica. Haciendo suya la analogía hombre-máquina los bioingenieros aplican conceptos y métodos propios de la física y las matemáticas a las ciencias naturales. “Se pueden hacer operaciones matemáticas con el *stress*, construir diagramas, circuitos de retroalimentación, fórmulas...” (Sapolsky, 2008, p. 294).

23. La teoría del *stress* —tanto fisiológica como psicológica— se configuró a partir de la Segunda Guerra Mundial. Por un lado, como consecuencia de los efectos adversos que generó en los soldados: neurosis de guerra o fatiga de batalla (denominadas *stress* postraumático después de la Guerra de Vietnam). Por otro lado, a raíz de sus efectos en la población civil que, imprescindible en el mantenimiento de la maquinaria industrial, fue considerada como enemigo y, por lo tanto, fue víctima de multitud de ataques aéreos. A partir de aquí, cómo relata Richar Lazarus:

lentamente entendimos que el *stress* era un problema tanto en tiempos de paz como en tiempos de guerra, y esta conciencia constituyó el primer ímpetu para el extraordinario crecimiento de la industria del *stress* durante los años sesenta, setenta y después. El *stress* se produce en el puesto de trabajo, en el hogar y en la escuela, en efecto, en cualquier lugar donde las personas trabajen en equipo o tengan relaciones estrechas (...). (Lazarus, 2000, p. 41)

Selye presentaría el *stress* como un bien de consumo:

The secret of success is not to avoid stress and thereby endure an uneventful, boring life, for then our wealth would do us no good, but to learn to use our capital wisely, to get maximal satisfaction at the lowest price (Citado en Becker, 2013, p. 196).

El *stress* comienza a percibirse como un capital —de riesgo— que puede suponer pérdidas (esto es, enfermedades: “distrés”) si es acumulado en exceso; o implicar beneficios (es decir, satisfacción o placer: “eustrés”) si es administrado de manera equilibrada. Con esta nueva analogía Selye cedió toda la responsabilidad al individuo, de quien depende evitar las consecuencias que un *stress* mal gestionado (por demasiado o muy poco *stress*) tiene para la salud. El individuo debe de aprender a gestionar él mismo su capital interno (Newton & Fineman, 1995, p. 26). Con su reformulación —para todos los públicos— del síndrome de adaptación general, Selye creó una teoría psicosocial del *stress* (Purser, 2021), con la cual terminaría de medicalizar el *stress* al considerar —a la manera de Cannon y Beard— los problemas sociales, estructurales o sistémicos como patologías fisiológicas o psicológicas que habían de ser sometidas a tratamiento.

Durante este periodo la psicología comenzó a incorporar los presupuestos de Selye —invitado en 1955 a dar un discurso en la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) (Newton & Fineman, 1995, p. 26)— a su campo de estudio. No obstante, la psicología buscó complejizar la teoría de Selye. Por un lado, porque esta no respondía a la pregunta de cuál es el estímulo que produce la respuesta de *stress*. Y, por otro, porque no profundizaba en los detalles psicológicos de la lucha de la persona por adaptarse. En respuesta a esta diatriba, el fisiólogo John Wayne Mason señaló cómo ciertos factores psicológicos modulan la respuesta fisiológica del *stress* pudiendo aumentarla o reducirla²⁴ (Sapolsky, 2004). Por su parte, el psicólogo Richard S. Lazarus (2000) y Susan K. Folkman propusieron una definición específica para el *stress* psicológico definiéndolo como una transacción adaptativa entre el individuo y su entorno, por la cual el individuo valora que las demandas del medio superan sus recursos personales y ponen en riesgo su bienestar. Lazarus y Folkman establecieron, de esta forma, que el *stress* y las emociones dependen del modo en que el individuo evalúa (valora subjetivamente) sus transacciones con el entorno. Al reconocer la importancia que el binomio individuo-entorno tiene en la activación de la respuesta del *stress*, los planteamientos de Mason, Lazarus y Folkman parecen ampliar el foco del problema más allá del individuo. Esto es, parecen revertir los ideales liberales que atraviesan el discurso del *stress*. No obstante, no fue así. Del mismo modo que Cannon introducía en la ecuación las nuevas condiciones de la vida moderna para luego poner el foco en nuestros cuerpos supuestamente poco evolucionados. Mason, Lazarus y Folkman reconocían el factor del entorno para finalmente centrarse en la “percepción” del individuo. En palabras de la psicóloga Dana Becker (2013): “What is important is the meaning the event or circumstance has for the individual. The significance of class or culture, for example, lies in the way these are evaluated psychologically” (p. 46). La psicología del *stress* pone el énfasis en la valoración subjetiva del individuo, en sus emociones y en su experiencia individual previa, llegando

24. Dichos factores se han resumido en: salidas a la frustración, apoyo social (aquí volveremos más tarde), capacidad de predecir, control y percepción del empeoramiento de las cosas (Sapolsky, 2004).

incluso a afirmar: “that there is no such thing as an objective environmental event” (Becker, 2013, p. 47). Su objetivo es adaptar el individuo a la sociedad de consumo sin cuestionar hasta qué punto es sano —o incluso posible— vivir según las lógicas del capital. En este sentido, el psicólogo clínico David Samil (2005) cuestiona su campo de estudio al considerarlo: “a central tool of ideological power” (p. ii).

Finalmente, si analizamos las palabras que emplea Lazarus en su definición de *stress* fisiológico: transacción, valor, demandas, recursos y riesgo; nos damos cuenta que son propias del campo de la economía. Con su último salto disciplinar, el concepto *stress* queda vinculado a la actividad bursátil y financiera. Podemos colapsar del mismo modo que la burbuja inmobiliaria, o salir de una crisis personal a pesar de las dificultades

Fig. 25. RAQS. Now, Elsewhere (Escapement) (2009). Fuente: raqsmediacollective.net



de la crisis económica.

1.3.2.3. Do you smoke away anxiety?²⁵

La teoría del *stress* se extendió de manera fructífera por la sociedad estadounidense, pues su potencialidad no residía exclusivamente en su capacidad para explicar nuestros mecanismos fisiológicos y psicológicos, sino en su idoneidad para legitimar determinados presupuestos ideológicos (Pollock, 1988). Dicho con otras palabras, la teoría del *stress* sustentaba y sustenta una marcada función política y social. De tal forma que su acogida no vino dada por un amplio consenso científico —que no lo hubo— sino por su extraordinaria difusión en los medios de comunicación. Lo que hizo que el *stress* se instaurara como verdad fue su popularidad (Becker, 2013, p. 37). Entonces cabe preguntarse qué instituciones estuvieron detrás del concepto y su comercialización, así como cuáles fueron sus intereses.

El discurso del *stress* se popularizó gracias al apoyo financiero de la industria farmacéutica, la tabacalera y el ejército²⁶. Nos centraremos en los dos últimos, por ser los menos evidentes. El Consejo para la Investigación del Tabaco (CTR) y la tabacalera Philip Morris subvencionaron y revisaron de manera encubierta la investigación de Selye desde finales de los años cincuenta hasta los años setenta (Purser, 2021). De manera similar, el Comité de Investigación del Instituto del Tabaco (TIRC) influyó en el desarrollo de la investigación de Meyer Friedman y Ray Roseman que vinculan las enfermedades cardiovasculares a una conducta muy concreta que denominaron “personalidad de *Tipo A*”. Con ella describieron a personas “enormemente competitivas, autoexigentes, presionadas por el tiempo, impacientes y hostiles” (Sapolsky, 2008, p. 372). La industria tabacalera estaba interesada en condenar el *stress* (encarnado por el sujeto *Tipo A*) como el verdadero causante del cáncer y las enfermedades coronarias frente al tabaco, que pugnaba —resistiendo las cada vez mayores evidencias científicas— por comercializarse como un remedio para los nervios (Spiegel, 2015).

Por su parte, la industria militar —que financió gran parte de la investigación de Richard Lazarus y sus colaboradores²⁷— buscaba resolver dos problemas prácticos. Por un lado, cómo seleccionar a los hombres mejor preparados psicológicamente para hacer frente a los traumas de la guerra. El ejército desarrolló tests de rendimiento en los cuales sometía a los soldados —como sujetos experimentales— a distintos agentes estresantes: sonidos fuertes, amenazas verbales, realización de tareas bajo presión, etc. Se buscaban soldados eficientes en las operaciones de inteligencia, capaces de mantener la cobertura en posiciones de riesgo y de resistir interrogaciones por parte del

25. ... *Then you'll appreciate Spud's greater coolness!*

Slogan de anuncio de los cigarrillos mentolados Spud de 1929.

26. Además de dichas industrias, múltiples compañías de diversa índole fomentaron el desarrollo del discurso del *stress*, que quedaría definitivamente vinculado al trabajo. Las empresas, que estaban interesadas en aumentar la productividad y disminuir las bajas de sus trabajadores, dieron la bienvenida al *stress* ocupacional (*organizational stress*). Una nueva disciplina, que en sus inicios tuvo un marcado corte individual, popularizada por Robert L. Kahn con sus estudios de rol (Newton & Fineman, 1995, p. 31-37).

27. “In particular, the US Air Force funded a major research programme by Richard Lazarus and his psychologist colleagues into the effects of stress upon laboratory task performance” (Newton & Fineman, 1995, p. 29).

enemigo (Newton & Fineman, 1995, p. 29). Por otro lado, la cúpula militar quería crear herramientas para entrenar a los soldados en el manejo de los agentes estresantes de la guerra y de sus efectos nocivos (*stress* post-traumático)²⁸. Es interesante destacar que parte de los ejercicios que empleamos hoy para gestionar nuestro *stress* —los cuales trataremos en los próximos apartados— fueron desarrollados por la industria militar. No es de extrañar que a día de hoy hablemos de “ejerci(cios)” de “afrentamiento”, o de “entrenar” nuestras capacidades para mejorar nuestro manejo del *stress*.

YOU WANT **STEADY NERVES** *to “hit the silk” in a paratroop attack*



“JUMP” is the command that starts you on that headlong earthward plunge through space, but the real order of the hour is *steady nerves!* For these soldiers of the sky—for every one of us! So take a tip from the men in the front line. Their favorite is Camel—the slow-burning, mild cigarette. Make Camel your cigarette, too—starting now!



YOU BET I SMOKE CAMELS. THEY'RE EXTRA MILD AND THEY ALWAYS TASTE GREAT

With men in the Army, the Navy, the Marine Corps, and the Coast Guard, the favorite cigarette is Camel. (Based on actual sales records in Post Exchanges, Sales Commissaries, Ship's Service Stores, Ship's Stores, and Canteens.)

Important to Steady Smokers:
The smoke of slow-burning
CAMELS
contains
LESS NICOTINE
 than that of the 4 other largest-selling brands tested—less than any of them—according to independent scientific tests of the smoke itself!

 An illustration of a Camel cigarette pack, showing the brand name and a camel logo.


“I HELP MAKE THOSE PARACHUTES,” says Helen V. Lynch, Pioneer Parachute Company employee, “and I can tell you ‘nerves’ don’t go in my job. Smoke? Yes, I enjoy smoking. I smoke Camels. They have the mildness that counts and Camels don’t tire my taste.” Yes, for all of us—front line, factory, farm, whatever your task—this is a “war of nerves.” More important than ever, now, is your choice of cigarettes. Smoke Camels.

Fig. 26. Camel, *You want steady nerves to “hit the silk” in a paratroop attack* (1942). Fuente: Stanford

28. Estos intereses, que caracterizaron la psicología militar de los Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial, continuaron durante las guerras de Corea y de Vietnam (Lazarus, 2000, p. 40).

1.4. Conclusiones del tropismo: una recapitulación metafórica

Al abrir la bolsa del *stress* y recoger algunas de sus metáforas, encontramos que las más grandes (o las que más espacio ocupaban) eran tres. La resistencia a la tormenta que primero compartimos (como tripulación), pero que quedó privatizada cuando nosotros mismos devenimos tormenta. La flexibilidad que vinculaba el estrés con una fuerza interna (propia del objeto o del sujeto), con una carga (una losa o piedra) y con unos límites finitos a respetar (módulo de Young). Y el equilibrio (homeostasis) que asociaba el estrés con la actividad bursátil y financiera: podemos entrar en crisis como el mercado bursátil, más nos vale, entonces, gestionar nuestro capital interno. Estas metáforas guardaban, también, en su interior una nueva percepción del ser humano. Somos como una maquinaria obsoleta cuya batería es deficiente para soportar los ritmos de la modernidad. O dicho con otra analogía, somos “monos”, seres del paleolítico inadaptados frente al rápido desarrollo tecnológico. Estas dos últimas analogías unen el estrés con un aumento del ritmo de vida: exteriorizado en la ciudad moderna e interiorizado en el aumento de los ritmos fisiológicos que constituyen el *stress* y sus enfermedades asociadas: cardiopatías, apoplejías, diabetes, úlceras...

Por otro lado, entendemos que la institución social dada por el concepto *stress* ha configurado un discurso:

1. anglosajón y estadounidense. Al incorporar el discurso del *stress* asumimos parte de sus valores nacionales: independencia, individualismo, competitividad, éxito, progreso, consumo, meritocracia... Influenciado por estos valores, el *stress* ha quedado privatizado y medicalizado. Las cuestiones sociales, culturales y económicas quedan mayormente reducidas a asuntos biológicos que hemos de someter a tratamiento. Con el término *stressors* todas las posibles problemáticas quedan igualadas y pierden peso. El problema no es el contexto sino cómo nosotros lo valoramos subjetivamente.
2. clasista y excluyente. El discurso del *stress* toma el relevo de la neurastenia de finales del XIX y principios del XX. Así, aunque la problemática del *stress* parezca referirse a un individuo universal, los diagnósticos, tratamientos, ejemplos, imágenes y metáforas que lo configuran aluden constantemente a una clase media-alta, blanca y joven (profundizaremos en esto en el próximo apartado).
3. aparentemente neutral y apolítico. Se presupone que el *stress* es un término objetivo basado en pruebas y hechos. No obstante, como hemos expuesto el *stress* institucionaliza una serie de creencias de corte político e ideológico (presentes en sus metáforas y analogías descritas arriba).
4. patriarcal. Los científicos que han configurado el discurso del *stress* (atendiendo a la investigación que hemos llevado a cabo) son: Robert Hooke (físico), Claude Bernard (médico), George M. Beard (neurólogo), Silas Weir Mitchell (médico), Walter Cannon (fisiólogo), Hans Selye (fisiólogo), Meyer Friedman y Ray Roseman (cardiólogos), John Wayne Mason (fisiólogo) y Richard Lazarus y Susan K. Folkman (psicólogues). Entre ellos sólo encontramos a una mujer, Susan K. Folkman. Deducimos que la ciencia del *stress* es una ciencia teorizada mayormente por hombres que teorizan a partir

de la corporeidad masculina dominante: el *stress* es una mecanismo de supervivencia que nos prepara para luchar o huir. Si la neurastenia constituyó un instrumento ideológico que legitimaba las vulnerabilidades de los hombres dirigentes, ¿es hoy el discurso del estrés una fuente de normalización de conductas violentas o de evitación por parte de los hombres? ¿Dónde quedan otras respuestas frente a situaciones de emergencia como buscar ayuda, ofrecer amistad o entablar un diálogo?

5. patrocinado por el ejército, las farmacéuticas y la industria tabacalera. El *stress* coge relevancia tras los efectos de la industrialización y la Segunda Guerra Mundial.

1.5. Interludio: La señal del stress

Os invitamos a acariciar el discurso del *stress* a través de las imágenes que lo ilustran y las teorías que lo definen. En un acto de toma de consciencia en el que reconozcamos cómo estas imágenes y teorías han modelado nuestra identidad, nuestra conducta y nuestro pensamiento. Os invitamos a hacerlo a través de un gesto: *La señal del stress*. Una serie coreográfica tan sencilla, didáctica y simbólica como la empleada por la cristiandad para reconectar con la tríada sagrada (el padre, el hijo y el espíritu santo). Un gesto que, como la señal de la cruz, visibilice en pocos movimientos un corpus mayor de presupuestos, creencias e intereses. Desarticulemos el discurso del *stress*. Pensémoslo como un constructo. ¡Hagamos que pierda su sentido!: Si el corazón te palpita, aumenta tu respiración y tus pupilas se dilatan: lleva las manos de la frente al pecho, del pecho a las cervicales y de las cervicales al estómago. Estrés. (Repita las indicaciones de la fig. 29).

Fig. 27. Andrés Pérez Sánchez. *Variaciones de la señal del estrés* (2021-22).

Enlace para acceder al vídeo: <https://drive.google.com/file/d/14XXvIDVHXo-yyC9jWnN8qi58vTaVpOPoF/view?usp=sharing>

La señal del estrés se comienza a ver claramente a partir del minuto 3' 05".





Fig. 29. Andrés Pérez. Secuencia de imágenes de *La señal del estrés contextualizada* (2021-22).

En este vídeo-collage compongo y contextualizo —en un hacer subjetivo— *La señal del estrés*. A partir de videos de Youtube¹ y de tiendas de stock² vínculo el discurso científico con el religioso y el hacer visual de las imágenes de stock con el teórico de los profesionales. Artículo, así, las palabras de un relato con los gestos del otro y viceversa. Re-construyo el discurso del estrés desde los cuerpos que encarnan sus imágenes, que pregonan como tratarlo, que creen y ejercitan su religión.

Accede al vídeo a través de este enlace: https://drive.google.com/file/d/1JDnCB5j5iLsAG9T_kZjI-Y6yF5gko0llw/view?usp=sharing

1. De Youtube he recopilado, por un lado, videotutoriales de la señal de la cruz, y por otro, vídeos de fisioterapeutas, psicólogos, coaches y otros profesionales del ámbito de la salud.

2. De bancos como Shutterstock, Pixabay, Pexels o Videvo he recopilado videos bajo las búsquedas: estrés, dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de cervicales, dolor de estómago y dolor de pecho.



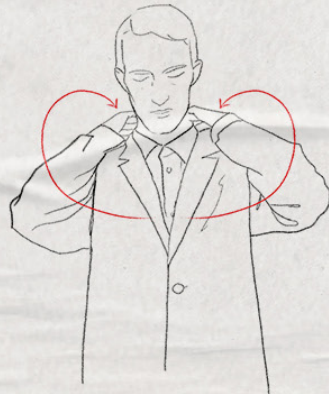
la señal del stress



1.



2.



3.



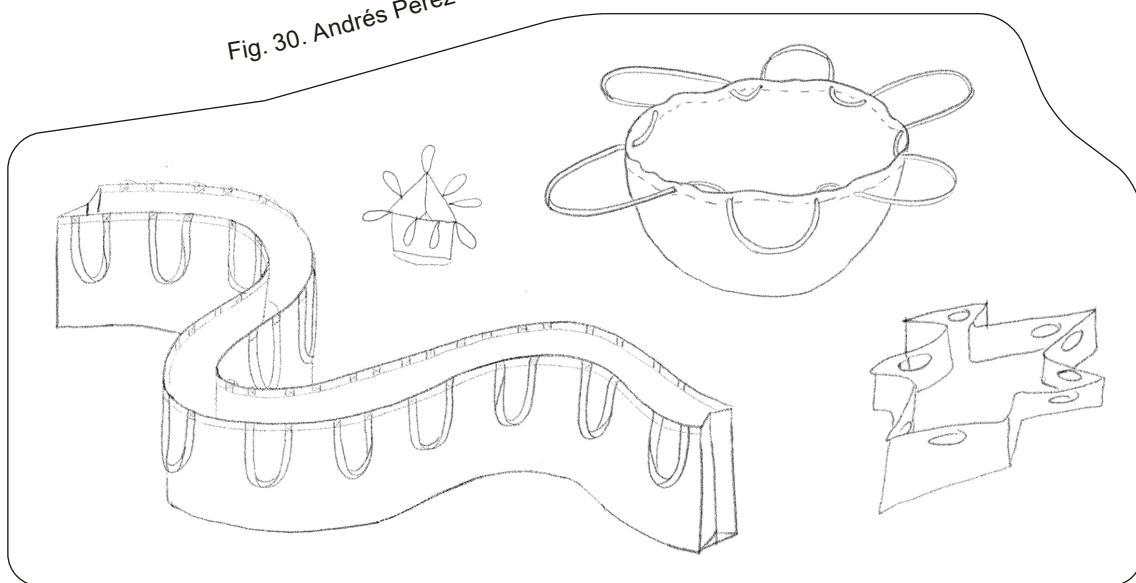
4.

Fig. 29. Andrés Pérez Sánchez. *Instrucciones de la señal del stress* (2021-22)

2. ¿Cómo desprivatizar la bolsa del estrés¹?

En este apartado nos proponemos imaginar otra bolsa del estrés. Buscamos generar una bolsa con la que nos sintamos cómodos. Que no nos pese demasiado y que podamos abrir cuando lo necesitemos para ver lo que hay dentro o para cambiarlo. Buscamos una bolsa que no sea excluyente, patriarcal, ni necesariamente estadounidense. Vamos a proponer nuevas metáforas, a repensar las que ya estaban y a revelar algunas que por no ser hegemónicas pasaron inadvertidas (¿había bolsillos secretos en la bolsa del estrés?). Propongo hacerlo a través, desde y con la práctica, el hacer, el jugar y el dialogar. Si todes cargamos con la bolsa del estrés ¿por qué no compartir el peso? Podemos hacer turnos: la llevo yo unos metros y luego cambiamos para que la lleve Esther y luego Ignacio y luego Iara y así. O podemos coger la bolsa entre dos, una por asa, y dividirnos el peso. Esta forma es —a priori— más lenta y por eso nos resulta más interesante. Hacer las cosas entre varies implica cambiar los ritmos. En parte, porque has de abrir un espacio al diálogo. Cada movimiento implica un consenso al que hemos de llegar a través del habla o del gesto. Compartir el peso de la bolsa es también compensar las diferencias. O mejor, complementarlas.

Fig. 30. Andrés Pérez Sánchez. *Bolsas para compartir el peso* (2022)



1. Buscamos mirar el estrés de otras formas. Por eso, nos interesa acoger la castellanización del término *stress* [estrés], como una forma de repensarlo, de otorgarle otros marcos de sentido, de acogerlo en nuestra cotidianidad.

2.1. Cambiemos de postura. Una revisión metafórica del estrés desde las prácticas artísticas contemporáneas.

Proponemos hacer una relectura de las metáforas del estrés porque creemos que no hay nada inherentemente malo o bueno en la resistencia, la flexibilidad o el equilibrio. Defendemos, por lo tanto, que la principal problemática del discurso del estrés no recae sobre el término de la metáfora [*stress*]. Por eso, si continuamos con nuestra analogía e imaginamos el estrés como una bolsa, es fácil de entender que ni el continente, ni su contenido gozan de agencia. La capacidad de decisión es ostentada por un quién, por un sujeto o por un colectivo. Por este motivo, nuestra relectura pretende destilar los intereses neoliberales como la acumulación del capital, el individualismo o la competitividad —que encarnaron los padres fundadores del estrés— para repensar nuestras metáforas desde el reparto, la suficiencia y los cuidados mutuos. Buscamos especular en torno a formas, ideas o conceptos alternativos para repensar el sujeto estresado. Queremos mirar nuestros cuerpos en tensión desde otros lugares más amables.

Como estrategia para revisar las metáforas del estrés, nos planteamos cambiar de postura: si abrimos la bolsa sentades y parades, por qué no repensar sus metáforas inclinades, bailando o dando volteretas. Frente al primer capítulo, queremos adoptar una postura más laxa, abierta e imaginativa. Con este apartado no buscamos ofrecer un nuevo discurso —a modo de solución— capaz de mejorar o incluso de destituir al anterior. Nuestra intención es más humilde. Volviendo ahora a nuestro rol de artistas, buscamos esbozar, interpretar, jugar, componer e idear ficciones desde las posibilidades poéticas de las prácticas artísticas contemporáneas y de su literatura (la teoría y crítica cultural). En este sentido, el cambio postural al que nos referimos no es sólo metafórico, pues vendrá dado también por las obras y prácticas artísticas a analizar vinculadas a lo corporal, a la performance y a la danza.

En *Sehkanal (Sight Channel)* (fig. 35) de Franz Erhard Walther¹ encontramos a dos participantes² que unidos por una tela-capucha de 24 pies (7,3 metros aprox.) han de tratar de mantenerse en tensión durante el mayor tiempo posible. Activar la pieza de Walther constituye un acto de resistencia, flexibilidad y equilibrio gestionado en común³. Incorporar sus piezas implica entablar una conversación corporal tanto con la tela —pues has de probar sus propiedades: ¿se estira mucho o poco?, ¿es suave o áspera?— como con tu compañere, pues debéis de llegar a consensos y atender a las

1. La mayor parte de las piezas de Franz Erhard Walther han sido confeccionadas por Johanna Walther, que colabora con el artista desde 1963 (Editorial office Haus der Kunst, 2020).

2. Los trabajos de Franz Erhard Walther son concebidos para ser activados por la acción del propio espectador. “La activación es un proceso que interrelaciona el cuerpo, el objeto artístico, el tiempo y el espacio para producir una obra inseparable de la noción de participación” (MNCARS, 2017).

3. En este caso a modo de dúo, aunque en obras como *For Collecting [Nine]* (1967) o *Four Body Weights* (1968) se amplía a más personas.

necesidades de cada una. *Sehkanal*, en concreto, presenta una situación estresante que lejos de constituir un problema abre, a quienes la activan, la posibilidad de comunicarse a través de la propiocepción, el tacto o la mirada. Como relata Michael Upchurch (2015) para *The Seattle Times*:

Last Saturday I caught one, “Sehkanal” (“Sight Channel”), in which two volunteers carefully [...] leaned away from each other in a ginger balancing act to pull the fabric taut. As long as it was tight, they could see each other. But once they began to fatigue, after 15 minutes or so, the fabric drooped and they lost eye contact.

Encontramos ejercicios similares en las obras *Diálogo cintos* (fig. 30), *Diálogo de manos* (fig. 44) o *Diálogo gafas* propuestas por Lygia Clark entre 1966 y 1968. Los objetos relacionales generados por la artista a partir de todo tipo de materiales de uso cotidiano plantean una situación lúdica y distendida en la que experimentar en parejas con los pesos, resistencias y límites corporales. Les participantes han de pautar —en un diálogo somático— los ritmos y posibilidades de sus movimientos. De manera similar a las obras de Walther, los objetos relacionales de Clark necesitan de la acción de los espectadores, quienes a través de su diálogo, así como de las sensaciones movilizadas durante y tras el encuentro otorgan un sentido a la obra. El público abandona su rol pasivo y contemplativo para participar en la creación de la obra. No se trata de contemplar la obra sino de encarnar y constituirla. Del mismo modo, el objeto (en sí mismo) pierde su estatus de obra. En palabras de Suely Rolnik (2001): “estos objetos no tienen ninguna existencia posible en tanto cosificados, pues al ser expuestos fuera de este ritual se vuelven trapos sin sentido, sin valor estético y, obviamente, sin ningún valor comercial” (p. 7).

Fig. 30. Lygia Clark. *Diálogo de Cintos* (2021-22). [Fotografía de Edouard Fraipont]. Instituto Itaú Cultural en São Paulo (Brasil). Fuente: Revista Artishock. En esta obra, cada pareja recibe un cinturón con imanes para experimentar en un juego de atracción y repulsión (Artishock, 2012).



Las obras de Clark y Walther implican también un cambio de postura. Cuando los cuerpos se unen, los centros de gravedad se unifican, el control y el equilibrio se reparten y los cuerpos se inclinan. Como argumenta la filósofa Adriana Cavarero en su crítica a la rectitud como modelo relacional jerárquico y masculino “el yo que se inclina se desestabiliza y se relaciona desde la vulnerabilidad” (Rozas Elizalde, 2020, p. 2). Esto es, se reconoce finito, dependiente e interrelacionado. El yo que se inclina, se permite actuar en base al reparto y a los cuidados. Al inclinarse escapa de las lógicas del capital, del individualismo y de la competitividad. Merece la pena, entonces, repensar al sujeto estresado como un yo inclinado y vulnerable. Recordemos que para la fisiología el cuerpo estresado es el cuerpo desestabilizado, aquel cuerpo que habiendo perdido su equilibrio homeostático (es decir, su estabilidad interna) intenta recuperarlo. Por ello, es factible pensar que cuando nos estresamos, nos inclinamos para relacionarnos desde una posición vulnerable. En este sentido, frente a la respuesta de lucha o huida establecida por Cannon hacia 1929, nos proponemos rescatar otra metáfora de menos peso y que, por lo tanto, pasó inadvertida cuando abrimos la bolsa del estrés. En el 2000 la psicóloga Shelley Taylor afirmó que el síndrome propuesto por Cannon había sido sobredimensionado a causa de la tendencia “entre los científicos (la mayoría hombres) al estudiar más a los machos que a las hembras” (Sapolsky, 2008, p. 57). Así, Taylor comenzó a sugerir —emulando el slogan cannónico (con dos enes)— que la respuesta del estrés femenina era la de “cuidar y ofrecer amistad”. Apoyándose en la idea de que evolutivamente las hembras han sido las encargadas de ocuparse de cuidar a sus crías, Taylor argumenta que las hembras han desarrollado un mecanismo de afrontamiento hormonal distinto a los machos (vinculado con la oxitocina). Ante un agente estresante Taylor afirma que la hembra antes de huir o luchar —pues esto supondría abandonar a su cría— busca cuidarla y protegerla generando redes de afiliación social. La teoría de Taylor que —por otra lado, se nos presenta como una visión sesgada y binaria del manejo del estrés— ha sido criticada por otras investigadoras como la endocrinóloga Sara Knox: “It’s one thing to say that women behave differently than men, there’s a whole body of literature [principalmente sociológica y cultural] on that, but to say that women don’t have the same neuroendocrine stress response as men is not supported by the literature” (citada en Becker, 2013, p. 112). No obstante, la hipótesis de Taylor —entendida desde una perspectiva no binaria— ha ayudado a ampliar el rango de comportamientos instintivos legitimados por la ciencia. Así, como afirma Robert M. Sapolsky (2008), profesor de neurología y biología de Stanford especializado en la teoría del estrés, tanto los machos pueden reaccionar a un agente estresante desde la sociabilidad⁴, como las hembras pueden hacerlo desde la agresividad o la evitación (p. 58). En este sentido, creemos que la principal problemática de la analogía planteada por Cannon no reside

4. Por ejemplo: “los machos que dedican más tiempo a espulgar a las hembras sin estar en celo (sin un inmediato interés sexual, solo como buenos amigos platónicos), que son espulgados por ellas con más frecuencia, y que pasan la mayor parte del tiempo jugando con las crías son los que presentan niveles de [estrés] más bajos” (Sapolsky, 2008, p. 362). Además, Sapolsky (2008) afirma que este hallazgo es equiparable “a los efectos protectores de la socialización contra las enfermedades asociadas al estrés en los humanos” (p. 362).

tanto en compararnos con animales o neardentales⁵, sino en reducir nuestros instintos básicos a comportamientos agresivos o evitativos.

Para ayudarnos a profundizar en el estrés como estado vinculado a los afectos, así como para continuar nuestra especulación del estrés como inclinación (una posible nueva metáfora a incorporar a la bolsa) nos adentraremos en la obra del coreógrafo e improvisador Steve Paxton (fig. 48). Desde los años 70, Paxton ha desarrollado el Contact Improvisation (CI a partir de ahora), una práctica que reflexiona en torno a la experiencia de la gravedad. Paxton propone un diálogo entre los cuerpos en contacto con el espacio y “las leyes físicas que determinan [su relación] (la inercia, el impulso, el peso...)” (MNCARS, 2015). De esta forma, el CI no busca ser entendido únicamente como una danza profesionalizada a contemplar por los espectadores, sino que constituye también —como en el caso de las obras de Clark y Walther— una práctica para ser encarnada. Por ejemplo, en *The Stand* (1977) Paxton convierte el hecho de estar de pie en un sutil baile con la gravedad que todos podemos experimentar:

Stand. Feet under shoulders, knees slightly bent, and usually you close your eyes. And as you do so, in time, you can become aware of these many little movements or gestures that your body makes, parts settling, others tensing, shifting, flowing. Try this for at least five minutes. (Dumit, 2019, p. 102)

En su artículo *Equilibrándose: Danzar con Conceptos como Investigación*, el antropólogo Joseph Dumit (2019) —quien desde la universidad de California Davis defiende una “práctica-como-investigación”— nos relata su experiencia al encarnar *The Stand*: “aprender a vivenciar el estar de pie como la danza de un cierto caerse permanente —una danza que siempre he estado haciendo— fue, en últimas, aprender a prestar atención a mi propia forma de atender” (p. 97)⁶. Esta práctica —extraída del contexto artístico— podría constituir también un ejercicio de mindfulness (conciencia plena) o de relajación muscular progresiva: herramientas extendidas actualmente en la gestión del estrés y que analizaremos en el próximo epígrafe.⁷

El CI, como afirma la doctora, investigadora en artes escénicas y docente Ixiar Rozas Elizalde (2020), se nos presenta como una práctica política y transformadora. Cambiar de postura. Despojarnos de la verticalidad. Inclinars para abrazar la asimetría de lo oblicuo, nos predispone a imaginar desde perspectivas alternativas. Como

5. Analogía que consideramos acertada porque ayuda a difuminar las diferencias entre nosotros posibilitando una comprensión interespecie.

6. La práctica de Paxton tiene la capacidad de infiltrarse en la vida cotidiana. En este sentido, considero de interés apuntar algunas de las reflexiones que mi amiga y compañera Esther Guardamino (2022) ha establecido —a través de su propia práctica— en torno a la relación del arte y la vida: “propongo el arte como un lugar de experimentación en paralelo a la vida desde donde explorar las singularidades, las alternativas o las preguntas que encontramos en la cotidianidad [...]. No se trataría de convertir actos cotidianos espontáneamente en arte, sino de generar un espacio del arte desde donde revalorizar nuestro estar en el mundo de una manera creativa” (p. 20). Creo que Paxton consigue esto mismo al revalorizar un estado tan cotidiano como lo es *The Stand*, esto es, quedarse parado.

7. En este sentido, en la web del Reina Sofía (2015) describen el CI como una técnica en la que el cuerpo “aprende a liberar la tensión muscular excesiva”. Frase que podríamos encontrar en un artículo sobre herramientas de manejo del estrés.

explica Rozas Elizalde, al practicar CI en lugar de constituir nuestra subjetividad en oposición a la gravedad y a la tierra, empezamos a constituir la a través, con y desde ella. Es decir, no nos “resistimos” a la gravedad e intentamos —en tensión— controlarla, sino que nos dejamos mecer por sus propios flujos. El CI propone formas de hacer y pensar en común, no solo con el suelo o con la gravedad, sino también en “contacto” con otros cuerpos. Paxton nos invita a compartir nuestros pesos para crear juntas un nuevo centro de gravedad. Al inclinarnos, sin resistencia “no existe —como plantea Rozas Elizalde (2021)— oposición entre uno y otro, sino que emerge un tercer territorio, un tercer lugar”⁸. Creemos que la idea que Elizalde esboza al hablar del “tercer territorio” nos puede ayudar a re-conceptualizar al sujeto del estrés todavía individualizado. Para ello, nos apoyaremos en las ideas que el bailarín Aimar Pérez Galí propone en su artículo *La comunidad sudorosa*, así como en el concepto de *interser* que desarrolló el monje budista Thích Nhất Hạnh a lo largo de su vida.

Aimar Pérez Galí propone que cuando bailamos —ya sea por nuestra cuenta o en grupo— nos vinculamos a la comunidad sudorosa. Cuando nuestras glándulas sudoríparas comienzan a transpirar, nuestros cuerpos salen de sí para devenir *communitas*. Siguiendo la teoría del antropólogo Victor Turner, Aimar (2015) plantea que durante el tiempo en el que dura la danza, le bailarine deviene en una comunidad en potencia, “emergente, en proceso de convertirse en eso que aún no es” (p. 219). El cuerpo que danza queda, entonces, suspendido en un estado de indeterminación, liberado de sus roles sociales, de las leyes que le otorgan una categoría fija dentro de la comunidad. Al danzar, el quién deviene umbral e incorpora en sus movimientos un discurso “cargado de una historia plural de luchas, deseos e intereses” (p. 233). En su devenir liminal, el cuerpo que baila abandona la singularidad del yo para acercarse —sin salir de su contingencia— a la pluralidad del todo. Pérez Galí, apoyado en el filósofo Jean-Luc Nancy, sugiere entender al cuerpo que danza como un ser singular-plural, es decir, como un ente relacional que es con, desde y en cuanto a los otros. “Al fin y al cabo, no somos unidades independientes, sino más bien continuidades interdependientes” (p. 232). En este sentido, y con la intención de complejizar, creemos de interés introducir el concepto de *interser* propuesto por el monje budista Thích Nhất Hạnh. Somos conscientes de que las ideas con las que estamos imaginando las metáforas del estrés no son nuevas, originales, ni tampoco propias de una sola cultura (occidente). En los años 80 Thích Nhất Hạnh propuso el término *interser* (tomado del Sutra Avatamsaha) como fórmula para introducir el término vietnamita *Tiep Hien*⁹ en Occidente. Thích Nhất Hạnh explica —acogiendo lo que hoy entendemos como un pensamiento complejo— que el papel que conforma su libro existe en su interrelación con:

8. Incluso cuando se baila en dúo (un cuarteto si tenemos en cuenta el suelo como defiende Paxton), el CI no se corresponde con las lógicas de los bailes de pareja tradicionales, en los cuales los bailarines se reparten los roles de líder o de follower.

9. *Tiep* significa estar en contacto tanto con uno mismo como con los seres iluminados (los budas y bodisattvas), mientras que *Hien* significa estar en el momento presente, en este instante. Como afirma Thích Nhất Hạnh: “resulta complicado buscar palabras en inglés o francés que comuniquen el significado de *Tiep Hien*. En el Sutra Avatamsaha aparece un término: ‘*interser*’, que expresa esta idea, así que hemos traducido *Tiep Hien* como “*interser*”. En el sutra es un término compuesto que significa ‘mutuo’ y ‘ser’” (p.86).

el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales de la tierra, el sol, la nube, el río, el calor. Todo coexiste con esta hoja de papel [...] “Ser” es *interser*. No puedes ser por ti mismo; tienes que *interser* con todas las demás cosas. Esta hoja de papel es, porque todo lo demás es (p. 119).

Diríamos —volviendo al CI de Paxton y a la comunidad sudorosa de Aimar— que al bailar inter-somos¹⁰ con el suelo que nos sustenta, con la gravedad que nos atrae hacia su núcleo, con la historia plural que conforman las personas, los animales y las plantas que nos rodean.

¿Podemos pensar al sujeto estresado como un ser que deviene *communitas*? ¿Inter-somos con una comunidad estresada? Cuando un cuerpo *cualsea*¹¹ se estresa, se inclina, suda y se agita. Cuando un cuerpo *cualsea* se tensa, inicia un baile e invoca un discurso, una historia y un hacer común: el corazón se acelera, los pulmones resoplan, los músculos vibran y el estómago enmudece. Imaginemos, en una recopilación poética, que cuando un cuerpo abraza al sistema nervioso simpático y se inclina para apoyarse en los otros, para *interser*, para relacionarse desde la vulnerabilidad, entra —en su transición— en un estado liminal-singular-plural. Conceptualizar el estrés bajo estas lógicas —a priori más complejas, pues desafían la dialéctica de los pares de opuestos que atraviesa nuestra cultura— nos permite pensarnos desde los afectos; esto es, reconocer nuestra capacidad para afectar y para ser afectados (Pérez Galí, 2000 & Rozas Elizalde). Pensar el estrés desde la comunidad sudorosa de Aimar nos ofrece también otra forma de entender la vulnerabilidad. Cuando nos inclinamos no solo nos situamos en una postura inestable y, por lo tanto vulnerable, sino que también —en cuanto nos fundimos en el tránsito y la contingencia de la *communitas*— abandonamos nuestra identidad personal. Entonces somos vulnerables, porque entonces nos despedimos de nuestros roles y encarnamos el anonimato. Como venimos hablando, lejos de constituir un problema, la vulnerabilidad nos permite relacionarnos íntima y afectivamente con nuestro entorno. Nos da la posibilidad, en palabras de Aimar (2015), de “repensar las dinámicas que mantienen un determinado orden. Ser vulnerables nos sitúa en un pasaje liminal colectivo con potencial para un cambio de paradigma” (p. 223). Hacia ese lugar aparentemente utópico nos dirigimos en este capítulo. Buscamos adoptar otra postura para mirar el discurso del estrés.

Por ahora, para pensar —en una hacer singular-plural— el diálogo de imágenes que proponemos a continuación: nos inclinaremos, reconoceremos nuestra interdependencia, nos apoyaremos en los otros, crearemos un centro de gravedad compartido, nos desvincularemos de nuestros roles sociales y devendremos *communitas*.

10. Creemos que lo más bonito y útil del término que propone Thích Nhất Hạnh es que constituye un verbo. Es decir, no solo nombra, sino que conforma una acción, un movimiento: “Sin una nube, no podemos tener papel, de modo que es posible decir que la nube y la hoja de papel inter-son” (Hanh, 1994, p. 119).

11. “Recordemos que, según Agamben, *cualsea* viene del latín *quodlibet ens que* «no es ‘el ser, no importa cuál, indiferentemente’, sino ‘el ser tal que, sea cual sea, importa’»” (Pérez Galí, 2015, p. 220).



Fig. 31. Amalia Pica. *Stranges* (2008). Fuente: BMW press.

Esta obra consiste en que dos personas que no se conocen sujeten una tira de banderines sin permitir que estos toquen el suelo. De esta manera, se genera una extraña conexión entre los participantes, como explica Amalia: "There's a certain distance in which they need to stand from one another. Which is a distance that it's too far from for them to establish a conversation, but at the same time they're totally connected by this thing they're both doing" (Tate, 3m19s).

Página contigua, de arriba a abajo:

Fig. 32. *La carrera de los pies atados* (s.f.). Fuente: Medium.

Fig. 33. Tehching Hsieh & Linda Montano. *Art/Life One Year Performance (1983–1984)*. Fuente: M+

Fig. 34. Tehching Hsieh & Linda Montano. *Art/Life One Year Performance: Statement (1983–1984)*. Fuente: Printed Matter. Dos cuerpos que abandonan durante un año su intimidad. Dos cuerpos que permanecen unidos, pero que no pueden tocarse. Dos cuerpos que desafían los límites de la individualidad y la colectividad. ¿Son dos cuerpos estresados? La performance de Hsieh y Montano nos conduce hacia la acepción que acogió el stress en el siglo XIV, al presentarnos a dos personas encadenadas que conviven durante un año en un acto de resistencia.

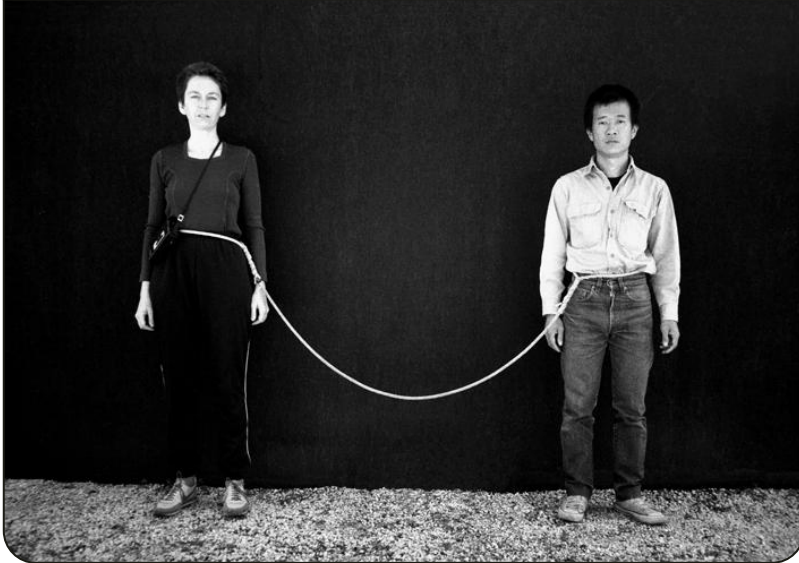
Fig. 35. Franz Erhard Walther, *Sehkanal* (1968). Fuente: Are.na.



32.



33.



July, 1983

34.

STATEMENT

We, LINDA MONTANO and TEHCHING HSIEH, plan to do a one year performance.

We will stay together for one year and never be alone.

We will be in the same room at the same time, when we are inside.

We will be tied together at the waist with an 8 foot rope.

We will never touch each other during the year.

The performance will begin on July 4, 1983 at 6 p.m., and continue until July 4, 1984 at 6 p.m.

Linda Montano

LINDA MONTANO

Tehching Hsieh

TEHCHING HSIEH

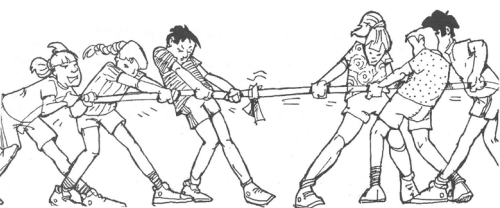


Fig. 36. Juego de la sogá.

111 Hudson St. 2 Fl. New York, N.Y. 10013



De arriba a abajo:

Fig. 37. Lygia Clark, *Respire Conmigo* (1966).

Fig. 38. Emmi Väisänen & Alexander Vantourhout, *Snakearms* (2021). Fuente: Notstanding.com.

Fig. 39. Dyland Brown, *Police officer tries to reason with anti-oil protesters, who shackled themselves with PVC pipe and chicken wire* (2021). Fuente: Billings Gazette.

Fig. 40. Sylvia Palacios Whitman, *Cat's Cradle* (1975). Fuente: Vimeo.



De izquierda a derecha:

Fig. 41. Dibujo de tubo de bloqueo (s.f.). Fuente: Google.

Fig. 42. Caroline Furness Jayne. *String figures; a study of cat's-cradle in many lands* (1873-1909). Fuente: Archive.org.

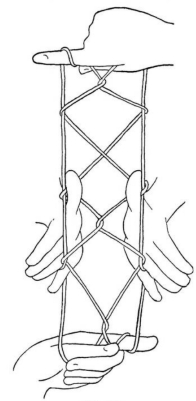
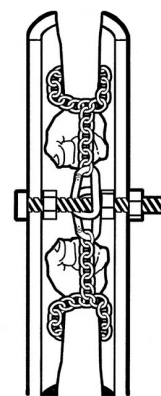
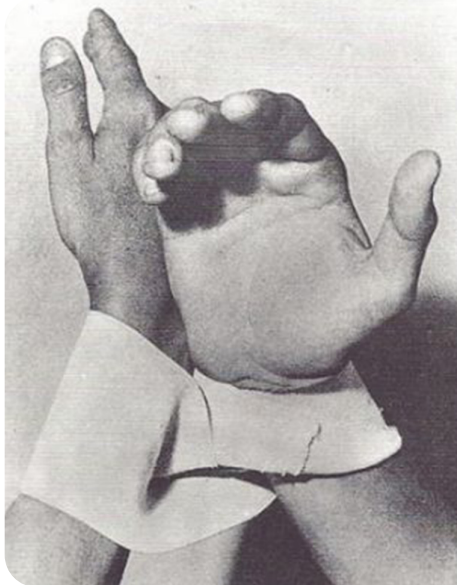


Fig. 626.



De arriba a abajo:

Fig. 43. Lygia Pape, *Divisor* (1968). Fuente: Europa Press.

Fig. 44. Lygia Clark, *Diálogo de manos* (1966).

Fig. 45. Lucy Orta, *Nexus Architecture* (2002). Valencia (España). Fuente: Studio Orta.

Fig. 46. Nicola L, *Red Coat*, (1973). Fuente: Artsy.

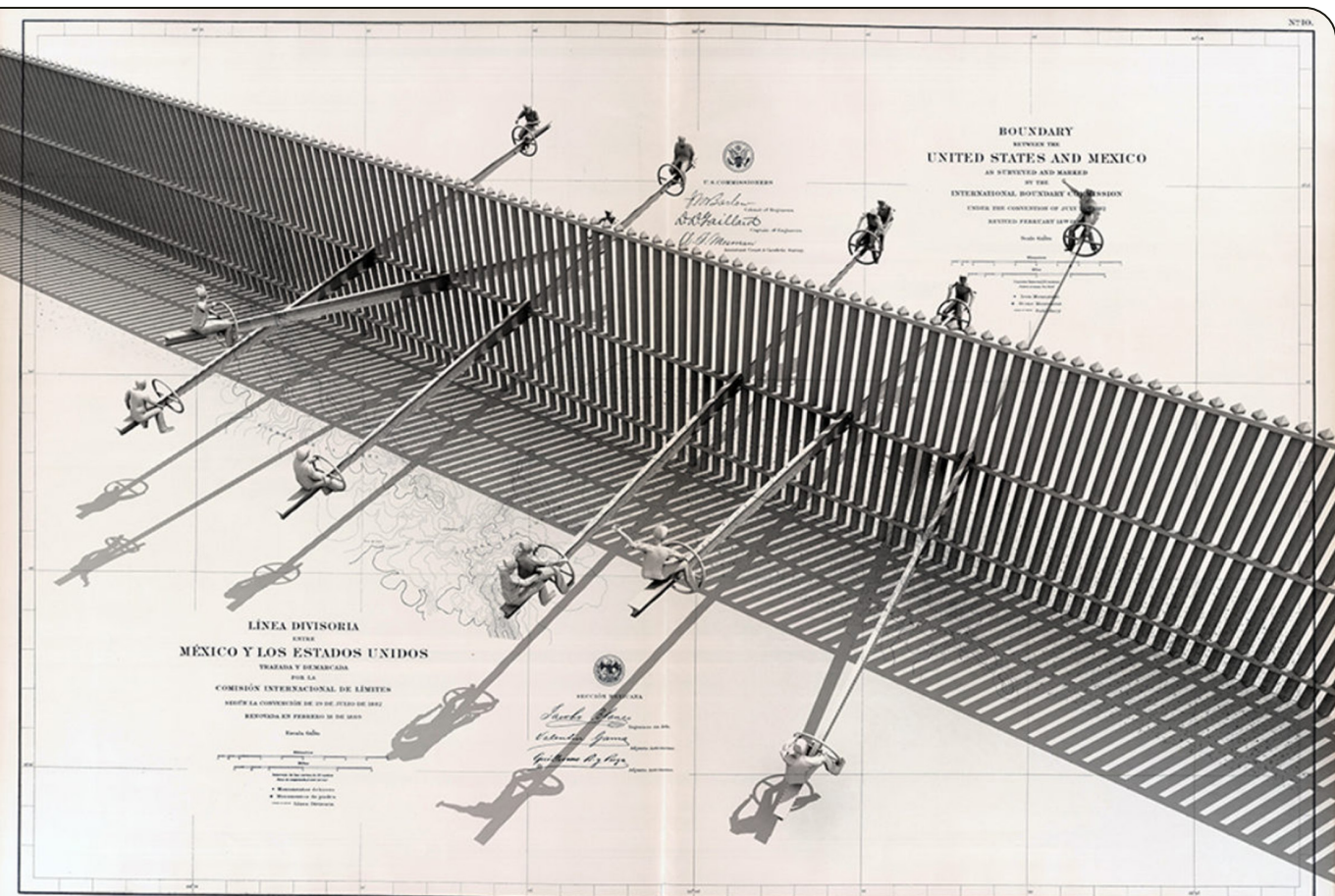




Fig. 47. Candela Capitán & Mariona. *2 Girls 1 Ride* (Figura 4. *El columpio*) (2022). Fuente: Instagram. Fig. 48. Steve Paxton & Lisa Nelson. *Contact Impro* (s.f.). Fuente: El Correo.

Fig. 49. Ronald Rael & Virginia San Fratello. Boceto para *Teeter-totter wall* (2019). Fuente: Rael San Fratello
 El 28 de Julio de 2019 los profesores de arquitectura y diseño Ronald Rael y Virginia San Fratello instalaron, durante 20 minutos, tres balancines (rosas) entre la frontera de México y Estados Unidos. Un juego de equilibrio para dialogar con los pesos. Un acción lúdica para señalar la relación de interdependencias entre ambos países, para demostrar como lo que sucede en un lugar, afecta directamente en el otro:

The trade and labor relationships between the U.S. and Mexico are in delicate balance. Mexicans throng to the U.S. to find work, but often long to live comfortably in their own country. U.S. industry and agriculture is dependant upon immigrant labor pools, yet the Department of Homeland Security, Border Patrol, and Immigration and Naturalization Services have made it increasingly difficult to attract foreign labor. (Rael San Fratello, 2019)



2.2. Hacer de un ejercicio ensimismado una práctica plural y situada



Fig. 50. Joan Jonas. Mirror performance I (1969). Fuente: Amanda Wilkinson Gallery

2.2.1. Tecnologías del yo, ejercicios ensimismados o herramientas de auto-rendimiento.

El estrés, como comenté en la primera parte, participa de la medicalización de la vida. Su discurso presenta la idea de como problemas sociales, económicos, ecológicos y políticos —que afectan profundamente al individuo— han de resolverse, principalmente, a través de fármacos, herramientas y ejercicios individuales basados en la fisiología y la psicología. Veamos un ejemplo actual que resume el modus operandi de multitud de organizaciones tanto públicas como privadas. Desde 2007, la Asociación Estadounidense de Psicología (APA en inglés) realiza la encuesta *The Stress in America*TM para medir una vez al año el impacto del estrés en Estados Unidos. En relación a la encuesta realizada este año por APA (2022) ha publicado en su web: “Top sources of stress were the rise in prices of everyday items due to inflation (e.g., gas prices, energy bills, grocery

costs, etc.) (87%), followed by supply chain issues (81%) and global uncertainty (81%)”¹². Según la encuesta las principales causas de estrés son externas, es decir, operan fuera del círculo de control del individuo. Sin embargo, en su artículo *Healthy ways to handle life’s stressors* —dirigido a un público general— APA (2019) nos presenta once “*evidence-based tools*” de corte individual para combatir el estrés. APA nos invita a adoptar un estilo de vida saludable: hacer ejercicio, llevar una dieta equilibrada, dormir suficiente... Nos propone practicar ejercicios de relajación y meditación. Nos anima a buscar tiempo y espacio para nosotros: para leer, cantar o para disfrutar de una comedia de Netflix. Nos recuerda la capacidad terapéutica de los espacios naturales “*green spaces*”¹³. Así como nos recomienda reformular nuestra manera de pensar (*reframe your thinking*) y buscar ayuda personal (apoyo social) o profesional (apoyo psicológico). APA nos ofrece multitud de herramientas para mejorar nuestra vida —incluso— cuando no tenemos agencia sobre el problema:

It’s not always possible to escape a stressful situation or avoid a problem, but you can try to reduce the stress you are feeling. Evaluate whether you can change the situation that is causing you stress, perhaps by dropping some responsibility, relaxing your standards or asking for help. (APA, 2019)

You can try, you can change... porque aun, en los casos más desfavorables, queda de tu parte rebajar tus estándares, aceptar la situación y pedir ayuda¹⁴. En tu manos queda sentirte bien y ejercitarte para estar *stress-fitness, mental-fitness, neuro-fitness...* ¿A qué esperas? Si quieres puedes, porque —recuerda— el cambio empieza en ti. Esta suerte de credo neoliberal propio de la cultura terapéutica y distribuido a través de los famosos libros de autoayuda, habilita —en palabras de la doctora en Ciencias Sociales Vanina Papalini (2013)— “procesos de control y autocontrol en una lógica que demanda poco del Estado, las instituciones y las empresas”.

Es cierto —y abro este paréntesis con la intención de complejizar mi discurso— que las herramientas que nos ofrece APA son funcionales y valiosas. Pasamos la mayor parte del día por nuestra cuenta (soles con nostres mismos), y es importante saber qué podemos hacer y qué no para mejorar nuestra situación¹⁵. Somos conscientes de que la web de APA no es una consulta personalizada: ofrece contenido general para un

12. ¿Qué miden realmente este tipo de encuestas? ¿Miden el impacto de la respuesta del estrés en nuestras vidas? o, por su parte, ¿miden la popularidad, la vigencia y el poder del discurso del estrés? El profesor en Ciencias de la Organización Tim Newton (1995) defiende esto último: “Clearly the ability to express stress depends on the ability to learn the language of stress and the parameters of the stress discourse” (p. 10). Imaginemos que tenemos dos trabajadores que realizan la misma tarea, uno en 1904 y otro en 1994. Mientras que el primero no va a reportar estrés (pues aún no se ha popularizado su discurso) el segundo probablemente lo haga, habiendo internalizado el discurso del estrés (Newton & Fineman, 1995, p. 10).

13. ¿Acaso la naturaleza solo es buena cuando es verde? ¿Cómo afecta esta creencia a países como España cuyas praderas en verano se tiñen de amarillo, ocre y siena? ¿Hemos de gastar nuestras reservas de agua para cumplir el sueño americano y afrancesado de lo natural?

14. Creemos que este último consejo, junto con el que nos anima cultivar nuestro apoyo social, son los más interesantes: nos conciben como seres interdependientes y nos animan a inclinarnos, apoyarnos en el otro y relacionarnos desde la vulnerabilidad.

15. De hecho, esta fue una de las razones por las que comencé a interesarme por el estrés.

público general. Con todo, creemos que es importante, como hicimos con el análisis metafórico del estrés, acceder al contenido ideológico del discurso, “a lo no dicho en el mismo” (Lizcano, 1999, p.1). APA, como toda institución, no es neutral y opera con una voluntad política concreta. No es de extrañar, por lo tanto, que no problematice sobre sus propias conclusiones. Si las principales fuentes de estrés son la inflación de precios, la escasez de recursos y la incertidumbre global: ¿por qué ninguna de las herramientas para gestionar el estrés promueve la acción social, la movilización colectiva o los reclamos sindicales? ¿Por qué ninguna de las once herramientas anti-stress considera las distintas realidades socioeconómicas presentes en la actualidad? Leyendo el artículo de APA podemos pensar que solo padecen estrés aquellas personas en condiciones de ir a dar un paseo a la naturaleza, disfrutar de una serie de Netflix, entrenar en el gimnasio, cocinar sano o meditar. ¿Solo padecen estrés las personas de clase media-alta? ¿Dónde quedan otro tipo de realidades socioeconómicas como la pobreza, situaciones de exclusión social o de conflicto armado? En palabras de Dana Becker (2013): “Managing financial stress by taking a hot bath or going for a brisk walk in the neighborhood is no solution to the problem of poverty” (p.14). Dicho esto, consideramos que no es imprudente afirmar que las prácticas propias del discurso del estrés legitiman y fomentan cierto orden social. Constituyen prácticas no intervencionistas y con efecto desarticulador.



Fig. 51. Garcia Fernandez (colectivo artístico) y Cecilia Gala (performer), *Emular la condición de clase por 45 minutos* (2021). Performance, video instalación, duración 3' 30 min.



Fig. 52. Garcia Fernandez (colectivo artístico), *Emular la condición de clase por 45 minutos* (2021). Instalación.

Un albornoz blanco en cuya capucha y bolsillos descansan conchas doradas y jabón. Una copa de cava barato derramado. Unas botas efecto piel de serpiente. Y una silla precaria, de plástico revestida de gre-site. En todos los casos es un quiero y no puedo. Un simulacro. ¿Una sátira de la clase obrera y de sus aspiraciones burguesas? Bajo la silla, la voz de una mujer nos baja a tierra:

“Cada vez que te sientes agotada miras el tatuaje que te hiciste en el antebrazo donde lees resiliencia [...] y prácticas los ejercicios de mindfulness sobre gestión del estrés que aprendiste en el curso que te dio la empresa donde trabajas. Al realizarlos te invade un halo de positivismo. ¿Hay que ser optimista no? [...] Te sientes una persona útil, activa que contribuye con su esfuerzo diario a la prosperidad económica del país y te realizas personalmente, porque si quieres puedes” (García Fernández, 2021, 4m - 5m10s).

Las herramientas y recetas que fomenta no solo APA, sino la mayor parte de instituciones públicas y privadas vinculadas a la salud, promueven la internalización de problemáticas políticas, sociales y ecológicas. En otras palabras, animan al individuo a buscar dentro de sí la raíz de sus problemas, le impulsan a tener una relación consigo mismo basada en el autocontrol y en la autocorrección (Papalini, 2013). El individuo se ve empujado a monitorizarse constantemente (Becker, 2013). ¿Tengo pensamientos intrusivos?, ¿estoy tenso?, ¿respiro con el diafragma o con los pulmones?, ¿debería respirar más lento?, ¿hecho demasiada sal en las comidas?... Para explicar este fenómeno, diversos autores (Ruiz Castro, 2010; Becker, 2013 & Posada Gómez, 2016) han vinculado los ejercicios derivados del discurso del estrés y de los libros de autoayuda con lo que Michel Foucault denominó “Tecnologías del yo”:

[aquellas tecnologías] que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad. (Foucault, 1990, p. 48)

En los seis seminarios que el filósofo impartió en la Universidad de Vermont (recopilados en *Tecnologías del yo*) Foucault trazó el desarrollo de estas tecnologías desde la antigua Grecia hasta la modernidad, pasando por la cultura grecorromana y el cristianismo. Como declara Miguel Morey (1990) en la introducción a dicho volumen: “la historia de la subjetividad que proyectaba Foucault debía partir del «conócete a ti mismo» délfico, pasar por el «confiesa tus pecados» monástico y el *cogito* cartesiano, hasta llegar al mismo diván psicoanalítico” (p.37). Parientes cercanos de las técnicas psicoanalíticas y deudores de nuestra tradición cristiana, los ejercicios anti-stress funcionan como tecnologías de dominación individual. Esto es, constituyen instrumentos concebidos para moldearnos a nosotres mismos, para auto-transformarnos de acuerdo a un discurso hegemónico bajo la promesa de que, una vez hayamos acabado la metamorfosis, alcanzaremos un “estado de felicidad” (Foucault, 1990, p. 48). En este sentido, en su TFM Diego Posada (2016) apuntaba que aunque las tecnologías del yo sean llevadas a cabo de manera individual, son —no obstante— producidas y aprobadas en comunidad: “[constituyen], no un ejercicio de soledad, sino una verdadera práctica social” (Foucault citado en Posada, 2017, p. 30).



Fig. 52. Next, *SLOW DOWN* and *CONNECT* with your body. Slow your breathing. Empty your lungs completely. Then let them refill as slowly as possible (2020). Fuente: World Health Organization.

2.2.2. ¿Real-time tools for managing stress? Un cambio de metáfora

De entre todas las tecnologías del yo vinculadas al discurso del estrés, y de cara al desarrollo de las propuestas prácticas, hemos considerado de interés hacer un breve análisis de los ejercicios de relajación basados en nuestra fisiología (*real-time tools for managing stress*). Nos interesan por su popularidad e integración en nuestras vidas, por su promesa de inmediatez, por su perspectiva biologicista y natural —que retoma la mirada darwinista de Walter Cannon y la neurastenia—, así como por su capacidad para descontextualizar el problema y legitimar el statu quo.

Cuando nos encontramos bajo una situación de alarma —ya sea real o imaginada— nuestro cerebro segrega una cadena de hormonas (CRH, ACTH, glucocorticoides, adrenalina, etc.) para activar nuestro sistema nervioso simpático¹⁶ y poner a punto nuestros músculos largos (piernas y brazos). Esto implica, como explicamos en el primer capítulo, desactivar parcialmente ciertas funciones vinculadas al sistema parasimpático como son la digestión o la reproducción (fig. 54). La vía a través de la cual operan las llamadas *real-time tools for managing stress* consiste en manipular voluntariamente nuestro sistema nervioso autónomo. En concreto, activar conscientemente nuestro sistema parasimpático para poner en acción sus mecanismos relajantes. Andrew Huberman, profesor e investigador de neurobiología y oftalmología en Stanford, trabaja en el desarrollo de este tipo de herramientas. En el capítulo #10 de su podcast, Huberman (2021) explica cómo nuestro sistema nervioso parasimpático controla la cara, los ojos, la lengua o nuestra vía respiratoria. Partes del cuerpo que también podemos controlar de manera consciente a través del sistema nervioso voluntario. Aprovechando los puentes que unen ambos sistemas (voluntario y autónomo) podemos activar o desactivar la respuesta del estrés a demanda. Recordemos que, cómo estableció Selye, el estrés es un bien de consumo a gestionar, tanto positivo como negativo. Por ejemplo, buscaremos desactivar la respuesta del estrés si estamos nerviosos y queremos dormir o activarla si por miedo a coger un catarro queremos poner en marcha nuestro sistema inmunológico (Huberman, 2021, 48m15s).

Existen numerosas herramientas y ejercicios pensados para controlar el estrés a corto plazo como tensionar y relajar la lengua, hacer patrones concretos de respiraciones (muchos de ellos basados en ejercicios orientales), adoptar una visión panorámica

16. Un poco de fisiología: el sistema nervioso periférico, aquel que se extiende fuera del sistema nervioso central formado por el encéfalo y la médula espinal, se divide en dos. El sistema nervioso voluntario o somático, aquel que podemos controlar de manera consciente, por ejemplo, al mover nuestras manos para escribir. Y el sistema nervioso autónomo o vegetativo encargado de controlar funciones involuntarias y automáticas como bombear nuestra sangre. Este último está compuesto por otros dos sistemas —claves para entender el funcionamiento de las herramientas para controlar el estrés—: el sistema nervioso simpático vinculado con la activación, movilización y agitación de nuestro cuerpo; frente al sistema nervioso parasimpático vinculado con la relajación y la tranquilidad (por ejemplo, con el sueño). Ambos operan de manera opuesta: si el sistema simpático acelera el corazón, el parasimpático disminuye su velocidad; si el sistema simpático aumenta el riego sanguíneo hacia los músculos, el parasimpático lo disminuye (Sapolsky, 2004, p.47).

Figura 10. Enfrentarnos al estrés, responder *versus* reaccionar

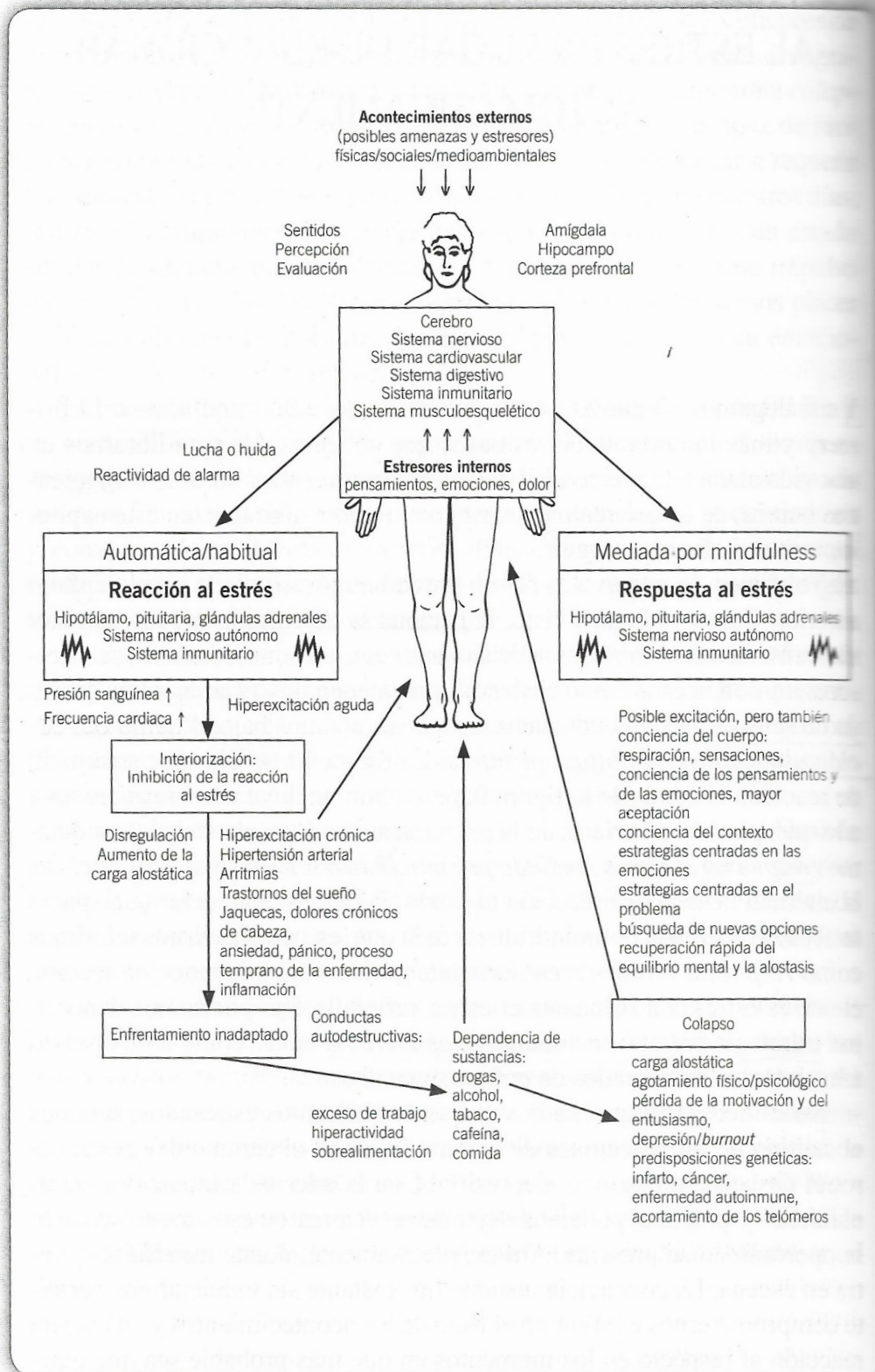


Fig. 53. Enfrentamientos al estrés responder *versus* reaccionar (2017). Fuente: Kabat-Zinn, J. (2017). *Vivir con Plenitud Las Crisis: Cómo Utilizar la Sabiduría Del Cuerpo y de la Mente para Enfrentarnos Al Estrés, el Dolor y la Enfermedad*. Editorial Kairos.

o focal (dependiendo de si quieres desactivar o activar el estrés); y a medio plazo como darte frecuentes baños de agua fría mientras haces ejercicios de relajación. Para hacer uso de estas herramientas es esencial prestar atención a nuestros síntomas, los cuales guardan relación con la respuesta del estrés. En primer lugar, si aumenta nuestro ritmo cardiaco y comenzamos a hiperventilar para activar nuestros músculos y afinar nuestra cognición, es posible que nos empiece a doler el pecho, la cabeza o la espalda (todos dolores musculares), movamos las piernas nerviosamente, nos comamos las uñas, tengamos escalofríos y hormigueos, nos suden las manos, se nos dilaten las pupilas o se nos pongan los pelos de punta. En segundo lugar, si para poder hacer un uso “eficiente” de nuestros recursos internos (energía) se paraliza nuestro sistema digestivo, es probable que se nos sequen la garganta, la boca y los labios, que tengamos molestias estomacales e intestinales o diarrea.

Siguiendo las ideas planteadas en el epígrafe anterior, estas herramientas o ejercicios ensimismados nos llevan a monitorizar nuestro cuerpo en busca de un estado homeostático continuo, a dominar nuestra fisiología para alcanzar un equilibrio fisiológico permanente, para vivir en calma, totalmente relajades¹⁷. No obstante, qué ocurre si pensamos estas herramientas bajo la idea de la Inclinación de Adriana Cavarero, la comunidad sudorosa de Aimar Pérez, el CI de Steven Paxson o las obras de Lygia Clark. Qué ocurre si cambiamos las metáforas “herramientas de gestión” o “ejercicios de afrontamiento”¹⁸ por otras más vinculadas a los afectos. Proponemos abandonar los campos semánticos de la mecánica, la economía, y la industria militar en virtud de los campos semánticos de la comunicación. Hablar, por ejemplo, de lenguajes del estrés trae consigo otros corpus conceptuales vinculados al diálogo, al entendimiento y a los cuidados. Podemos pensar el estrés como lenguaje que nos permite inclinarnos y comunicarnos desde la vulnerabilidad, que nos abre hacia otros modos de dialogar con y desde nuestros cuerpos¹⁹. De hecho —aunque no lo remarcáramos en su momento— las metáforas que nos propone el campo semántico de la comunicación ya estaban presentes en la teoría de Hans Selye cuando definió el estrés como una “respuesta” fisiológica. Además, entender el estrés como un lenguaje sitúa sus prácticas en una posición ideal para nosotros. Como artistas trabajamos continuamente con signos, significantes, códigos, formas y gestos. Especulamos con ellos, los transformamos, les arrebatamos sus lógicas y les concedemos nuevos sentidos. De esta forma, nos proponemos entender los ejercicios ensimismados y los síntomas del estrés como sistemas de signos y códigos, esto es, como lenguajes²⁰.

17. ¿Podríamos entender también la relajación —en determinadas circunstancias— como un estado de anestesia frente a las problemáticas a las que nos enfrentamos?

18. Metáforas claramente vinculadas a la analogía del ser humano como máquina, a la conceptualización del estrés —por parte de Selye— como un bien de consumo y a las investigaciones desarrolladas por la industria militar a partir de la Segunda Guerra Mundial.

19. En ese sentido, nos gustaría recalcar que no buscamos criticar la validez que los lenguajes del estrés tienen a nivel individual. Consideramos que entender cómo funciona nuestro cuerpo y cómo podemos comunicarnos con él es esencial para vivir con nosotros mismos.

20. En este compendio de lenguajes podríamos incluir también las representaciones hegemónicas del estrés: sus colores, encuadres, trajes, objetos, posiciones, etc.

Como hemos visto hasta ahora, los lenguajes del estrés han sido y continúan siendo sistemas relegados al ámbito privado y doméstico. Nuestra intención en las próximas páginas es proponer prácticas para desprivatizarlos. Buscamos repensarlos como lenguajes para *interferir*, como sistemas de códigos para pensarnos dentro de una *comunidad*. No se trata, sin embargo, de un traslado del ámbito privado al público (lo cual, consideramos también un ejercicio de interés²¹). Nuestra intención es llevar los lenguajes del estrés a las categorías liminales que operan dentro de ambos espacios. Como escribe Aurora Fernández Polanco (2019) en su introducción a *Crítica visual del saber solitario*: “No se trata únicamente de cambiar [...] la producción en solitario por las prácticas colaborativas [...]. No hay sustitución absoluta, sino la voluntad de transitar siempre por una escala de gradientes entre el ensimismamiento y los saberes comunes”. (p. 17). Nos proponemos transitar dicha escala. Queremos generar diálogos para pensar y encarnar el ser singular-plural de Jean-Luc Nancy, para inclinarnos juntas y relacionarnos desde la vulnerabilidad como proponen Cavarero y Pérez Galí.

Nuestras prácticas se dividirán en dos apartados. El primero se centrará en acoger los lenguajes del estrés y decodificarlos para compartirlos con otros. ¿Puedo compartir mi respiración, tensión, ritmos corporales y movimientos nerviosos? El segundo propondrá un sistema de partituras para contextualizar y situar los lenguajes del estrés. Las prácticas propuestas en ambos apartados han sido pensadas para ser encarnadas, abrazadas e incorporadas. Al igual que en las obras de Walther, Clark o Patxon que hemos comentado, buscamos sustituir la figura del espectador por la del participante. No nos interesa, aquí, hacer una obra basada únicamente en la representación, pues consideramos que la potencia de los lenguajes con los que vamos a trabajar reside en la propia acción: respirar, tensar los músculos, sentir el peso de los otros, dialogar desde el gesto, buscar consensos, etc. Sensaciones y acciones sutiles, la mayoría de las veces, que solemos experimentar de manera individual y que no solemos compartir más allá del lenguaje verbal/escrito. Buscamos explorar los lenguajes del estrés, para hacer de unos ejercicios ensimismados unas prácticas plurales y situadas. Las acciones, juegos o experimentos que recogemos a continuación no buscan adquirir la condición de obra, sino la de una práctica artística procesual, experimental e investigadora.

PIEZA DE PULSO

Escucharse unos a otros el pulso
poniendo la oreja en el estómago
del otro.

Fig. 54. Yoko ono, *Pieza Pulso* (1963). Fuente: Pomelo

21. Diversas instituciones como el Centro de Meditación de East Bay o la Red de Mindfulness y Cambio Social del Reino Unido, al igual que autoras como Beth Berila o Patricia Ikeda están desarrollando prácticas de gestión del estrés capaces de abordar cuestiones sociales, políticas y ecológicas. Prácticas llevadas a espacios públicos como institutos donde buscan promover la solidaridad y un activismo comprometido (R. Purser, 2019).

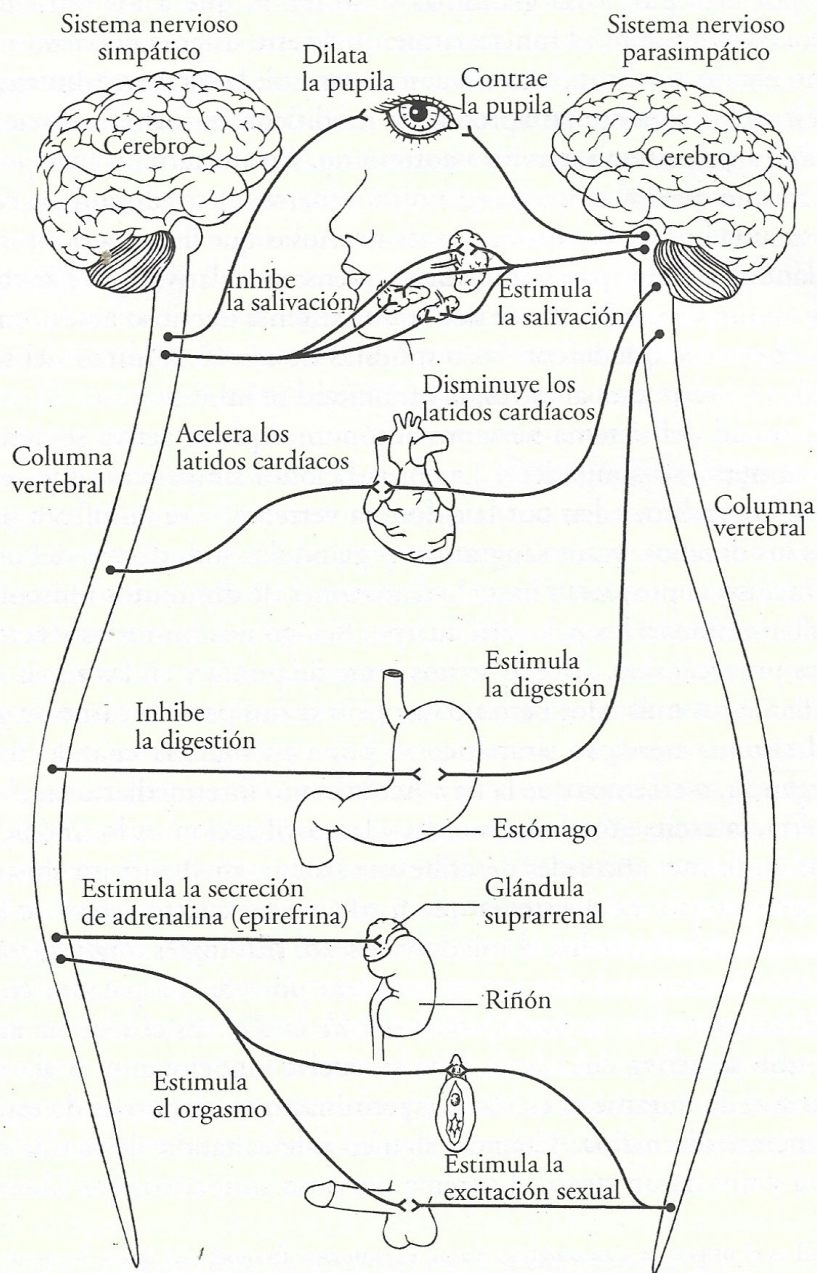


Ilustración 3. Esquema de algunos de los efectos de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático en diversos órganos y glándulas

Fig. 55. Esquema de algunos de los efectos de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático en diversos órganos y glándulas (2008). Fuente: Sapolsky, R. M. (2008). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: La guía del estrés. Alianza Editorial Sa.

2.2.3. Bloque I: Diálogos para compartir los lenguajes del estrés

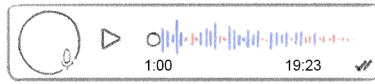
En este primer bloque proponemos formas de dialogar con el estrés a través de sus lenguajes propios. Hemos hecho una selección de prácticas que hemos formalizado en instrucciones²² (escritas y dibujadas). Buscamos invitar a le espectadore, ahora participante, a encarnar y probar las prácticas con otras personas. Entendemos las instrucciones como pautas o indicaciones para incitar o estimular una conversación somática. De esta forma, sugerimos un comienzo y un posible desarrollo, pero no un final. Al activar las prácticas siempre surgen nuevas variaciones y procesos por parte de les participantes que posteriormente pueden pasar a formar parte de las indicaciones.

Diálogo I: Traducir la respiración de le otre

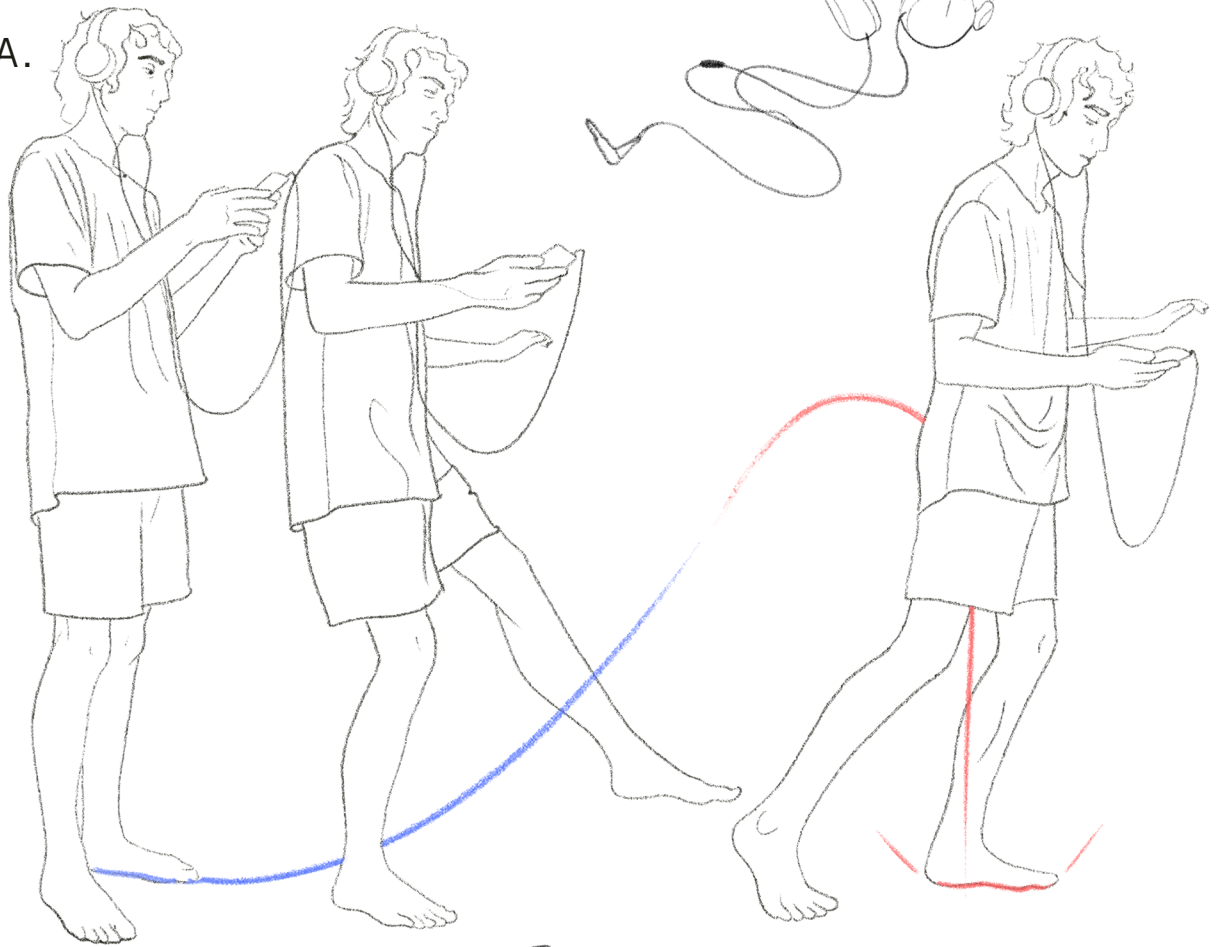
1. Pedirle a una persona de confianza un audio de su respiración mientras come, corre, lee o duerme (también puedes hacerlo con los patrones que se produzcan en las partituras del bloque II).
2. Elegir uno de los siguientes métodos para traducir somáticamente sus audios:
 - A. Método uno:** Con cada inspiración del audio levanta un pie del suelo e inclinalo hacia adelante. Con cada espiración vuelve a apoyarlo. De esta forma, acabarás caminando siguiendo el ritmo de su respiración.
 - *Una variante:* respirar a partir del caminar de le otre (en este caso, para que sea más fácil puedes inspirar y espirar con cada paso).
 - B. Método dos:** Con cada inspiración contrae los músculos de tu brazo derecho (o izquierdo, si eres zurdo). Siente la tensión que se genera en los dedos, en los músculos del antebrazo y en todo el brazo. Con cada espiración relaja la mano y el brazo. Presta atención a las sensaciones de calor, ligereza u hormigueo de tu brazo.
 - C. Método tres:** Con cada inspiración centra tu mirada en un punto fijo en el espacio. Con cada espiración descentra tu mirada hacia una visión general y panorámica como si contemplaras el horizonte. Intenta abrir tu campo de visión lo máximo posible.
3. Compartir la experiencia.

22. Durante las clases de Dibujo experimental con Ricardo Horcajada reflexionamos en torno a artistas que han trabajado sus obras a modo de instrucciones a interpretar y ejecutar por les espectadores (en el caso de *Pomelo* de Yoko Ono) o por trabajadores contratades por les propietaries de la obra (como en los *Wall Drawings* de Sol LeWitt).

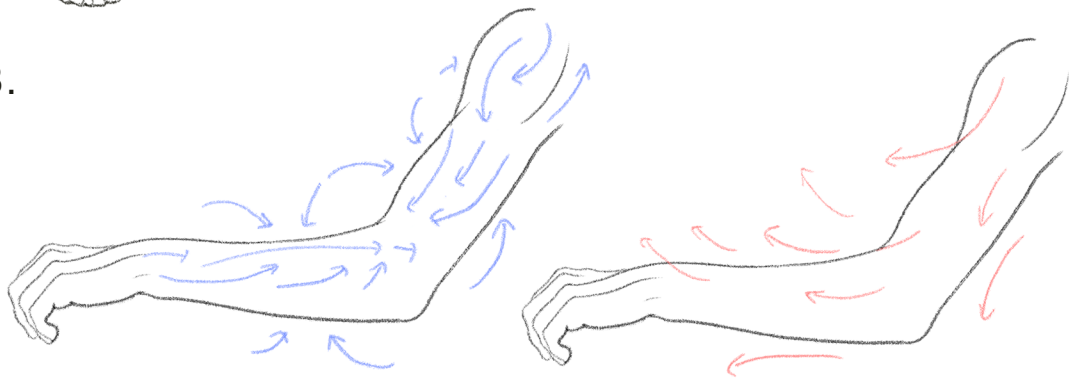
inspirar espirar



A.



B.



C.

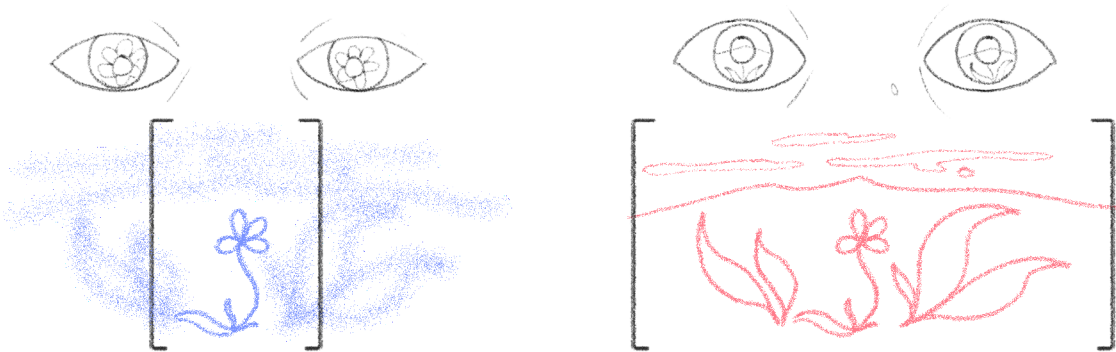


Fig. 56. Andrés Pérez Sánchez, *Indicaciones Diálogo I* (2022).

Diálogo II: Cuando estoy nervioso doy vueltas cortas. Hago un recorrido improductivo

Materiales: cinta adhesiva y una esterilla o cartulinas.

A partir de 2 participantes.

1. Cada participante recorta 10 piezas de esterilla (o en su defecto de cartulina) con la forma de su suela escogiendo el color que quiera. Numerarlas. Poner cinta adhesiva en su parte posterior.
2. Cada persona del grupo da una vuelta corta (de ida y vuelta) y va colocando sus suelas en los lugares en los que va apoyando los pies (las suelas pueden entrecruzarse entre sí).
3. Experimentar todos los recorridos (uno por uno) siguiendo las huellas.
4. Jugar con los ritmos imaginando distintas corporalidades (ser piedra, cristal, chicle, hormiga).
5. Compartir y conversar sobre la experiencia.



Diálogo III: Unides por el traje del estrés

Materiales: chaquetas/sudaderas/camisas con cremalleras/botones de tamaños similares.

A partir de 2 participantes.

1. Buscar un tutorial de YouTube de relajación (yoga, ejercicios antiestrés, etc).
2. Unir las chaquetas de tal manera que forméis una sola corporalidad. Depende del número de participantes habrá distintas maneras de colocaros las chaquetas. Podéis abrocharlas hasta el final o dejaroslas más holgadas.
3. Darle al play y comenzar a probar a hacer los ejercicios. Durante la práctica tendréis que hacer turnos, llegar a acuerdos y consensos.
4. Dialogar sobre la experiencia. ¿Cómo os habéis sentido?
 - Otras variaciones: en vez de unirnos con las chaquetas podéis hacerlo entretejiendo los cordones de vuestros zapatos, o uniéndolos con una cinta al modo de Lygia Clark (fig. 45).

Fig. 58. Andrés Pérez Sánchez, *Indicaciones Diálogo III* (2022).

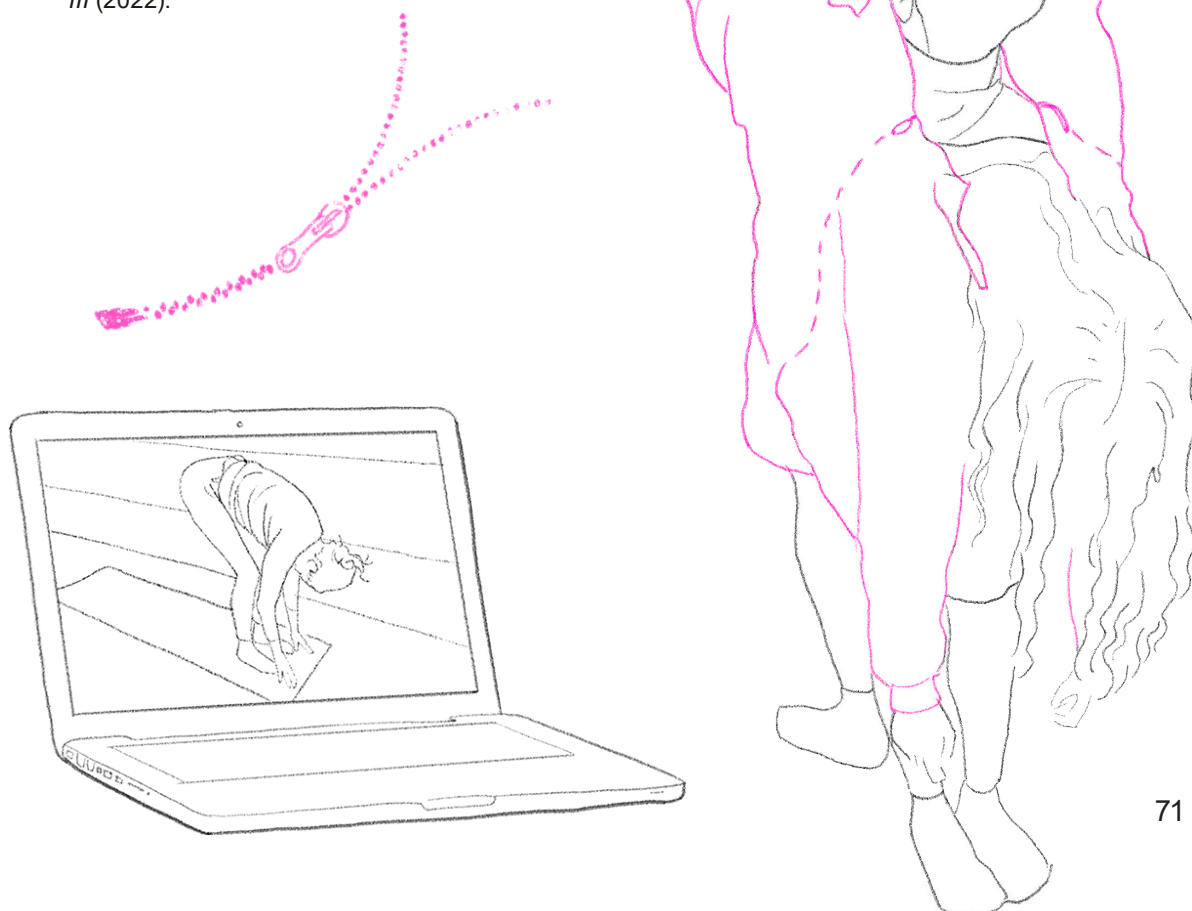
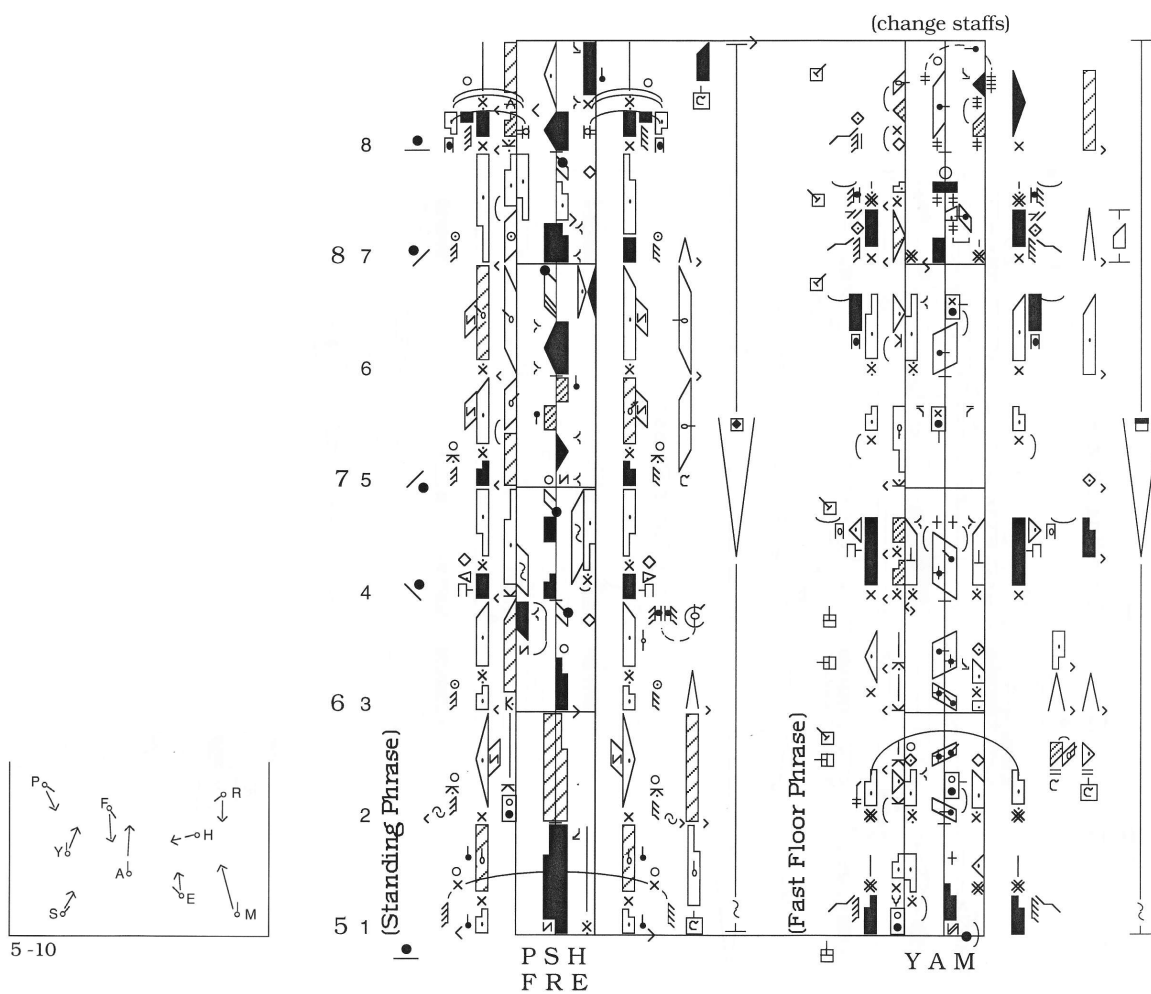




Fig. 59. Pablo Borrega [Fotógrafo], Andrés Pérez Sánchez & Esther Guardamino, *Practica de Diálogo III* (2022).

Fig. 60. Susan Hadley. *Commonplace* (1996). Fuente: Dancenotation.org



2.2.4. Bloque II: encarnar los datos. Hacia una práctica contextualizante y situada

Al ensayar y repensar las prácticas del primer bloque, comenzamos a buscar fórmulas para transcribir los gestos y sensaciones que componen el lenguaje del estrés. Nos interesaba representar gráficamente la respiración, la tensión, los movimientos nerviosos, etc. como método para compartir nuestras corporalidades y activar las prácticas. De este modo, entramos en contacto con la notación danzaria o coreográfica. Un sistema de signos geométricos —al modo de notas musicales— que procuran describir el tiempo, el espacio y los movimientos del bailarín (Peña Lombao, 2008). Si al buscar modos de transcribir los lenguajes del estrés pensamos en dibujos o gráficos sencillos e intuitivos, los sistemas de notación nos proponían complejos criptogramas a decodificar. Según el coreógrafo y bailarín Merce Cunningham los sistemas más completos de notación son dos: el de Benesh y el de Laban (Peña Lombao, 2008). Nos centramos en el segundo por razones visuales: su tipología de notación, frente a la de Benesh, escapa de la partitura musical y juega con otro tipo de formas más abstractas (fig. 60). Tras aprender, a través de tutoriales y guías disponibles en internet los conceptos de la gramática y sintaxis de la notación de Laban, comencé (me separo de yo plural para devenir singular) a explorarla desde la práctica. Si por un lado, me pareció fascinante encarnar —a partir de una serie de dibujos abstractos— por primera vez gestos propios del ballet (los más sencillos); por otro lado, este tipo de notaciones requerían de una alta implicación y un largo tiempo de formación (sobre todo para registrar movimientos más complejos, o micro movimientos). Como explica la doctora en bellas artes María Peña Lombao (2008): “cinco minutos de la actuación de un bailarín suponen dos jornadas completas de trabajo”. Frente al hacer del músico que piensa y escribe los sonidos a la vez, le coreólogo —quien transcribe y fija las decisiones del coreógrafo— ha de bidimensionalizar un movimiento que no ha sido pensado por él. En su hacer “pierde la sincronía entre pensamiento y escritura” (Peña Lombao, 2008). En este sentido, comenzamos a buscar otro tipo de partituras o *scores* realizadas por le mismo artista desde un hacer más intuitivo y personal.

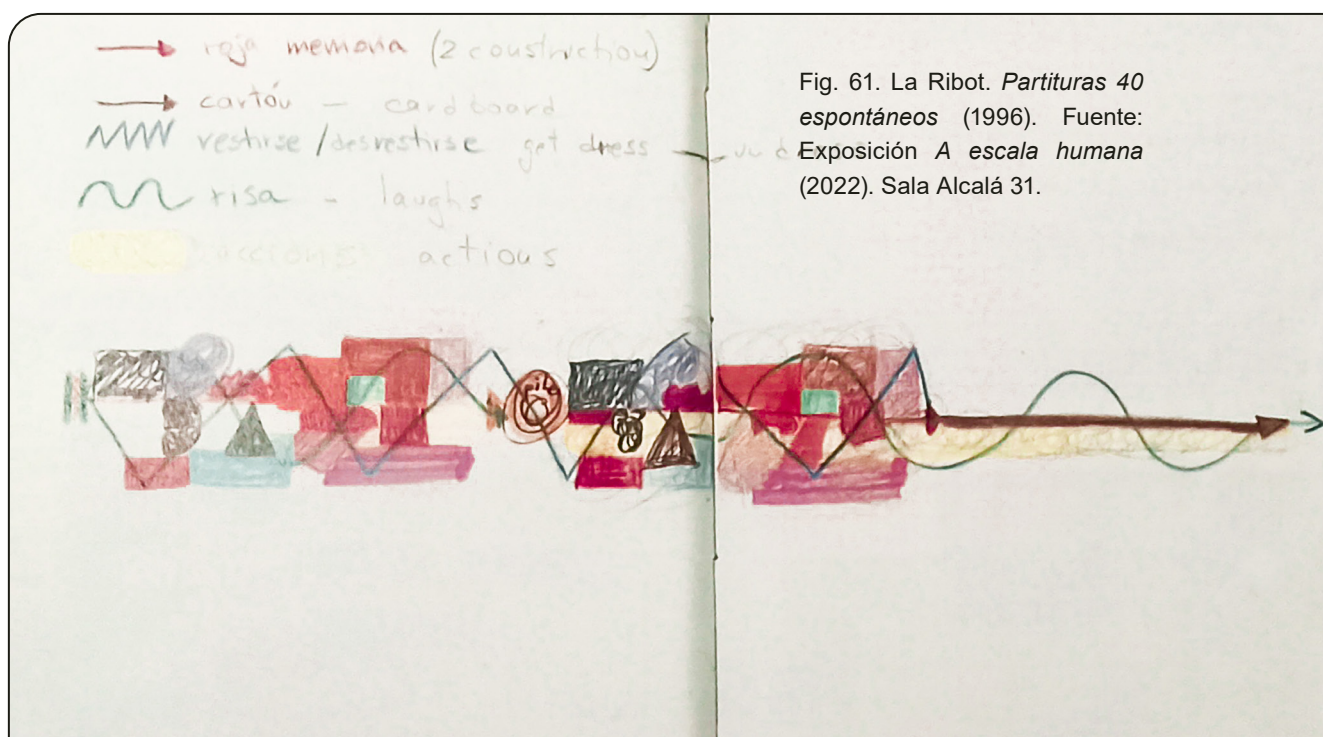


Fig. 61. La Ribot. *Partituras 40 espontáneos* (1996). Fuente: Exposición *A escala humana* (2022). Sala Alcalá 31.

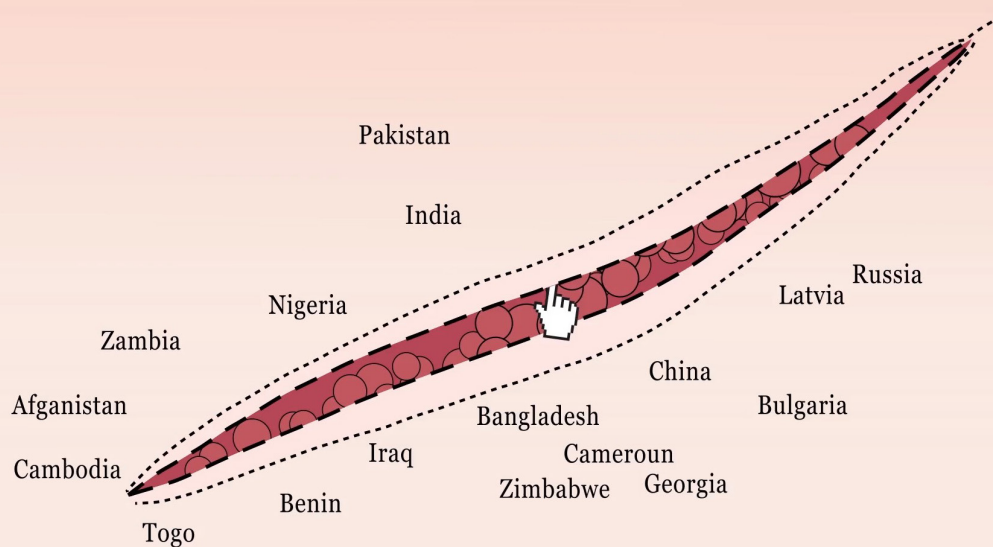


Fig. 62. Maja Gehrig, *Average Happiness* (2019). [Cortometraje]. Fuente: Vimeo

Maja transforma gráficas de datos en cuerpos sensibles. El sentido y el significado que damos a los diagramas quedan alterados por una animación llena de afectividad y calidez. Su frialdad geométrica es reemplazada, en su cortometraje, por un sentimiento sensual y sensorial.

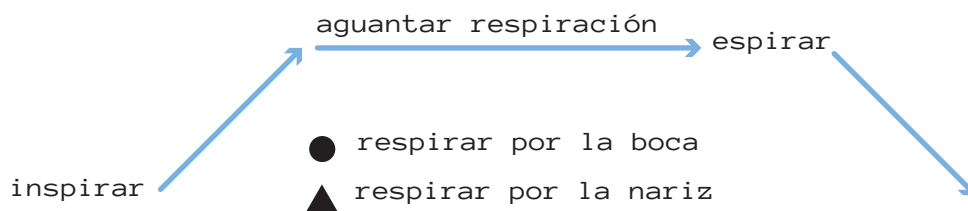
Durante el proceso, nuestro interés por encontrar fórmulas para componer partituras quedó vinculado a los gráficos de datos. Las infografías buscan hacer inteligible la complejidad. Organizan y sintetizan un gran número de datos en una representación accesible a simple vista (Gamonal Arroyo, 2013). Podríamos decir que los gráficos de datos funcionan como mediadores en nuestra comprensión de la realidad, nos ofrecen una vista de pájaro de nuestra situación económica, social, política, demográfica, ecológica, etc. Así como de nuestras circunstancias más personales: número de pasos que damos al día, tiempo que pasamos en las redes sociales, nuestro balance de ingresos y gastos, etc. Las gráficas nos muestran una realidad y nosotros actuamos social e individualmente en consecuencia. Podríamos decir que las infografías constituyen un filtro que modula nuestro acceso al mundo. Un filtro aparentemente neutro y aséptico que, como el discurso del estrés, se presenta como apolítico.

¿Por qué no tomar las gráficas como partituras para realizar los ejercicios del estrés? Cómo un intento de situarlos, de contextualizarlos. Cómo una forma de alterar las prácticas del estrés al mismo tiempo que los propios significantes que componen las gráficas. Al leer las gráficas, por ejemplo, desde la tensión muscular o desde la respiración distorsionamos su sentido primero, ofrecemos desde la experiencia corporal otros significantes. Entendemos, por lo tanto, estos ejercicios como juegos o prácticas experimentales. También como objetos cognitivos capaces de llevarnos, a través del diálogo, hacia otros lugares.

Díálogo IV: Partituras para respirar datos

1. Cada participante podrá elegir las partituras que por razones sociales, económicas o culturales le interesa encarnar. Las partituras pueden constituir dinámicas tanto individuales (solos) como colectivas (coros, duetos, tríos...).
2. Conversar sobre la experiencia.

Instrucciones para respirar datos:



Para seguir la partitura puedes ayudarte de la mano o de un bolígrafo.

(antes de empezar) Un ejemplo de uso:

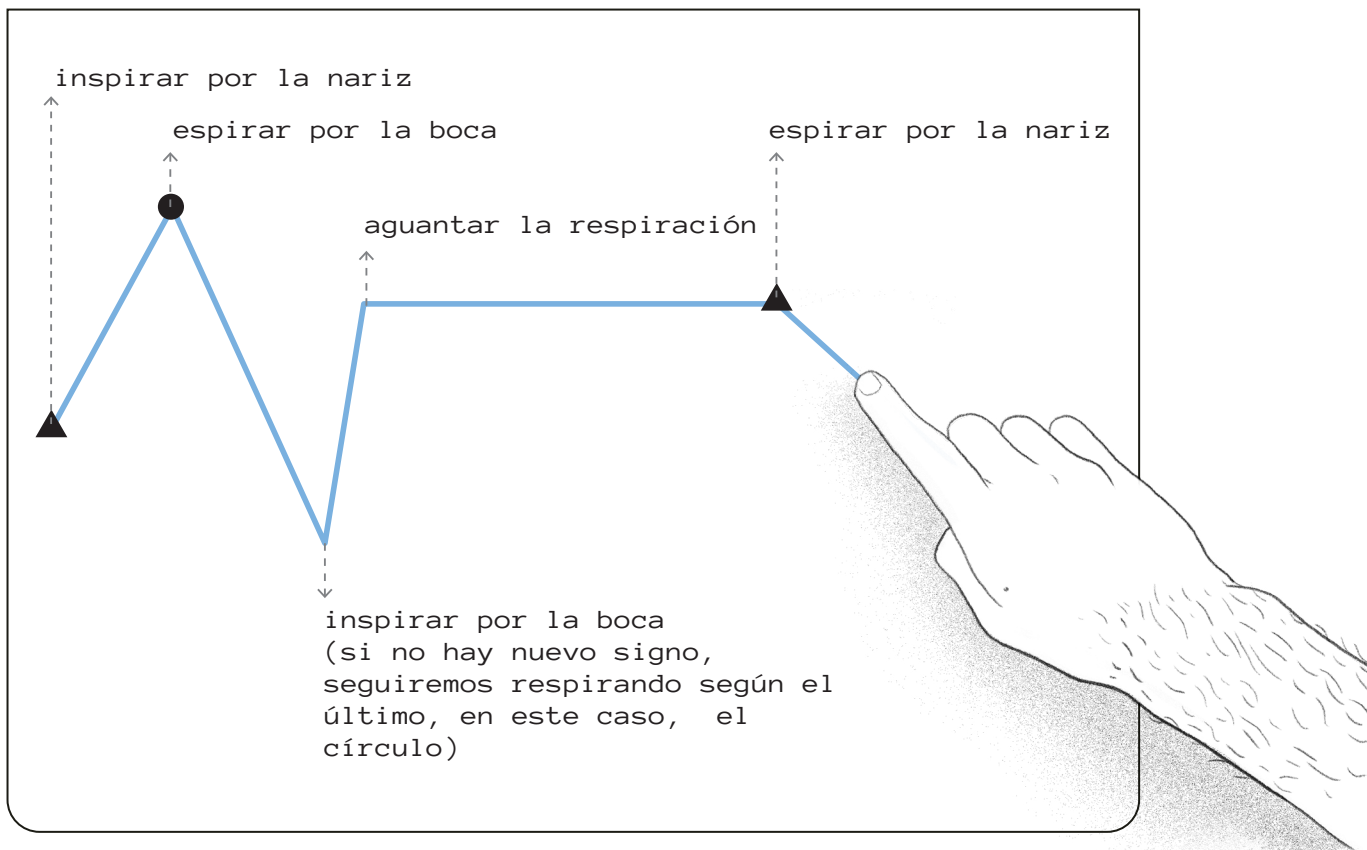


Fig. 63. Andrés Pérez Sánchez, *Instrucciones para respirar datos* (2022)

Ejemplos. Posibles gráficas a elegir:

Respirar la Tasa de desempleo entre personas de 25 - 29 años (porcentaje %)

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE)

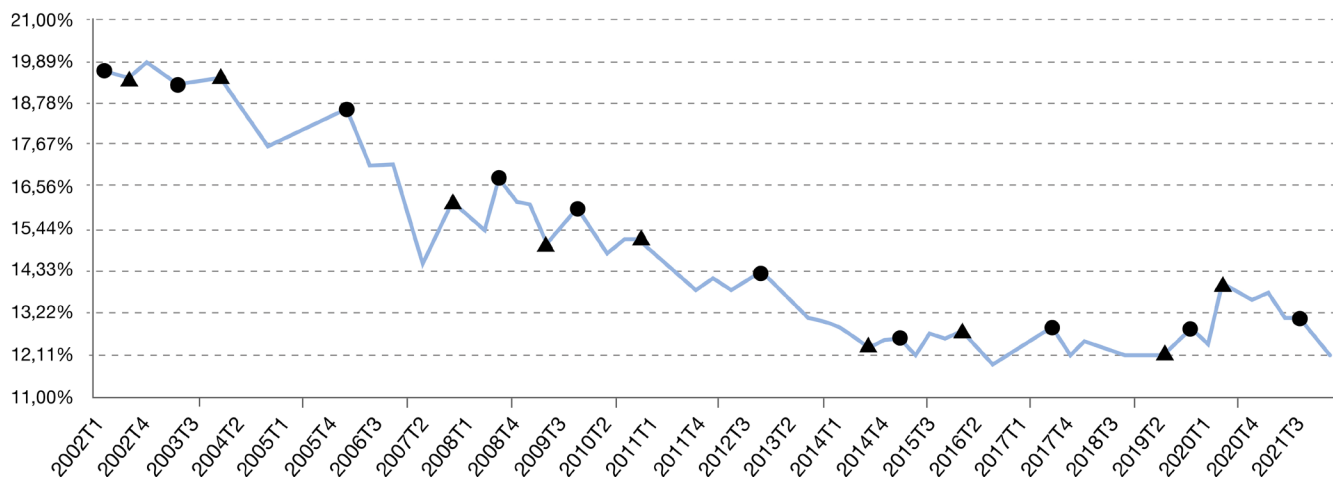


Fig. 65. Andrés Pérez Sánchez, *Respirar la tasa de desempleo* (2022).

Fig. 66. *Esther respirando la tasa de desempleo* (2022).



Dúo: respirar el Índice de Precios de Trabajo (2008-2019)

Fuente: Instituto Nacional de Estadística

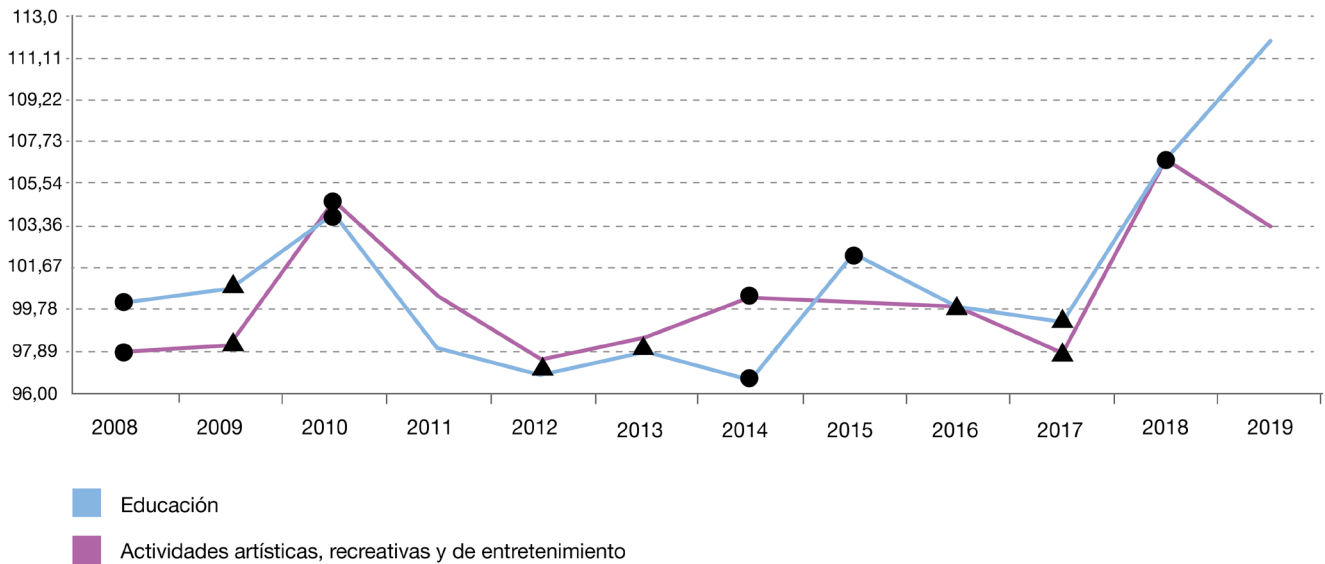
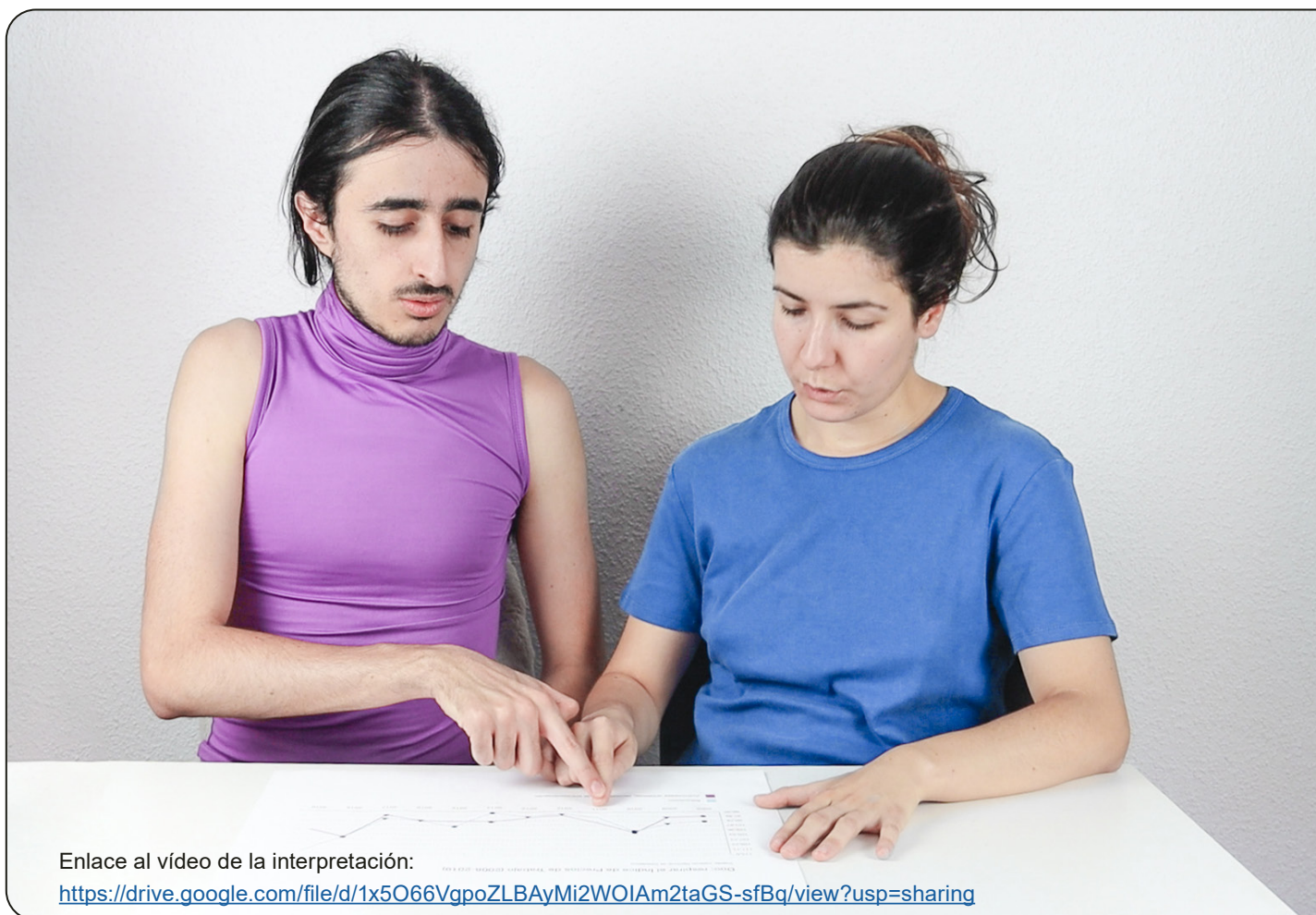


Fig. 66. Andrés Pérez Sánchez, *Respirar el índice de precios de trabajo* (2022).

Fig. 67. Pablo y Esther respirando el índice de precios de trabajo (2022).



Trío para respirar el Índice de Precios de Consumo (IPC), Grupos ECOICOP

Fuente: Instituto Nacional de Estadística

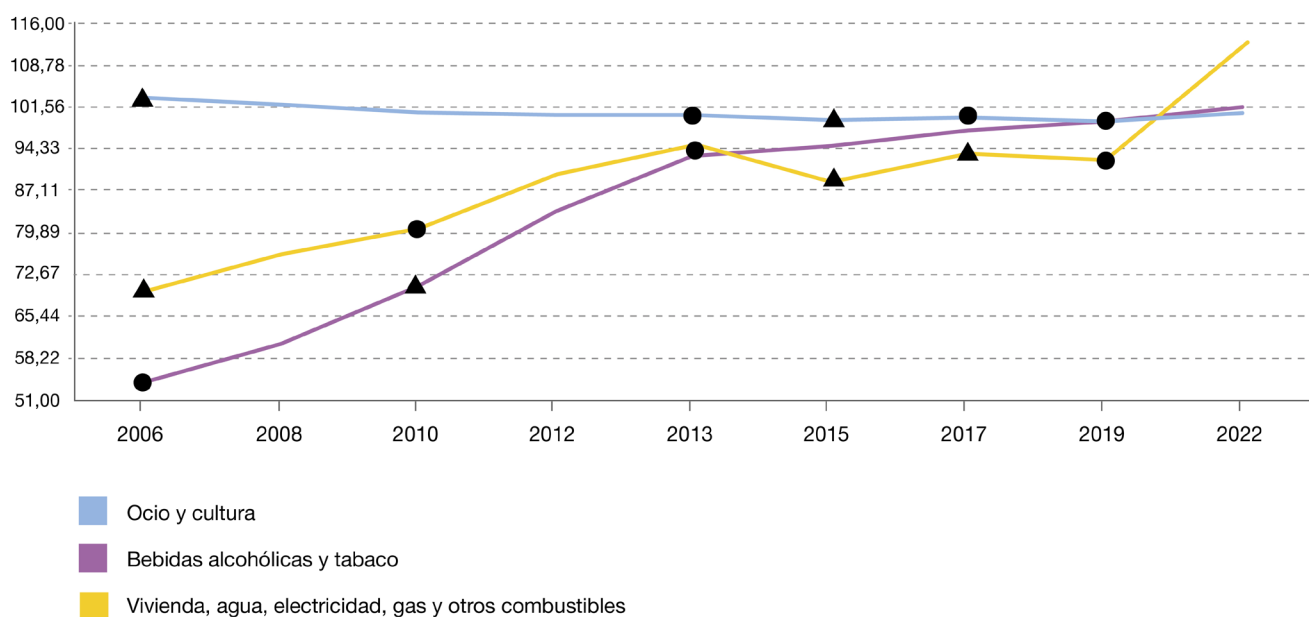


Fig. 68. Andrés Pérez Sánchez, *Respirar el índice de precios de precios de consumo* (2022).

Fig. 69. Pablo, Esther y Andrés respirando el índice de precio de consumo (2022).



Enlace al vídeo de la interpretación.

<https://drive.google.com/file/d/1-SbWY-Wqps2Kby9E5YQo9CQ0ODD7RZeY/view?usp=sharing>

Variante: Partituras para tensor los datos

Elige una parte del cuerpo: manos, pies, abdomen, frente o brazo como en el ejemplo.

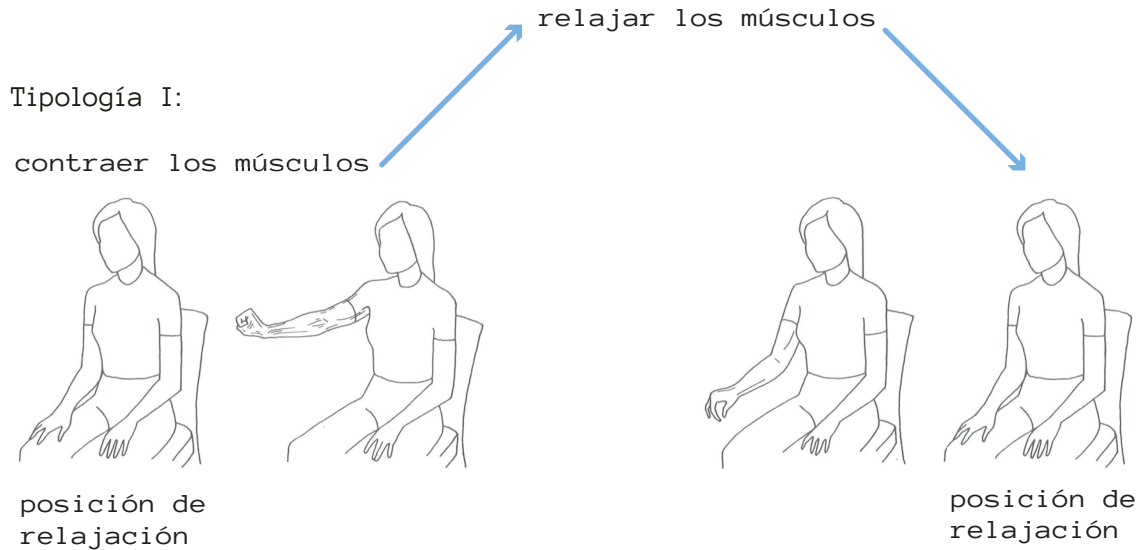


Fig. 70. Andrés Pérez Sánchez, *Instrucciones para tensor datos. Tipología I* (2022).

Ejemplo. Posible gráfica a elegir:

Tensor la Deuda Gubernamental en España

Fuente: ec.europa.eu obtenidos a través de Data Commons

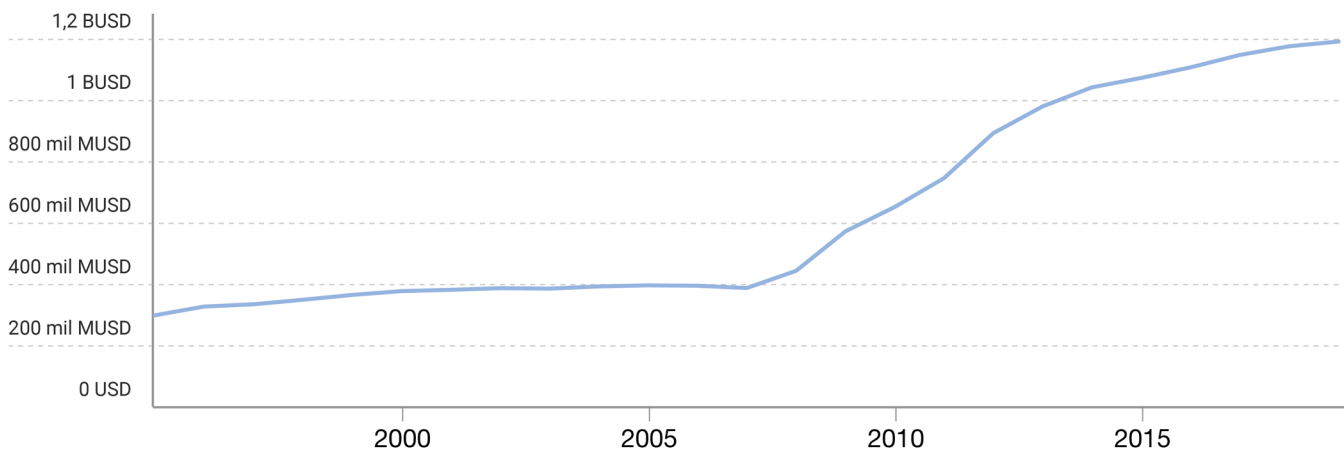


Fig. 71. Andrés Pérez. *Deuda Gubernamental en España* (2022).

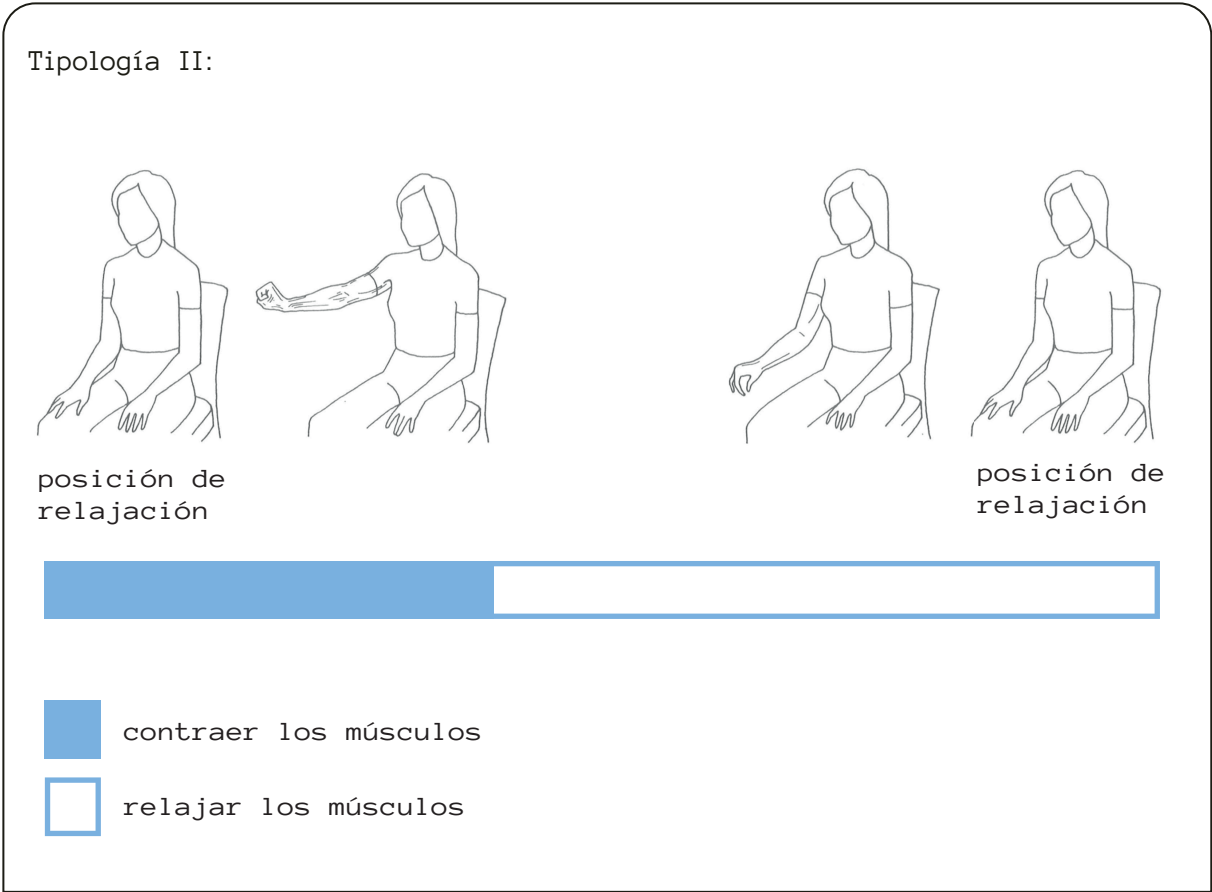
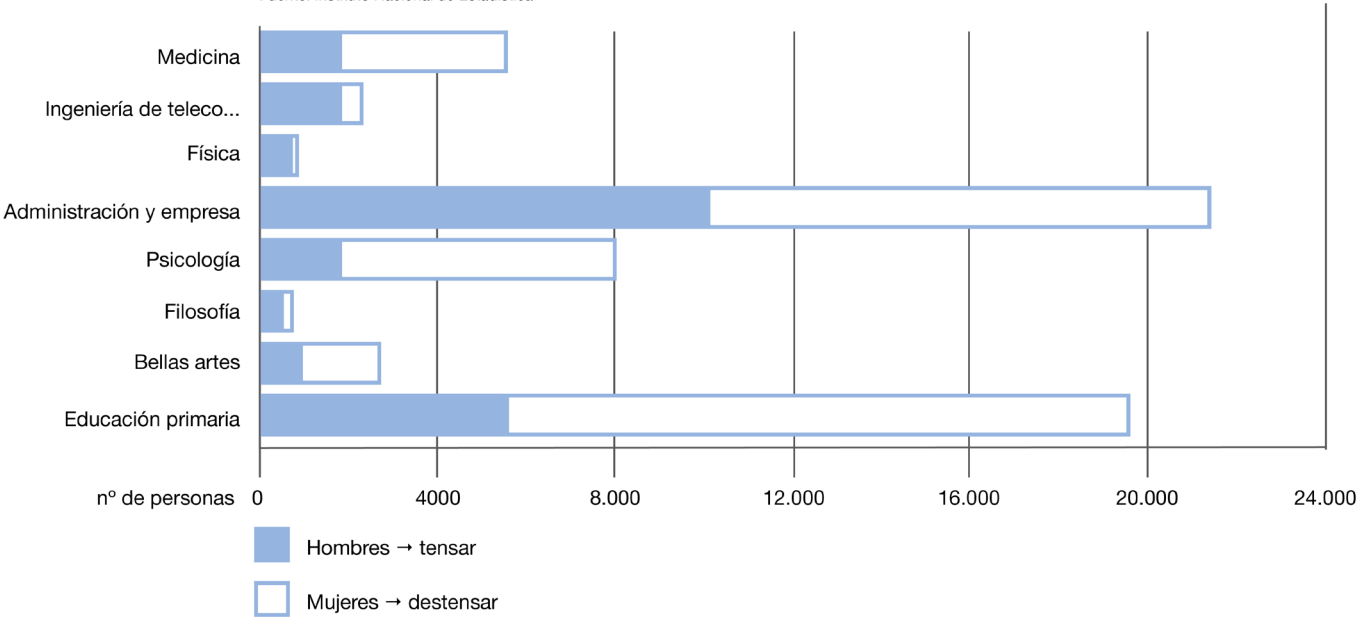


Fig. 72. Andrés Pérez Sánchez, *Instrucciones para tensor datos. Tipología I* (2022).

Fig. 73. Andrés Pérez Sánchez, *Tensor la encuesta de inserción laboral* (2022).

Tensor la encuesta de inserción laboral de graduados universitarios del curso 2013-2014 por titulación y sexo

Fuente: Instituto Nacional de Estadística



Diálogo V: Tensar colectivamente los tiempos de Instagram

1. Poner en común las gráficas que la aplicación que Instagram genera de nuestra actividad, en concreto, del tiempo que pasamos en ella. Son gráficas de barras con 7 ejes, uno por cada día de la semana.
2. Decodificar las gráficas que nos da Instagram para entenderlas como partituras a representar corporalmente. En este caso, propongo representar un ejercicio de gestión del estrés individual “la relajación progresiva de Jacobson” de manera colectiva. Planteo leer el gráfico como una partitura para tensar y relajar los brazos, tomando como referencia la longitud de cada barra: cada barra corresponderá a una secuencia de tensión y de relajación; por lo tanto, a mayor longitud de la barra más tiempo pasaremos tensando y luego destensando los brazos (el tiempo de tensión será proporcional al de relajación).
3. Representar las partituras (gráficas) corporal y colectivamente. Para ello, dándose las manos, el grupo se unirá en un círculo o un semicírculo. Cada día de la semana (cada barra), será dirigido por un integrante del grupo que dirá en alto el día de la semana que va a representar (ej. lunes). Entonces, determinará cuánto tiempo habrá que tensar y relajar los brazos (el resto del grupo le seguirá). Luego pasará el rol de director a la compañera de su derecha (dándole dos pequeños apretones de mano), así hasta terminar la gráfica o hasta que todos los integrantes del grupo hayan dirigido.
4. Dialogar sobre la práctica (sensaciones, sentimientos, ideas...).



Fig. 73. Andrés Pérez. Práctica llevada a cabo en asignatura el cuerpo en la escultura (2022).



Fig. 74. Anónimo. *Tiempo invertido en Instagram* (2022).

2.3. Conclusiones de la reflexividad²³

Las prácticas artísticas junto a sus teorías afines nos han ayudado a repensar la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio que conforman el estrés desde los afectos, los cuidados y el reparto. Hemos imaginado un cuerpo que se desprende de su rol de individuo o sujeto, un organismo que se desnuda para dejar de ser concebido como una máquina, un recurso o una individualidad inadaptada e insuficiente. Hemos elegido pensar al ser estresado como una corporalidad inclinada y vulnerable que abraza —en un acto de reciprocidad— la fragilidad de los cuerpos con los que coexiste. De esta forma, proponemos entender al ser estresado como: 1) un ser que se reconoce inestable y desequilibrado; 2) un ser que comparte las cargas y resiste en común; y 3) un ser que se sabe finito y procura respetar tanto sus límites (elásticos) como los de sus compañeros (humanos y no humanos). El ser que imaginamos acoge, entonces, un tipo de equilibrio, de resistencia y de flexibilidad desligado ya del individualismo. No obstante, la corporalidad que describimos no puede ser categorizada como una masa homogénea y unificada. El ser estresado se enmarca en aquellos conceptos dispuestos a imaginar más allá de la dialéctica de los pares de opuestos como el ser singular-plural de Jean-Luc Nancy, el *cualsea* de Agamben, la *communitas* de Victor Turner, la comunidad sudorosa de Aimar, el tercer territorio que mencionaba Ixiar Rozas o el verbo *interser* de Thích Nhất Hạnh. Cuando nos estresamos (aunque nos pensemos solos) encarnamos un cuerpo liminal y en transición. Nuestros roles se evaporan para dar paso a una respuesta compartida y generalizada, un hacer que es reflejo e impulso. Cuando aceleramos nuestros ritmos vitales incorporamos una historia plural que compartimos con los animales, plantas y organismos unicelulares que nos precedieron. Nuestros cuerpos son testimonio de siglos de convivencia. Por eso, defendemos que nuestra necesidad de cuidar y buscar apoyo social es tan instintiva y animal como la reacción de lucha y huida descrita por Cannon.

A tal sentido, nos interesa volver a la imagen del barco y su tripulación (1.1.1). Pensar el estrés como una tormenta (externa) que ha de ser resistida colectivamente nos ayuda a tomar distancia frente a los problemas que nos afectan, a pensarlos más allá de nosotros mismos, a entenderlos como problemas compartidos. La inflación en los precios, la escasez de recursos o la incertidumbre global afectan directamente a nuestros cuerpos. Creemos, por lo tanto, que dialogar con el estrés va más allá de nuestras corporalidades: conversar con él es entablar un diálogo somático con el capital, con la crisis ecológica y con las desigualdades sociales que conforman el *statu quo*. Si las *real-time tools for managing stress* buscan —en un ejercicio ensimismado— que hackeemos nuestras respuestas corporales (los mensajes que nos transmite el cuerpo) para sumirnos en un estado de anestesia y relajación, nosotros proponemos

23. Las conclusiones que presentamos a continuación pertenecen a la segunda parte de la investigación (la vuelta a la disciplina artística, la nueva reflexividad que explicamos con Brian Holmes). De esta forma, no nos centraremos, aquí, en hacer un análisis del discurso del stress (véase para ello el punto 1.4. Una recapitulación metafórica. Conclusiones del tropismo), sino a reflexionar en torno a los modelos y alternativas que hemos propuesto para pensar e *interser* con estrés.

usarlas para continuar el diálogo somático del cuerpo, para extenderlo y politizarlo. En este sentido, hemos sugerido un cambio de metáfora. Nuestro ser estresado ya no es una máquina a reparar, ni un bien de consumo a gestionar. Nos interesa, por esta razón, cambiar las herramientas por los lenguajes. A través de ellos nos comunicamos, escuchamos y cuidamos. De esta forma, hemos tomado dichas “herramientas” como lenguajes desde los que generar diálogos somáticos para *intersetar* con estrés.

Cuando Lara Rossetti, compañera del máster y amiga, habla sobre su práctica o sobre los haceres que le interesan (que son juegos, pero también acciones políticas) pone el foco en “hacer cosas para que pasen otras”. Esto implica descentrar la obra, la pieza o el artefacto para escuchar, observar y sentir sus afectos, las reverberaciones que la obra genera en su relación con el mundo. La frase de Lara nos invita, también, a dar la bienvenida a las contingencias, casualidades o accidentes que se producen durante el proceso. “Hacer cosas para que pasen otras” es, de alguna manera, inclinarse —con gusto— para compartir el peso, el control y los resultados de la práctica con les demás (personas, animales, plantas o cosas). Desde este marco (oblicuo e inclinado) nos gustaría recoger brevemente algunas de las experiencias y aprendizajes que han surgido al dialogar desde los lenguajes del estrés. Al incorporar la respiración de les otros, al dar vueltas atendiendo a sus pasos, ritmos y morfologías o al unirnos a través de botones o cremalleras experimentamos con más claridad otras formas de ser y estar. De alguna manera, salimos de nuestro ensimismamiento para percibirnos desde y con les demás. Al observar dichas prácticas (bloque I) desde fuera, por otro lado, los puntos clave del ejercicio pasan a un segundo plano. Por ejemplo, cuando andamos la respiración y acomodamos nuestros pasos a los ritmos oxigenados del inspirar y el espirar perdemos la compostura y comenzamos a adoptar nuevas performatividades: damos pasos entrecortados, nos paramos en posiciones poco estables, agitamos ampliamente los brazos, e incluso gesticulamos con el rostro como si a través del él pudiéramos estabilizarnos. Al centrarnos en un punto concreto —en este caso en el movimiento de las piernas— perdemos parcialmente el control sobre el resto del cuerpo. Algo similar ocurrió al respirar las partituras de datos (bloque II). Si el propósito inicial de la práctica era contextualizar los lenguajes del estrés a través de infografías de contenido social y económico, las interpretaciones somáticas de dichas gráficas acabaron por expandir sus significados. La respiración devenía en gestos faciales y en experiencias corporales: cada gráfica generaba en nosotres unos ritmos específicos. Curiosamente cuanto más irregulares eran más tiempo nos tomábamos para respirarlas, pues cuando la gráfica estaba constituida por una línea que sólo ascendía o descendía nos aceleramos para no asfixiarnos (ej. la deuda española). ¿Si una gráfica supera los límites del cuerpo, podríamos hablar, entonces, de que los datos que representan superan también los límites económicos, sociales o ecológicos?²⁴ Creemos que pensar con el cuerpo, reflexionar desde la vulnerabilidad de nuestros límites físicos nos acerca hacia otras realidades más amables y sostenibles. Somos materia, somos humus, somos humanos (Haraway, 2019).

24. Pablo Borrega, compañere del máster y de vida, me sugirió esta cuestión durante una conversación de Whatsapp.

A lo largo de esta investigación hemos estudiado la bolsa del estrés. Primero nos hemos sentado para acoger con serenidad los saberes de las ciencias, para desempolvar y contextualizar los paquetes y objetos metafóricos que había en su interior. Más tarde —siendo ya conscientes de su contenido— nos hemos levantado para bailar, dar volteretas y jugar, para acoger lúdicamente los haceres del arte, para reimaginar formas plurales de llevar la bolsa, de compartir y com-pensar su contenido. Por eso, ahora que hemos imaginado alternativas para compartir la bolsa del estrés. Ahora

Fig. 74. Pablo Borrega, Esther Guardamino y Andrés Pérez.
Secuencia: *Vestides de traje para inclinarnos juntas* (2022).



que podemos estresarnos sin necesidad de pensarnos culpables. Ahora, en el último párrafo de esta investigación, os invitamos a pensar en la continuidad de las ideas que hemos planteado. No entendemos el estrés y sus lenguajes como un tema a agotar (a explotar desde la Academia). Lo entendemos como una forma de repensar nuestra interdependencia en un clima individualista y competitivo. Seguiremos, de este modo, imaginando y especulando desde la inestabilidad y el estrés de nuestros cuerpos vulnerables.



Referencias

- American Psychological Association. (2019, November 1). Healthy ways to handle life's stressors. *Https://Www.Apa.Org*. <https://www.apa.org/topics/stress/tips>
- American Psychological Association. (2022). *Stress relief is within reach*. *Https://Www.Apa.Org*. <https://www.apa.org/topics/stress>
- Artishock. (2012, November 12). *El arte liberador de Iygia Clark en retrospectiva en itaú cultural*. Artishock. <https://artishockrevista.com/2012/11/12/arte-liberador-lygia-clark-retrospectiva-itaucultural/>
- Becker, D. (2013). *One nation under stress: The trouble with stress as an idea*. Oxford University Press.
- Brea, J. L. (2010). *Las tres eras de la imagen. Imagen-materia, film, e-image*. Ediciones AKAL.
- Campillo Álvarez, J. E. (2012). *El mono estresado: Todo lo que usted necesita saber sobre el estrés, su prevención y su tratamiento, como nunca se lo habían contado*. Crítica.
- Carrión, J. (2021, March 28). El lenguaje inclusivo, prólogo de una mayor inclusión. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/es/2021/03/28/espanol/opinion/lenguaje-inclusivo.html>
- Cooper, C. L., & Dewe, P. J. (2008). *Stress: A brief history*. John Wiley & Sons.
- Dumit, J. (2019). Equilibrándose: Danzar con Conceptos como Investigación. *Corpo Grafías Estudios Críticos de y Desde Los Cuerpos*, 6(6), 88–107. <https://doi.org/10.14483/25909398.14230>
- Editorial office Haus der Kunst. (2020). *Haus der Kunst*. Haus Der Kunst. <https://hausderkunst.de/en/notes/kurzbiographien>
- Fisher, M. (2016). *Realismo Capitalista: ¿no hay alternativa?* La Caja Negra.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós Iberica Ediciones S A.
- Fragua, C. (2016, August 30). *Trabajar bajo presión, una habilidad profesional cada vez más demandada*. ORH Observatorio de Recursos Humanos. <https://www.observatoriorh.com/productividad/trabajar-bajo-presion-una-habilidad-profesional-cada-vez-mas-demandada.html>
- Gamonal Arroyo, R. (2013). Infografía: etapas históricas y desarrollo de la gráfica informativa. *Historia y Comunicación Social*, 18 (Especial Diciembre), 335–347.

- García Fernández. (2021). *Emular la condición de clase durante 45 min con una copa de cava barato*. SoundCloud. <https://soundcloud.com/garcia-fernandez-890182059/emular-la-condicion-de-clase-durante-45-min-con-una-copa-de-cava-barato>
- Gilman, C. P. (2020). *El tapiz amarillo*. La Municipalidad de Lima. <https://www.descubrelima.pe/wp-content/uploads/2020/12/CHARLOTTE-PERKINS-GILMAN.pdf> (Original work published 1892)
- Goleman, D. (1998). *La flexibilidad: Aprendiendo del estrés*. Editorial Kairós. <https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Guardamino, E. (2022). *Ensayos para interser. Una indagación experimental basada en la práctica colectiva* [TFM]. Universidad Complutense de Madrid Facultad de Bellas Artes.
- Hanh, T. N. (1994). *Ser paz: El corazón de la comprensión : Comentarios al Sutra del corazón*. Neoperson Ediciones. <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Ser-Paz-el-corazon-de-la-comprensi%C3%B3n.pdf>
- Harari, Y. N. (2016). *Homo deus: Breve historia del mañana*. Debate.
- Haraway, D. J. (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres: La reinención de la naturaleza*. Universitat de València. <https://kolectivoporoto.cl/wp-content/uploads/2015/11/Haraway-Donna-ciencia-cyborgs-y-mujeres.pdf>
- Haraway, D. J. (2019). *Seguir con el problema: Generar parentesco en el Chthuluceno*. Consonni.
- Heminway, J. (Director). (2008). *El estrés, retrato de un asesino* [Documental]. National Geographic & PBS Television.
- Herrero, Y. (2011). Golpe de estado en la biosfera: Los ecosistemas al servicio del capital. *Investigaciones Feministas*, 2, 215–238. https://doi.org/https://doi.org/10.5209/rev_INFE.2011.v2.38612
- Herrero, Y. (2021). *Ausencias y extravíos*. Escritos Contextatarios.
- Hinkle, L. E., Jr. (1974). The concept of “stress” in the biological and social sciences. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 335–357. <https://doi.org/10.2190/91dk-nkad-1xp0-y4rg>
- Holmes, B. (2007). *Investigaciones extradisciplinarias. Hacia una nueva crítica de las instituciones*. Transversal texts. <https://transversal.at/pdf/journal-text/590/>
- Huberman, A. (2021). Tools for managing stress & anxiety [Video]. In YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ntfcfJ28eiU&ab_channel=AndrewHuberman

- Jackson, M. (2013). *The Cathedral of Stress*. Oxford Scholarship Online. <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780199588626.001.0001/acprof-9780199588626-chapter-5>
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Vivir con Plenitud Las Crisis: Cómo Utilizar la Sabiduría Del Cuerpo y de la Mente para Enfrentarnos Al Estrés, el Dolor y la Enfermedad*. Editorial Kairos.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée De Brouwer.
- Le Guin, U. K. (2021). *La teoría de la bolsa de transporte de la ficción* (K. Nedev & J. Pérez de Lama, Trans.). Arquitectura Contable. <https://arquitecturacontable.wordpress.com/2021/01/14/ursula-k-leguin-teoria-bolsa-para-llevar-cosas/> (Original work published 1986)
- Limpo Jiménez, I. (2020). *Un mundo en llamas. Sensibilidad medioambiental y prácticas situadas*. [TFM, Universidad Complutense de Madrid Facultad de Bellas Artes]. https://eprints.ucm.es/id/eprint/63175/1/TFM_IGNACIO_LIMPO.pdf
- Lizcano, E. (2014). *Metáforas que nos piensan: Sobre ciencia, democracia y otras poderosas ficciones*. Traficantes de sueños. https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/metáforas_segunda_edicion_0.pdf
- Lizcano, E., & Najmanovich, D. (2009). *Metáforas que nos piensan: Sobre ciencia, democracia y otras poderosas ficciones*.
- Luske, H. (Director). (1968). *Understanding Stresses and Strains* (O. Englander & A. Bertino, Eds.) [Cortometraje]. Walt Disney Productions y Upjohn Pharmacy Company.
- Mallo, A. F. (2020). *Teoría general de la basura: (cultura, apropiación, complejidad)*. Galaxia Gutenberg.
- Marinetti, F. T. (1909, February 20). Le Futurisme. *Le Figaro*. <https://arteydisegno.files.wordpress.com/2010/02/manifiesto-futurista-1909.pdf>
- Martín, J. M. R. (2004). *Electroterapia en fisioterapia*. Ed. Médica Panamericana. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=TMR-DzWvieMC&oi=fnd&pg=PA167&dq=electroterapia+en+fisioterapia&ots=z68lpu8xZ8&sig=IWSYh4uMzJAsBIVI-K7M-gc6BMJU#v=onepage&q&f=false>
- Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. (2015). *Actividad - Steve Paxton* -. Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. <https://www.museoreinasofia.es/actividad->

des/steve-paxton

- Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. (2017). *Franz Erhard Walther*. Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. <https://www.museoreinasofia.es/exposiciones/franz-erhard-walther>
- Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. (2017). *Hacer cosas con objetos. Encuentro en torno a Franz Erhard Walther*. Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. <https://www.museoreinasofia.es/actividades/franz-erhard-walther-activaciones>
- Newton, D. T., & Fineman, T. N. J. H. S. (1995). *“Managing” stress: Emotion and power at work*. SAGE.
- Ortiz-Funea, C., Kanterb, J. W., & F. Ariase, M. (2020). *Flexibilidad psicologica conexion social algunos ingredientes el manejo estres profesionales salud mental*. Colegio Oficial de La Psicología de Madrid. <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1666/flexibilidad-psicologica-conexion-social-algunos-ingredientes-el-manejo-estres-profesionales-salud-mental->
- Oxford. (n.d.). *Distress*. Lexico Dictionaries. English. Retrieved June 3, 2022, from <https://www.lexico.com/definition/distress>
- Papalini, V. (2013, May 1). Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo. (O de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común). *Nueva Sociedad | Democracia y Política En América Latina*. <https://nuso.org/articulo/recetas-para-sobrevivir-a-las-exigencias-del-neocapitalismo-o-de-como-la-autoayuda-se-convio-parte-de-nuestro-sentido-comun/>
- Peña Lombao, M. (2008). Cartografía de la danza. *Despalabro: Ensayos de Humanidades*, 2, 183–187. Dialnet. <https://doi.org/ISSN1888-6515>
- Pérez Galí, Aimar . (2015). La comunidad sudorosa. In Q. Pujol & I. Rozas (Eds.), *Ejercicios de ocupación: Afectos, vida y trabajo* (pp. 207–236). Mercat de les Flors / Institut del Teatre / Ediciones Polígrafa.
- Peyrou, F. (2019). A vueltas con las dos esferas. Una revisión historiográfica. *Historia y Política: Ideas, Procesos y Movimientos Sociales*, 42, 359–385. <https://doi.org/10.18042/hp.42.13>
- Picture Knowledge. (1917). *A Look Into Headquarters*.
- Polanco Fernández, A. (2019). *Crítica visual del saber solitario*. CONSONNI.
- Pollock, K. (1988). On the nature of social stress: Production of a modern mythology. *Social Science & Medicine*, 26(3), 381–392. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90404-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90404-2)

- Posada Gómez, D. (2016). *Sujetos legibles, sujetos ilegibles. Una guía paso a paso* [TFM, Universidad Complutense de Madrid Facultad de Bellas Artes]. https://eprints.ucm.es/id/eprint/40460/1/TFM_DIEGO_POSADA_1_DIC.pdf
- Preciado, P. B. (2021). *Yo soy el monstruo que os habla: Informe para una academia de psicoanalistas*. Anagrama.
- Purser, R. (2019). «Mindfulness»: la nueva espiritualidad capitalista. *Nueva Sociedad*. <https://nuso.org/articulo/espiritualidad-capitalismo-neoliberalismo/>
- Purser, R. E. (2021). *McMindfulness: Cómo el mindfulness se convirtió en la nueva espiritualidad capitalista*. Alianza Editorial. (Revisado en ebook).
- RAE. (2021). des-. «Diccionario de La Lengua Española» - Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/des->
- Rael San Fratello. (2019). *Teeter-totter wall*. Rael San Fratello. <https://www.rael-sanfratello.com/made/teetertotter-wall>
- Reed, G. M., First, M. B., Kogan, C. S., Hyman, S. E., Gureje, O., Gaebel, W., Maj, M., Stein, D. J., Maercker, A., Tyrer, P., Claudino, A., Garralda, E., Salvador-Carulla, L., Ray, R., Saunders, J. B., Dua, T., Poznyak, V., Medina-Mora, M. E., Pike, K. M., ... Saxena, S. (2019). Innovations and changes in the ICD-11 classification of mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. *World Psychiatry, 18*(1). <https://doi.org/10.1002/wps.20611>
- Riso, W. (2011). *El arte de ser flexible: de una mente rígida a una mente libre y abierta al cambio*. Grupo Planeta Spain.
- Rolnik, S. (2001). *¿El arte cura?* Quaderns portàtils, MACBA.
- Rozas Elizalde, I. (2020). *Cuerpos inclinados que imaginan. Re-Visiones*.
- Ruiz Castro, R. (2014). *El discurso de autoayuda como tecnología del yo*. Universidad Almería. https://books.google.es/books/about/El_discurso_de_autoayuda_como_tecnolog%C3%AD.html?id=gMsIBAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Sabater, V. (2018, August 28). *Ser flexible para ser feliz: Las claves de la mente relajada*. La Mente Es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/ser-flexible-para-ser-feliz-las-claves-de-la-mente-relajada/>
- Salom, M. (2015, August 29). *¿Cómo ser más flexible? ¡Consejos simples que funcionan!* Superhabitos. <https://superhabitos.com/como-ser-mas-flexible>

- San Lohat, Alexander . (2018, February 9). *Stress, strain, Young's modulus – problems and solutions - Solved Problems in Basic Physics*. Basic Physics - Gurumuda.Net. <https://physics.gurumuda.net/stress-strain-youngs-modulus-problems-and-solutions.htm>
- Sapolsky, R. M. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?: La guía del estrés*. Alianza Editorial Sa.
- Sappol, M. (2017). *Body modern: Fritz kahn, scientific illustration, and the homuncular subject*. University of Minnesota Press.
- Selye, H. (1984). *The stress of life*. McGraw-Hill Education. https://archive.org/details/stressoflife0000sely_f1w3/page/n29/mode/2up?view=theater
- Shenoy, M. (2019). Stress & strain [Video]. In *Khan Academy*. <https://www.khanacademy.org/science/in-in-class11th-physics/in-in-mechanical-properties-of-solids/in-in-stress-strain-and-modulus-of-elasticity/v/stress-strain>
- Spiegel, A. (2015). The Secret History behind the Science of Stress. *NPR*. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2014/07/07/325946892/the-secret-history-behind-the-science-of-stress>
- Upchurch, M. (2015, November 3). *Entertainment*. The Seattle Times. <https://www.seattletimes.com/entertainment/visual-arts/in-stitches-the-fabric-based-performance-art-of-franz-erhard-walther/>
- Wallis, C. (1983). Stress: Can we cope? *TIME*. <https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,950883-1,00.html>
- Wexler, A. (2017). The medical battery in The United States (1870–1920): Electrotherapy at home and in the clinic. *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences*, 72(2), 166–192. <https://doi.org/10.1093/jhmas/jrx001>
- Zapata, F. (2020, April 13). *Módulo de Young: Cálculo, aplicaciones, ejemplos, ejercicios*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/modulo-de-young/>

Andrés Pérez Sánchez

andrep23@ucm.es



Formación

2022 **Mastér en Investigación Arte y Creación** | Universidad Complutense | Madrid

2020 **Graduado en Bellas Artes** | Universidad Rey Juan Carlos | Madrid

Premio Extraordinario de Fin de Grado

Experiencia laboral

2022 **Artista visual.**

2020 **Corleone Films, Motion grapher y diseñador gráfico.**

Clientes: Twitter, Volkswagen, Vodafone, etc.

(Marzo 2019 - Enero 2020, Madrid)

Residencias

2021 **VI Academia de Fachada Media** | ETOPIA: Centro de Arte y Tecnología | Zaragoza

Exposiciones Colectivas y Festivales

2022.01 **CUVO Festival: Paraísos Líquidos** | Art Room | Madrid, España.

2021.12 **FIVA 10: Festival Internacional de Video Arte** | Centro Cultural San Martín | Buenos Aires, Argentina.

2021.12 **Certamen de Jóvenes Creadores XXIX, Premios Madroño** | Matadero, Cine-teca: Sala Borau | Madrid, España.

2021.11 **Alternative Film Video** | Students' City Cultural Center | Novi Beograd, Serbia.

2021.09 **International Bad Video Art Festival** | Gallery Bomba | Moscú

2020.10 **Galerías VIII** | La Cárcel, Segovia Centro de Creación | Segovia

2019. 11 **"Periferias latentes". Reflexión audiovisual sobre los exilios**

Proyección en Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía | Madrid

"Poéticas de resistencia, memoria y olvido. A propósito de Capa":

2019. 08 Centro Documental de la Memoria Histórica de Salamanca

2018. 11 C.C Lope de Vega | Madrid

2018. 05 **Conversaciones con el Paisaje: #7 Lancelot 9ª Bienal de Arte Contemporáneo de Lanzarote**, organizada por el MIAC | Lanzarote

Gracias.