



Convivio Intercambio de saberes, cuidados
performance y vida cotidiana, Cuba-México

Álvaro Villalobos Herrera



Conviviality Performance
Exchange of Knowledge, Care,
and Daily Life, Cuba-Mexico





BIENAL DE LA HABANA
2024-2025



MINISTERIO de *Cultura*
REPÚBLICA DE CUBA



CONSEJO NACIONAL DE LAS ARTES PLÁSTICAS



CENTRO DE ARTE CONTEMPORÁNEO
wifredo lam



Galería Kahlo

MÉXICO
EMBAJADA DE MÉXICO EN CUBA



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



Universidad Autónoma
del Estado de México

SIEA



DGECI
Dirección General de
Cooperación e
Internacionalización
UNAM



UNAM
FACULTAD
DE ARTES
Y DISEÑO



UNAM
POSGRADO
Artes y Diseño



FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO | UNAM

Norte 124
Laboratorio de artistas



PROYECTO
FAMILIAR
VIDA



FUNDACIÓN
EL PUEBLITO
DE LOS ABUELOS
I.A.P.

Convivio Intercambio de saberes, cuidados
performance y vida cotidiana, Cuba-México



**Universidad Autónoma
del Estado de México**

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Maestra en Estudios Visuales
Ana Lilia Cruz Pais
Directora de la Facultad de Artes

Maestra en Administración
Susana García Hernández
*Directora de Difusión y Promoción de la Investigación
y los Estudios Avanzados*

Convivio Intercambio de saberes, cuidados
performance y vida cotidiana, Cuba-México

Álvaro Villalobos Herrera

Caterina Viterbo Gutiérrez
Traductora



“2024, Conmemoración del 60 Aniversario de la Inauguración de Ciudad Universitaria”
Universidad Autónoma del Estado de México
Toluca, 2024

Villalobos Herrera, Álvaro,
Convivio *performance* : intercambio de saberes, cuidados y vida cotidiana, Cuba - México / Álvaro Villalobos Herrera;
traducción, Caterina Viterbo Gutiérrez.
1ª ed.
Toluca, Estado de México : Universidad Autónoma del Estado de México, 2024.
166 p. ; ils.; 28 x 21.5 cm.
ISBN 978-607-633-958-9 (impreso)
ISBN 978-607-633-954-1 (PDF)
Textos en español e inglés.
Incluye referencias bibliográficas.
1. Arte moderno -- Cuba -- Siglo XXI.
2. Arte moderno -- México -- Siglo XXI.
I. Viterbo Gutiérrez, Caterina, traducción.
N6489.C9 C646 2024



Convivio performance
Intercambio de saberes, cuidados y vida cotidiana, Cuba-México

Álvaro Villalobos Herrera

Libro sometido a sistema antiplagio y publicado con la previa revisión y aprobación de pares doble ciego externos, uno forma parte del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, nivel I. Expediente de obra 410/06/2024, Dirección de Difusión y Promoción de la Investigación y los Estudios Avanzados, adscrita a la Secretaría de Investigación y Estudios Avanzados de la Universidad Autónoma del Estado de México.

D.R. © Universidad Autónoma del Estado de México
Instituto Literario núm. 100 Ote., col. Centro
C.P. 50000, Toluca, Estado de México
www.uaemex.mx

Primera edición impresa: 22 de noviembre de 2024
Primera edición digital: 27 de noviembre de 2024

ISBN 978-607-633-958-9 (impreso)
ISBN 978-607-633-954-1 (PDF)

Traducción al inglés: Caterina Viterbo Gutiérrez.

Fotos de forros: Alvar Emilio Villalobos Viterbo.

Esta edición y sus características son propiedad de la Universidad Autónoma del Estado de México.

El contenido de esta publicación es responsabilidad de los autores.



Esta obra queda sujeta a una licencia *Creative Commons* Atribución-No comercial-Sin derivadas 4.0 Internacional. Puede ser utilizada con fines educativos, informativos o culturales, ya que permite solo descargar sus obras y compartirlas, siempre y cuando den crédito, pero no pueden cambiarlas de forma alguna ni usarlas de manera comercial. Disponible para su descarga en acceso abierto en: ri.uaemex.mx

Hecho e impreso en México / *Made and printed in Mexico*

A María Elisa y Luis Horacio

Contenido / Contents

Presentación	11	Correspondencias	59
CONVIVIO: un acercamiento a los procesos del arte desde la experiencia de vida	15	<i>Postales de ida y vuelta</i>	59
Nuevas topologías de la convivencia.		<i>Manuscrito de Anicia Fuentes Miranda</i>	66
La Bienal de La Habana, un laboratorio afectivo de experimentación	17	<i>Manuscrito de Alexis Mejías</i>	67
Preámbulo	19	Carácter lúdico y cantos a la vida	69
Arte social comunitario	25	<i>Dinámicas para una estancia digna: serenatas, celebraciones, juegos de mesa y trabajos manuales</i>	69
<i>Vida cotidiana en edades avanzadas</i>	25	Memorias e imágenes	81
<i>Proceso creativo de CONVIVIO. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores.</i>		<i>El álbum familiar y los afectos: experiencias acumuladas</i>	81
<i>Performance entre Cuba y México</i>	28	Ensoñaciones	87
<i>Tiempos y acontecimientos: trabajo de campo en México y Cuba</i>	30	<i>El baúl de los recuerdos</i>	87
Contextos	35	<i>Objetos e imaginarios</i>	87
<i>Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba)</i>	36	Documentos audiovisuales	95
<i>Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P. (México)</i>	37	<i>Registros atemporales</i>	95
Cuidados, sanaciones y permacultura	41	<i>Cortinilla inicial</i>	97
<i>El poder curativo de las plantas</i>	41	<i>Cortinilla final</i>	97
<i>Microdosis y retorno a la sabiduría ancestral</i>	43	<i>Parlamentos de Caterina Viterbo Gutiérrez</i>	98
<i>Beneficios generales en el cuerpo humano</i>	44	<i>Primera sección de voz superpuesta</i>	98
<i>Modos de empleo</i>	44	<i>Segunda sección de voz superpuesta</i>	98
<i>Fórmulas activadas</i>	45	Fuentes de consulta	100
		Adenda	101
		<i>Cesión de derechos de participantes de México y Cuba</i>	101
		<i>Semblanza curricular del artista</i>	102
		<i>Créditos institucionales</i>	105

	Conviviality Performance		
	Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life, Cuba-Mexico		
Presentation		113	
Convivio: An Approach to Art Processes from Life Experience		117	
New Topologies of Coexistence the Havana Biennial, an Affective Laboratory of Experimentation		119	
Preface		121	
Community Social Art		125	
	<i>Everyday Life in Advanced Ages</i>	125	
	<i>Creative Process of CONVIVIALITY. Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life with the Elderly. Performance Between Cuba and Mexico</i>	128	
	<i>Timelines and Events: Fieldwork in Mexico and Cuba</i>	129	
Contexts		133	
	<i>Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba)</i>	134	
	<i>Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P. (Mexico)</i>	135	
Care, Healing, and Permaculture		137	
	<i>The Healing Power of Plants</i>	137	
	<i>Microdoses and the Return to Ancestral Wisdom</i>	138	
	General Benefits for the Human Body	139	
	Methods of Use	139	
	Activated Formulas	140	
	Correspondences		143
	<i>Postcards Back and Forth</i>		143
	<i>Manuscript by Anicia Fuentes Miranda</i>		144
	<i>Manuscript by Alexis Mejías</i>		145
	Playfulness and Songs to Life		147
	<i>Activities for a Dignified Stay: Serenades, Celebrations, Board Games and Crafts.</i>		147
	Memories and Images		149
	<i>The Family Album and Affections. Accumulated Experiences</i>		149
	Reveries		151
	<i>The Chest of Memories</i>		151
	<i>Objects and imaginaries</i>		151
	Audiovisual Documents		153
	<i>Timeless Records</i>		153
	<i>Opening Title Screen</i>		154
	<i>Opening Title Screen</i>		154
	<i>Speeches by Caterina Viterbo Gutierrez</i>		155
	First Section of Voice-Over		155
	Second Section of Voice-Over		155
	Sources for Reference		156
	Addendum		157
	<i>Assignment of Rights by Participants from Mexico and Cuba</i>		157
	<i>Artist's Curriculum Vitae</i>		158
	<i>Institutional Credits</i>		161

Presentación

La facultad es la capacidad para distinguir en los fenómenos superficiales el significado de realidades más profundas, percibir la estructura subterránea bajo la superficie.

Es un «sentir» instantáneo, una percepción rápida a la que se llega sin razonamiento consciente. Se trata de una conciencia aguda, mediada por la parte de la psique que no habla.

Gloria Anzaldúa



El libro que el doctor Álvaro Villalobos presenta es el resultado de un trabajo performativo titulado *CONVIVIO. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores. Performance entre Cuba y México*. Bajo la premisa de que una obra *performance* se encuentra enmarcada en el arte de la acción y el movimiento, en donde el cuerpo o la presencia del artista es considerado un medio para establecer una relación entre el creador y el público, surge este ejercicio, cuya singularidad radica en que el cuerpo se refiere al cuerpo social que se relaciona con el artista, quien funge como gestor o coordinador de las actividades realizadas.

De manera particular, este trabajo se centra en el arte social comunitario, cuya característica esencial radica en la comunicación interpersonal dentro de la comunidad con la intención de realizar una tarea de conexión y comprensión intercultural o intergeneracional que permita aprender sobre la cultura y la experiencia de otras personas. El fin

último consiste en alcanzar una mejora social a través del arte e intercambio de saberes.

Así, el autor se enfrasca en una ardua tarea que describe en este documento a manera de bitácora y que implica la visita a dos áreas geográficamente distantes: Cuba y México, que logra vincular y conectar a través de las diversas actividades mostradas en texto, imágenes y material audiovisual, donde la vida misma de las comunidades involucradas se considera obra de arte.

Según refiere el artista, el móvil conceptual de la *performance* está íntimamente ligado al positivismo con que cuidan su salud física y mental, además de cómo viven y comparten sus días los integrantes de las comunidades de adultos mayores del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba) y El Pueblito de los Abuelos (México). La pieza performativa se construye a partir de las conversaciones y conductas de quienes participaron en las diversas actividades lúdicas, de convivencia y de vinculación realizadas.

En el apartado “Cuidados, sanaciones y permacultura”, con la información de Ivonne Navas Domínguez, el lector encontrará una especie de catálogo de remedios caseros a partir del uso de plantas curativas. Muchos de estos remedios los emplean las y los participantes para procurar su salud, ya que frecuentemente las plantas empleadas se encuentran a la mano en sus casas. El bienestar físico de las personas, en la mayoría de los casos, se relaciona con las prácticas alimenticias sanas y las buenas relaciones con el entorno donde viven, considerando que sus rutinas de cuidado de la salud se alinean con la filosofía de la permacultura en el sentido de trabajar o convivir en armonía con la naturaleza.

En este libro se afirma que los contextos socioculturales entre ambos países son muy coincidentes: la cercanía geográfica, el lenguaje, la música, los bailes y una gran cantidad de imágenes culturales que generan lazos de identidad simbólica; lo cual, sin duda alguna, facilitó el arte performativo entre las dos comunidades. Tal identificación y cercanía se aprecia claramente en la mensajería a través de postales, sin siquiera conocerse; en los referentes musicales expresados en los videos que acompañan este ejercicio, o bien en las sugerencias de remedios caseros con el uso de plantas medicinales que fueron coincidentes en las dos regiones de estudio.

Por ello, “Correspondencias” muestra un intercambio de postales entre las y los participantes de Cuba y de México. Esto es, indudablemente, una muestra de afecto muy peculiar porque, a pesar de no conocer al destinatario o destinataria, los escritos muestran un lenguaje de cercanía, aprecio, cuidado hacia el receptor o receptora como si en realidad se conocieran. En las postales claramente se advierten sus circunstancias de vida, su significado de ser adulto mayor, conocen las vicisitudes de la existencia, las dolencias del cuerpo, las ausencias, la necesidad de compañía y de afecto, las historias acumuladas, las aspiraciones y sueños, es decir, no se conocen en persona, pero sí saben y comparten situaciones y etapa de vida. La carga cultural y simbólica que puede apreciarse en esos escritos es inmensa, en la propia caligrafía y en el contenido, del que podría hacerse un análisis muy profundo.

“Carácter lúdico y cantos a la vida” describe una serie de actividades realizadas como serenatas, celebraciones, juegos de mesa y trabajos manuales. El carácter lúdico en la edad madura ayuda a la convivencia, mejora el ánimo y, por consecuencia, también la salud emocional, entre otros beneficios; por eso se consideran actividades deseables para este sector de la población en particular. Al respecto, en el material visual que acompaña este texto, queda evidencia clara de

que dichas acciones los hacen sonreír, bailar, bromear, cantar, platicar. Los rostros y expresiones son una muestra fiel de que les generan placer y entusiasmo.

Después, el capítulo “Memorias e imágenes” resulta particularmente atractivo porque el artista lo dispone para realizar un homenaje a sus padres a partir de sus fotografías y retratos. Si bien esta sección es muy personal, se vuelve un referente importante para el desarrollo del proyecto por el cariño, respeto y admiración que ellos sentían por la cultura mexicana y por la cultura cubana. Al mismo tiempo, se puede concebir como un homenaje a todos aquellos adultos mayores que, al igual que sus padres, migraron del campo a la ciudad en busca de empleo y mejores condiciones de vida.

“Ensoñaciones” nos muestra a otros protagonistas: aquellos objetos, libros, bordados, artesanías y utensilios de uso doméstico que por alguna razón atesoraron y guardaron a lo largo de los años las comunidades de adultos mayores. La carga simbólica de estos bienes materiales se manifiesta a partir de recuerdos cargados de nostalgia y de sucesos significativos en su vida. Ellos son detonadores de narrativas, referentes culturales y transmisores claros de mensajes diversos a partir de los cuales se podría inferir mucho sobre sus historias de vida, sus valoraciones y sobre su propia identidad.

Finalmente, “Documentos audiovisuales” muestra de forma sintética, pero muy efectiva, el proyecto de la *performance* que da lugar a esta obra. Se trata de un registro que da testimonio de las diversas actividades realizadas con las dos comunidades de adultos mayores. En este material audiovisual se evidencian momentos muy reveladores sobre sus vidas en los espacios que comparten, sobre el respeto que se tienen hacia ellos mismos, hacia su propia historia de vida, hacia su salud, hacia su entorno social y natural. Es sin duda, una forma muy efectiva y conmovedora de entender el valor y aportación que el proyecto performativo tiene para llamar la atención sobre temas socialmente relevantes y generar consciencia y eventualmente propiciar cambios.

En términos generales, este texto cumple con una función esencial del arte: influir en la forma en que las personas piensan, sienten y se relacionan entre sí y en el contexto social. En este sentido, a lo largo de esta obra, se va construyendo una narrativa sobre las dos comunidades de adultos mayores en Cuba y en México, pone énfasis en un sector muy particular de la población, en sus formas de relacionarse, de cuidarse, de convivir, en sus vínculos e identidades, en sus necesidades e intereses, individuales y colectivos. Así, a partir de ello, se recupera un bagaje de significaciones que posibilitan la apropiación de

las vivencias y favorece una lógica de intercambios, valorizaciones y resignificaciones del modo de vida de los colectivos sociales, en este caso particular, de los colectivos de adultos mayores.

Dra. Martha Patricia Zarza Delgado
*Secretaria de Investigación y Estudios
Avanzados de la Universidad Autónoma
del Estado de México*



CONVIVIO: un acercamiento a los procesos del arte desde la experiencia de vida

Un diálogo intercultural debe ser transversal, debe partir de otro lugar que el mero diálogo entre los eruditos del mundo académico o institucionalmente dominante. Debe ser un diálogo que no presuponga la ilusión de una simetría inexistente entre las culturas.

Enrique Dussel



Adultos mayores participantes
(Cuba) / Senior citizen
participants (Cuba). AVH, p. 14.

A lo largo de cuarenta años la Bienal de La Habana se ha caracterizado por su capacidad incansable de explorar nuevos territorios. Desde sus primeros años priorizó las formas de arte emergente provenientes de regiones ignotas, aquello fuera del mapa de lo considerado como arte contemporáneo en esos tiempos. Se estableció como el primer evento internacional de las artes visuales que mostró las creaciones provenientes de las regiones reconocidas hoy como Sur Global, desde el Sur mismo, afianzándose como una plataforma verdaderamente horizontal para la comunicación y el intercambio entre nuestros artistas. Su esencia resiliente, que el mercado ha intentado conquistar muchas veces, privilegia las formas más experimentales sin negar los valores de las más tradicionales. Podríamos decir que una vez que comenzó a andar, se transformó en una suerte de organismo vivo que responde a sus propias

necesidades y determina la dirección en la que continuará evolucionando, siguiendo un patrón sutil dictado por su sensibilidad sociocultural. En consecuencia, la Bienal no es una inteligencia en sí, sino que se articula desde la inteligencia de todos los individuos que la conforman: organizadores, creadores y público en general.

Todas las ramas del conocimiento humano comparten la curiosidad como motor impulsor que alimenta la necesidad de plantearnos nuevas preguntas y explorar nuevos territorios del saber. Las ciencias y las artes intentan comprender el mundo en que vivimos y a nosotros mismos. A pesar de que los métodos y enfoques varían de una disciplina a otra, todas comparten la necesidad de preservar la información adquirida, compartirla, transmitirla y, al mismo tiempo, también de ampliar nuestros horizontes para descubrir nuevas “verdades”. Las tensiones entre las fuerzas

conservadoras del conocimiento y las revolucionarias suelen tener una solución más clara en las ciencias donde el enfrentamiento de los nuevos conocimientos reemplaza los antiguos anulando su valor. Sin embargo, en las artes y la cultura las respuestas a las nuevas preguntas, de manera general, suelen adicionarse a las anteriores sin reemplazarlas totalmente, modificando incluso la percepción que teníamos tanto de las dudas como de las certezas.

Podríamos preguntarnos en qué momento de la evolución el arte pasó de ser un objeto en un museo a una experiencia de vida como la de CONVIVIO. Es casi la misma pregunta que nos haríamos para intentar comprender por qué una obra es considerada *de arte*. La respuesta es sencilla. Ocurre de la misma manera en la que cada contestación nueva a la interrogante *¿es esto una obra de arte?* ha sido adicionada a las anteriores. Sucede cuando una persona que se considera *artista* diseña un intercambio como el que nos ocupa, lo denomina *performance colectivo* y, en ese momento, un grupo de personas decide que esa es también una forma de arte.

Para la Bienal de La Habana, la experiencia articulada por Álvaro Villalobos, además de una forma de arte, es transdisciplinar, colaborativa y también incorpora en su desarrollo estrategias de mediación que la hacen partícipe de la visión que promovemos en

esta edición del evento: la idea de que más allá de todas las diferencias compartimos un horizonte común.

Nelson Ramirez de Arellano Conde
 Director de la 15 Bienal de La Habana 2024-2025, *Horizontes compartidos y del Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam*

Collages, CONVIVIO Performance. Intercambio de saberes, cuidados y vida cotidiana con adultos mayores, Cuba-México / Collages CONVIVIALITY Performance. Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life with the Elderly between Cuba and Mexico. AVH.



Nuevas topologías de la convivencia. La Bienal de La Habana, un laboratorio afectivo de experimentación

Mi experiencia de vida en los colectivos feministas centroamericanos que no se horrorizan por la invasión del “espacio individual” de unas y otras mediante manifestaciones de cuidado, crecimiento, acompañamiento, cariño y consejo, me ha enseñado que la convivencia puede desarrollar un sujeto colectivo donde las personas con sus proyectos vitales no se borran.

Francesca Gargallo



Cuando imaginamos lo que sería esta 15 Bienal de La Habana trazamos una línea en el tiempo capaz de conectar desde el presente aquellas maneras y escenarios que habían caracterizado históricamente el evento. A ello se sumaría la complejidad de nuestros días, la evolución de las dinámicas contemporáneas, incluso más allá de los infinitos rizomas de la cultura. ¿Cómo replantearse las cuestiones que siguen afectando a nuestro Sur Global y las estrategias descoloniales desde posiciones de resistencia?, ¿cómo ampliar desde contextos específicos los espacios y las operatorias que enriquecen la subsistencia?

Si desde las primeras ediciones la intención fue desanclar los imaginarios que respondían a políticas dominantes y girar los epicentros en función de visualizar esos entes y regiones al margen, revalorizar lo entendido como subalterno; a partir de la quinta Bienal se concibió

aún más el accionar desde la inmediatez de “los espacios otros”. Se trataba entonces de rebasar las fronteras del circuito galerístico tradicional y salir al espacio público, al lugar alternativo, como una exploración de esos nuevos *loci* de enunciación, que permitían desde su propia naturaleza el más eficaz y oportuno ejercicio de mediación. Esta proyección horizontal, desjerarquizante, capaz de transversalizar los diferentes públicos, actores y territorios, ha devenido hasta hoy parte de nuestra esencia y una de las estrategias fundamentales en esa búsqueda de una cartografía común de diálogo.

El trasiego de cuatro décadas nos ha permitido entender nuestro concepto *Bienal* como una especie de laboratorio vivo y resiliente, de acciones orgánicas en continuos procesos de asimilación, de anclajes y desanclajes. Una vez más, la urdimbre que nos hemos planteado

asume las diferencias como una fortaleza y esgrime el camino desde esa red afectiva que nos une indistintamente a partir de los saberes múltiples, sueños y conflictos, que como seres humanos compartimos.

En esta sensibilidad de pensamiento, la Bienal abrió sus puertas a un proyecto como *CONVIVIO. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores. Performance entre Cuba y México*, en el que su principal artífice, Álvaro Villalobos, asume su autoría desde la acción de un gestor-mediador, capaz de propiciar la comunicación en una comunidad-localidad específica, desde sus experiencias y los vínculos emocionales que sus procesos de convivencia desgajan. Partiendo de un previo trabajo de matriz etnográfica, social y antropológica, el estudio del terreno y sus particulares habitantes permitió a Villalobos establecer una empatía con sus colaboradores y potenciar en mayor medida sus múltiples relaciones e incidir de manera positiva en los sitios comunitarios señalados.

En la idea de hacer coexistir para un mismo objetivo, los lenguajes y herramientas necesarias provenientes de cualquier campo del conocimiento alteran el orden establecido y desacralizan la reductiva percepción del arte, esto favorece el desarrollo de políticas de inclusión en el entramado de nuevos mecanismos hacia la persistencia. El *convivio* resultó ser precisamente esa

plataforma de expansión simbólica, cuya naturaleza transdisciplinar supuso el dispositivo activador de una conciencia social colectiva, de aprendizaje y puente transcultural desde una perspectiva constructiva. El imaginario de un entorno cotidiano desde el tejido de sus memorias, saberes, costumbres, microhistorias, hilvanó esa retícula de autorreconocimiento y afirmación cultural.

Cuando el ejercicio artístico es capaz de transgredir sus bordes, mapear y validar nuevas fronteras para encontrar en otra dimensión sus respuestas, el impacto y la onda expansiva que genera es mayor. La transformación solo se produce si desaprendemos, re-evaluamos, re-valorizamos y re-definimos. Por ello, la Bienal se mantiene inquieta y canaliza sus procesos desde la experimentación. Cobija en su más reciente encuentro a esos grupos e individuos que perviven en el silencio. En el *convivio* con comunidades vulnerables alcanzamos a entender las incalculables topologías de espacios de convergencia, conectividad, continuidad y vecindad que comulgan en la ilusión perenne de armonizar y dignificar la existencia.

Yanet Oviedo Matos

Curadora de la 15 Bienal de La Habana 2024-2025, Horizontes compartidos e investigadora del Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam

Preámbulo

Para mí, el orgullo reside en la autodeterminación. Es parte de la afirmación identitaria y del inicio de una vida-programa.

Comparto la posición de los existencialistas que dicen que la “existencia precede a la esencia” y que, por tanto, nuestra libertad se alimenta de nuestra decisión de darle un sentido, una esencia a nuestra vida, que no está predeterminada. Un pensador es necesariamente un humanista existencialista y su proyecto de vida consiste en establecer una correlación coherente entre su vida y su pensamiento.

Kously Lamko



El presente documento contiene tan solo una parte del desarrollo de una obra artística enmarcada en el arte de la acción y el movimiento, con un componente adicional: las relaciones que establece con los procesos sociales y comunitarios. Se trata de la serie de acciones proyectadas para satisfacer un ejercicio creativo que tiene como principio y vocación el orden progresivo de la *performance* artística, del arte vivo, que implica echar a andar un trabajo enmarcado en niveles de concepción de la estética de la naturaleza humana en circunstancias en que la vida misma se considera obra de arte. En repetidas ocasiones la historia del arte plantea la *performance* como la inclusión del cuerpo del artista considerándolo obra de arte, esta vez la diferencia se basa en que se incluye al cuerpo social entendido como el conjunto de personas que naturalmente se organiza en las diferentes funciones que articulan una sociedad, con la expectativa de que en lo denominado *sociedad* o *grupo social determinado* acontecen procesos sobre

los que el arte puede incidir desde las prácticas que en la actualidad se entienden como *arte vivo*. En este caso, los procesos sociales corresponden a ese tipo de materia orgánica y viva que proporciona datos correspondientes a las realidades de las personas, pero no a las características del arte tradicional que las y los artistas pueden modelar y modular a voluntad. Por el contrario, en este tipo de creaciones relacionadas con los procesos sociales, el arte debe producirse con principios de indeterminación y aleatoriedad.

En esta ocasión se presentan cortes y registros de la serie de procesos que llevaron a concebir este ejercicio creativo como obra de arte, cuyo móvil conceptual está íntimamente ligado al positivismo con que cuidan su salud, viven y comparten sus días dos comunidades de adultos mayores de lugares físicamente distantes, uno en La Habana, Cuba, y otro en Metepec, Estado de México, México. La característica principal que distingue a estos dos grupos comunitarios es que se congregan en su cotidianidad en lugares

adecuados para disfrutar momentos importantes de sus vidas, realizando actividades relacionadas con los cuidados de su salud. En torno a la cultura popular, disciplinas como la antropología establecen estrategias para la recuperación y el rescate de conocimientos antiguos que poseen las personas mayores, especialmente los ancianos, quienes transmiten sus saberes creando puentes de comunicación de manera especial con las nuevas generaciones que representan el futuro de las comunidades. Con ese móvil conceptual y con el propósito de presentarla en la 15 Bienal de La Habana, Horizontes compartidos, se creó la obra.

Todas las personas que aparecen documentadas participaron en este trabajo a voluntad y manifestaron querer ser vistos y reconocidos por lo que son y por las actividades que realizan para dignificar su existencia, aunque lo visible no representa la única estructura de la obra, detrás de cada gesto y cada acción hubo por supuesto un momento importante de sus vidas que en términos generales podemos comprender como *performance*. Las estrategias que usan para pasar sus días están relacionadas con el buen vivir, la salud, la tranquilidad y la conciencia de vivir en un mundo mejor, en armonía con las personas y el ambiente natural que les rodea. Utilizan su tiempo en dinámicas de integración, como grupo

social y como una comunidad de personas en edad avanzada. Incluyen el carácter lúdico a sus actividades y comparten conocimientos en torno a los sucesos que han marcado de manera grata sus historias familiares, celebran con afectos la vida, los cumpleaños, se divierten y practican juegos de mesa a la vez que realizan ejercicios para activar la memoria y mantenerse físicamente activos. En Cuba desarrollan la permacultura en los jardines interiores de sus casas y participan en redes de cultivos de plantas medicinales y alimenticias de manera cercana a sus núcleos familiares mientras que en México llevan a cabo actividades de concentración para el aprendizaje de manualidades como la cestería, el bordado, la música y el canto.

El presente documento está ordenado a modo de una bitácora que da cuenta de las actividades que fueron vivenciadas de manera grupal mediante un ejercicio que puede entenderse como trabajo de campo y de acompañamiento mutuo entre participantes de la Fundación El Pueblito de los Abuelos en Metepec, Estado de México, México —coordinada por Nancy González Rivera y Margarita Cruz Rivera secundadas por un gran equipo de trabajo— y del Proyecto Comunitario Familiar Vida en La Habana, Cuba —dirigido por Natalia Caridad Quintana López y Gilberto Elías Peña Pérez—. El grupo de trabajo que en esta

ocasión se conformó para realizar durante bastantes horas una paciente labor creativa en México y en Cuba está constituido por la complicidad de los videoastas y fotógrafos Alvar Emilio Villalobos Viterbo y Juan Pedro Núñez Careaga, a quienes debo el importante enfoque artístico presente detrás de las cámaras en todas las etapas de producción, captura, selección y edición de las imágenes que posibilitaron el desarrollo y crecimiento del proyecto.

Las diferentes entradas a las partes que conforman este documento, nutridas de fotografías documentales, están acompañadas de textos cortos que, más que servir de sustento ideológico, acompañan e ilustran cada una de las actividades realizadas como actos performativos. Las imágenes y los textos son quizá meros registros importantes para entender la obra, ya que la *performance* en sí, no son las imágenes en fotografías y video, sino las vivencias que en todo caso fueron posibles por la voluntad que tuvieron las personas participantes para compartir su tiempo mediante este ejercicio creativo. La serie de acciones en las que estuvimos involucrados, quienes directa e indirectamente trabajamos en la obra durante este primer semestre del año, conforman en general la *performance*. Las horas de grabación en video y fotografía de labores, dibujos y escritos representan únicamente los registros

sintetizados de hechos vivenciales, que en esta ocasión pueden verse de manera reducida, concentrados en un video documental y una serie de fotografías editadas para exponer en la 15 Bienal de La Habana 2024-2025, Horizontes compartidos. Fuera de registro, continúan las relaciones afectivas con muchas de las personas que constituyen la parte fundamental de la obra.

Las entradas a cada una de las partes de este libro no corresponden a un orden secuencial de las actividades realizadas; más bien, fueron ordenadas de manera aleatoria para facilitar su entendimiento y las etapas del proceso de conformación de la obra. Los primeros apartados corresponden a las voces representantes del contexto institucional que motivaron la ejecución de la *performance*, como parte del intercambio cultural entre los dos países; se trata de la mentoría y aceptación del director de la 15 Bienal de La Habana, Nelson Ramirez de Arellano Conde, y el equipo curatorial, representado por Lisset Alonso Compte y Yanet Oviedo Matos, a todos les doy un sincero agradecimiento por su camaradería y complicidad para llevar a buen término el proyecto. Después, se describe el móvil conceptual desde el que puede funcionar este tipo de obra, cuál es el del arte social y comunitario, seguido del proceso de creación *CONVIVIO. Intercambio de saberes, cuidados y vida coti-*

diana con adultos mayores. Performance entre Cuba y México. Posteriormente, se describen los correspondientes contextos en los que fueron desarrolladas las acciones. Los ejes conceptuales más importantes abordados en este trabajo los conforman los cuidados a la salud, que delataron la importancia de la permacultura y del poder curativo de las plantas y el uso de las microdosis como práctica de retorno a las sabidurías ancestrales sobre el tema.

Para esto, la investigación práctica y metodológica la proporcionó la artista residente en México, Ivonne Navas Domínguez, conocedora, practicante y promotora del uso y la importancia de la herbolaria medicinal, para ella mi más sincera estima. Asimismo, mi reconocimiento para Anicia Fuentes Miranda y Anabel Caraballo Fuentes de Cuba, a la primera por la manera como vincula afectiva y vivencialmente sus conocimientos sobre los cuidados del adulto mayor y a la segunda por el trabajo de coordinación, gestión cultural y de vinculación en La Habana, sin sus aportes no hubiera sido posible la realización de las actividades que conforman la *performance*. Además de la coordinación cultural, Anabel mostró en un texto aquí incluido su sensibilidad y conocimientos sobre la visión de los objetos y ensoñaciones que fueron descubriéndose en los lugares concurridos durante el proceso de conformación de la

pieza. Los objetos, artesanías y libros que aparecen aquí fotografiados son partícipes de la memoria y del imaginario visual que se tiene de Cuba en México y viceversa.

La vida cotidiana de la adultez madura de los participantes está representada en este libro por un conjunto de imágenes, tomadas en el transcurso de los días en que se les visitaron y utilizadas sin las ediciones ni estetizaciones a las que pueden estar expuestas las representaciones artísticas tradicionales. Otra sección está dedicada al registro de la correspondencia que establecieron los grupos en cuestión, por medio del envío de postales de México a Cuba y viceversa. Este hecho aparentemente circunstancial reavivó la memoria y los buenos sentimientos de las personas mayores, en la medida que ninguno de los involucrados se conocía personalmente; sin embargo, elaborar las postales, enviarlas y recibirlas a nombre propio, firmadas y dedicadas por personas que existen en otro contexto geográfico, repercutió en alegría y jolgorio. Estas acciones fueron posibles gracias al carácter lúdico que revestían en todo momento a las dinámicas realizadas, por ello, todas y todos los participantes manifestaron estar de acuerdo con tomar parte y demostraron una vez más el gusto por entrar en un juego que proporciona un gran nivel de divertimento y placer. De la misma manera, se registraron las celebraciones y fiestas acompañadas en México por música tradicional de

tríos y mariachis y en Cuba por la tradicional banda de salsa y son.

La *performance* en general tuvo una motivación personal en reconocimiento a que el arte se trata de una actividad que comienza de la vida misma y de la existencia ordinaria, práctica y emocional de circunstancias en las que se está inmerso en la cotidianidad. En esta ocasión se usaron para proyectar la obra, considerando necesario revisar el álbum de los recuerdos familiares en el que se encontraron vestigios de la herencia paterna y materna que permitieron concretar el móvil conceptual sobre los cuidados a la salud y los afectos que los permiten. Por lo tanto, esta obra es un homenaje a la senectud y directamente un tributo a mis progenitores que recientemente fallecieron ya viejos, pero con la mente lúcida, mostrando hasta en los últimos momentos de sus vidas el orgullo y la alegría de poder heredar importantes valores humanos y el amor por la naturaleza que nos rodea. Por eso, no sobra agradecerles a ellos y a todas las personas amigas y familiares que directa e indirectamente realizaron aportes fundamentales para el desarrollo de esta obra artística. Agradezco especialmente a la Dra. Martha Patricia Zarza Delgado, Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados de la Universidad Autónoma del Estado de México, a la Mtra. Ana Lilia Cruz Pais, Directora de la Facultad de Artes, y a sus respectivos equipos de tra-

bajo, por la recepción y apoyo que le dieron a este proyecto, como una muestra de su gran sensibilidad y su prestancia administrativa.

Participantes mexicanos /
Mexican participants.
AEVV, p. 22.

Participantes cubanos /
Cuban participants.
AVH, p. 23.







Con la galopante eclosión urbana en el llamado Tercer Mundo, la práctica del arte continuará ampliándose dentro de un esquema descentralizado.

De modo hasta cierto punto similar a la proliferación de la economía informal, la carencia de infraestructuras para la cultura estimula la aparición de modos de organización y circulación irregulares en la base, pero también la migración de los artistas. Por otro lado, la conexión entre arte y ciudad no ha evolucionado muy lejos aún, pero probablemente indicará un curso de acción principal para las prácticas artísticas en el futuro. Han resultado fructíferas experiencias basadas en intervenciones efímeras y eventos performáticos y participativos en el espacio público, que buscan ampliar la comunicación artística más allá del mundo del arte y su élite.

Gerardo Mosquera



Adultos mayores
participantes (México) /
Senior citizen participants
(Mexico). AEVV, p. 24.

Arte social comunitario

Vida cotidiana en edades avanzadas

El arte social comunitario se refiere a un tipo de creación colectiva con carácter participativo, que ofrece la oportunidad de compartir la producción y desarrollo de las obras entre las y los artistas con su público, aunque este último muchas veces no tenga informaciones especializadas sobre el arte y no esté necesariamente entrenado y determinado para su realización. Puede tratarse de un público desprevenido que simplemente actúa dentro del arte y con el arte por la inercia del desarrollo procesual de la obra planteada por el artista, características del arte procesual y de las creaciones colectivas registradas particularmente en la historia del arte, desde la emergencia del *happening* y la *performance*. Lo importante aquí es que la obra se desarrolla con base en las necesidades expresivas del grupo social involucrado, en este caso, una comunidad específica, o un colectivo humano que reconoce sus capacidades para ser el sujeto protagonista de sus

propias acciones, generalmente derivadas de la toma de decisiones que puedan incidir en el mejoramiento y los cambios positivos en las condiciones de vida de las personas que lo conforman y que están unidas mediante un sentido de pertenencia, ya sea a lugar o a las mismas creencias sobre temas afines o a intereses con vínculos sociales, familiares y afectivos.

Cuando el público interactúa a voluntad dentro de una propuesta artística como se explica más adelante, se establece un acuerdo con el artista y con ello se produce la amalgama de propósitos que posibilitan la creación colectiva y da lugar a la obra. Al participar en este tipo de trabajos, el público deja de ser un simple espectador para ser el ente activo que determina su interactividad y su coparticipación como algo importante para el proceso de conformación y para los resultados finales, cuestionando así el carácter individual y egocéntrico de la exclusividad artística realizada por un solo creador. En el modelo de creación colectiva y procesual se

intercambian las posiciones entre los participantes y de ser un simple receptor se pasa a ser un co-creador que intercambia roles, tomando ambos (público y artistas) el papel de la recepción generativa que crea procesos de reorientación y promoción de nuevos flujos de comunicación y entendimientos del trabajo artístico. La presencia de receptores, a la vez creadores, en un trabajo procesual de esta naturaleza genera el entramado de ideas surgidas entre sujetos que debaten y posibilitan la acción, la síntesis y producción, pero también su valoración, autocrítica, reconocimiento, aciertos y equivocaciones. En obras de carácter colectivo, artistas y públicos se co-responsabilizan de los resultados obtenidos, tanto como de los procesos de realización que generalmente se valoran más que los resultados finales.

En esta ocasión, para abordar la vida cotidiana de personas con edades avanzadas, se proyectó y finalmente se concretó la *performance CONVIVIO. Intercambio de saberes, cuidados y vida cotidiana con adultos mayores. Performance entre Cuba y México*. Además de ser una creación colectiva al participar personas de los dos países, respectivamente, se sumaron componentes sociales y comunitarios prioritariamente relacionados con los cuidados a su salud física y mental. Se trata de visibilizar un factor importante para un sector de la población que el arte cotidiana-

mente no enfoca. En el sentido comunitario, incluye acciones de permacultura que representan valores benéficos para un grupo social determinado en Cuba que se reúne cotidianamente en sana convivencia, en el Reparto Los Pinos de la localidad de Arroyo Naranjo, en La Habana, Cuba.

Mientras, los cuidados de la comunidad de adultos mayores visitada en México están vinculados a las tradiciones populares por medio de la preparación de recetas con infusiones curativas para las afecciones leves, ya que si se trata de padecimientos mayores acuden al servicio médico general que les canaliza con especialistas en la afección correspondiente. En principio, el uso de las medicinas tradicionales se concibe como una práctica cotidiana y socorrida en los dos países. Esta circunstancia, por ejemplo, generó conversaciones que activaron las acciones y relaciones que conformaron la obra, pues, las y los participantes recrearon historias familiares sobre la preparación de las recetas e infusiones basadas en hierbas medicinales cultivadas en ambientes higiénicos, sanos y favorables para el medioambiente. En otra instancia, las y los participantes dibujaron y transcribieron los pasos útiles para la preparación de esas recetas medicinales.

La *performance* consistió en los actos de convivencia y movilización de afectos y sensibilidades generados en el intercambio y

transmisión de saberes entre los allegados al proyecto en México y en Cuba. Se planteó como un ejercicio de integración comunitaria a partir de una serie de reuniones continuas que vincularon tradiciones populares y permutas de pensamiento y acción en correspondencia con los conocimientos que poseen especialmente las personas mayores. Con base en ello, las y los participantes de la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) establecieron una primera relación afectiva con las y los adultos mayores del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba), enviándoles postales con los nombres propios de las y los participantes cubanos. La dinámica fue desarrollada y recibida con agrado, las respuestas no se hicieron esperar, ya que, de la misma manera, las y los participantes de Cuba enviaron postales personalizadas a las y los mexicanos.

La *performance CONVIVIO* también exploró canales de transmisión de experiencias hacia los niños, los más jóvenes representantes de las comunidades y su futuro, esto posiblemente se convertirá en una etapa posterior del presente proyecto. En las reuniones realizadas se compartieron saberes sobre los modos de atender la salud llegando a la conclusión de que además del uso de hierbas medicinales, el convivir y pasar tiempo juntos en el acontecer cotidiano crea vínculos afectivos positivos que generan redes emocionales

asertivas importantes para la comunidad y el sostenimiento del cuerpo y el hálito que le da vida. La convivencia respetuosa por medio del arte en esta ocasión generó además un intercambio de conocimientos sensibles sobre los temas tratados, como la alimentación sana y balanceada con productos naturales. Surgieron opiniones e ideas sobre propósitos afines a las y los participantes de los dos países, en torno a cómo se vinculan a la salud, el juego, la diversión, la activación física y el aprendizaje de manualidades.

El convivio es una forma de celebración que comparte y fomenta la camaradería, el acercamiento y la unión entre las personas. Convivir y pasar tiempo juntos en el acontecer cotidiano crea lazos de comunicación y vínculos posibles de convertirse en redes emocionales cargadas de positivismo. Por medio de la convivencia respetuosa se generaron intercambios emocionales, sentimientos e ideas en torno a la salud y otros temas afines a una comunidad específica. Con enfoque transdisciplinario, esta obra utiliza estrategias del orden social comunitario y de la autoetnografía por medio de las cuales se observaron con debido respeto las prácticas culturales existentes en un grupo social, con el fin de aprender de ellos. Las conclusiones no se hicieron esperar, las personas participantes en esta *performance* redactaron y compartieron recetas medicinales de toda

índole, para tratar las afecciones respiratorias, estomacales, musculares y en general de su ser, estar y permanecer en este grupo social. En el caso de Cuba particularmente resaltó la experiencia que se tiene sobre la permacultura y la utilización del solar para el cultivo de sus propias plantas medicinales y alimenticias. En México destacó el aprovechamiento del tiempo libre en labores útiles para la confección de manualidades, el juego y la diversión como factores indispensables para mantener el bienestar. Resaltó el valor que tienen las costumbres de las personas en cada contexto geográfico, social, cultural y político de los lugares visitados.

Aquí el arte representa un puente, un mensajero y una alianza entre México y Cuba respectivamente. Se trata de una producción de arte social comunitario vinculado siempre a las urgencias sociales, en la que los participantes, previa motivación por medio de proyección de fotografías, videos y conversaciones, intercambiaron experiencias y saberes utilizando la correspondencia escrita, los dibujos referentes a recetas medicinales sencillas y testimonios verbales relatados en entrevistas. De la misma manera, se enviaron cartas y postales, se dedicaron canciones, en un ambiente festivo de bailes y celebraciones capturadas en fotografías y videos cargados de afectos y saberes sobre los temas particulares y colectivos de su interés. Estas acciones

fueron escasamente documentadas, ya que el principal móvil de la obra no es el registro, sino la *convivencia*.

Mediante reuniones festivas realizadas en los dos países se motivaron conversaciones sobre temas de la cotidianidad, la memoria y los recuerdos que involucran historias de vida, además se celebraron los cumpleaños de las y los participantes con un pan tradicional preparado para la ocasión. En México se celebró el día de las madres, ya que la temporalidad del suceso coincidió con las actividades programadas en *CONVIVIO*, se festejó con serenatas, cantos de mariachis y un trío que amenizó los bailes y las dinámicas de activación física necesarias para la buena salud. Quizá, uno de los resultados más importantes fue reconocer que los cuidados a la salud, el cuerpo y la psique conforman los asuntos prioritarios en el día a día de las poblaciones de todas las edades, sin importar su lugar de origen ni las características de su contexto sociocultural. En este caso se tomó el convivio como determinante para desarrollar la obra artística enmarcada por las relaciones interpersonales surgidas de los procesos sociales que naturalmente estuvieron sucediendo durante el tiempo de convivencia. En la *performance* surgieron dinámicas inmersas en las prácticas cotidianas, sin interferencias estetizantes obligadas, ni imposiciones antinaturales. Las personas

coincidieron en que cotidianamente, en el transcurso del día, toman infusiones, relajantes y medicinales que pueden elaborarse fácilmente con ingredientes que se tienen a la mano. Promueven el consumo de alimentos naturales y la realización de actividades que mantienen la mente y el cuerpo sanos, incluyendo el juego y el esparcimiento en las labores de acompañamiento y celebración. Otros componentes importantes de la acción, además del carácter social y comunitario, fueron el carácter lúdico y procesual, así como la camaradería y el intercambio de afectos entre las personas.

Las conversaciones sobre los cuidados y la salud física sucedieron entre la preparación de los panes y las refrescantes infusiones de hierbas medicinales, agua de jamaica, hierbabuena, jengibre, azahares y manzanilla. De las pláticas, surgieron los modos de cuidarse de las enfermedades y de utilizar el tiempo para movilizar los músculos y el cerebro; cuentos que activaron la memoria reconstruyendo historias sobre los placeres de la cotidianidad; cómo reparar los utensilios domésticos; los oficios antiguos, y las técnicas constructivas y de restauración de las viviendas, usadas como estrategias para dignificar la existencia. Tuvo importancia la espontaneidad y el divertimento en las conversaciones sobre su procedencia y los relatos acerca de las tradiciones familiares,

oficios, cantos y preferencias musicales y de bailes que les activan positivamente. Su conversación mostró la necesidad de recurrir a los recuerdos de momentos felices en la vida como uno de los agentes neurotransmisores más positivos productores de serotonina, sustancia orgánica directamente relacionada con el buen estado de ánimo. A ello se sumaron los ejercicios de meditación tendientes al control de la temperatura corporal y los flujos respiratorios que inciden positivamente en sus emociones, elevan la autoestima y enaltecen el orgullo personal.

En general, esta obra tuvo continuidad por el consentimiento y autorización de quienes se involucraron con el proyecto, los usos públicos de imagen y voz fueron autorizados por cada participante.

Proceso creativo de CONVIVIO. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores. Performance entre Cuba y México

Desde las primeras semanas de marzo de 2024 hasta finales de junio del mismo año, se llevaron a cabo reuniones con los integrantes del equipo de trabajo para pensar y debatir en conjunto los objetivos de la propuesta y las estrategias necesarias para llevar a cabo cada etapa. Se trató de una creación colectiva desarrollada a partir de una idea inicial

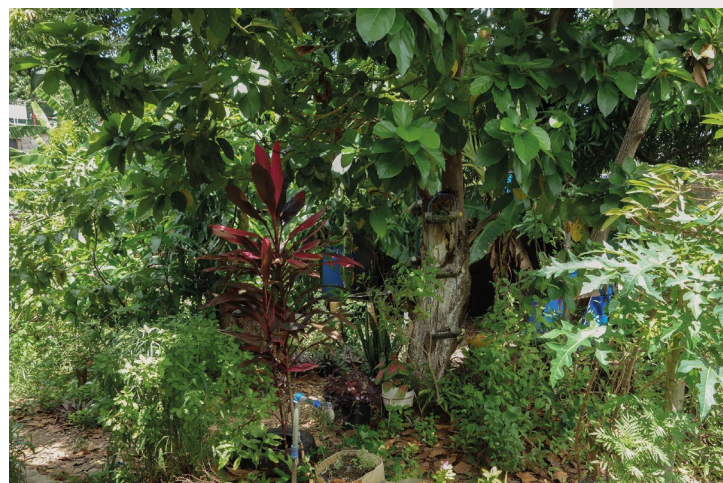
que vincula el arte con la vida cotidiana. Por iniciativa de los miembros de la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México), se participó activamente en la celebración de sus cumpleaños y el día de las madres de la comunidad; además de convivir con ellos, se tomaron las primeras opiniones en torno a sus necesidades, su vinculación con el proyecto y las ideas principales para conformar las etapas subsiguientes. Posterior a ello, se planeó el desarrollo de las actividades en los días venideros, se realizaron dinámicas de integración, se escribieron las postales, se dieron las serenatas, se dedicaron canciones y poesías como parte del convivio y la afectividad entre participantes. Aquí se obtuvieron los primeros testimonios epistolares, sonoros, dibujos, fotografías y videos que muestran el cariño y los sentimientos afectivos de la comunidad mexicana de adultos mayores a sus pares en Cuba. Durante julio de 2024, mediante un trabajo de campo más reducido en el tiempo, pero igualmente sustantivo, se presentaron los avances y el material obtenido en México, en la sede del Proyecto Comunitario Familiar Vida, Reparto Los Pinos, comunidad Vieja Linda, Arroyo Naranjo en La Habana, Cuba.

Posteriormente, se realizó ahí una importante serie de reuniones de integración familiar que promovieron más afectos y cariño entre participantes, todo mediante un

ambiente festivo y placentero con músicas y bailes espontáneos, infusiones saludables y modestos canapés surgidos de las recetas familiares compartidas. Los testimonios de la serie de acciones y reuniones de convivencia fueron grabados en audio, video y fotografías. Una selección documental de las imágenes resultantes conforma la exhibición dentro de la 15 Bienal de La Habana. Después, se harán retroalimentaciones con integrantes del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba) y de la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) y se entregará a cada sitio un documento para que las personas participantes puedan verse reflejadas en los resultados finales.

Con el propósito de ilustrar la forma en que opera una creación artística colectiva como esta, que demandó más tiempo que el registrado en cámaras de video y fotografía, se presenta en el siguiente apartado una tabla que muestra a grandes rasgos las actividades y fechas más sobresalientes del proceso. Está claro que el desarrollo de las etapas fue más importante que los registros finales; en primera instancia, porque el arte comunitario no tiene en sus objetivos la construcción de un objeto específico, sino más bien la visibilización de los tópicos y derroteros de la obra. En ese sentido, esta pieza fue modelada por las conversaciones y el actuar de las coparticipaciones que aportaron los actores

sociales. Asimismo, la obra fue cambiando y transformándose de acuerdo con el nivel de participación de las circunstancias y las necesidades de sus participantes.



Arriba y abajo. Sede del Proyecto Comunitario Familiar Vida, municipio Arroyo Naranjo, La Habana, Cuba / *Up and down. Headquarters of the "Vida" Family Community Project, Arroyo Naranjo Municipality, Havana, Cuba. AVH.*

Tiempos y acontecimientos: trabajo de campo en México y Cuba

2024	Actividad	Conclusiones
5 de enero-6 de febrero	Proyección y esquematización de conceptos generales de la obra CONVIVIO.	Diseño, planeación y caracterización de etapas. Planeación de un video, una serie de fotografías y un catálogo o un libro con los resultados de la investigación.
14 de febrero	Comunicación	Envío de propuesta a la Bienal de La Habana.
20 de febrero	Aceptación de la obra por el comité curatorial de la Bienal de La Habana.	Inicio y preparación de logística de trabajo
4 de marzo	Socialización institucional del proyecto.	Contacto con videoastas y fotógrafos. Contacto con la “Escuelita Emiliano Zapata” a través de la Fundación Paisaje Social para trabajar con mujeres tejedoras mayores. Intención fallida.
8 de abril	Contacto con la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México), a través de Margarita Cruz.	Convenio de coparticipación para realizar la obra con adultos mayores del municipio de Metepec, Estado de México, México. Interés en abordar el entorno de los cuidados con adultos mayores.
10 de abril	Contacto con el diseñador gráfico para proyectar y formar un libro con los resultados de la investigación.	Convenio para realizar diseño editorial en la Facultad de Artes UAEMEX.
15 de abril	Investigación sobre herbolaria y permacultura	Contacto con Ivonne Navas para vincular la investigación sobre microdosis y herbolaria.
30 de abril	Contacto con Natalia Caridad Quintana del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba), coordinado por Anabel Caraballo.	Socialización de la experiencia del trabajo comunitario realizado en México y convenio para realizar CONVIVIO con la Comunidad del Reparto Los Pinos, Comunidad Vieja Linda, Arroyo Naranjo, La Habana, Cuba.
7 de mayo	Contacto con videoastas y fotógrafos.	Convenio de coparticipación para trabajo artístico.
9 de mayo	CONVIVIO para celebrar día de las madres con serenata de mariachis y trío en la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México), a través de Margarita Cruz.	Realización de dinámicas de activación física, juegos de mesa y primer CONVIVIO con adultos mayores. Dinámicas de activación física con personas dedicadas a la recreación. Bailes con música cubana. Captura de videos y fotografías.
15 de mayo	Desarrollo de CONVIVIO en la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México).	Intercambio de saberes con adultos mayores en torno al uso de herbolaria y plantas medicinales. Captura de video y fotografías.
23 de mayo	Conversaciones en torno a los cuidados y el buen vivir, uso de herbolaria y plantas medicinales.	Intercambio de saberes en torno al uso de herbolaria y plantas medicinales. Sesión de dibujo de recetas medicinales. Captura de video y fotografías.

2024	Actividad	Conclusiones
29 de mayo	Desarrollo de CONVIVIO en la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México).	Toma de entrevistas y testimonios de adultos mayores sobre los cuidados de la salud con el uso de plantas medicinales, juegos y activación física
1 al 16 de junio	Edición de videos y fotografías. Redacción de textos en torno al proyecto de arte social y comunitario.	Primer corte de video e impresión de pruebas fotográficas.
1 junio	Redacción de textos.	Revisión de la propuesta del primer boceto del libro CONVIVIO.
17 junio	Desarrollo de CONVIVIO en la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México).	Redacción de postales en la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) para enviar a los adultos mayores del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba). Captura de video y fotografías.
29 de junio	Viaje a La Habana, Cuba	
30 de junio	Socialización del proyecto CONVIVIO con adultos mayores y niños del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Acuerdo y planeación de trabajo de campo durante la estancia en La Habana. Reorganización de actividades. Recepción de información sobre la Cátedra del Adulto Mayor por la Universidad de La Habana.
1 de julio	Interacción con las personas mayores. Presentación de video documental realizado en México y presentación de diapositivas a miembros del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba), sobre el trabajo realizado por los mexicanos en torno a las recetas con plantas medicinales.	Retroalimentación con charlas sobre la permacultura en Cuba con base en el texto <i>La revolución de una brizna de paja</i> del agricultor, biólogo y filósofo japonés Masanobu Fukuoka. Propuesta de siembra de árboles en la comunidad de Arroyo Naranjo. Captura de video y fotografías.
2 de julio	Reunión con el Director y las curadoras de la Bienal de La Habana. Presentación de video documental realizado en México y presentación de diapositivas sobre recetas medicinales y postales en el Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam. Explicación de logística de la obra.	Acuerdos sobre apoyo logístico para el montaje de la obra en noviembre de 2024. Acuerdo sobre su participación con un texto en el libro sobre CONVIVIO publicado por la UAEMEX y el uso de logos institucionales en la publicación del libro.
3 de julio	CONVIVIO en el patio de Natalia Caridad Quintana López. Entrega de postales enviadas por mexicanas y mexicanos. Conversaciones sobre cuidados a la salud y la permacultura.	Elaboración de <i>pancake</i> y agua de jamaica. Captura de video y fotografía.
4 de julio	CONVIVIO con <i>pancake</i> , música mexicana y agua de jamaica.	Activación de la memoria. Cuentos e historias familiares en torno a los cuidados y a la preparación de recetas con hierbas medicinales.

2024	Actividad	Conclusiones
5 de julio	CONVIVIO con proyección de películas mexicanas en la sede del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Debate en torno a las películas mexicanas actuales <i>Nacho libre</i> y <i>Ya no estoy aquí</i> . Conversación sobre el proyecto cubano Palomas: audiovisuales sobre cuidados y cuidadores. Captura de video y fotografía.
6 de julio	Redacción de postales cubanas para enviar a adultos mayores de México.	Conversación en torno a la importancia del carácter afectivo en el cuidado de la salud y la mente. Captura de video y fotografía.
8 de julio	Realización de entrevistas y testimonios de integrantes del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Captura de video y fotografía.
9 de julio	CONVIVIO, fiesta mexicana con integrantes del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba). Piñata con niños y adultos.	Captura de video y fotografía.
10 de julio	Reunión con el director y las curadoras de la Bienal de La Habana. Revisión de material en video y fotografía realizado en Cuba. Solicitud de espacio para exhibición de la obra en el Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam.	Solicitud de permiso para realizar un mural en una parada de autobús en el Reparto Los Pinos, Comunidad Vieja Linda, Arroyo Naranjo, La Habana.
10 de julio	CONVIVIO, pintura en los muros. Participación de niños, jóvenes y adultos del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Captura de video y fotografía.
10 de julio	Visita al museo Nacional de Bellas Artes.	Socialización del proyecto CONVIVIO.
13 de julio	Regreso a México con el equipo de trabajo.	
1 de agosto	Entrega de postales enviadas por los participantes de Cuba, en la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México).	Socialización de la experiencia del trabajo comunitario realizado en Cuba.
1 de agosto en adelante	Revisión de material realizado en trabajos de campo.	Edición de videos y fotografías. Redacción de textos, producción de libro.
15 de noviembre	Inauguración de la 15 Bienal de La Habana.	Inauguración de la 15 Bienal de La Habana.

Participantes mexicanos /
Mexican participants.
 AEVV, p. 33.



PROYECTO FAMILIAR



Contextos

Nos oponemos a los nacionalismos mezquinos que no sirven a los verdaderos intereses de la gente. En nuestra opinión, la soberanía nacional se debería definir en función de dos factores determinantes del progreso real de cada pueblo: de su victoria sobre el subdesarrollo económico y de la posibilidad de crear medios materiales humanos indispensables para la construcción pacífica del bienestar y de la felicidad de todos.

Amílcar Cabral



Adultos mayores cubanos / *Cuban senior citizens*. AVH, p. 34.

Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P, Metepec, Estado de México (México) / *"El Pueblito de los Abuelos" Foundation, I.A.P, Metepec, State of Mexico (Mexico)*. AEVV, p. 35.

Contenido / Contents 

Entre Cuba y México los procesos culturales e identitarios están ligados estrechamente, las inmensas relaciones entre las personas de aquí y de allá, la cercanía geográfica de la mancha continental a la Isla, la proximidad lingüística, las imágenes, las músicas y los bailes hacen parte de la diversidad de características socioculturales que comparten los dos países. En las zonas geográficas y socioculturales más próximas entre las dos naciones proliferan los vínculos afectivos que generan de manera continua fuertes lazos de

identidad y de producción simbólica, indispensables para el desarrollo y fortalecimiento de la rica cultura de la región. Para realizar este proyecto, inicialmente establecimos contacto con personas mayores que se dedican a realizar actividades y ocupan el tiempo libre de manera satisfactoria de acuerdo con sus propios intereses. En los dos lugares involucrados vimos que sus modelos de organización dependen de sus objetivos particulares.

En primera instancia, en México, visitamos con el equipo de producción el Centro de



Artes y Oficios “Escuelita Emiliano Zapata” del barrio Santo Domingo, al sur de la Ciudad de México, lugar donde los jueves en la tarde un grupo de mujeres se reúne a tejer y bordar con hilos. Sin embargo, a pesar de la buena voluntad de ellas y toda la organización, después de haber socializado varias veces el proyecto, detectamos que había una intermitencia porque algunas de las asistentes del taller de bordado van solo unos días y otras los días restantes de la semana, por lo tanto, no coincidían con las primeras. Una dificultad más con las asistentes fue el desplazamiento en transporte público de la Ciudad de México, ya que cada vez que visitábamos la escuela encontrábamos personas nuevas y diferentes, situación que dificultaba darle continuidad a las conversaciones sobre los temas que nos interesaban abordar en la propuesta inicial.

Inmediatamente, tomamos la decisión de buscar otro lugar de los muchos que existen para el cuidado de las personas mayores en el Estado de México, llegando de manera pronta y cercana a la Fundación El Pueblito de los Abuelos en Metepec, Estado de México, México. Se trata de una organización con más de quince años de experiencia en el cuidado de los adultos mayores, cuyas directivas inmediatamente mostraron interés en la vinculación de este trabajo artístico con las funciones de su grupo social comunitario.

Esta fundación tiene sedes en diferentes municipios del Estado de México, algunas con servicios de cuidado permanente, sobre todo a personas de edades avanzadas que necesitan apoyo continuo, debido a lo delicado de su salud; por eso, llegamos a la conclusión de que a este grupo de la población de adultos mayores no se le debe interferir su cotidianidad por respeto a su tranquilidad y a los procesos clínicos que lleva la mayoría, muchos de ellos con pérdida de audición y problemas de visión por lo que requieren tratamientos médicos mayores constantes. También atiende a un grupo de personas de la tercera edad dentro de la denominación *hogares de día*, que consiste en que las y los asistentes pueden estar durante unas horas del día llevando a cabo actividades dirigidas a su bienestar: yoga, manualidades y prácticas con carácter lúdico, benéficas para su entretenimiento y salud física mental; allí pueden desayunar y pasar el tiempo juntos, socializando con otras personas que tienen las mismas condiciones de vida. Con este último grupo desarrollamos el proyecto y comenzamos a integrarnos a sus actividades por acuerdo mutuo. Las primeras reuniones fueron de importantes para observar sus actividades diarias en torno al cuidado de su salud y para ver cómo las personas mayores son motivadas y atendidas con ejercicios de activación física y mental convenientes.

Posteriormente, a través de relaciones de amistad entre los dos países, conocimos a la fundadora y coordinadora general del Proyecto Comunitario Familiar Vida del Reparto Los Pinos en la localidad de Arroyo Naranjo en La Habana, Cuba. Allí nos dimos a la tarea de integrar nuestros objetivos a los suyos y así nació una relación afectiva horizontal necesaria para compartir y transmitir los saberes en torno a los temas de interés de cada participante.

A continuación, se presentan los parámetros de funcionamiento de las dos comunidades vinculadas a la *performance*.

Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba)

Vida fue creado hace más de 15 años en el Consejo Popular Los Pinos, en Arroyo Naranjo; sin embargo, desde hace dos años se trabaja en La Güinera y a partir de 2024 en el Consejo Popular de Poey en La Habana, Cuba. El proyecto a través de sus acciones cambia la vida de las personas que se suman a sus actividades, trabaja en la eliminación de las violencias, prejuicios sociales y discriminaciones, por medio de la creación de ambientes amigables y protectores necesarios para lograr una mejor calidad de vida, un mejor país y un mejor planeta en un futuro posible. El proyecto Vida trabaja con comunidades

de niñas, niños, adolescentes, jóvenes y personas de la tercera edad, con principios de justicia social, equidad, amor, empatía, derechos humanos, ímpetu y persistencia en el bien común. Natalia Caridad Quintana López lidera el proyecto comunitario con el objetivo de crear un sistema que sirva a las generaciones presentes y futuras, desde una filosofía de cooperación y cuidado de la naturaleza y las personas como parte de ella, mediante diseños que tomen en cuenta la diversidad, estabilidad y resiliencia de la recuperación de los ecosistemas naturales.

Sus actividades consisten en ejercicios prácticos de convivencia social-comunitaria a través de la siembra y la permacultura en general, la fruticultura tropical, particularmente, enmarcadas dentro del propósito de soberanía alimentaria de la comunidad. De la misma manera, desarrollan el teatro comunitario y las prácticas deportivas, aunque, entre las actividades más importantes está el apoyo emocional indispensable a las personas adultas mayores y el programa “No Regreso” que apoya la inserción en la sociedad de personas que cumplieron sanciones penitenciarias. El proyecto Vida nació de la necesidad de transformar el barrio y mejorar la calidad de vida de sus habitantes, con apoyo de profesionales que trabajan en función de cada grupo etario, con el fin de lograr un impacto positivo en cada uno de ellos, teniendo en cuenta que los

contenidos y actividades que deben desarrollarse en las diferentes edades de las personas que participan cubran sus necesidades. Para ello se cuenta con el soporte de activistas y miembros de la Cátedra del Adulto Mayor de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, como pilar de apoyo importante para la comunidad.

Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P. (México)

Institución dedicada al cuidado de los adultos mayores, localizada en el Estado de México y fundada con el objetivo de mejorar la calidad de su existencia, proporcionándoles a las personas que asisten un estilo de vida digno para que puedan compartir dentro de un ambiente de armonía, respeto y compañerismo con otras personas que están en condiciones similares. Su misión es “proporcionar atención integral a los abuelos de ambos sexos, de escasos recursos económicos, en pobreza extrema y en situación de abandono, a través de programas asistenciales como: albergue, alimentación, atención médica preventiva, odontología y psicología gratuitas, así como orientación social y capacitación” (Fundación El Pueblito de los Abuelos, 2012) para desarrollar diversas labores de acuerdo con su edad. Es un centro modelo que proporciona atención integral y motiva a los actores socia-

les y políticos a crear programas que ayuden a conservar la unidad y la diversidad de las ideas en equipo con los demás integrantes de la Fundación.

Desde 1992 comenzó a atender a un número considerable de adultos mayores en la población de San Bartolomé Tlaltelulco, Estado de México. En 1993 el Club Rotario de Metepec aprobó la construcción del Centro Activo para la Tercera Edad, inaugurado el 22 de marzo de 1994. El 2 de julio de 1997 se construyó el Centro de Promoción Asistencial, I.A.P., con la idea clara de dar asistencia y ayudar a los ancianos a lograr una mejor calidad de vida, respetando su libertad, dignidad, creencias e ideologías. Desde el 2006, el sueño de brindar una atención integral a los adultos mayores se realiza mediante la integración de dos nuevos centros que funcionan como casas de descanso permanentes, convirtiendo este proyecto en la Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P.

Integrantes y directiva de Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba) / *Members and board of directors of the "Vida" Family Community Project (Cuba)*. AVH, p. 38.

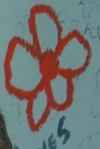
Integrantes de la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) / *Members of the "El Pueblito de los Abuelos" Foundation (Mexico)*. AEVV, p. 39.

PROYECTO FAMILIAR



VIDA

PROYECTO
VIDA...



C . A . T . E





Aquí seguimos transmitiendo los saberes de la siembra, del frijol y la calabaza de la milpa.

Desde pequeñas nos educan para llevar y mantener una casa y los cuidados que se deben procurar a la familia, por lo que adquirimos conocimientos básicos para el uso y manejo de plantas medicinales y comestibles que nos curan el corazón/cuerpo. De ellas hay una gran variedad: ruda, hierba maestra, orégano, epazote, malva y palo dulce, entre muchas otras. De las comestibles: el quelite, teopaquelite, mito, verdolaga, alaches, hierbabuena, y los frutos del monte: pitaya, nanche, ciruelas, mango y plátano; sin dejar de lado todo el conocimiento que tenemos para transformar el chile, tomate, ajo, cebolla, legumbres y frutos en comida para el sustento de la autonomía de la vida.

*Elsa Pastor Cordero
Mujer Nuu Savi, Mixteca,
Oaxaca, México*



Microdosis extraídas de plantas medicinales en México / *Microdoses extracted from medicinal plants in Mexico*. IND, p. 40.

Cuidados, sanaciones y permacultura

El poder curativo de las plantas

Uno de los hallazgos más importantes del proyecto consistió en ver cómo las personas en general y los adultos mayores particularmente procuran su salud con procedimientos basados en productos naturales, muchos de ellos encontrados a la mano en sus casas. Tanto en México como en Cuba son comunes los remedios caseros, las infusiones, pócimas y tecitos que se usan para calmar síntomas de molestias comunes y afecciones leves al organismo, de la misma manera que se usan cremas y extractos de plantas para curar dolores y lastimaduras en cualquier parte del cuerpo humano. Con el paso del tiempo la gente se ha dedicado a estudiar con más profundidad el poder curativo de las plantas, su uso y la utilidad en casos de complicaciones más severas. La buena salud de las personas en la mayoría de los casos está unido a las prácticas alimenticias benévolas y a las buenas relaciones con el entorno donde viven. Por ello, fue importante ver que

las personas mayores que se relacionaron con esta obra practican la permacultura, que enmarca muchas de las características necesarias para la aplicación de cuidados integrales para la salud humana. El marco general de esta actividad está determinado por la permacultura y, por ende, por la herbolaria y el uso de las microdosis e ingestas curativas. En Cuba y en México los antecedentes de la homeopatía (un tratamiento del cual no se hablará en este documento) y la herbolaria se encuentran en el trabajo de hombres y mujeres (yerberos), quienes conocen de manera profunda todas las virtudes y beneficios de las plantas, imprescindibles para las limpiezas y los cuidados del cuerpo y el ánimo que lo mantiene vivo. En la actualidad existen todavía yerberos y curanderos cuya labor se ha complementado con estudios profundos sobre los saberes ancestrales y las experiencias medicinales de la flora de la región.

La permacultura es una filosofía de vida, se desarrolla en ambientes naturales con principios de sostenibilidad y sustentabilidad, en CONVIVIO se vio reflejada en el comportamiento del grupo de adultos mayores principalmente en Cuba donde está vinculada al uso del tiempo productivo en que comparten los conocimientos sobre el tema, específicamente con las niñas y los niños de la comunidad donde viven. Se trata de una práctica cotidiana de siembra, trasplante y cultivo de alimentos, hierbas, granos y semillas, realizada en los patios, solares, azoteas y jardines interiores de las casas. El principal objetivo es la obtención de alimentos y medicinas naturales básicos, limpios y sanos, cultivados en armonía con la naturaleza, es decir, ese entorno donde se desarrolla de manera armónica la vida. Se trata del ambiente en el que estamos inmersos los seres humanos, compartiendo y conviviendo con la diversidad de seres animados e inanimados con los que nos interrelacionamos a plenitud en el transcurso de la vida.

De acuerdo con las voces de las mujeres que desarrollan la permacultura en el Reparto Los Pinos de la Comunidad de Arroyo Naranjo en La Habana, Cuba, esta visión corresponde al conocimiento popular en la Isla y además a los valores ancestrales de la cultura matrística que, en la práctica,



se contraponen a la cultura patriarcal de occidente. Estas ideas fueron promovidas por el biólogo chileno Humberto Maturana (1928-2021) y consisten en la generación de un ambiente organizacional que posibilite la vida en comunidad, basado en las visiones maternas puestas en práctica a través de conversaciones y acciones pertinentes para la vida, y en el fluir del lenguaje asertivo. Esta noción aquí se pone en práctica en convivencia mutua con las ideas del biólogo agricultor japonés Masanobu Fukuoka (1913-2008), que implementó métodos de protección a las características de la naturaleza eliminando trabajos muchas veces innecesarios como el labrado y el trillado de la tierra, de la misma manera promueve el respeto al crecimiento de las plantas ruderales y los organismos polinizadores.

A continuación, pueden verse ejemplificados los cuidados de la salud por medio del uso de plantas medicinales tradicionales, la mayoría usadas desde tiempos anteriores a la medicina moderna.

Flor y hojas de calabaza, caléndula, menta, romero, albahaca y manzanilla. Todas plantas medicinales y comestibles para extracción de microdosis en México / *Flower and leaves of squash, marigold, mint, rosemary, basil, and chamomile. All medicinal and edible plants for microdosing extraction in Mexico.* IND, p. 42.

Microdosis y retorno a la sabiduría ancestral¹

Debido a su importancia, el uso de las microdosis provenientes de la herbolaria ancestral y posteriormente utilizadas en la medicina moderna fue activado recientemente por diversos sectores dedicados al cuidado de la salud. Son la mejor alternativa para optimizar el poder de los agentes curativos de las plantas y los grandes beneficios de la herbolaria. Se trata del suministro al organismo de cantidades mínimas del extracto curativo de las plantas, para reforzar el tratamiento de enfermedades. Para ello, los agentes activos de origen vegetal se transforman en soluciones hidroalcohólicas concentradas en unidades de mil a quince mil veces más pequeñas que las habitualmente usadas en la producción farmacéutica. Las plantas medicinales representan, en este contexto, un tesoro invaluable heredado de nuestros ancestros transmitido durante miles de años. Las microdosis son parte integral de nuestro patrimonio cultural mesoamericano y precolombino que, a la vez de ayudarnos en el cuidado de la salud, nos brindan la oportunidad

¹ Agradezco la colaboración de Ivonne Navas Domínguez —artista, investigadora y promotora del uso y la importancia de la herbolaria medicinal—, cuya investigación práctica y metodológica sustenta este apartado.

de reafirmar la identidad cultural, al mismo tiempo que ofrecen soluciones eficaces para el tratamiento de diversas afecciones físicas, biológicas y psicológicas. La acción curativa de las plantas medicinales reside en la compleja sinergia de sus componentes que las convierte en herramientas terapéuticas integrales más efectivas que los medicamentos alopáticos tradicionales. Su uso nos permite establecer una conexión profunda con la naturaleza que nos rodea y nos recuerda la sabiduría ancestral que reside en ella.

Las plantas medicinales han sido la base fundamental del desarrollo de la farmacología moderna y siguen siendo objeto de constantes investigaciones científicas para descubrir nuevos beneficios y aplicaciones. Además de su valor terapéutico, representan una alternativa económica y accesible para el cuidado de la salud, especialmente en comunidades con recursos limitados. El cuidado de nuestra salud y la de nuestros seres queridos de manera integral a través del uso de plantas medicinales nos permite recuperar el control sobre nuestras vidas y tomar decisiones responsables sobre nuestro bienestar. Al valorar y utilizar este legado ancestral, contribuimos a preservar la biodiversidad y a fortalecer la conexión entre el ser humano y la naturaleza. En la búsqueda del equilibrio armónico integral de la salud, y ante la crisis de salud de nuestros países, miles de personas recurren

a diversas fuentes de sanación alternativa y a numerosos métodos empleados para mantener y recuperar la salud física, emocional y mental del ser humano. Cada vez más se reconocen sistemas holísticos para equilibrar al individuo como un todo integral, aunque la energía vegetal, el poder de las plantas como fuente de cura, aún no recibe el reconocimiento que merece.

El retorno a la sabiduría ancestral en materia de sanación a través de las plantas medicinales nos permitirá reconectarnos con la naturaleza y descubrir nuevas formas de restaurar nuestro equilibrio físico, emocional y mental. Las plantas, con su energía curativa y su sabiduría milenaria, serán una herramienta fundamental para el cuidado y el bienestar integral de la humanidad en el presente y en el futuro. De ahí la importancia de la pregunta *¿Qué hacen las microdosis en nuestro cuerpo?* y sus respectivas respuestas.

Beneficios generales en el cuerpo humano

Estimulación de la neuroplasticidad. Las microdosis estimulan la neuroplasticidad y la capacidad del cerebro para adaptarse y crear nuevas conexiones neuronales. El uso de este método natural mejora la memoria, el aprendizaje, el estado de ánimo y la función cognitiva de las personas en general.

Modulación de la neurotransmisión en el organismo. El uso constante de las microdosis tomadas de extractos de plantas naturales llegan a modular la neurotransmisión y la forma en que las neuronas se comunican entre sí. Ayudan a equilibrar los niveles de acción de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y el cortisol que mejora el descanso, el estado de ánimo, reduce la ansiedad y el estrés. Estas fórmulas promueven el sueño natural y la relajación física y mental.

Regulación del sistema inmunitario. Las microdosis regulan el sistema inmunitario, haciéndolo más efectivo para combatir infecciones y enfermedades en todos los sistemas del cuerpo.

Reducción del estrés oxidativo. Las microdosis se encargan de reducir el estrés oxidativo en el organismo y de restaurar el daño celular causado por los radicales libres, conocidos en la medicina tradicional como los tipos de moléculas inestables que se elaboran mediante y durante un metabolismo normal de las células vivas. En este caso, las microdosis adecuadas protegen contra las enfermedades relacionadas con el envejecimiento, tales como las enfermedades cardíacas, el cáncer y la neurodegeneración. Las microdosis tienen enfoque holístico que considera al ser humano en su totalidad, ya que incluye los aspectos físicos, emocionales y espirituales que lo conforman. Las microdosis medicinales

se utilizan para tratar síntomas específicos y también para mejorar el bienestar general y la calidad de vida. Las microdosis de sustancias extraídas de plantas medicinales potencian la homeostasis considerada como una propiedad de los organismos vivos que consiste en la capacidad de mantener una condición interna estable mediante la compensación de los cambios en su entorno biológico. Este objetivo se logra por medio del intercambio regulado de materia y energía con el exterior en el metabolismo referido a todos los procesos químicos y físicos que convierten y usan la energía de las funciones del cuerpo como la respiración o la circulación sanguínea, entre otras. La homeostasis es un proceso esencial para la supervivencia animal, específicamente humana.

Modos de empleo

Las microdosis actúan como uno de los estímulos más sutiles y eficaces para el organismo, desencadenando una serie de adaptaciones fisiológicas y bioquímicas que resultan beneficiosas para la salud. Están condensadas en soluciones líquidas que pueden aplicarse de gota en gota debajo de la lengua o directamente en ella. Su uso adecuado genera reacciones neurohormonales cuya base de acción es el hipotálamo encargado principalmente de regular la temperatura corporal y la

producción de sensaciones de sed y hambre. Su acción es equivalente al efecto que producen las hormonas en el organismo, por tratarse de un desplazamiento en pequeñas dosis que evita las barreras a la circulación proporcionadas por las enzimas y el hígado. Los ingredientes activos curativos sacados de las plantas y convertidos en microdosis “se transmiten a gran velocidad de la lengua hasta el cerebro y de allí a la parte del cuerpo afectada” (Martínez Bravo, 2000, s.p.).

Elaboración de microdosis en México / *Microdosing production in Mexico*. IND.

Fórmulas activadas

Cuidado del sistema respiratorio

Jengibre (*Zingiber officinale Roscoe*)

Gordolobo (*Verbascum thapsus L.*)

Estafiate (*Artemisia ludoviciana*)

Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Ortiga (*Urtica dioica*)

Útiles en el tratamiento de alergias, resfriado común, gripe, bronquitis y neumonía. Tiene propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y astringentes. Fortalecen el sistema inmune, porque tienen un efecto antioxidante y expectorante natural. Su aplicación ayuda a proteger las células cerebrales del daño causado por los radicales libres. Además, ayuda a mejorar la función cognitiva y a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson. Esta fórmula es benéfica para la salud porque es rica en nutrientes y constituye una excelente

fuente proveedora de vitaminas y minerales, incluidas las vitaminas A, C, E, K, así como el calcio, hierro, potasio y magnesio.

Cuidado del sistema circulatorio

Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Romero (*Salvia rosmarinus*)

Gobernadora (*Larrea tridentata*)

Muicle (*Justicia spicigera*)

Ortiga (*Urtica dioica*)

Su uso proporciona estimulantes importantes para el sistema circulatorio del organismo, ya que es un vasodilatador reconstituyente del corazón, las venas y las arterias. Regula la frecuencia cardíaca y la hipertensión. Reduce las varices y previene la arteriosclerosis. Se usa como auxiliar en el tratamiento de las hemorroides y es además un regulador del ritmo cardíaco, ya que fortalece los latidos del corazón. Son fuertes depuradoras y limpiadoras de la sangre.



Cuidado del sistema digestivo

Cuachalalate (*Amphipterygium adstringens*)

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Estafiate (*Artemisia ludoviciana*)

Melisa (*Melissa officinalis*)

Romero (*Salvia rosmarinus*)

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Tomillo (*Thymus*)

Se usan para el tratamiento de enfermedades gastrointestinales producidas por la indigestión, los gases que causan irritaciones y molestias, así como los dolores de estómago, la diarrea, la gastritis y la colitis crónica. Su ingesta favorece el proceso digestivo de los alimentos, así como la eliminación de las úlceras producidas por irritaciones graves. Se usa como depurativo del aparato digestivo, porque estimula el sistema inmunitario. En todos los casos funciona como colagogo que facilita la expulsión de bilis retenida en la vesícula. Es un verdadero estimulante de la secreción biliar y un regulador de las funciones intestinales, ya que por su acción lubricante aumenta las defensas y elimina toxinas del organismo.

Cuidado del sistema nervioso

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Flor de la pasión (*Passiflora incarnata*)

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

El uso de microdosis de estas fórmulas contribuye a aliviar la tensión nerviosa, la ansiedad, los dolores de cabeza, el estrés y el insomnio. Esta combinación se utiliza como un tranquilizante, eficaz para el colon irritable con molestias originadas por el estrés. Contiene propiedades sedantes e inductoras del sueño, además de cualidades antiinflamatorias, anti-espasmódicas, antioxidantes, antisépticas, relajantes y diuréticas. Su dosificación mejora la función cognitiva, es decir, la condición reguladora y promotora del equilibrio de los neurotransmisores cerebrales.

Cuidado del sistema óseo

Romero (*Salvia rosmarinus*)

Gobernador (*Larrea tridentata*)

Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Ortiga (*Urtica dioica*)

Árnica (*Árnica*)

Tomillo (*Thymus*)

Se usan como auxiliares contra el reumatismo, la osteoporosis y la artritis crónica. Funcionan como analgésico y antiinflamatorio además de ser eficaces para reducir los dolores articulares y su consecuente sintomatología, debido a su capacidad antioxidante. Alivia y trata los esguinces, y ayuda a curar las fracturas, las lesiones por tensión, la bursitis y la tendinitis. Contribuyen a mantener la flexibilidad

muscular y favorecen el proceso de mineralización del organismo que mantiene la actividad física en óptimas condiciones.

Cuidado del sistema inmune

Caléndula (*Calendula officinalis*)

Alcanfor (*Cinnamomum camphora*)

Ajo (*Allium sativum*)

El sistema inmunitario o inmunológico es una red compleja de células, tejidos y órganos que trabajan juntos para defender al cuerpo de infecciones y enfermedades causadas por diferentes causas; es como un ejército que protege nuestro cuerpo de invasores dañinos. El uso de estas fórmulas favorece la respuesta del sistema inmunitario ante posibles ataques virales o bacterianos en los organismos vivos. Se recomienda su uso como tratamiento en personas que han tenido una cirugía o una enfermedad grave que los haya debilitado al máximo, porque ayuda a evitar infecciones causadas por la baja de defensas sufridas en periodos de afección a la salud.

Cuidado de los riñones

Cola de caballo (*Equisetum arvense*)

Estafiate (*Artemisia ludoviciana*)

Gobernadora (*Larrea tridentata*)

Doradilla (*Asplenium ceterach*)

Tomillo (*Thymus*)

Árnica (*Árnica*)

El componente principal es el árnica, una planta género con más de treinta especies útiles, es popularmente conocida por sus propiedades diuréticas, antiinflamatorias, antisépticas y analgésicas. La crema de árnica o gel se usa para aliviar dolores musculares y curar heridas e inflamaciones, porque ayuda a los músculos afectados a acelerar la absorción de la sangre. En las fórmulas preparadas en microdosis se junta el árnica con la doradilla, que ayudan a prevenir la formación de cálculos renales. Del mismo modo, se usa el estafiate y el tomillo que tienen propiedades diuréticas y antisépticas, así como la cola de caballo que es remineralizante y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo y a mantener el tracto urinario saludable. Por último, se suma la gobernadora que ayuda a prevenir infecciones urinarias y a mantener la función renal siempre saludable.

Cuidado del hígado, utilidad hepatoprotectora

Cardo mariano (*Silybum marianum*)

De diversas maneras, los hepatoprotectores cuidan al organismo de los daños en el hígado, son antioxidantes porque neutralizan

los radicales libres, que son las moléculas dañinas de las células del hígado; antiinflamatorios al reducir la hinchazón que, aunque es la respuesta orgánica del sistema inmunitario para alertar la afección, llega a dañar las células del hígado; hepatotónicos, pues estimulan la regeneración de las células del hígado; coleréticos al aumentar la producción de la bilis que ayuda al organismo a digerir las grasas y a eliminar las toxinas del hígado; y, colagogos, porque ayudan a que la bilis fluya libremente desde el hígado hacia la vesícula biliar y hacia el intestino delgado, además son útiles para tratar los trastornos del hígado y del conducto biliar.

Cuidados exclusivos para las mujeres

Epazote (*Dysphania ambrosioides*)

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Orégano (*Origanum vulgare*)

Anacahuete (*Cordia eleagnoides*)

Caña fistula (*Cassia fistula*)

Tlanchichinole (*Rhizoma piriforme*)

Raíz de genciana (*Gentiana lutea*)

Cuachalalate (*Amphipterygium foliosum*)

Cacerina (*Casearia sylvestris*)

Fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*)

Alfalfa (*Medicago sativa*)

Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Tepezcohuite (*Lysiloma acapulcense*)

Altamisa (*Artemisia absinthium*)

Todos los componentes medicinales de estas fórmulas tienen propiedades antisépticas, antimicóticas y antiinflamatorias benéficas para el organismo femenino, porque ayudan a limpiar el útero, la matriz, los ovarios y la vejiga. Son excelentes para eliminar los quistes, los fibromas, los pólipos y las infecciones que se alojan en el tracto urinario y producen la vaginosis bacteriana. De la misma manera, se usan para reducir y eliminar el síndrome del ovario poliquístico, el síndrome premenstrual, ayudan a controlar los ciclos irregulares y los calambres menstruales. Aumentan la fertilidad y el deseo sexual y, de la misma manera, alivian los síntomas provocados por la menopausia: los sofocos, bochornos, subidas intempestivas de temperatura corporal y la resequeidad vaginal. El uso de microdosis con estas fórmulas ayuda a las mujeres en la recomposición de los ciclos del sueño que causan ansiedad y depresión, provocadas por los desajustes hormonales cuando se deja de menstruar.





Sustentando la permacultura,
 Natalia Caridad Quintana
 López, Fundadora y
 Coordinadora General del
 Proyecto Comunitario Familiar
 Vida (Cuba) / *Sustaining
 permaculture, Natalia Caridad
 Quintana López, Founder and
 General Coordinator of the
 Family Community Project Vida
 (Cuba).* AVH, p. 48.

Fermentación, empaque y
 proceso de extracción de
 las microdosis en México /
*Fermentation, packaging, and
 extraction process of microdoses
 in Mexico.* IND, p. 49.

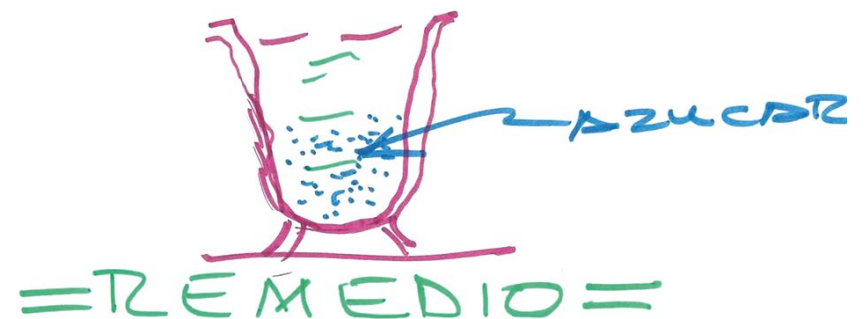




"RODOLFO DIETZ"

"REMEDIO PARA GRIPE"

UN BASSO DE AGUA
 ESPRIMIR 3 LIMONES
 Agregar Cuchara AZUCAR



Dibujos de recetas medicinales
 y culinarias (México) / Drawings
 of medicinal and culinary recipes
 (Mexico). AEVV, pp. 50-53.

Lucia Hernández
 Te de limón ^{tos} catarrio hervir agua espinmit
 2 limones y una cucharada de limón

**Limones Asados
 Para la tos**



Toluca, Edo México
 Yolanda Hernández Chavela
 Naranja 21-A
 Izcalli Cuauhtémoc V

Naranja Asada para la tos



Lana de Cuello Rosa

1.- Coacora de Platano asada - Para los masquinos
 Platano  

2.- Te de Oregano Para colicos Mestruales


3.- Te de Abasco Para la tos


4.- Para dormir el te de azares

5.- Te muicle Para el estreñimiento


6.- Te gordolobo para la tos

tortilla quemada para el
 dolor de estomago con te de -
 manzanilla carbonato y limón



Recetas Güicy Contreras

Té de Muicle

En medio litro de agua, se pone a hervir y se le agrega una ramita de muicle, éste té es bueno para el estreñimiento, para la anemia.

Tomar 1 taza en la mañana y otra por la noche



Té de anís estrella

Este té es bueno para tener buena digestión, también es bueno cuando los niños pequeños sufren de cólicos.

Se pone a hervir 1 taza de agua y se le agrega 3 (nilla) anís estrella, se endulza con 1 cucharada de miel. Se le da al niño cuando tienen cólico.

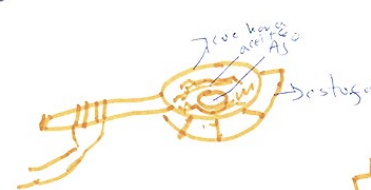


Nora Patricia Durand Franco

29-05-24

Casca de plátano para mosquitos

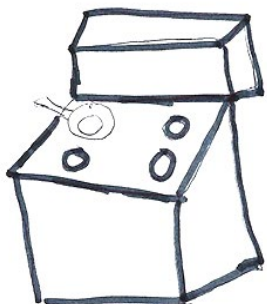
Remedio para quitar el dolor de oídos.
en una cuchara ^{de peluche o metalica} se pone tantito aceite y se pone un peduzco de ajo, se pone la cuchara al fuego de la estufa y se retira cuando el ajo ya esta negro. El aceite se retira con un algodón cuando ya esta tibio y se le echan gotitas en el oído que duele, después se tapa con un algodón con alcohol y así se deja hasta que pase el dolor



Lucca

Hernández

TINGA Para tostadas DE Pollo



Sasomas 3 cebollas
Picadas en medias
lunas y vacías jitumate
con pedazos de chile
chipotle después de sazonado
se pone la carne de pollo
decebrada y se sazona
otro poco y listo para
tostadas



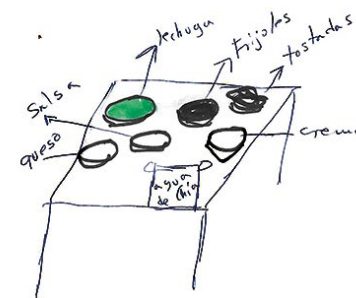
Tostadas de pata

Ingredientes

- pata picada de res
 - cebolla morada
 - 3 limones
 - 1 poco de vinagre blanco
 - 1 poco de vinagre de manzana
 - oregano en polvo
 - sal al gusto
 - un poco de agua
 - lechuga rebanada
 - tostadas
 - frijoles, queso y crema
- ### Preparación

- Se pone la pata en un recipiente hondo, se le pone el agua a que no este muy seca, se le exprimen los limones, se le pone el vinagre (blanco y manzana), se le agrega la cebolla rebanada en gajos, se le pone el oregano y sal, todo se revuelve y se deja reposar en el refrigerador toda la noche

Utensilios





Dibujos de recetas medicinales y culinarias (Cuba) / Drawings of medicinal and culinary recipes (Cuba). AVH, pp. 54-57.



Proyecto Comunitario Familiar Vida.

Nombre: María Micaela Ferrera Zayas.

Tomate



Propiedades:

Es una fuente importante de potasio, magnesio, ácido fólico, vitamina C y varias del complejo B. Tiene propiedades antioxidantes y alcalinizantes, por lo que protege contra enfermedades y ayuda a mantener el equilibrio ácido-básico en el organismo.

Dulce de tomate

7 tomates medianos

7 taza de azúcar

4 tazas de agua

1 pedazo de cáscara de limón

1 trozo de cavala en rama

Lavar los tomates y sumergirlos dos minutos en agua caliente y después en agua helada para quitarles la piel, cortarlos longitudinalmente a la mitad y retirarles las semillas. Hacer un almibar con los demás ingredientes. Uva vez disueltos el azúcar, añadir los cascotes de tomate y cocer a fuego lento durante hora y media, hasta que el almibar tenga la consistencia deseada.

Usos Culinarios

El Perejil es una planta aromática más populares de la cocina mundial para resaltar el sabor natural de los alimentos a los que se añade sus hojas. Se utilizan fresca a sopas, salsas, tortillas, croquetes, frituras además. El perejil combina muy bien con otras plantas aromáticas y se puede mezclar con hierbas en elaboración de jugos verdes.

Ensalada de coritos y perejil

1 taza de fujal corito
3 cucharadas. Perejil fresco picadillo
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de comino en polvo.

1/2 cebolla picadita
1/2 ají picadito
Picadito

Sal y pimienta al gusto
4 morritos cortados en medias.

Ralladura de piel de Limón

Perejil →



Proyecto Comunitario Familiar Vida
 LA HABANA CUBA MARLEN SERRANO AGUILERA

La papa, un obsequio de Sudamerica al mundo
 la papa o patata (Solanum tuberosum L.)
 Es un tuberculo, comestible.

UNA RECETA MARAVILLOSA!
 "CROQUETAS DE PAPAS CON QUESO"

- 3 papas grandes
- 1 cucharada de manteguita
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de queso rallado
- 1/4 cucharadita de nuez moscada.
- 1/2 Taza de harina de trigo
- 1 Taza de galleta o pan molido
- o Aceite PARA FREIR



Pelar las papas, cortarlas en cuartos y ponerlas a hervir en agua con sal y taparlas por 20 minutos.

Cuando esten blandas, escurrirlas y elaborar un puré. Añadir manteguita, uno de los huevos, queso rayado y nuez moscada y ponerle la sal. Mezclar bien y dejar enfriar. Luego dividir la mezcla en 10 o 12 porciones; darle forma de croqueta a cada una sobre una ligera capa de harina. Pasarlas por el huevo batido, envolverlas en pan molido y freirlas en aceite caliente hasta que se doren. Resultan excelentes acompañando de una ensalada de vegetales frescos.
 ¡¡ YA ESTÁ !!



Tortilla de finos hielos

Verte los huevos batidos con sal a gusto en una sartén con aceite caliente. Antes de voltear la tortilla, colocarle encima perejil y otras hojas frescas de preferencia (Balsaca, cilantro, acelga, esbaldinos y otros) todas cortadas finamente. Virar la mitad de la tortilla, esperar un minuto y volver a virarla de forma que quede algo blanda dentro.



Para este se con
 cariño, de un cubano

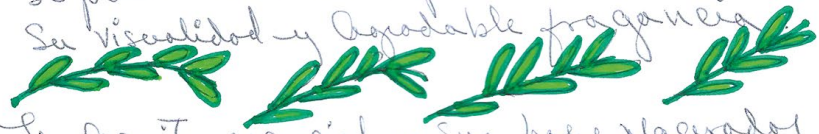
Delicias
 de la vida
 con amor

Proyecto Comunitario Familiar Vida.

Romero



Es un Arbusto aromático con hojas pequeñas. Se puede usar como planta ornamental por su viscosidad y agradable fragancia.



Su aceite esencial y sus hojas macerados en alcohol estimulan la circulación de la sangre al cerebro se usa para mejorar la concentración, fortalece la memoria.

El romero alivia los dolores de cabeza así como la migraña.



Eleva la agudeza visual y previene el Alzheimer.



Tiene propiedades digestivas, cicatrizantes y es un buen enjuague bucal.

Natalia Ciudad Quintana López

Proyecto Comunitario Familiar Vida. Elena Aguirre Cejeda

Voy a hablar de la planta medicinal: Verdolaga y sus propiedades.



La verdolaga es una buena alternativa muy ampliamente distribuida en todo el mundo. Sus tallos rastreros y rollos se extienden hasta 15 cm. Sus hojas son carnosas y redondas, mientras que sus flores son pequeñas. Tolera los suelos pobres y compactados, también admite la posición directa al sol. Sus semillas germinan a los dos semanas de plantadas.



Sus propiedades tienen o mejor dicho contiene ácido graso Omega 3, Acel Amino Vit B12, magnesio, calcio, hierro y potasio.

El jugo de verdolaga es efectivo en el tratamiento de problemas urinarios, también se emplea para combatir la diarrea y la tos seca. También masticando las hojas o enjuagues, combate las erupciones hinchadas y sensibles.



Es una hortaliza muy nutritiva en diversas salsas, cremas, sopas y guisos en carne son muy sabrosas.

EL TEMPLETE

Calle Baratillo entre O'Reilly y Narciso López, Plaza de Armas
La Habana Vieja, Cuba

Pequeño templo grecorromano erigido en 1828, cuya construcción se debe al coronel don Antonio María de la Torre y Cárdenas, bajo los auspicios del capitán general y gobernador Francisco Dionisio Vives y el obispo de La Habana Juan José Díaz de Espada y Fernández de Landa. La primera misa se ofició debajo de una ceiba similar a la que existe en la actualidad frente al edificio. Fue decorado interiormente con tres murales del pintor francés Juan Bautista Vermay.

Además de marcar el área que ocupó en principio la Plaza y Villa de San Cristóbal de La Habana desde su fundación en la costa norte en 1519, El Templete resulta, entre los símbolos de la ciudad, una de las más hermosas y antiguas tradiciones de la isla. La misma quedó perpetuada primero por la ceiba conmemorativa, luego por la piedra en la Columna Cagigal (1754), y más tarde con el templete neoclásico y sus lienzos interiores (1828).

Yo me llamo Teresita de Jesús
Dulcidades Alberto
vivo en La Habana Cuba.



4 de julio de 2024
Patricia Espaga
Yo tampoco tengo
el gusto de conocerla
personalmente pero quiero
que sepas que aquí en
Cuba tienes una amiga
que le desea muchos
éxitos, salud, prosperi-
dad, paz y alegría
Que la paz de Dios te bendiga
siempre

Las reacciones a mis palabras degenerarán una y otra vez en cadenas absurdas de insultos anónimos y polémicas inconexas en la red. Los algoritmos hallarán correlaciones entre aquellos que leen mis palabras y sus compras, aventuras románticas, sus deudas y dentro de poco, sus genes...

El amplio abanico de destinos de estas palabras se desplegará casi por completo en el mundo sin vida de la información pura. Solo en una pequeña minoría de casos estas palabras serán leídas por ojos humanos de verdad.

Y sin embargo eres tú, la persona, una rareza entre mis lectores a quien espero llegar.

Jaron Lanier



Postal enviada de Cuba a México / *Postcard sent from Cuba to Mexico*. AVH, p. 58.

Correspondencias

Postales de ida y vuelta

En su artículo “Las cuatro ciudades de México” de 2013, para el catálogo de una exposición de gráfica contemporánea en el Museo de la Ciudad de México, curada por Alejandro Villalbazo y Carmen Razo, Néstor García Canclini se refiere a las postales como “experiencias rápidas” que hacen parte de la fisonomía territorial y emblemática de los lugares retratados y reproducidos en el anverso de un soporte rígido, diseñado para representar en el objeto postal, en su contenido visual, en el texto agregado y dirigido personalmente, el agrado de un alguien a otro. Sin embargo, más allá de hacer presente un mensaje visual representado por un hito arquitectónico, histórico y simplemente por el objetivo gráfico de lo que significa un monumento o una fachada emblemática, útil en los viajes y recorridos turísticos, la postal pone al sujeto que la escribe en el presente afectivo de quien la recibe. Las postales como producto gráfico y las fotografías de tamaño

postal corresponden a lenguajes artísticos y comunicacionales universales, ya que pueden ser usadas por muchas personas de todas las clases sociales, lugares, nacionalidades y culturas, como la mejor herramienta pública para manifestar el cariño y los afectos. Además de eso y quizá de manera importante, la postal es un mecanismo que traduce gráficamente la sensibilidad del que la envía a quien la recibe.

Independientemente del contenido gráfico de la imagen impresa en las postales, estas llevan implícita la voluntad, el cariño, el apego y la simpatía del emisor al receptor, pues en este sistema antiguo de flujos comunicacionales están sobreentendidos y expuestos los sentimientos; por ello, esta correspondencia pertenece a un modo epistolar clásico y romántico simultáneamente. En la actualidad, las plataformas y aplicaciones de mensajeros electrónicos inmediatos instalados en los teléfonos celulares redujeron, en el más alto porcentaje, el uso de las cartas y postales producidas a mano para enviar por el correo aéreo tradicional. En casos extremos,



la expansión de nuevas tecnologías reemplazó la carta y la postal por un emoticono o emoticón que corresponde a un lenguaje gráfico de internet usado para representar sintéticamente una emoción.

Las tecnologías digitales cambiaron radicalmente los procesos de producción y representación afectiva, aun así, la simpatía entre personas de la tercera edad ha hecho posible en esta ocasión, sacar del anonimato la práctica tradicional de las postales escritas a mano para que las personas mayores de los dos países involucrados en esta *performance* se enviaran correspondencias por este

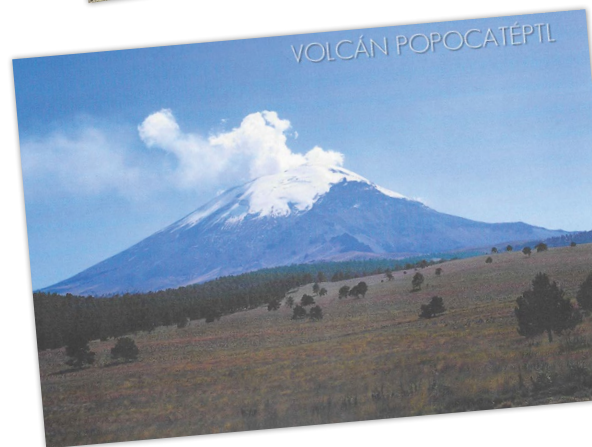
medio, aunque no se conocían físicamente. Aquí operó la seguridad de que al otro lado de las fronteras territoriales esté alguien en las mismas condiciones: pronto a recibir un mensaje de afecto escrito con el pulso de la senectud. En el inicio de la obra *CONVIVIO. Intercambio de saberes, cuidados y vida cotidiana con adultos mayores. Performance en Cuba y México*, la correspondencia por medio de la escritura de postales se utilizó como dinámica de integración entre las personas participantes cuya característica principal era la separación geográfica y la distancia existente entre un país y otro.

La escritura de postales y la de recetas medicinales posibilitó en los adultos mayores ejercitar la memoria, dinámica que posteriormente derivó en crear simpatía, afinidad, entusiasmo e interés entre las personas participantes, inicialmente desde México hacia Cuba, actividad realizada con el objetivo de que las y los participantes pudieran manifestar los deseos de bienestar y ventura a sus pares en Cuba, aunque fuera de manera anónima. Posteriormente, desde Cuba también se dirigieron postales con nombres propios hacia los adultos mayores en México, con el propósito de transformarlos positivamente y

promover entre las y los receptores emociones afectivas importantes. Los ejemplos de las emociones positivas desatadas por esta dinámica pueden verse en las imágenes aquí reproducidas y en los dos textos que aparecen a continuación, correspondientes a dos cartas escritas a mano durante el desarrollo del trabajo de campo, una por Anicia Fuentes y la otra por Alexis Mejías, participantes en el Proyecto Comunitario Familiar Vida en La Habana, Cuba.



Postales enviadas por mexicanos a participantes cubanos / Postcards sent by Mexicans to Cuban participants. AVH, pp. 60 y 61.





Habana 30 julio 2024

Juarez Viquez (Cuba)

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10

PALACIO DEL SEGUNDO TABO

Sección de la flota y salud

que es el lugar de reunión de los oficiales de la flota y de la salud

Se culminó esta obra en 1773, bajo la dirección de don Juan de Céspedes

la ruina de la obra se hizo en 1898

podamos unirnos a ella

su amigo Alex

500 ANIVERSARIO INTERNACIONAL DE LA HABANA



CASTILLO DE LA REAL FUERZA

A: Juarez Viquez (Cuba)

CASTILLO DE LA REAL FUERZA

Calle O'Reilly y Avenida del Puerto, La Habana Vieja, Cuba

La Habana, Cuba
4 de Julio 2024.

Quedo gracias por el mucho placer que me dio visitar la buena y piadosa con la que le deseo mucho éxito, paz y que por course por siempre. Saludos fraternales. Mex.

500 ANIVERSARIO INTERNACIONAL DE LA HABANA



A: Guadalupe Rodríguez

Gracias por tu bella pose. Tal y tu abrazo.

Muchas Saludos Paz y Cuba. Te deseo lo mejor.

TEATRO MARTÍ

Inaugurado en 1884 con el nombre de su primer propietario don Ricardo López, en 1900 adquiere su nombre actual. Fue la sede de la Convención Constituyente de 1901, templo del teatro vernáculo y vanguardista cubano en el se preservaron casi todas las grandes figuras de este género.

Del Proyecto Comunitario Familiar Vida

500 ANIVERSARIO INTERNACIONAL DE LA HABANA

Postales enviadas de Cuba a México / Postcards sent from Cuba to Mexico. AVH, pp. 62 y 63.



EL TEMPLETE

Calle Baraito entre O'Reilly y Marcos López, Plaza de Armas La Habana Vieja, Cuba

De: Lefionne Rescaite La Habana, 4 de julio 24

Para: Yolanda Arula

Con mucho cariño por usted, deseándole, del de este leyón país salud, paz y bienestar. Espero que en día no muy lejano podamos saludarnos con un abrazo con un hermano. Sabe que aquí en Cortón Amestros verdaderos y de Coronari en abrazo desde mi Cuba bella.

Pequeño templo grecorromano erigido en 1828, cuya construcción se debe al coronel don Antonio María de la Torre y Cárdenas, bajo los auspicios del capitán general y gobernador Francisco Dionisio Vives y el obispo de La Habana Juan José Díaz de Espada y Fernández de Landa. La primera misa se ofició debajo de una celosía similar a la que existe en la actualidad frente al edificio. Fue decorado interiormente con tres murales del pintor francés Juan Bautista Vermay.

Además de marcar el área que ocupó en principio la Plaza y Villa de San Cristóbal de La Habana desde su fundación en la costa norte en 1519, El Templete resulta, entre los símbolos de la ciudad, una de las más hermosas y antiguas tradiciones de la isla. La misma quedó perpetuada primero por la celosía barroco-renacentista, luego por la piedra en la Columna Cagigal (1754), y más tarde con el templete neoclásico y sus lienzos interiores (1828).

500 ANIVERSARIO INTERNACIONAL DE LA HABANA



A: M^{ra} del Carmen de León

Un caloroso
Saludo desde
Cuba y la Habana.
Te deseo muy
buenos Días,
Buenas Noches y Salud
y Paz.




ANTIGUA CASA DE LA FAMILIA ARANGO Y PARREÑO

Aunque su historia se remonta a la primera mitad del siglo XVIII, adquiere gran importancia para la historia de la Ciudad, cuando en 1761 la compra Don Ciriaco Arango. Aquí nació el 22 de mayo de 1765, el ilustre pensador y estadista don Francisco de Arango y Parreño.

Fotos: Armando Zambrana
Edición 2018

500
ANIVERSARIO
SAN CRISTÓBAL
DE LA HABANA
— 1519-2019 —
www.san-cristobal.com

Del Proyecto Comunitario Familiar V, da.

[]

Hola! Saludos desde Cuba.
Le deseo mucha salud y
prosperidad. No pierda
la alegría de vivir.
Se hace camino al
andar. En mucho cariño
Anieca Fuentes.

[]

Para Lucía Hernández,
Con mucho cariño escribo
estas líneas para ti. Te
deseo que sigas cultivando
el amor por el prójimo.
Que siga fortaleciendo
su sabiduría popular
con recetas, remedios
y prácticas curativas,
y lo más importante,
que transmita
mucho amor y
energía positiva
al mundo.
Un gran abrazo,
Anabel 4/7/2024

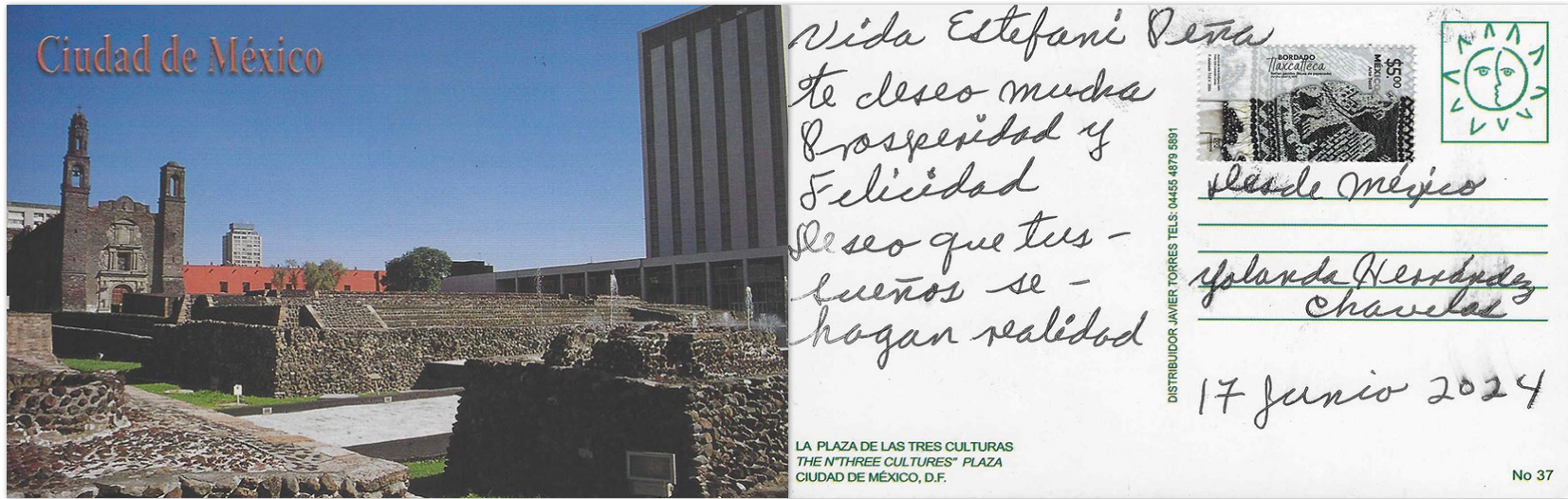
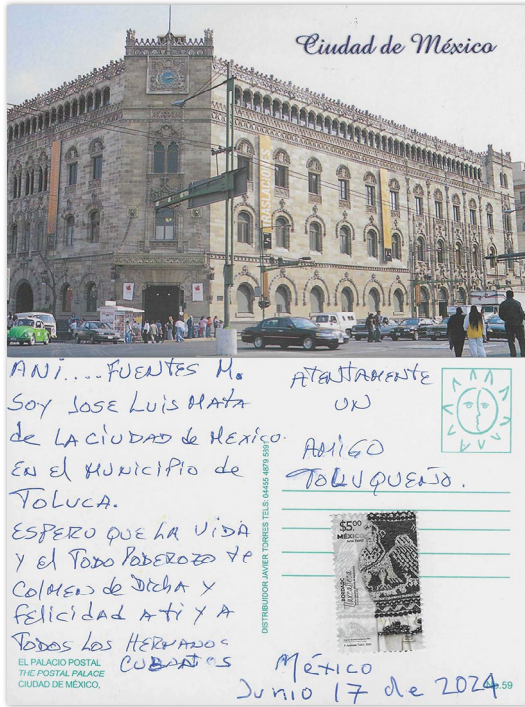
[]

Sr. Mario para mí
es un Placer comunicarme
con usted para poder
intercambiar conocimientos
y cultura yo se que Mexico
tiene buenas tradiciones Culturales
Llegue a usted mis Saludos.

[]

4/7/2024

Yanis David Infante
Con gran cariño
de Cuba deseando
muchos Buenas Noches
y cumplir muchos
años desde el Proyecto
V, da
Edon el Caca B. Infante



Junio 17 de 2024

Meteppec, México

Hola Ines Maria, deo te saluda. Dips esta con nosotras aunque no lo veas, el cada momento esta con nosotros te deo salud, Amor, Perpetuidad y mucha alegría. Te mando un abrazo fuerte y muchas bendiciones. Quea. B. S. B.

EL PALACIO POSTAL THE POSTAL PALACE CIUDAD DE MEXICO. No. 65

LAZMINNE!

MEXICO TE ESPERA CON LOS BRAZOS ABIERTOS

TO AMIGA MEXICANA GUADALUPE RODRIGUEZ

SOMOS TOCAYAS DE APELLIDO.

HOLA LAZMINNE RODRIGUEZ AQUI TE ENES UNA AMIGA EN MEXICO. DIOS TE LLENE DE GRANDES BENDICIONES

METEPEC, MEXICO JUNIO 17 DE 2024.

EL PALACIO NACIONAL THE NATIONAL PALACE CIUDAD DE MEXICO. No. 23

Gracias por traerme mucho recuerdos en la foto de la Torre Salvia. Felicitaciones a los Cuatros amigos y miembros de la calle de Puebla D.F.

Para Isabel NAYASO lo deo mucha felicidad mucha salud y que tenga mucha vida por favor a cualquier hora siempre lo deo mucho con amor Rogelio B. S. B.

Junio 17 de 2024

EL PALACIO NACIONAL THE NATIONAL PALACE CIUDAD DE MEXICO. No. 18

MACIA PULIDO

USTEDES SOSTIENEN NUESTRAS MIJES POR UN TIEMPO, PERO NUESTROS CORAZONES PARA SIEMPRE

HOLA MACIA, ESPERO TE ENCONTRES BIEN TE ENVIÓ UN FUERTE ABRAZO Y LA DISTANCIA CUIDATE MUCHO

METEPEC, MEXICO JUNIO 17 DE 2024.

EL PALACIO NACIONAL THE NATIONAL PALACE CIUDAD DE MEXICO. No. 18

17-06-24

Meteppec, México

Querida Mercedes Aguirre me da mucha alegría poder escribirte para desearte que pases tus días llenos de alegrías y bendiciones y que nunca pierdas la ilusión que nos trae cada nuevo día con cariño

Caterina Viterbo

Fotografía: Randy P.

Quetzal Collection Grupo Explora S.A. de C.V., México D.F. Tel (915) 582-3934

LA TORRE EL PALACIO CASA DE LA CIUDAD DE MEXICO. No. 52

Macia Pulido

Te deo Binestar mucha salud, si prosperidad desde Mexico

Maria Sabina

Meteppec, Junio 2024.

LA CATEDRAL METROPOLITANA Y PALACIO NACIONAL DIA Y NOCHE THE METROPOLITAN CATHEDRAL AND THE NATIONAL PALACE DAY AND NIGHT CIUDAD DE MEXICO. No. 52

Correspondencia de México a Cuba / Correspondence from Mexico to Cuba. AVH, pp. 64 y 65.

Manuscrito de Anicia Fuentes Miranda

La Habana, Cuba, 1 de julio de 2024

¡Hola! Mucho me ha emocionado el proyecto del artista Álvaro Villalobos, de intercambio de mensajes entre adultos mayores (mejor dicho, entre personas con experiencia acumulada), de Cuba y México.

Vivo en las afueras de la ciudad de La Habana, donde hay mucha vegetación y menor contaminación. Mis pasatiempos son tejer, leer, ir al cine y al teatro. Para mantener la mente activa tejo tapetes a crochet, y estoy incursionando en el tejido a bolillo, que es un poco más complicado. No por gusto cuando algo es muy difícil de resolver los españoles dicen: es un tejido a bolillo.

Mi ciudad, La Habana, es ecléctica, o sea, convergen varios estilos arquitectónicos. Parece una ciudad detenida en el tiempo, lo cual también tiene su encanto.

Tenemos verano prácticamente todo el año, con frentes fríos que duran uno o dos días en los meses llamados de invierno. No conocemos las cuatro estaciones (sí las de Vivaldi). Hemos tenido un periodo largo de sequía, pero el mes de junio de 2024 ha sido lluvioso en exceso. Ahora nos estamos preparando para enfrentar los ciclones.

Tenemos unas playas paradisíacas con arena fina, y paisajes campestres muy bonitos. Me encantaría que un día vinieran a conocer las bellezas naturales de mi país.

Entre Cuba y México siempre ha existido una fuerte y bonita amistad y mucho intercambio cultural. De hecho, el bolero es considerado patrimonio en ambos países.

Nos gusta el maíz, pero no creo que tanto como a ustedes los mexicanos. Hacemos tamales, frituras, atoles, majaretes, caldos y arroz con maíz. El maíz acá es amarillo, no tenemos maíz negro. El picante, por lo general, no lo comemos en exceso.

En mi infancia escuchaba programas de radio de música mexicana. En la zona oriental de Cuba la escuchan mucho y son amantes de las rancheras. Actualmente muchas fiestas y serenatas se amenizan con mariachis. Me impactó mucho la película El gallo de oro, recuerdo que salí llorando del cine. Aquí hemos visto películas de María Félix, Jorge Negrete, Pedro Infante, Cantinflas y Tintán. De mi tiempo de joven recuerdo



Postal enviada por un cubano a un mexicano / Postcard sent by a Cuban to a Mexican. AVH.

a José José y a Alejandro Fernández. Actualmente tenemos programas de televisión con música mexicana moderna.

En estos momentos hay muchos cubanos y cubanas viviendo en México y espero que les ayuden a integrarse a sus vidas. Muchas familias cubanas están sufriendo el problema de la emigración. Padres ya ancianos se están quedando solos y es una triste realidad que está incidiendo en la disgregación de las familias.

Mi pueblo es muy alegre, abierto, solidario y hospitalario. Compartimos lo que tenemos, no lo que nos sobra. La crisis económica nos ha hecho más creativos porque tenemos que encontrar soluciones diversas a los problemas, sobre todo de alimentación y medicamentos. No perdemos las esperanzas de un mundo mejor, ni la alegría de vivir.

Deseo que tengan una vida feliz a pesar de los achaques, alejen las desesperanzas, vayan al médico, pero no hablen de las enfermedades, y busquen cosas que los incentiven, porque la vida no acaba en la etapa de adulto mayor. Bailen, rían, amen y den gracias a la vida que nos ha dado tanto.

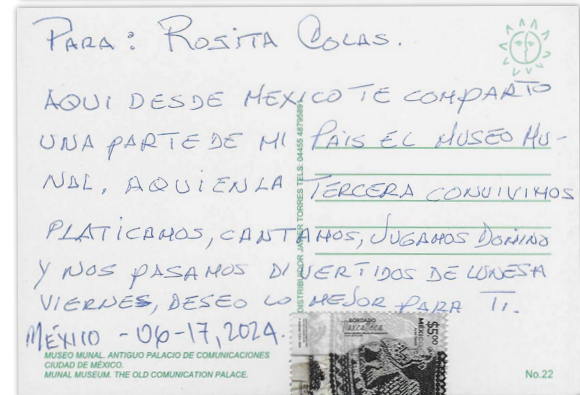
Reciban un fuerte abrazo y el calor de nuestros corazones.

México y Cuba, siempre unidos.

Manuscrito de Alexis Mejías

La Habana, Cuba, 1 de julio de 2024

Que bien es tenerlos a ustedes hermanos mexicanos en el Proyecto Comunitario Vida de la Habana, Cuba, son la alegría para nuestros adultos mayores, pues nos dan felicidad y bienestar ya que aprendemos mucho de los carnavales mexicanos al igual que ellos aprenden de nosotros. Son dos culturas que se unen y motivan a seguir queriendo nuestros países.



Postal de un mexicano para un cubano / Postcard from a Mexican to a Cuban. AVH.



PROYECTO VIDA...

Flowers

PROYECTO FAMILIA

PROYECTO VIDA

VIDA

79

ARBORES DE LA VIDA

Proyecto vida

Necesitamos a los niños en calidad de educadores y no en calidad de alumnos. Tienen mucho que aportar a la revolución lúdica, porque se les da mejor jugar que a los adultos. Los adultos y los niños no son idénticos pero la interdependencia les permitirá encontrarse en pie de igualdad. Solo el juego puede colmar el abismo generacional.

Bob Black

“Sóngoro consongo
songo bé,
sóngoro consongo
de mamey,
sóngoro, la negra
baila bien
sóngoro de uno
sóngoro de tré”

Nicolás Guillén



Actividades lúdicas y de esparcimiento. Mural en el Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba) / *Recreational and leisure activities. Mural at the Vida Family Community Project (Cuba)*. AVH. p. 68.

Carácter lúdico y cantos a la vida

Dinámicas para una estancia digna: serenatas, celebraciones, juegos de mesa y trabajos manuales

En apariencia las actividades manuales y recreativas realizadas con adultos mayores son únicamente para distraerlos y ocupar su tiempo libre; sin embargo, cuando se realizan con fines de relajación y disminución del estrés y las ansiedades típicas en la edad avanzada, estas prácticas de esparcimiento tienen consecuencias favorables para la salud. Los factores placenteros que proporcionan el juego y, en consecuencia, el carácter lúdico de cualquier actividad benefician a las personas en todas sus dimensiones. La recreación y la ocupación del tiempo y el espacio por medio del entretenimiento y la sana diversión son tratamientos terapéuticos eficaces para lograr el bienestar social, ya que en torno al juego se crean grupos de acción y comunicación, de la misma manera que se generan comunidades afectivas.

El carácter lúdico en la edad madura promueve la convivencia y por medio de él se integran sentimientos que pueden desarrollarse en el ritual cotidiano, ya que el juego logra desarticular las ideas que encasillan la realidad como si fuera un ente cerrado e infranqueable. En ese sentido, el juego puede llegar muchas veces a dislocar la realidad para construir otra, por medio de una verdad simbólica que localiza al jugador en uno u otro lado de la balanza (vencedor o vencido), es decir, pone a quien juega en una posición de perdedor o vencedor mediante una condición puramente humana. En un entorno social comunitario, los aprendizajes y el juego desarrollan la totalidad de las expresiones y lenguajes corporales y orales mediante métodos simbólicos sobre la realidad, convirtiendo el juego en una forma vital de crear la personalidad del individuo y por ende la de un grupo social determinado. Las configuraciones sociales que se hacen mediante el juego, el arte o las manualidades son importantes por ser disfrutadas en





Pégale la cola al burro y juego de la lotería en Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) / Pin the tail on the donkey and lottery game at the "El Pueblito de los Abuelos" Foundation (Mexico). AEVV, p. 70 y 71.





Pintando mural en el Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba) / *Painting a mural at the Vida Family Community Project (Cuba)*. AVH y AEVV, pp. 72 y 73.

el momento de su vivencia en la que está implícita la inventiva de la complejidad de su creación y el desarrollo de las capacidades para concretar una acción placentera grupal o individualmente.

En el juego, como en el arte, existe una categoría emocional importante que valora lo que sucede en un espacio y un tiempo determinado con un fin específico, por el solo hecho de poderlo realizar. Cuando se valora el proceso de realización de una acción lúdica o de una obra artística se da más importancia a las etapas de conformación de la acción que al resultado, pues este es un fenómeno natural en el que se disfruta del placer que proporciona el cumplimiento de una práctica mediante una actitud satisfactoria. En ambos casos se recibe un estímulo placentero al hacer algo bien y consecuentemente uno más poderoso al hacerlo todavía mejor. Lo lúdico se caracteriza por el impulso grato y eficaz que proporciona el juego y la satisfacción de la labor cumplida; cuando eso sucede, quien lo practica de manera espontánea y sin obligaciones externas más fuertes que su propia voluntad obtiene un agrado genuino. El rango de lo procesual en el arte en el juego y en el aprendizaje en cualquier etapa de la vida evidencia el valor de cada paso en la consecución de resultados, del logro de objetivos o del término de un ejercicio competitivo o recreativo, independientemente

de la preocupación por el desenlace y sus propios beneficios.

En conclusión, mediante el carácter lúdico se disfruta de carácter procesual que conlleva forjar lo que se puede hacer bien y realizarlo cada vez mejor. Es decir, al placer que produce realizar una acción práctica se integra otro derivado de ejecutar la misma acción perfeccionada, este hecho en profundidad también es característico de cualquier aprendizaje. En el caso de esta obra, el carácter lúdico se complementa con el procesual con el objetivo de dar visibilidad a sectores de población generalmente excluidos, discriminados y denominados minoritarios, que, por cierto, en el contexto sociocultural de la obra, no son minoritarios. Se trata de comunidades de adultos mayores que el arte contemporáneo generalmente no vincula, se trata muchas veces de grupos socialmente deprimidos y con escasos recursos económicos que en realidad ocupan grandes sectores de la población.

Por lo anterior, se considera importante que las prácticas que realizan diariamente los adultos mayores en su lugar de reunión tanto en Cuba como en México en pro de su salud estén vinculadas con el ejercicio físico y psicológico, el desarrollo mental y la activación de la memoria y dentro de ellas esté implícito el carácter lúdico concentrado en los juegos de mesa y los recursos para aprender a elaborar textiles y hacer trabajos manuales.

En todos estos casos sucede lo dicho respecto al carácter lúdico y al carácter procesual de las acciones, cuyo valor está centrado en que las y los participantes en las actividades pueden encontrar, a través de ellas, placer en el desarrollo de la habilidad para ejecutarlas y puedan además entusiasmarse por perfeccionarlas y realizarlas cada vez mejor, como consecuencia del placer inicialmente experimentado.

Aprendizaje de cestería y bordado, más actividades lúdicas y de esparcimiento. Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) / *Learning basketry and embroidery, along with recreational and leisure activities.* "El Pueblito de los Abuelos" Foundation (Mexico). AVH y AEVV, pp. 75 y 76.







Cantos a la vida, celebración del inicio de las jornadas martianas en el municipio Arroyo Naranjo, con participación del Proyecto Comunitario Familiar Vida y el Grupo Orosón, La Habana, Cuba /

Songs to life, celebration of the start of Martí Days in Arroyo Naranjo Municipality, with participation from the "Vida" Family Community Project and the Orosón Group, Havana, Cuba. AEVV, pp. 77 y 78.

Ensayo y presentación del Mariachi tradicional Charandas en la Ciudad de México, México / Rehearsal and performance of the traditional Mariachi Charandas in Mexico City, Mexico. AVH, p. 79.







Memorias e imágenes

Que hoy sobren las imágenes nos obliga también a reflexionar sobre las imágenes que faltan: las imágenes que nunca han existido, las que han existido pero ya no están disponibles, las que se han enfrentado a obstáculos insalvables para existir, las que nuestra memoria colectiva no ha conservado, las que han sido prohibidas y censuradas...

Joan Fontcuberta



Retrato de boda en el álbum familiar de María Elisa⁽¹⁾ y Luis Horacio⁽²⁾ / *Wedding portrait in the family album of María Elisa⁽¹⁾ and Luis Horacio⁽²⁾*. AVH (archivo), p. 80.

El álbum familiar y los afectos: experiencias acumuladas

Las motivaciones iniciales para trabajar desde el arte con el tema de los cuidados a los adultos mayores surgieron desde la experiencia personal en momentos en que mis padres tenían ya una edad avanzada y todo el grupo familiar cercano, principalmente sus hijos, nos unimos y nos abocamos a brindarles seguridad y bienestar en los últimos años de sus vidas. Las expectativas que generó lidiar con los cuidados a la salud, que en su momento demandaron actividades resueltas de manera natural en la vida cotidiana. Ahora están siendo los móviles conceptuales de una práctica artística. Al menos durante las dos últimas décadas de la vida de mis padres que hace poco tiempo fallecieron, sus familiares más cercanos tuvimos la oportunidad de velar por su salud de diferentes maneras, hubo quien estuvo presente y vivió más de cerca el proceso de aminoramiento de la salud hasta los días de su deceso. Otros a la distancia

procuramos por diferentes métodos el apoyo necesario para que ellos tuvieran una vida digna y asistida íntegramente como adultos mayores. Eminentemente, necesitamos apoyarnos en muchas ocasiones en los beneficios que brindan los sistemas de salud actuales y en los adelantos de la medicina moderna, sin dejar nunca de usar tratamientos derivados de procedimientos naturistas, hierbas e infusiones y tratamientos aprendidos y heredados por la familia de generación en generación.

Mis padres eran originarios de dos municipios cercanos al Páramo de Sumapaz, una región de provincia rica en alimentos y productos naturales que facilitan las buenas prácticas alimenticias y el uso de la herbolaria y los tratamientos naturales. A pesar de que esta región geográfica está relativamente cerca de la ciudad de Bogotá, capital colombiana, está también prácticamente aislada por las dificultades para acceder por medios diferentes que no sean a pie o a lomo de mula, por caminos de terracería. Se trata de un lugar localizado en las altas montañas de los Andes

colombianos, con climas extremos de frío y de calor, que pasa la mayor parte del día y de la noche completamente nublado, cubierto por una densa neblina que no permite ver a más de dos metros de distancia. Durante los pocos minutos que se abren las nubes y entra la luz del sol, enrojece los pómulos de los campesinos, produciéndoles un distintivo de rozagante fortaleza y salud que se adquiere naciendo, cuidando la salud y creciendo en un lugar como este, con una riqueza y biodiversidad inmensas. La riqueza natural de estos lugares localizados en las montañas vírgenes se complementa con los beneficios que proporcionan las reservas hídricas más importantes del país cuyas riberas están pobladas de gran cantidad de animales y especies de plantas endémicas que facilitan el desarrollo y crecimiento de una vida saludable.

Quizá, el buen uso de las reservas y las riquezas naturales, el hecho de conservar las buenas prácticas en torno a los cuidados de la salud, el bienestar y el buen vivir basado en las costumbres ancestrales que conllevan las justas relaciones humanas, la sana alimentación y el aprovechamiento de manera equilibrada, del empleo de productos naturales y del consumo de plantas medicinales y remedios caseros, influyeron en la longevidad de mis padres. En sí, el uso de procedimientos naturales para el cuidado de la salud que a la fecha conservamos como

herencia y tradición es muy común en mi familia, por eso decidí vincularlo como móvil conceptual a esta pieza artística encuadrada en la *performance*. La historia de esta forma de producción artística muestra la manera de vincular siempre la existencia vital humana con el propósito de borrar las fronteras y demarcaciones de diferencia entre el arte y la vida. Ya se ha dicho varias veces que el arte de la *performance* no representa ninguna fantástica ilusión, sino que muestra situaciones correspondientes a vivencias propias del artista o del público receptor. Por lo tanto, no pierdo la oportunidad de rendir un homenaje a mis progenitores y sus congéneres, argumentando que los vínculos en las imágenes sacadas del álbum familiar aquí exhibidas corresponden a un legado costumbrista de personajes, la mayoría longevos.

El homenaje consiste en hacerlos presentes por medio de sus fotografías y retratos para destacar positivamente las visiones y prácticas sobre los cuidados a la salud basados en tratamientos naturales, en evidente coincidencia con los móviles conceptuales y contextuales de esta obra. Los vínculos con el tema tratado en este documento corresponden en primera instancia a lo afectivo, destacando el cariño, respeto y admiración que ellos sentían por las culturas mexicana y cubana. En sus historias personales destaca también de manera crítica que los últimos años de sus vidas los pasaron

confinados en un barrio periférico de Bogotá, donde pudieron localizarse después del éxodo migratorio que los marcó como a la mayoría de los campesinos colombianos que dejan sus tierras para buscar trabajo en las ciudades. En Colombia el éxodo del campo a la ciudad aumentó en la última mitad del siglo XX por causas relacionadas con la guerra de guerrillas contra el ejército nacional en defensa de la tenencia de la tierra. La expansión territorial de muchas ciudades latinoamericanas se debe en gran parte a la migración de grupos familiares que vienen de campos y provincias con problemas sociales, porque en las ciudades se concentran los comercios y las fuentes de trabajo, aunque sean mal pagadas. En la actualidad son evidentes los problemas socioculturales que comparten México y Cuba, además de Colombia, donde muchos adultos mayores se están quedando solos debido a que sus hijas e hijos están emigrando a las ciudades importantes de su país de origen o que atraviesan las fronteras en busca de una mejor calidad de vida.

Retrato de María Elisa⁽⁴⁾ y Luis Horacio⁽⁵⁾ en el álbum familiar / *Portrait of María Elisa⁽⁴⁾ and Luis Horacio⁽⁵⁾ in the family album.* AVH (archivo), pp. 83 y 84.

Altar de día de muertos a María Elisa⁽⁴⁾ y Luis Horacio⁽⁵⁾ / *Day of the Dead altar to María Elisa⁽⁴⁾ and Luis Horacio⁽⁵⁾.* AVH (archivo), p. 85.









Ensoñaciones

La primera acción corporal que presencié y que me produjo muchas cosas y nada, una y otra vez, la hacía una hermana de mi papá, que vivió algún tiempo con nosotros estando yo muy pequeñito, y consistía en permanecer sentada y quieta sobre un baúl de madera crudo, que contenía sus objetos personales, para luego cortar esa quietud absoluta con un estado de convulsión que la tumbaba brutalmente de su pedestal.

Rosemberg Sandoval



Ensoñaciones con objetos cotidianos (México) / *Daydreams with everyday objects (Mexico)*. AVH, p. 86.

El baúl de los recuerdos

En los distintos parajes de Cuba y de México que se visitaron para desarrollar esta obra artística destacaron a la vista los objetos, libros, bordados y utensilios de uso manual y doméstico que atesoran las personas mayores: artesanías, adornos y manualidades, por ejemplo, algunos elaborados por ellos mismos o guardados a lo largo de los años desde cuando aún eran jóvenes. Así fueron apareciendo objetos cargados de nostalgia y recuerdos, atesorados en las repisas y libreros donde fueron descubriéndose volúmenes de autores cubanos en México sobre carpetas de macramé, y recuerdos referentes a la cultura mexicana en Cuba. Muchos de estos objetos reflejan las actividades manuales, la elaboración de tejidos en crochet y bolillo, así como pequeñas tallas de madera y suvenires de antiguos viajes y paseos familiares. La colección de libros y objetos no solo implica la construcción de una memoria, refiere también a las capacidades humanas para

elaborarlos. Quizá, por eso, entre las dinámicas que se implementaron en los lugares de concentración de adultos mayores son evidentes las prácticas de cocina recreativa, elaboración de artesanías, ejercicios de costura y bordado, ejercicios de canto, poesía, lectura y escritura, además de los ejercicios mentales y de la vista. Aquí cumplen una función ilustrativa de cómo esas prácticas recargan de energías positivas a las personas en la medida que desarrollan aptitudes creativas, a la vez que estimulan la actividad cerebral y los motivos para seguir viviendo.

Objetos e imaginarios²

Algunos escondidos en libreros y anaquelos, otros más visibles, desperdigados entre mesas, y aparadores, los objetos forman parte

² Mi gratitud a Anabel Caraballo Fuentes por este apartado donde nos comparte su conocimiento y sensibilidad hacia los objetos y ensoñaciones que fueron descubriéndose en la conformación de la *performance*.

de nuestras rutinas cotidianas y esperan ser descubiertos para ingresar en el terreno de sus usos y significados. Cuando los objetos están al alcance de nuestras manos, muchas veces sucede que cada vez están más lejos, no los percibimos más allá de la función social que cumplen en nuestros entornos diarios; en cierta medida los invisibilizamos. Algunos objetos pudieran leerse como vestigios, como una marca o huella que evocan ausencias. Como apuntaba Certau (1990), los llamados “lugares vividos son como presencias de ausencias” (p. 121); lo que se exhibe evidencia lo que ya no está. Los objetos en estos lugares vividos aluden a esos hologramas espaciales (Lindón, 2007), viajes a un tiempo-espacio, otro en el mismo tiempo presente; nos transportan a memorias no localizables e imposibles de clasificar en la vitrina de un museo.

Los objetos poseen esa capacidad de activar nuestros recuerdos, pero a su vez, nuestra imaginación. Encierran relatos de nuestro estar en el mundo, de historias pasadas y presentes, de maneras singulares de ser fabricados, utilizados, de su inserción en nuestras prácticas cotidianas. Sugieren esas *maneras de hacer*, diría Certau (1990), pues se despliegan al margen o en los intersticios de lo ya naturalizado, instituido socialmente. Son objetos nacidos del arte de la inventiva, del ingenio creativo, de una *manera de hacer* transmitida de generación en generación,

o derivados de una sabiduría popular que crece en los contextos más adversos como expresión cultural y a su vez respuesta ante las contingencias. Los objetos canalizan esos *habitus* enarbolado por Bourdieu (1979), donde se evidencia la libertad del individuo para identificar y activar maniobras subalternas dentro de la propia madeja de convenciones y límites construidas por la cultura. No debieran leerse a secas como una fuente objetiva, cuantificable, ya sea arqueológica, etnográfica, científica o histórica, sino como un activador de narraciones sobre las experiencias y modos de vida de las personas corrientes, como un tipo de fuente que expande el universo imaginal del sujeto y la sociedad.

En ocasiones su marco escenográfico, al mezclarse unos con otros, advierte un cierto extrañamiento al que intenta, por un momento, posar la mirada en estos; a su vez emergen interrogantes sobre de dónde provienen, cuáles fueron sus anteriores usos, quiénes fueron sus propietarios, en fin, sus imaginarios. En otros contextos, los objetos generan preguntas acerca de la propia lógica de su fabricación alternativa a los diseños y usos estandarizados propios de la sociedad del espectáculo, o los nuevos usos que se les imprimen a los objetos convencionales. Lo cierto es que en cada espacio se configuran diversos tipos de experiencias estéticas;

los objetos no se perciben solamente para satisfacer el arte de la contemplación, sino a su vez para establecer lazos de aprendizaje mutuo y diversos modos de interactuar con el universo objetual desde el más antiguo y tradicional hasta aquellos más contemporáneos.

Ya sean los que estén catalogados dentro de la estética *kitsch*, los exhibidos en un museo, los que evoquen a un ser querido, los que ocuparon un espacio en una fecha incierta, o los que aún envueltos esperan ser compartidos con el *otro*; los objetos nos comunican, desde su aparente mudez o hermetismo, y en ocasiones invisibilidad, que son portadores de una riqueza artística y cultural inigualable. En todo caso hablan de nuestra identidad, de cómo nos definimos, o nos exponemos ante la mirada del otro. No solo se trata de la naturaleza del objeto, y sus usos cotidianos, sino del sentido que le otorgamos en nuestras vidas; solo así los dejaremos ingresar en el espacio privado, los otros nos acompañarán, pero constantemente subirán y bajarán de las estaciones en este viaje por tratar de comprender la existencia humana.

Caligrafías y ensoñaciones encontradas en el álbum familiar / *Calligraphy and daydreams found in the family album*. AVH (archivo), p. 89.

y dedico su tiempo de muy buena
 voluntad y todo parece que salio
 rapido y ovalio \$230,000 todo y se
 saco un prestamo por el fondo para asi
 como se paga si Ud. puede mande
 de modo que no se pierda porque
 ese es el peligro mandar dinero en cartas;
 de mi le cuento que he estado mas bien
 de salud y con los animos puestos siempre
 dispuesta a ayudarlos a todos en lo que
 este a mi alcance, sin mas por ahora
 sino que reciba saludos de todos y de
 su manita que tanto lo quiere

con mucho cariño le envio mi saludo desian-
 dole se encuentre bien su salud sabe que yo
 soy malo para escribir pero como vivia
 de Puerto quise escribirle mi saludo
 de mi parte y le ha pero como yo se
 que de Lina y Lilia y su mama le escribieron
 yo no tengo nada que contarle sino que
 estoy bien de mi pie y que ahora no me
 da mal feiso de mi oculo; pues eso digo yo
 pero de pronto tambien reconozco que no me
 da mal feiso sino una vez al dia pero ese mal
 feiso me dura todo el dia. Bueno perdona
 la charra y ahora reciba mil saludos de todos

Rinconada de Jesus N° 7
 Sobre Rip del Salvador
 Entre 20 de Nov. y Pino Suarez
 Sr. Vallys

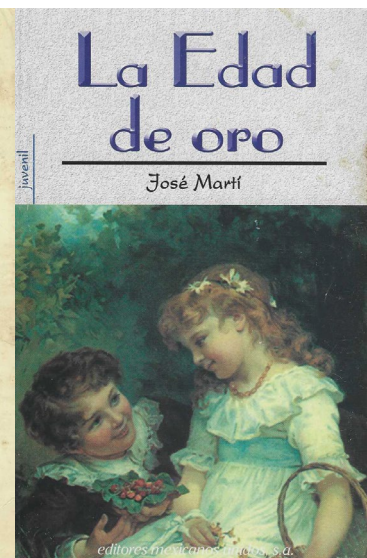
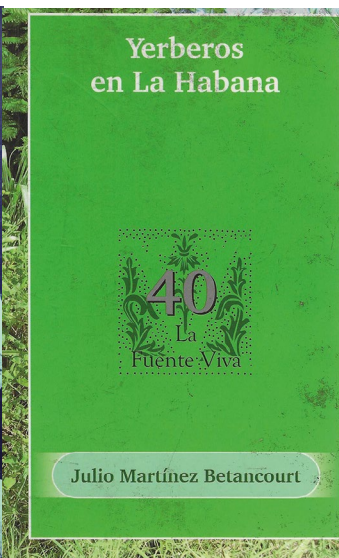
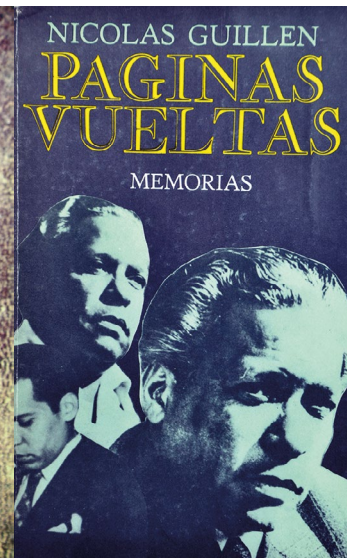
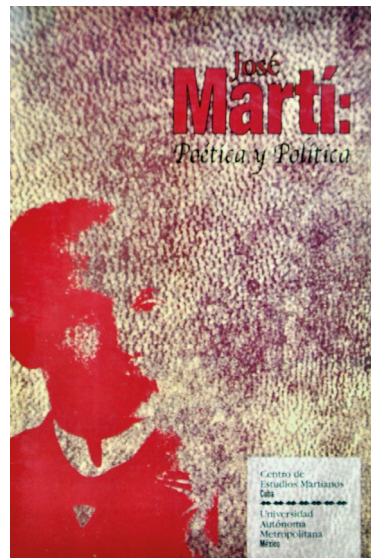
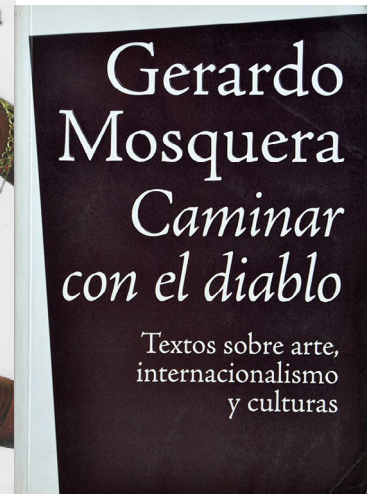
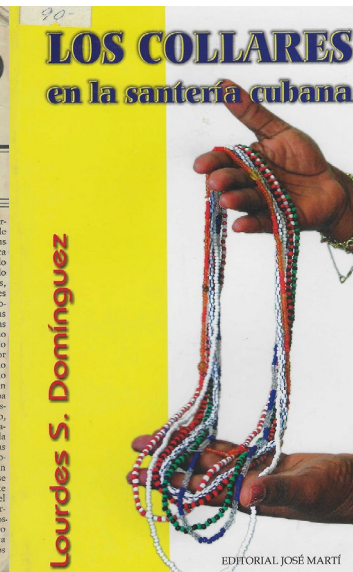
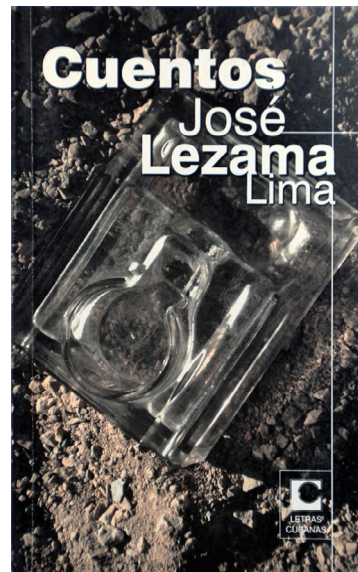
Rio Colorado e los hermanos
 Palomo cuando el Jorge negro
 telefonos 23 99-98
 23 2 239998
 2399-98
 Disenos famosas tres Comexico

TARJETA POSTAL
 Papel
 SELLO
 Kodak
 Que la presente sea un recuerdo
 cariñoso que he dedicado a
 sofina y primo
 Jorge Primo Lina
 1-8-1956 Coetzacoalco. Ver.



Artesanías del imaginario popular de Cuba en México / *Crafts from the popular imagination of Cuba in Mexico*. AVH, p. 90.

Poéticas en el librero, textos que forman parte del imaginario popular cubano en México / *Poetics on the bookshelf, texts that are part of the Cuban popular imagination in Mexico*. AVH, p. 91.





Artesanías del imaginario popular cubano en México / *Crafts of the popular Cuban imaginary in Mexico*. AVH, p. 92.

Fotografías antiguas en el librero. Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) / *Old photographs in the bookshelf. "El Pueblito de los Abuelos" Foundation (Mexico)*. AVH, p. 93.





Documentos audiovisuales

Es cierto que el video, como medio, sufre el riesgo de saturación —esto se ha vuelto casi un tópico—, quizás por el exceso de YouTube, por la facilidad técnica del formato digital, porque es más fácil de transportar, algo especialmente a considerar en estos tiempos de crisis económica, o por los mismos motivos inflacionistas que ha demostrado la fotografía en el seno del sistema de mercado.

Aunque lo cierto es que no podemos sustraernos a nuestra condición de espectadores de la misma forma que no podemos prescindir de las palabras.

Mónica Carballas



Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) / "El Pueblito de los Abuelos" Foundation (Mexico). AVH, p. 94.

Registros atemporales

Capturar los sucesos de la vida cotidiana en imágenes con las cámaras de video y fotografía de los celulares, cosa que está sucediendo actualmente de manera constante en muchos lugares, alimenta el deseo de retener el tiempo y congelar nuestra existencia en cada obturación. En esencia, esto puede ser solo un pasatiempo, contrario a lo que implica crear un documento audiovisual, corto pero significativo, que represente el trabajo del tiempo extendido en el que se desarrolla una *performance* como la que aquí se presenta. Durante la primera mitad del presente año, como tarea en equipo, logramos elaborar un registro testimonial de muchas horas de video y capturas fotográficas que muestran la celebración del tiempo en que las personas mayores convivieron, festejaron y dieron testimonios de sus vidas apoyadas en dinámicas integradoras motivadas por el arte. Para ello, grabamos momentos emocionantes y reveladores de sus vidas en los espacios que

comparten actividades inmersas en procesos sociales y comunitarios naturales, donde se enfatiza el respeto por sí mismas, por los demás y por el contexto geográfico y político de los dos países involucrados, pero sobre todo por las maneras como cuidan su salud.

En muchos circuitos artísticos especializados como festivales, exposiciones y bienales, el videoarte se tipifica como una forma específica de producción visual cuyo soporte principal es el resultado de la utilización de tecnologías actuales concentradas en cualquier formato en una cámara de filmación con el propósito de crear una obra de arte. En esta ocasión el propósito de utilizar la cámara para plasmar en un lenguaje artístico imágenes fijas y en movimiento, obedece a la necesidad de capturar instantes representativos de las vivencias de un grupo social mediante un trabajo procesual cuyo trasfondo es la *performance*, donde el arte hace posible unir las realidades existentes en composiciones nuevas, llenas de imaginación y hacerlas visibles. Aunque, evidentemente, lo visible no



Participantes mexicanos /
Mexican participants. AVH.

conforma la única estructura de las cosas del mundo, porque siempre debajo, internamente o detrás de lo visible existe otra estructura más sutil a la que las y los receptores deben acceder con ayuda de su imaginario.

Al nacer tenemos una información genética que se complejiza en el transcurso de la vida y una importante capacidad para configurar símbolos, pero como todo aquello que se encuentra en potencia, si no se explora, se pierde. De la misma manera, funciona el desarrollo psicológico y motriz en la edad madura, si no se ejercita, se atrofia, para ello, hay que aprovechar que la mente humana puede conferir diferentes símbolos a cada cosa; aunado a esto, los lenguajes artísticos los reorganizan y los refundan cada vez, ya que los símbolos además pueden explorarse y ampliarse de manera tal que llegan a conformar nuevos significados. En esencia somos constructores de nuestro mundo interno, como también lo somos del externo, solo si nos damos licencia para ser creadores de la misma manera en la que somos creados. Cuando desarrollamos nuestras capacidades creadoras desarrollamos unos sentidos más que otros, pudiendo captar y enviar mejor los mensajes que nos son importantes. La música, los bailes, los juegos, escrituras y las maneras de divertirnos, así como las narraciones de historias, conforman nuestra identidad y nos distinguen como comunidad. Transmitir los mensajes y los

conocimientos de la misma manera que los recibimos es un constante aprendizaje que no solo se manifiesta en la niñez, también se refleja en la edad adulta, pues basado en eso construimos nuestro entorno geográfico social comunitario.

Como se ha señalado anteriormente, los actos de convivencia que revisten esta *performance* y que motivaron la realización del trabajo revisten un carácter lúdico que incluye sesiones con personas dedicadas a la recreación, serenatas, juegos, bailes y celebraciones, tardes de dibujo de recetas, elaboración de textiles, preparación de infusiones y escritura de cartas y postales, actividades útiles para refrescar la memoria y para reconstruir historias familiares y personales sobre sus propios cuidados a la salud mediante el uso de procedimientos tradicionales basados en la herbolaria y la implementación de la permacultura. Una vez determinado el carácter conceptual de esta *performance* se concentró la atención de las y los observadores en dos sencillas maneras de recalcar la dignidad con que pasan el tiempo libre las personas mayores desarrollando actividades diarias en torno a sus cuidados. Así, se recurrió a dos efectos formales utilizados en el video para hacerlo más comprensible: el uso de cortinillas con textos alusivos a las imágenes y una voz en off para enfatizar formalmente los contenidos conceptuales y contextuales

de la obra. Artilugios que se transcriben a continuación.

Cortinilla inicial

Registro testimonial de un grupo de adultos mayores de Cuba y México, quienes motivados por el arte convivieron por medio de conversaciones, correspondencias y festejos, realizados en los espacios donde comparten actividades relacionadas con los procesos sociales y comunitarios en sus respectivos países. Los actos de convivencia revistieron un carácter lúdico e incluyeron sesiones recreativas, serenatas, juegos, bailes, celebraciones de cumpleaños, tardes de dibujo, manualidades textiles, infusiones y escrituras. Todas estas actividades son útiles para refrescar la memoria y reconstruir historias sobre los cuidados de la salud, con base en prácticas de permacultura, uso de recetas medicinales y herbolaria tradicional. Este convivio enfatizó, además, el respeto de estas personas por sí mismas y por el contexto geográfico, socio-cultural y político de ambos países.

Cortinilla final

Entre Cuba y México los procesos culturales e identitarios están ligados estrechamente. Las relaciones entre las personas de aquí y de allá, la cercanía geográfica entre el país

azteca y la Isla, la proximidad lingüística y la similitud de costumbres heredadas de los antepasados, sobre los cuidados de la salud, son inmensas. La música, imágenes, comidas, bailes y los afectos son parte de la diversidad de características socioculturales que comparten. Entre ambos países siguen proliferando vínculos que generan continuamente fuertes lazos afectivos y de producción simbólica que actualizan, desarrollan y fortalecen la rica cultura de la región.

Parlamentos de Caterina Viterbo Gutiérrez

Primera sección de voz superpuesta

1. El convivio como forma de celebración comunitaria fomenta el acercamiento, la camaradería y la unión entre las personas. En esta ocasión sirvió de base conceptual para realizar un intercambio cultural transnacional entre adultos mayores de la Fundación El Pueblito de los Abuelos (México) y del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba). A través de una serie de acciones performativas inmersas en el arte social y comunitario, se realizaron veladas de integración en torno a la importancia de los cuidados a la salud como prácticas de bienestar social.

2. En la obra artística se movilizaron afectos y sensibilidades por medio de la diversión y el esparcimiento, vinculados a los conocimientos que poseen las personas mayores, las tradiciones populares, la música, los bailes y los juegos. Pasar tiempo juntos y desarrollar actividades en el acontecer cotidiano generó en los participantes vínculos afectivos y redes emocionales asertivas y significativas para el desarrollo integral en esta etapa de la vida.

Segunda sección de voz superpuesta

1. La vida cotidiana de los adultos mayores en ocasiones es invisibilizada dentro de la sociedad, en algunos casos se da por sentado que deben servir como cuidadores del recinto familiar o refugiarse en las cuatro paredes de un hogar de ancianos. Críticamente esto corresponde a una mirada sesgada de lo que pueden aportar los adultos mayores a la sociedad actual. Ellos son portadores de conocimientos, saberes, costumbres y tradiciones, poseen sabiduría y experiencias de vida acumuladas, y lo más importante, en el ritual de cada día, reconocen esas experiencias y las utilizan para asimilar sus ritmos

de vida, soñando con un futuro mejor para su familia, amigos y entornos cotidianos.

2. Cada contexto cultural de México y Cuba aporta sus propias realidades sobre las situaciones de vida del adulto mayor, lo importante es ser conscientes de los retos y desafíos cotidianos para propiciar desde el arte un diálogo reflexivo sobre sus vivencias, recuerdos, emociones y maneras de compartir lo mejor de su existencia. Tejer un puente entre adultos mayores de México y Cuba no consiste solo en fomentar una conexión intercultural, sino en mostrar agradecimiento por la salud y la vida en la edad adulta. Apostar por las posibilidades de un mejor mañana a partir de una experiencia estética colectiva y colaborativa se convirtió en el propósito continuo de todos estos días.

Participantes mexicanas y cubano / *Mexican and Cuban participants*. AVH y AEVV, p. 99.



Fuentes de consulta

- Bourdieu, P. (1979). *Critique sociale du jugement*. Les Éditions de Minuit.
- Cabral A. (2013). *Nacionalismo y cultura*. Edicions Bellaterra.
- Carballas, M. et al. (2010). *Video otra vez. Once muestras de videoarte contemporáneo*. Metales pesados.
- De Certau, M. (2000). *La invención de lo cotidiano I. Artes de hacer*. Universidad Iberoamericana / Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Fontcuberta, J. (2011). *El beso de judas, fotografía y verdad*. Gustavo Gili.
- Fukuoka, M. (2011). *La revolución de una brizna de paja. Una introducción a la agricultura natural*. Eco Habitar.
- Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P., Metepec, Estado de México, México. <https://elpueblitodelosabuelos.webnode.page/>
- García, N. (2013). Las cuatro ciudades de México. En *Trazo Urbano, Gráfica Contemporánea desde México*, catálogo de la exposición *Trazo Urbano, Gráfica Contemporánea desde México* [curada por Alejandro Villalbazo y Carmen Razo], Museo de la Ciudad de México, México.
- Godoy Domínguez, M. J. Experiencia estética y rememoración en los objetos cotidianos. *Bajo Palabra, II época*, (34), 299-318. <https://doi.org/10.15366/bp2023.34.015>
- Lamko, K. (2018). *Nosotros, los otros, los alucinados en el azur, NO somos AFRICANISTAS. Conversaciones 1*. Casa Hankili África / El grín de las palabras / Conaculta / Comisión de Cultura y Cinematografía.
- Lanier, J. (2011). *Contra el rebaño digital, un manifiesto*. Random House Mondadori; Debate.
- Lindon, A. (2007). Los imaginarios urbanos y el constructivismo geográfico: los hologramas espaciales. *Revista Eure*, XXXIII (99), 31-46. <http://dx.doi.org/10.4067/S0250-71612007000200004>
- Magrovejo, N. et al. (2021). *Las cómplices. Narrativas feministas de aprendizaje en movimiento*. Palapa Editorial El Rebozo.
- Martínez Betancourt, J. (2013). *Yerberos en La Habana*. Fundación Fernando Ortiz.
- Martínez Bravo, E. (2000). *Microdosis: medicina para un nuevo milenio*. Universidad Autónoma de Zacatecas, Zacatecas, México. www.plantasquecuran.com
- Martínez Bravo, E. (2004). *Guía terapéutica con microdosis*. Plaza y Valdés.
- Maturana H. (2019). Utopía y ciencia ficción. En *El sentido de lo humano*. Ediciones Gránica,
- Mosquera, G. (2010). *Caminar con el diablo, textos sobre arte, internacionalismo y culturas*. Exit publicaciones.
- Pastor Cordero, E. et al. (2021). La complicidad de tejer entre las rebeldes mujeres ñu savis, de la Mixteca, Oaxaca. En *Las Cómplices. Narrativas feministas de aprendizaje en movimiento*. Palapa editorial el rebozo.
- Rizk, Beatriz J. (Ed.) (2010). *Paradigmas recientes en las artes escénicas latinas y latinoamericanas (Current trends in Latino and Latin American performing arts)*. Ediciones Universal.
- Sandoval, R. et al. (2015). *Rosemberg Sandoval, obra 1980-2015*. Programa Editorial Universidad del Valle.

Adenda

Cesión de derechos de participantes de México y Cuba

Cesión de derechos para uso del nombre, la voz y la imagen en una obra artística

Metepec, Estado de México, 30 de mayo de 2024

Con la firma que aparece en el presente documento, autorizo al artista **Álvaro Villalobos Herrera**, para utilizar mi nombre, mi voz, mi imagen y los dibujos con mi nombre, todo ello registrado en fotografías, audios y videos, tomados en la Fundación El Pueblito de los Abuelos I.A.P. durante los meses, abril, mayo y junio de 2024, exclusivamente con fines de exhibición y difusión no comercial de la obra artística: **CONVIVIO, Performance. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores.**

NOMBRE	FIRMA
Rocío Aguila Bosa	[Firma]
Guadalupe Procházka	[Firma]
Nalle Enrique Romo Alon	[Firma]
JUDENAL ESTRADA AVILA	[Firma]
Camilo LEON ELLIOTT	[Firma]
GUADALUPE LOZA LOPEZ	[Firma]
Ernesto González López	[Firma]
Esther Albarrán Vilchis	[Firma]
Rafaela Va Bez Pérez	[Firma]
Mayra Martínez Mucurragón	[Firma]
Regino Pérez	[Firma]
Ma Eugenia Maubert Zúñiga	[Firma]
Cynthia Hernández	[Firma]
Yolanda Sánchez Salas	[Firma]
Mauro Victoria Moreno	[Firma]
Monica BARRERA	[Firma]
César García	[Firma]
Rebeca González Ramírez	[Firma]
Luzmila Cepeda	[Firma]
Yolanda Espada Durand	[Firma]
María Salina	[Firma]
Alicia A. Pérez R.	[Firma]
Gloria Sánchez Sánchez	[Firma]
Yolanda Hernández Chavala	[Firma]
Olga Mónica Almaguer	[Firma]

Cesión de derechos para uso del nombre, la voz y la imagen en una obra artística

La Habana, Cuba, julio 5 de 2024

Con mi nombre y firma que aparecen en el presente documento, autorizo al artista **Álvaro Villalobos Herrera**, para utilizar mi nombre, mi voz, mi imagen y los dibujos con mi nombre, todo ello registrado en fotografías, audios y videos, tomados en el **Proyecto Comunitario Familiar "VIDA" La Habana, Cuba.** durante el mes de julio de 2024, exclusivamente con fines de exhibición y difusión no comercial de la obra artística: **CONVIVIO, Performance. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores. Proyecto artístico sin ánimo de lucro.**

NOMBRE	FIRMA
Natalia Quintana López	[Firma]
Marlem Serrano Aguilera	[Firma]
Teresita de Jesús Delgado	[Firma]
Allys Miriam Larrea	[Firma]
Elena Ojeda Céspedes	[Firma]
Sensuina Díaz Aguilera	[Firma]
Espejito Hdez Heredia	[Firma]
Erica PINO	[Firma]
Madeline Rachel Berroa Pérez	[Firma]
Francesca Bonilla Martínez	[Firma]
Ris María Beltrán Escobedo	[Firma]
Brenda Muler Castellanos	[Firma]
Alekariny Simila	[Firma]
Ahinos González Martínez	[Firma]
Genelys Norta Bautista	[Firma]

Semblanza curricular del artista

Yo, ciento diez kilos de peso, eternamente perdido y confuso, piernas flacas y cortas, cuerpo de mono, lleno de pelo, sin cuello, cabeza grande, ojos nublados y despeinado. Un metro ochenta de bascosidad humana.

Charles Bukowsky

Álvaro Villalobos Herrera

Nacido en Bogotá, Colombia 1963 y naturalizado en México 2003.

Formación académica y reconocimientos a 2024

Doctor en Estudios Latinoamericanos y Maestro en Artes Visuales por la UNAM. Maestro en Artes Plásticas por la Facultad de Artes ASAB, Universidad Distrital de Bogotá, Colombia. Actual profesor e investigador del Posgrado en Artes y Diseño de la Facultad de Artes y Diseño FAD-UNAM y Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Artes UAEMEX. Su obra contiene investigaciones, *performances* e instalaciones que vinculan los problemas sociales y políticos al arte. Actual Miembro del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI), Nivel II, del CONACYT, México.

2018 • Becario ANUIES, México para Estancias de Investigación en la Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia. **2011** • Mención Honorífica en el Premio Nacional de Crítica 2011, Ministerio de Cultura de Colombia. **2010** • Beca CONACYT, México, para Estancias Posdoctorales en la Universidad Nacional de Colombia • Mención Honorífica en el 4°. Festival Internacional de *Performance* Comuna 4, Medellín Colombia • Mención Honorífica en el Doctorado en Estudios Latinoamericanos, FFL-UNAM, México. **2003-2007** • Beca

CONACYT para el Doctorado en la UNAM, México. **2004 y 2007** • Beca FOCAEM para Artistas con Trayectoria • Beca Gobierno del Estado de México para el proyecto de investigación “Sincretismo y el arte contemporáneo latinoamericano. **2000** • Medalla de Plata, Alfonso Caso en la Maestría, UNAM, México. **1998** • Mención Honorífica en la XII Bienal de Grabado Latinoamericano y del Caribe, San Juan Puerto Rico. **1996-1998** • Beca Secretaría de Relaciones Exteriores de México para Estudios de Posgrado.

Selección de exposiciones individuales de 1993 a 2024

2023 • *Migrantes, trayectorias y testimonios, Instalación y Performance*, INM, Toluca, México. **2019** • *Migrantes silenciosos, Instalación y Performance*, XI Encuentro Hemisférico de *Performance: Humor y Ruido*, Hemispheric Institute NYU, Centro Histórico de la Ciudad de México, México. **2016** • *Migrantes Performance*, Encuentro Hemisférico 'eXcéntrico: Disidencias, Soberanías y *Performance*, Hemispheric Institute NYU, Galería Metropolitana, Casa Víctor Jara, Santiago, Chile. **2014** • *Conmoción interior Performance*, Museo de Arte Costarricense, San José Costa Rica. **2013** • *Bate-papo na cama Performance* y videoinstalación, Museu de Arte Contemporânea MAC Niterói, Brasil. **2012** • *Luto Performance*, Desmontar la representación, Museo del Chopo, México. • *Luto Performance*, Sala de Exposiciones ASAB, Bogotá, Colombia. • *Luto Performance*, Festival por la vida, Fundación Calle Bohemia, Armenia, Quindío, Colombia. **2010** • *Hombre de blanco Performance*, Transmuted. I Festival Internacional de *performance* San Luis Potosí, México. • *Viaje Performance, Performancear o morir*. II Festival Internacional de *Performance* Norogachi, Chihuahua, México. **2009** • *Borders Performance*, Festival Entijuanarte 09, Centro Cultural Tijuana CECUT, Baja California, México. **2008** • *Bandera Performance*, Museo de Arte de Puerto Rico MAPR, Puerto Rico. **2007** • *Rojo bandera Performance*, Galería Art

Mirall, Barcelona, España. • Registros de *Performances*. Fotografías y videos, Museo de la Estampa de Toluca, México. **2006** • *Indigentes Performance*, Museo del Antiguo Palacio del Arzobispado, Secretaría de Hacienda y Crédito Público, México. • *Blanco bandera Performance*, Museo del Chopo, México. **2004** • *Ex voto. Acción Sincretizada*. Galería Comfenalco la playa. Vitrina Urbana, Medellín, Colombia. **2001** • *Usted que Pinta. Performance*, CENIDIAP. Centro Nacional de Las Artes CNA. INBA, CONACULTA, México. **1999** • *Acto Sincrético. Ex Voto Performance*, Universitat Politècnica de Valencia, Facultat de Belles Arts de Sant Carles, Valencia, España. **1998** • *Póngase Buzo. Hemiciclo a Juárez*, Academia San Carlos UNAM, México. • *Solo Una Serie Serigrafías*, Academia de San Carlos, UNAM, México. **1995** • *Retratos de Ciudad Instalación*, Instituto de Cultura Hispánica, Bogotá, Colombia. • *Retratos de Ciudad Performance*, Plaza Bolívar, Bogotá, Colombia. • *El Segundo Mensaje*, Conferencia *Performance*, Auditorio Fundación Universidad América, Bogotá, Colombia.

Selección de exposiciones colectivas de 1993 a 2024

2024 • *CONVIVIO, Performance*, Bial de La Habana 2024-2025, Horizontes compartidos. **2021** • *Línea como frontera, gráfica y dibujo contemporáneo*, Museo de Arte Contemporáneo de Hidalgo, México. • *Arte sobre papel, ¿reminiscencia o vigencia?* Centro de Arte Contemporáneo Francisco Fernández Torreblascopedro, Jaén, España. **2019** • *Punto de partida*, Escultura, Museo Leopoldo Flores UAEMEX, México. • *En tránsito, fotografía digital en la Biblioteca del Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, Mineral del Monte, Hidalgo, México. **2018** • *Bial Internacional de grabado de Cota*, Colombia. **2017** • *Migrantes. Transcurrir del tiempo*, Galería Jesús Gallardo, Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México. **2016** • *Registros de performances*. Exposiciones enredadas, Museo de Arte Pumapungo, Cuenca, Ecuador. **2014** • *3 Américas*, Proyecto

de creación colectiva, Sala de Exposiciones Facultad de Artes ASAB, Bogotá, Colombia. • *Les 3 Amériques*, Galería d'art R3 Université du Québec á Trois-Riverés • *Performance*, Banderas, Festival de *Performance Independence-Dom*, Puerto Plata, República Dominicana. **2013** • *Postales*, Intervención urbana y videoinstalación con Tania Alice, colonia Obrera de la Ciudad de México y Museo de la Ciudad de México, México. • *Flags. Performance* con Tania Alice, Edge Zones, Design Center, Miami *Performance International Festival 13*, Miami Florida U.S.A. • *Muro del saber, Performance*. Subcutáneo, Acciones bajo la piel de la ciudad, sucede en el centro, metro Pino Suárez, México D.F., México. **2012** • *Tiempo, Performance*° 6o. Encuentro Internacional de pintura corporal, Funámbules, Centro Nacional de las Artes, México, D.F., México. **2010** • *Banderas. Performance*, 4°. Festival Internacional de *Performance* Comuna 4, Medellín, Colombia. **2009** • *Caja Negra. Performance*, Encuentro Hemisférico 'Ciudadanías en escena, entradas y salidas de los derechos culturales', Hemispheric Institute NYU, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. • *Arte interdisciplinario, video, instalación y performance*, Museo Pío López Martínez, UPR Cayey, Puerto Rico. • *Video performance*. Medio de producción de sentido social y crítico, Teatro Cádiz, Bogotá, Colombia • *Video arte*, Museo de Arte de la Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. **2008** • *Fosa. Performance*, festival Híbrido, Circular circuito de *performances*, Faro Tláhuac, Secretaría de Cultura de la Ciudad de México, México. **2007** • *Azul bandera. Performance*, Festival Entijuanarte 07, Centro Cultural Tijuana CECUT, Baja California, México. • *Oscillating Impulses*, Contemporambitocan prints, Sidney Mishkin Gallery, Baruch College, New York, U.S.A. • *Amarillo bandera. Performance*, Festival Performagia 2007 Museo del Chopo, Centro Cultural Los Lagos, Xalapa, México. **2006** • *Homeless. Performance*, Festival Entijuanarte 06 del Centro Cultural Tijuana CECUT, Baja California, México. • *Incidental*. Instalaciones y videos en el espacio R-38 de la Universidad del Claustro de Sor Juana. México D.

F. México. • Blanco bandera. *Performance* Museo del Chopo México. • Subcutáneo. *Performances* en el metro Pino Suárez. El museo fuera del Museo, Museo Universitario del Chopo, México, D. F. • Oscillating impulses. Benson Hall Gallery. • Koussevitzky art Gallery. Berkshire Community College Pittsfielmbitousettsets, U.S.A. **2003** • Primer Festival Performagia. Museo Universitario del Chopo, D. F., México. • Primera Bienal Nacional de Arte Universitario. Escuela de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México. **2002** • Reflexiones sobre el Espacio y lo Humano. Instalación y *Performance*. Museo Universitario Dr. Luis Mario Schneider, Malinalco Estado de México, México. **2001** • In Memoriam '85. Presencia plástica en el Espacio Urbano. Colonia Roma, UvyD. Delegación Cuauhtémoc, D. F., México. **2000** • Todos al arte. IV Corredor Nacional de la Gráfica. Gráfica Latinoamericana. Centro Cultural Ollin Yoliztli. D. F. México. **1999** • México en la mira de los artistas colombianos. Museo de la Ciudad de México. México, D. F. • Tokyo International Miniprint Triennial. Tama Art University Museum. Tokyo, Japan. • XII Bienal de San Juan de Grabado Latinoamericano y del Caribe. Instituto de Cultura Puertorriqueña. San Juan, Puerto Rico. **1997** • Incontro di culture 97 nelmbitoito della Festa Nazionale di Liberazione. Palazzina Azzurra di San Benedetto del Trento. Roma, Italia. • Una Familia de tantas. Nada en mi hamaca. Acción plástica. Becarios de la Secretaría de Relaciones Exteriores. Museo Universitario del Chopo. México, D. F., México. • Vertical. Instalación. Librería Pegaso. Casa Lamm. Centro de Cultura. México, D.F. **1996** • Ultimo Encuentro Nacional (RIP) Rebeldía ante la Impotencia Plástica. Palacio de Bellas Artes. Sala Manuel M. Ponce. México, D. F. • V Festival Internacional del *PerformancexEx-Teresa* Arte Alternativo. México, D. F. • Artistas de la Liga Latinoamericana de Artistas. Alianza Francesa. Quito, Ecuador. **1995** • x Concurso Hispanoamericano de Arte Joven. Fundación Diego de Lozada Zamora, España. • Vertientes. Itinerante. Instalación. Decanatura de Cultura Universidad del Valle. Cali, Colombia.

1993 • Vertientes Itinerante. Instalación. Biblioteca Pública y Museo de Arte Moderno de Bucaramanga, Colombia. • Agosto Mes de las Artes. Drama Urbano. Liga Latinoamericana de Artistas. Plaza Grande Quito, Ecuador. • Testimonios. Escultura. Alizarina Galería. Bogotá, Colombia. • Liga Latinoamericana de Artistas. Acción Poética, Plástica. Cine Porno Coliseo. Bogotá Colombia. • Muestra Internacional de Grabados. Galería Mercado del Arte. Lima. Perú.



Álvaro Villalobos Herrera,
Bogotá, Colombia / *Alvaro
Villalobos Herrera, Bogota,
Colombia.* AEVV.

Créditos institucionales

15 Bienal de la Habana 2024-2025, Horizontes compartidos

Nelson Ramirez de Arellano Conde

Director de la 15 Bienal de La Habana, 2024-2025, Horizontes compartidos, La Habana, Cuba, y del Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam

Lisset Alonso Compte

Subdirectora de la 15 Bienal de La Habana 2024-2025, Horizontes compartidos, La Habana, Cuba, y de investigación y curaduría del Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam

Yanet Oviedo Matos

Curadora de la 15 Bienal de La Habana 2024-2025, Horizontes compartidos, La Habana, Cuba, y del Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam.

Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba)

Damuji 79 entre Sagua y Paralejo, Reparto Los Pinos, Comunidad Vieja Linda, Arroyo Naranjo, La Habana, Cuba

Natalia Caridad Quintana López

Fundadora y Coordinadora General

Gilberto Elías Peña Pérez

Coordinador de logística

Mario Lázaro Daniel Abreu

Coordinador de comunicación

Vida Estéfani Peña Quintana

Coordinadora ejecutiva de proyectos

Participantes: Elena Aguirre, Mercedes Aguirre, Maribel Bazulto, Bertha Betancout, Rosa Colas, Mario Daniel, Catalina Delantis, Teresita de Jesús Dulzaides, María Micaela Ferrera, Anicia Fuentes, Loida Furcadez, Rosa González, Cary Ibarra, Alexis Mejía, Gabriel Mullen, Yumarezti Naranjo, Isabel Navarro, Gilberto Elías Peña, Macia Pulido, Jazminne Rodríguez, Rosa María Rodríguez, Rubén Sánchez, Rafael Sánchez, Marlén Serrano, Inés María Torres.

Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P. (México)

Avenida Durazno No. 5 Izcalli Cuauhtémoc, Metepec, Estado de México, México

Nancy González Rivera

Directora de servicios

Margarita Cruz Rivera

Coordinadora de Adultos Mayores

Participantes: Esther Albarrán, Fany Cedillo, Yolanda Dávila, Hilda Díaz, Gloria Díaz, María del Carmen De León, Rodolfo Dietz, Nora Patricia Durand, Patricia Espaga, Luisita Espinosa, Juvenal Estrada, María Luz Flores, Rebeca González, Lucía Hernández, Yolanda Hernández, Mario Daniel Martínez, José Luis Mata, María Eugenia Membert, Olga Méndez, Adriana Montoya, José Antonio Patiño, Gilberto Elías Peña, Ana Pérez, Rogelio Pérez, Fanny Puebla, Guadalupe Rodríguez, Enriqueta Ramos, Javiera Sandoval (poeta), Rafaela Valdés Pérez, Mauro Victoria, María Sabina, Gloria Sánchez, Mercedes Yánez.

CONVIVIO. Intercambio de saberes, cuidados y vida cotidiana con adultos mayores. Performance entre Cuba y México 2024

Álvaro Villalobos Herrera
Producción general

Alvar Emilio Villalobos Viterbo
Captura y edición de video y fotografía

Juan Pedro Núñez Careaga
Captura y edición de video

Anabel Caraballo Fuentes
Coordinación logística en Cuba

Anicia Fuentes Miranda,
Apoyo logístico en Cuba

Ivonne Navas Domínguez
Investigación sobre herbolaria y microdosis medicinales de origen vegetal

Jorge Marcelino Vázquez
Diseño gráfico

Manuel Encastin Cruz
Primera intervención y corrección ortotipográfica

Diana Ofelia Tamez Quinto
Becaria de investigación

Música en México
Dúo de la Secretaría de Seguridad del Estado de México, Mariachi Camacho y Grupo Delirio, Metepec, Estado de México

Mariachi Charandas: Emilio Perujo Roncal (Guitarrón), José Luis Perujo Roncal (Violín), Carlos Carral Dávila (Guitarra de golpe), Javier Lassard Sotomayor (Violín)

Música en vivo en Cuba
Grupo Orosón, Agencia Turarte

Música instrumental en Cuba
Carlos Caraballo Mauriz.

Cerro del Calvario,
Metepec, Estado de México,
México / Cerro del Calvario,
Metepec, State of Mexico,
Mexico. AEVV, p. 107.

Municipio Arroyo Naranjo,
La Habana, Cuba / Arroyo
Naranjo Municipality,
Havana, Cuba. AVH, p. 108.





Conviviality Exchange of Knowledge, Care,
Performance and Daily Life, Cuba-Mexico



To: María Elisa and Luis Horacio



Presentation

Faculty is the ability to distinguish, in superficial phenomena, the meaning of deeper realities, to perceive the underlying structure beneath the surface. It is an instant feeling, a quick perception reached without conscious reasoning. It involves a sharp awareness, mediated by the part of the psyche that does not speak.

Gloria Anzaldúa



Senior citizens of the "El Pueblito de los Abuelos" Foundation Project (Mexico) / Adultos mayores de Fundación El Pueblito de los Abuelos (México). AVH, p. 112.

The book presented by Álvaro Villalobos is the result of a performative work between Cuba and Mexico titled *CONVIVIALITY. Exchange of Knowledge, Care, and Everyday Life with Older Adults*. This exercise arises from the premise that a performance piece is framed within the art of action and movement, where the body or presence of the artist is considered a medium to establish a relationship between the creator and the audience. The uniqueness of this intervention lies in the fact that the body refers to the social body that relates to the artist, who acts as a facilitator or coordinator of the activities carried out.

Specifically, the referenced work focuses on community social art, whose essential characteristic lies in interpersonal communication within the community with the intention of creating a task of connection and intercultural or intergenerational understanding that allows learning about the culture and experiences of others. The ulti-

mate goal is to achieve social improvement through art and the exchange of knowledge.

Thus, the author embarks on a challenging task, described in this document as a kind of log, involving visits to two geographically distant areas: Havana, Cuba, and Metepec, State of Mexico. Ultimately, he succeeds in linking and connecting these places through various activities illustrated in text, images, and audiovisual material, where the very lives of the involved communities are considered a work of art.

According to the artist, the conceptual motive of the performance is closely linked to the positivity with which older adults in the Reparto Los Pinos of Arroyo Naranjo, Havana, Cuba, and in El Pueblito de los Abuelos, Metepec, Mexico, care for their physical and mental health, live, and share their days. The performative piece is built around the conversations and interactions of those who participated in various playful, social, and connecting activities.

The writing asserts that the sociocultural contexts between Mexico and Cuba are very similar, not only due to geographical proximity and shared language but also because of the music, dances, and rich cultural imagery that both countries share, creating ties of symbolic identity that undoubtedly facilitated the performative art carried out between the two communities of older adults. This identification and closeness are clearly evident in the messages sent through postcards, even without knowing each other, as well as in the musical references expressed in the videos accompanying this exercise, or in the suggestions for home remedies using medicinal plants that were common in both study regions.

In the section on Care, Healing, and Permaculture, the reader will find a sort of catalog of home remedies using healing plants, authored by Ivonne Navas Domínguez. Many of these remedies are used by the participating older adults to care for their health, and often the plants used are readily available in their homes. The physical well-being of individuals, in most cases, is related to healthy eating practices and good relationships with their environment. Consequently, their health care routines align with the philosophy of permaculture, emphasizing the

importance of working or living in harmony with nature.

The section titled “Correspondence” showcases an exchange of postcards between the older adults of Cuba and Mexico. This exercise is undoubtedly a very peculiar expression of affection because, despite not knowing the recipient, the writings convey a language of closeness, appreciation, and care for the receiver as if they truly knew each other. They are clearly aware of each other’s life circumstances, understand what it means to be an older adult, are familiar with the vicissitudes of existence, bodily ailments, absences, the need for companionship and affection, accumulated stories, aspirations, and dreams; in other words, they do not know each other in person, but they do share their life circumstances and stages. The cultural and symbolic weight reflected in these writings is immense, not only in the content that could undergo a very profound analysis but even in the handwriting itself.

In the section titled “Playful Character and Songs to Life,” a series of activities carried out in each space are described, such as serenades, celebrations, board games, and handicrafts. The playful nature in later life aids social interactions, improving mood and consequently emotional health, among other benefits; thus, these activities are considered

desirable for this particular segment of the population. In the accompanying audiovisual material, there is clear evidence that these actions elicit smile, dance, joke, sing, and chat. The faces and expressions are a faithful indication of the pleasure and enthusiasm these activities generate.

The chapter titled “Memories and Images” is particularly appealing because the artist dedicates it to paying homage to his parents through photographs and portraits of them. Although this section is very personal for the author, it becomes an important reference for the project’s development due to the love, respect, and admiration they had for both Mexican and Cuban cultures. At the same time, it can be conceived as a tribute to all older adults who, like his parents, migrated from rural areas to cities in search of employment and better living conditions.

In the section titled “Daydreams,” the protagonists are the objects, books, embroidery, crafts, and domestic utensils that older adults cherish for various reasons and have preserved over the years. The symbolic weight of these material possessions is expressed through memories filled with nostalgia, as well as events that were significant in their lives. The objects mentioned act as triggers for narratives that, in addition to being cultural references, also clearly transmit diverse

messages from which much can be inferred about the life stories of older adults, their values, and their identities.

Finally, this book concludes with a chapter on “Audiovisual Documents” that synthetically yet effectively showcase the performance project that underlies this work. It serves as a record that testifies to the various activities conducted with the two communities of older adults. This audiovisual material reveals very enlightening moments about their lives in the shared spaces, about the respect the older adults have for themselves, their life stories, their health, and their social and natural environments. It is undoubtedly a very effective and moving way to understand the value and contribution that the performative project has in raising awareness of socially relevant issues and potentially fostering change.

In general terms, this text appears to fulfill an essential function of art: to influence how people think, feel, and relate to each other and the social context. In this sense, throughout this work, a narrative is constructed about the two communities of older adults in Cuba and Mexico that emphasizes a very particular segment of the population, their ways of relating, caring for one another, coexisting, their connections and identities, and their individual and collective needs and interests.

From all this, a rich tapestry of meanings is recovered, enabling the appropriation of experiences and fosters a logic of exchanges, valuations, and re-significations of the way of life of social collectives, in this particular case, of the collectives of older adults.

Dr. Martha Patricia Zarza Delgado
*Secretary of Research and Advanced Studies,
Universidad Autónoma del Estado de México*



Convivio: An Approach to Art Processes from Life Experience

An intercultural dialogue must be transversal; it should originate from a place beyond mere dialogue among scholars of the academically or institutionally dominant world. It must be a dialogue that does not presuppose the illusion of a non-existent symmetry between cultures.

Enrique Dussel



Senior citizens from the "El Pueblito de los Abuelos" Foundation Project (Mexico) / Adultos mayores de Fundación El Pueblito de los Abuelos (México). AVH, p. 116.

For forty years, the Havana Biennial has been characterized by its tireless ability to explore new territories. From its early years, it prioritized emerging forms of art from unknown regions, outside the map of what was considered contemporary art at that time. It established itself as the first international visual arts event to showcase creations from regions now recognized as the Global South, from within the South itself, solidifying its role as a truly horizontal platform for communication and exchange among our artists. And although the market often tried to conquer its essence, the Biennial resisted time and again, privileging more experimental forms while not denying the values of traditional ones. We might say that once it began, the Biennial transformed into a kind of living organism that responds to its own needs and determines the direction in which it will continue to evolve, following a subtle pattern dictated by its sociocultural

sensitivity. Consequently, the Biennial does not have intelligence in itself; rather, it is articulated through the intelligence of all the individuals who comprise it: creators, organizers, and the general public.

All branches of human knowledge share curiosity as a driving force that fuels the need to ask new questions and explore new territories of knowledge. Both sciences and arts seek to understand the world we live in and ourselves. Although methods and approaches vary from one discipline to another, they all share the need to preserve acquired information, share it, and transmit it, while also expanding horizons and discovering new "truths." The tensions between conservative and revolutionary forces in knowledge often have a clearer resolution in the sciences, where new knowledge replaces the old, nullifying its value. However, in the arts and culture more generally, responses to new questions are often added to previous ones

without entirely replacing them, even modifying our perception of both doubts and certainties.

We might ask ourselves at what point in evolution art transitioned from being an object in a museum to a life experience like CONVIVIALITY. It is almost the same question we would ask to try to understand why a work of art is considered as such. The answer is simple. It happens in the same way that each new response to the question “Is this a work of art?” has been added to the previous ones. It occurs when a person who considers themselves an artist designs an exchange like the one at hand, labels it as a collective performance, and, at that moment, a group of people decides that this is also a form of art.

The experience articulated by Álvaro Vilalobos is, for the Havana Biennial, not just a form of art but is also transdisciplinary, collaborative, and incorporates mediation strategies that align with the vision we promote in this edition of the event—the idea that, despite all our differences, we share a common horizon.

Nelson Ramirez de Arellano Conde
Director of the 15th Havana Biennial 2024-2025, Shared Horizons and of the Wilfredo Lam Contemporary Art Center



New Topologies of Coexistence the Havana Biennial, an Affective Laboratory of Experimentation

My life experience in Central American feminist collectives, which do not horrify at the invasion of each other's 'individual space' through expressions of care, growth, companionship, affection, and advice, has taught me that conviviality can develop a collective subject where people and their life projects are not erased.

Francesca Gargallo



*Mural in the "Vida" Family
Community Project (Cuba) /
Mural en el Proyecto
Comunitario Familiar Vida
(Cuba). AVH, p. 118.*

When we imagined what this 15th Havana Biennial would be, we traced a line in time capable of connecting from the present those ways and scenarios that had historically characterised the event. To this would add the complexity of our times, the evolution of contemporary dynamics, even beyond the infinite rhizomes of culture: how to rethink the questions that continue to affect our Global South and decolonial strategies from positions of resistance, and explore how to expand, from specific contexts, the spaces and operations that enrich subsistence? If from the first editions the intention was to unanchor the imaginaries that responded to dominant policies and to turn the epicenters in terms of visualizing those entities and regions on the margins, to revalue what was understood as subaltern; from the fifth Biennial onwards, the action was

conceived even more from the immediacy of 'the other spaces'. It was then a question of going beyond the frontiers of the traditional gallery circuit and going out into the public space, the alternative place, as an exploration of these new loci of enunciation, which, by their very nature, allowed for the most effective and opportune exercise of mediation. This horizontal, non-hierarchical projection, capable of transversalising the different audiences, actors and territories, has to this day become part of our essence and one of the fundamental strategies in the search for a common cartography of dialogue.

The four decades of our work have allowed us to understand our Biennial concept as a kind of living and resilient laboratory, of organic actions in continuous processes of assimilation, of anchoring and unanchoring. Once again, the warp and woof that we have

proposed to ourselves assumes - the differences - as a strength and wields the path from that affective network that unites us indistinctly from the multiple knowledges, dreams and conflicts that we share as human beings.

In this sensibility of thought, the Biennial opened its doors to a project such as CONVIVIALITY Exchange of knowledge, care, and daily life with the elderly. Performance between Cuba and Mexico, where its main architect Álvaro Villalobos, assumes his authorship from the action of a manager-mediator, capable of fostering communication in a specific community - locality, from his experiences and the emotional links that his processes of coexistence unravel. Based on previous ethnographic, social, and anthropological work, the study of the field and its particular inhabitants allowed Villalobos to establish empathy with his collaborators, strengthen their multiple relationships, and positively impact the designated community sites .

In the idea of making the necessary languages and tools coexist for the same objective, regardless of the field of knowledge, established order is altered, and the reductive perception of art is desacralized. This fosters the development of inclusive policies within the framework of new mechanisms toward persistence. The conviviality emerged as precisely that platform for symbolic expansion, whose transdisciplinary nature served as an

activating device for a collective social conscience, learning and transcultural bridging from a constructive perspective. The imaginary of an everyday environment, woven from the fabric of its memories, knowledge, customs, and micro-histories, creates a grid of self-recognition and cultural affirmation.

When the artistic exercise is capable of transgressing its borders, mapping and validating new frontiers to find its answers in another dimension, the impact and the expansive depth it generates may be even greater. Transformation only occurs if we unlearn, if we re-evaluate, re-value, re-define. This is why the Biennial remains restless and channels its processes through experimentation. In its most recent encounter, it shelters those groups and individuals who survive in silence. In the coexistence with vulnerable communities, we come to understand the incalculable topologies of spaces of convergence, connectivity, continuity, neighbourliness that commune in the perennial illusion of harmonising and dignifying existence.

Yanet Oviedo Matos

Curator of the 15th Havana Biennial 2024-2025, Shared Horizons and researcher at the Wifredo Lam Contemporary Art Center

Preface

For me, pride resides in self-determination. It is part of identity affirmation and the beginning of a life program.

I share the existentialists' view that "existence precedes essence," and therefore, our freedom is nourished by our decision to give our lives meaning—an essence that is not predetermined. A thinker is necessarily an existential humanist, and their life project consists of establishing a coherent correlation between their life and their thoughts.

Kously Lamko



This document contains only a portion of the development of an artistic work framed within the art of action and movement, with an additional component: the relationships it establishes with social and community processes. It concerns a series of actions designed to fulfill a creative exercise that has as its principle and vocation the progressive order of artistic performance, of living art, which involves initiating a work framed within levels of conception of the aesthetics of human nature in circumstances where life itself is considered a work of art. Art history frequently presents performance as the inclusion of the artist's body considered as art, but this time the difference lies in including the social body, understood as the group of people who naturally organize into various functions that articulate a society, with the expectation that, within what is termed a society or a specific social group, processes occur that art can influence through practices currently understood as living art. In this case, social processes correspond to the organic and liv-

ing matter that provides data related to the realities of people, but do not align with the characteristics of traditional art that artists can mold and shape at will. On the contrary, in these types of creations related to social processes, art must be produced according to principles of indeterminacy and randomness.

On this occasion, excerpts and recordings from the series of processes that led to conceiving this creative exercise as a work of art are presented. The conceptual drive is closely linked to the optimism with which older adults care for their health, live, and share their days in physically distant locations: one in Havana, Cuba, and the other in Metepec, State of Mexico. The main characteristic distinguishing these two community groups is that they gather in their daily lives in places suited to enjoy important moments, engaging in activities related to health care. Around popular culture, disciplines such as anthropology establish strategies for recovering and preserving ancient knowledge held by older people, particularly the elderly, who

transmit their knowledge by creating communication bridges with new generations, as they represent the future of communities. With this conceptual drive, the work was created to be presented at the 15th Havana Biennial, Shared horizons.

All the people documented participated in this work voluntarily and expressed a desire to be seen and recognized for who they are and for the activities they engage in to dignify their existence. Although the visible does not represent the only structure of the work, behind each gesture and action there was, of course, an important moment in their lives that we can generally understand as performance. The strategies they use to spend their days are related to well-being, health, tranquility, and the awareness of living in a better world, in harmony with people and the natural environment around them. They use their time in integration dynamics, both as a social group and as a community of elderly individuals. They include a playful character in their activities and share knowledge about events that have pleasantly shaped their family histories, celebrating life, birthdays, having fun, and practicing board games while performing exercises to activate memory and stay physically active. In Cuba, they develop permaculture in the interior gardens of their homes and participate in networks of medicinal and food plant cultivation close to their

family units, while in Mexico, they engage in activities focused on learning crafts such as basketry, embroidery, music, and singing.

This document is organized as a log that accounts for the activities experienced collectively through an exercise that can be understood as fieldwork and mutual accompaniment among participants of the Fundación El Pueblo de los Abuelos in Metepec, State of Mexico, coordinated by Nancy González Rivera and Margarita Cruz Rivera with the support of a large team, as well as the Proyecto Comunitario Familiar Vida, directed by Natalia Quintana López and Gilberto Elías Peña Pérez in Havana, Cuba. The working group assembled to conduct many hours of patient creative labor in Mexico and Cuba includes the collaboration of videographers and photographers Alvar Emilio Villalobos Viterbo and Juan Pedro Núñez Careaga, to whom I owe the important artistic focus present behind the cameras throughout all stages of production, capture, selection, and editing of the images that enabled the project's development and growth.

The different sections of this document, enriched with documentary photographs, are accompanied by short texts that, rather than serving as ideological support, complement and illustrate each of the activities carried out as performative acts. The images and texts are perhaps only important records for understanding the work, as the performance

itself is not in the images of photographs and video, but the experiences that were possible due to the participants' willingness to share their time through this creative exercise. The series of actions in which those of us who worked directly and indirectly on the work during this first semester of the year were involved, collectively form the performance. The hours of video recording and photography of activities, drawings, and writings represent only synthesized records of lived experiences, which in this case can be viewed in a condensed form, concentrated in a documentary video and a series of edited photographs for display at the 15th Havana Biennial 2024-2025 Shared Horizons. Beyond the records, the emotional connections with many of the people who constitute the fundamental part of the work continue.

The entries to each part of this book do not follow to a sequential order of the activities performed; rather, they were arranged randomly to facilitate understanding and the stages of the work's formation process. The first sections correspond to the voices representing the institutional context that motivated the execution of the performance, as part of the cultural exchange between the two countries. This includes the mentorship and acceptance of Nelson Ramirez de Arellano Conde, director of the 15th Havana Biennial, and the curatorial team represented by Lisset

Alonso Compte and Yanet Oviedo Matos, to whom I extend sincere thanks for their camaraderie and complicity in successfully completing the project. Continuously, this document describes the conceptual framework from which this type of work operates, which is social and community art, followed by the process of creating the work: *CONVIVIALITY Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life with the Elderly. Performance Between Cuba and Mexico*. Subsequently, the corresponding contexts in which the actions were developed are described. The most important conceptual axes addressed in this work are health care, which highlighted the importance of permaculture and the healing power of plants, and the use of microdoses as a practice of returning to ancestral wisdom on the subject.

For this purpose, the practical and methodological research was provided by the artist residing in Mexico, Ivonne Navas Dominguez, a knowledgeable, practicing, and promoting herbalist; my sincere esteem goes to her. I also extend my recognition to Anabel Caraballo Fuentes from Cuba: the former for the way she emotionally and experientially connects her knowledge about elderly care, and the latter for her work in coordination, cultural management, and linkage in Havana. Without their contributions, the activities that make up the performance would not have been possible. Besides cultural coordination, Anabel demon-

strated in a text included here her sensitivity and knowledge about the vision of objects and dreams discovered in the places visited during the process of forming the piece. The objects, crafts, and books photographed here are part of the memory and visual imagination of Cuba in Mexico and vice versa.

Daily life in this period is represented in this book by a set of images taken over the days spent visiting the homes of the elderly. They were used without the edits or aestheticizations to which traditional artistic representations might be subjected. Another section is dedicated to recording the correspondence established between the groups in question, who did so by sending postcards from Mexico to Cuba and vice versa. This seemingly circumstantial event revived the memories and good feelings of the elderly, as none of those who sent and received the postcards knew each other personally; however, the reactions to making, sending, and receiving postcards in one's name, signed and dedicated by people in another geographic context, resulted in joy and merriment. These actions were made possible by the playful nature that characterized all the dynamics, and therefore, all participants expressed their agreement to participate, once again showing their enjoyment of a game that provides a high level of fun and pleasure. Similarly, the celebrations and parties were recorded, with

traditional music from trios and mariachis in Mexico and salsa and son bands in Cuba.

The performance, in general, had a personal motivation in recognition that art is an activity that begins with life itself and ordinary, practical, and emotional circumstances in which one is immersed in daily life. On this occasion, the work was projected considering it necessary to review the album of family memories in which traces of paternal and maternal heritage were found, allowing for the conceptual framework concerning health care and the affections that support it. Therefore, this work, in addition to being a tribute to old age, is also directly a tribute to my parents who recently passed away- old but with lucid minds, showing even in the last moments of their lives the pride and joy of passing on important human values and love for the surrounding nature. Thus, I extend my thanks to them and to all the friends and family who directly and indirectly made fundamental contributions to the development of this artistic work. Special thanks to Dr. Martha Patricia Zarza Delgado, Secretary of Research and Advanced Studies at the Universidad Autónoma del Estado de México, and to Mtra. Ana Lilia Cruz Pais, Director of the Faculty of Arts, and their respective teams for their reception and support of this project, demonstrating their great sensitivity and administrative excellence.



Made in Oklahoma
OKLAHOMA
INDIA
AMERICAN
National Football

Lazos
Gestión comunitaria
vhs
Los lazos más fuertes son sin nudos

With the rapid urban explosion in the so-called Third World, the practice of art will continue to expand within a decentralized framework. To a certain extent, it is similar to the proliferation of the informal economy; the lack of cultural infrastructure stimulates the emergence of irregular modes of organization and circulation at the grassroots level, as well as the migration of artists. On the other hand, the connection between art and the city has not yet evolved very far, but it will likely indicate a main course of action for artistic practices in the future. Experiences based on ephemeral interventions and performative and participatory events in public spaces have proven fruitful, aiming to expand artistic communication beyond the art world and its elite.

Gerardo Mosquera



Board of directors and collaborators of the "Vida" Family Community Project (Cuba) / Directiva y colaboradoras del Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba). AVH, p. 124.

Community Social Art

Everyday Life in Advanced Ages

Social community art refers to a type of collective creation with a participatory nature that offers the opportunity for sharing the production and development of works between artists and their audience, even if the latter often lacks specialized knowledge about art and is not necessarily trained for its realization. The audience can be unprepared, simply engaging with and acting within the art due to the procedural development of the work proposed by the artist. This characteristic applies both to process art and to collective creations recorded particularly in the history of art, from the emergence of happenings and performances. The important aspect here is that the work is developed based on the expressive needs of the involved social group, in this case, a specific community, or a human collective that recognizes its own capabilities to be the main agent of its own actions. These are generally derived from decision-making

processes that may affect improvements and positive changes in the living conditions of the people involved, who are united by a sense of belonging, whether to a place or to shared beliefs about related topics or social, family, and affective interests.

When the audience interacts voluntarily within an artistic proposal, as explained later, a mutual agreement with the artist is established, resulting in an amalgamation of purposes that facilitates collective creation and leads to the work. By participating in such projects, the audience ceases to be a mere spectator and becomes an active entity that determines its interactivity and co-participation as significant for both the formation process and the final results, thus questioning the individualistic and egocentric nature of exclusive artistic creation by a single creator. In the model of collective and process-oriented creation, positions are exchanged between participants, transforming from a simple receiver into a co-creator who exchanges roles, with both audiences

and artists adopting the role of generative reception, creating processes of reorientation and promotion of new communication flows and understandings of the artistic work. The presence of receivers, who are also creators, in such a processual work generates a network of ideas arising among individuals who debate and enable action, synthesis, and production, and also includes evaluation, self-criticism, recognition, successes, and mistakes. In collective works, artists and audiences share responsibility for the results obtained, as well as the realization processes that are generally valued more than the final outcomes.

In this case, to address the everyday life of the older adults, the performance titled: *CONVIVIALITY. Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life with the Elderly. Performance Between Cuba and Mexico* was projected and eventually realized as a performance between Cuba and Mexico. Besides being a collective creation involving participants from both countries, it included social, and community components primarily related to the care of physical and mental health. The aim was to highlight an important aspect for a segment of the population that is often overlooked in art. In a community sense, it includes permaculture actions that represent beneficial values for a specific social group that in Cuba meets daily in harmonious coexistence in the

Los Pinos neighborhood of Arroyo Naranjo, Havana, Cuba.

Meanwhile, the care for the elderly community visited in Mexico is linked to popular traditions through the preparation of recipes with healing infusions for mild ailments, as for major conditions they seek general medical services that refer them to specialists. Initially, the use of traditional medicines is conceived as a common practice in both countries. This circumstance served as a catalyst for conversations that activated the actions and relationships of the work. It also prompted participants to activate their memory in recreating family stories about the preparation of recipes and infusions using medicinal herbs grown in hygienic, healthy, and environmentally friendly conditions. At another instance, participants drew and transcribed the useful steps for preparing these medicinal recipes.

The performance consisted of acts of coexistence and the mobilization of affections and sensitivities generated through the exchange and transmission of knowledge between those involved in the project in both Mexico and Cuba. It was conceived as a community integration exercise based on a series of continuous meetings that linked popular traditions and exchanges of thought and action in line with the knowledge possessed

especially by elderly people. Based on this, the participants from the Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico), established an initial emotional connection with the elderly adults from the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba), sending postcards with the names of Cuban participants. The dynamic was developed and received favorably, and responses came swiftly, as Cuban participants also sent personalized postcards to the Mexicans.

CONVIVIALITY. Exchange of knowledge, care, and daily life with the elderly. Performance between Cuba and Mexico. Also explored channels of transmitting experiences to children, as they are the youngest representatives of the communities and their future, which may become a subsequent stage of this project. In the meetings, knowledge was shared about ways to address health, concluding that besides using medicinal herbs, coexisting and spending time together in everyday life creates positive emotional bonds that generate assertive emotional networks important for the community and the maintenance of the body and spirit. Respectful coexistence through art also generated an exchange of sensitive knowledge on topics such as healthy and balanced nutrition with natural products. Opinions and ideas emerged about shared purposes among participants from

both countries regarding how they relate to health, play, fun, physical activation, and learning crafts.

The conviviality is a form of celebration that shares and fosters camaraderie, closeness, and unity among people. Coexisting and spending time together in everyday life creates communication bonds and links that can turn into emotional networks filled with positivity. Through respectful coexistence, emotional exchanges, feelings, and ideas about health and other community-related topics were generated. With a transdisciplinary approach, this work utilized community social strategies and autoethnography, observing cultural practices within a social group with the appropriate respect, to learn from them. The conclusions came quickly: participants in this performance wrote and shared medicinal recipes of all kinds to treat respiratory, stomach, muscular, and general ailments. In Cuba, the experience with permaculture and the use of gardens for cultivating medicinal and food plants stood out. In Mexico, the use of free time for useful tasks such as crafting, play, and fun was highlighted as essential for well-being. The value of personal customs in each geographical, social, cultural, and political context was emphasized.

In this context, art represents a bridge, a messenger, and an alliance between Mexico

and Cuba. It is a production of community social art always linked to social urgencies, where participants, after being inspired by photo projections, videos, and conversations, exchanged experiences and knowledge using written correspondence, drawings of simple medicinal recipes, and verbal testimonies relayed in interviews. Likewise, letters and postcards were sent, songs were dedicated, in a festive atmosphere of dances and celebrations captured in photographs and videos filled with affections and knowledge about specific and collective interests. These actions were minimally documented since the primary motive of the work is not the record but the coexistence.

Through festive meetings held in both countries, conversations about everyday life, memory, and life stories were stimulated. Participants' birthdays were celebrated with traditional bread prepared for the occasion. In Mexico, Mother's Day was celebrated as the timing of the event coincided with the scheduled activities of the conviviality, with serenades, mariachi music, and a trio that enlivened the dances and physical activities necessary for good health. Perhaps, the most important result was recognizing that care for health, body, and mind is a priority in the daily lives of people of all ages, regardless of age, place of origin, or the characteristics of

their sociocultural context. In this case, coexistence was seen as a key factor to develop the artistic work framed by interpersonal relationships arising from social processes that naturally occurred during the time of coexistence. In the performance, dynamics emerged immersed in everyday practices, free from forced aesthetic interferences or unnatural impositions. People agreed that daily, throughout the day, they consume infusions, relaxing and medicinal, that can be easily made with readily available ingredients. They promote the consumption of natural foods and engage in activities that keep the mind and body healthy, including play and recreation, as well as companionship and celebration. Other important components of the action, besides the social and community aspect, were the playful and processual nature, as well as camaraderie and the exchange of affections among people.

Conversations about care and physical health took place during the preparation of bread and refreshing medicinal infusions such as hibiscus water, mint, ginger, orange blossoms, and chamomile. The discussions also covered ways to prevent diseases and use time to mobilize muscles and the brain, and stories that activated memory, reconstructing stories about the pleasures of everyday life, as well as the repair of household items,

old trades, and construction and restoration techniques used as strategies to dignify existence. Spontaneity and enjoyment were important in conversations about origins and family traditions, trades, songs, and musical and dance preferences that positively activate them. The need to recall happy moments in life emerged as one of the most positive neurotransmitters for serotonin production, a substance directly related to a good mood. Additionally, meditation exercises aimed at controlling body temperature and respiratory flows, which positively influence emotions, self-esteem, and personal pride, were also included.

Overall, this work continued with the consent and authorization of those involved in the project; the public use of images and voices was authorized by each participant.

Creative Process of CONVIVIALITY. Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life with the Elderly. Performance Between Cuba and Mexico

From the first weeks of March until the end of June 2024, meetings were held with the members of the work team to collaboratively think a debate, in addition to discussing the objectives of the proposal, the necessary strategies to carry out each stage. It was a

collective creation developed from an initial idea linking art with daily life. At the initiative of the members of the Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico), we actively participated in the celebration of community birthdays and Mother's Day, as well as spending time with them. Initial discussions focused on their needs and their connection to the project, as well as gathering opinions to shape the subsequent stages. Following this, the development of activities for the coming days was planned, including integration dynamics, writing postcards, giving serenades, and dedicating songs and poems as part of the convivencia and affection between participants. During this period, the first epistolary testimonies, sounds, drawings, photographs, and videos were obtained, showing the affection and emotional feelings of Mexicans toward their Cuban counterparts. In July 2024, a more condensed but equally substantive fieldwork was carried out in Mexico, where the progress and material obtained were presented at the Proyecto Comunitario Familiar Vida, Reparto Los Pinos, Vieja Linda community, Arroyo Naranjo in Havana, Cuba.

Subsequently, an important series of family integration meetings was held there, promoting more affection and closeness among participants, all within a festive and enjoyable atmosphere featuring spontane-

ous music and dance, healthy infusions, and modest canapés from shared family recipes. The testimonies from this series of actions and convivencia meetings were recorded in audio, video, and photographs. A documentary selection of the resulting images constitutes the exhibition at the 15th Havana Biennial. Afterward, feedback sessions will be conducted with members of the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba), and the Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico), and a document will be provided to each site so that participants can see themselves reflected in the final results.

To illustrate how a collective artistic creation like this operates, which required more time than can be captured on video and photography, a table is presented in the following section showing, in broad terms, the most notable activities of the process. It is clear that the development of the stages was more important than the final records. Initially, because community art does not aim to create a specific object but rather to make visible the themes and directions of the work. In this sense, this piece was shaped by the conversations and actions of the co-participations contributed by the social actors. Similarly, the work changed and transformed according to the level of participation and the needs of its participants.

Timelines and Events: Fieldwork in Mexico and Cuba

Here is the intersection between the work plan and what transpired in both countries.

Date	Activity	Conclusions
January 15 to February 6, 2024	Projection and schematization of general concepts of the work: CONVIVIALITY.	Design, planning, and characterization of stages. Planning of a video, a series of photographs, and a catalog or book with the research results.
February 14, 2024	Communication	Submission of the proposal to the Havana Biennial.
February 20, 2024	Acceptance of the work by the curatorial committee of the Havana Biennial.	Start and preparation of work logistics.
March 4, 2024	Institutional socialization of the project.	Contact with videographers and photographers. Contact with Zapatista school through the social landscape foundation to work with elderly women weavers. Failed attempt.
April 8, 2024	Contact with the Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico) through Margarita Cruz.	Co-participation agreement to carry out the work with the elderly from the municipality of Metepec, State of Mexico, Mexico. Interest in addressing the care environment with the elderly.
April 10, 2024	Contact with the graphic designer to project and create a book with the research results.	Agreement to carry out editorial design at the Facultad de Artes, UAEMEX.
April 15, 2024	Research on herbal medicine and permaculture.	Contact with Ivonne Navas to link research on microdoses and herbal medicine.
April 30, 2024	Contact with Natalia Quintana from the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba), coordinated by Anabel Caraballo.	Socialization of the community work experience carried out in Mexico and an agreement to carry out CONVIVIALITY with the Reparto Los Pinos Vieja Linda Community, Arroyo Naranjo, Havana, Cuba.
May 7, 2024	Contact with videographers and photographers.	Co-participation agreement for artistic work.
May 9, 2024	CONVIVIALITY to celebrate Mother's Day with mariachi and trio serenade at Fundación El Pueblito de los Abuelos, Metepec, State of Mexico, through Margarita Cruz.	Physical activation dynamics, board games, and first CONVIVIALITY with the elderly. Physical activation dynamics with people dedicated to recreation. Dances with Cuban music. Video and photo capture.
May 15, 2024	Development of CONVIVIALITY at Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico).	Knowledge exchange with the elderly around the use of herbal medicine and medicinal plants. Video and photo capture.
May 23, 2024	Conversations about care and good living, use of herbal medicine and medicinal plants.	Knowledge exchange on the use of herbal medicine and medicinal plants. Drawing session of medicinal recipes. Video and photo capture.

Date	Activity	Conclusions
May 29, 2024	Development of CONVIVIALITY at Fundación El Pueblito de los Abuelos, (Mexico) .	Interviews and testimonials from the elderly about health care with the use of medicinal plants, games, and physical activation.
June 1 to 16, 2024	Editing of videos and photos. Writing of texts about the social and community art project.	First video cut and printing of photographic proofs.
June 1, 2024	Writing of texts.	Review of the first draft of the book: CONVIVIALITY
June 17, 2024	Development of CONVIVIALITY at Fundación El Pueblito de los Abuelos, (Mexico).	Writing postcards at Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico), to send to the elderly of the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba). Video and photo capture.
June 29, 2024	Travel to Havana, Cuba	
June 30, 2024	Socialization of the CONVIVIALITY project with the elderly and children of the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Agreement and planning of fieldwork during the stay in Havana. Reorganization of activities. Reception of information about the Senior Chair by the University of Havana.
July 1, 2024	Interaction with the elderly. Presentation of the documentary video made in Mexico and slide presentation to members of the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba), about the work done by Mexicans on recipes with medicinal plants.	Feedback with talks on permaculture in Cuba based on the text: The One-Straw Revolution by Japanese farmer, biologist, and philosopher Masanobu Fukuoka. Proposal to plant trees in the Arroyo Naranjo community. Video and photo capture.
July 2, 2024	Meeting with the Director and curators of the Havana Bienial: Presentation of the documentary video made in Mexico and slide presentation on medicinal recipes and postcards at the Wifredo Lam Contemporary Art Center. Explanation of the logistics of the work.	Agreements on logistical support for the installation of the work in November 2024. Agreement on their participation with a text in the book about CONVIVIALITY published by UAEMEX and the use of institutional logos in the publication of the book.
July 3, 2024	CONVIVIALITY in the yard of Natalia Quintana López. Delivery of postcards sent by Mexicans. Conversations about health care and permaculture.	Preparation of pancakes and hibiscus water. Video and photo capture.
July 4, 2024	CONVIVIALITY with pancakes, Mexican music, and hibiscus water.	Memory activation. Family stories and tales about health care and the preparation of recipes with medicinal herbs.
July 5, 2024	CONVIVIALITY: Screening of Mexican films at the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Debate on current Mexican films: Nacho Libre and I'm No Longer Here. Conversation about the Cuban project Palomas: Audiovisuals on care and caregivers. Video and photo capture.
July 6, 2024	Writing of Cuban postcards to send to Mexican seniors.	Conversation about the importance of the affective character in health and mind care. Video and photo capture.
July 8, 2024	Conducting interviews and testimonials from members of the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Video and photo capture.

Date	Activity	Conclusions
July 9, 2024	CONVIVIALITY: Mexican party with members of the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba). Pinata with children and adults.	Video and photo capture.
July 10, 2024	Meeting with the director and curators of the Havana Biennial: Review of video and photographic material made in Cuba. Request for space to exhibit the work at the Wifredo Lam Contemporary Art Center.	Request for permission to paint a mural at a bus stop in Los Pinos Reparto, Vieja Linda Community, Arroyo Naranjo, Havana.
July 10, 2024	CONVIVIALITY: Painting on the walls. Participation of children, youth, and adults from the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba).	Video and photo capture.
July 10, 2024	Visit to the National Museum of Fine Arts.	Socialization of the CONVIVIALITY project.
July 13, 2024	Return to Mexico with the work team.	
August 1, 2024	Delivery of postcards sent by participants from at Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico).	Socialization of the community work experience carried out in Cuba.
From August 1, 2024, onwards	Review of material from fieldwork.	Editing of videos and photographs. Writing of texts, book production.
November 15, 2024	Inauguration of the 15th Havana Biennial.	Inauguration of the 15th Havana Biennial.

Bienvenidos

Arroyo Naranjo

Contexts

We oppose petty nationalisms that do not serve the true interests of the people. In our view, national sovereignty should be defined based on two decisive factors for the real progress of each nation: their victory over economic underdevelopment and the ability to create the essential human and material means for the peaceful construction of well-being and happiness for all.

Amílcar Cabral



*Arroyo Naranjo Municipality /
Municipio Arroyo
Naranjo. AVH, p. 132.*

Between Cuba and Mexico, cultural and identity processes are closely intertwined. The extensive relationships between people here and there, the geographic proximity of the continental landmass to the island, the linguistic closeness, the images, music, and dances are part of the diverse sociocultural characteristics that both countries share. In the geographic and sociocultural areas closest to the two nations, strong bonds of identity and symbolic production continuously emerge, which are essential for the development and strengthening of the region's rich culture. To develop this project, we initially established contact with older adults engaged in activities and spending their leisure time satisfactorily according to their own interests. In the two places involved, we found that they have organizational models dependent on their specific objectives.

Initially, in Mexico, we visited the Centro de Artes y Oficios “Escuelita Emiliano Zapata”

in the Santo Domingo neighborhood, in the south of Mexico City, where a group of women gathers on Thursday afternoons to knit and embroider with threads. However, despite their goodwill and organization, after having shared the project several times, we noticed an inconsistency because some participants attended the embroidery workshop on certain days and others on the remaining days of the week, so they did not coincide with the first group. Another difficulty we faced with the participants was the use of public transportation in Mexico City, as each time we visited the school, we found new and different people, making it difficult to maintain continuity in the conversations about the topics we were interested in addressing in the initial proposal.

Immediately, we decided to seek another location among the many that exist for the care of older adults in the State of Mexico, and we soon arrived at Fundación El Pueblito de los Abuelos in Metepec, State of Mexico,

Mexico. This is an organization with more than fifteen years of experience in caring older adults, whose leaders immediately expressed interest in linking this artistic work with the functions of their social community group. Fundación El Pueblito de los Abuelos has branches in different municipalities of the State of Mexico, some offering permanent care services, particularly for elderly individuals who need continuous support due to their delicate health. We concluded that we should not interfere with the daily lives of this group of older adults out of respect for their peace and the clinical processes that most of them undergo, many of whom have hearing loss and vision problems, requiring constant major medical treatments. The same foundation serves a group of elderly people within the designation of ‘day homes,’ where attendees can spend a few hours a day engaging in activities aimed at their well-being, such as yoga, crafts, and recreational practices beneficial for their entertainment and physical and mental health. Here, they can have breakfast and spend time together, socializing with others who share similar life circumstances. With this last group, we developed the project and began to integrate ourselves into their activities by mutual agreement.

The first meetings were important for observing their daily activities related to

health care and seeing how older adults are motivated and attended to with appropriate physical and mental activation exercises.

Later, through friendships between the two countries, we met the founder and general coordinator of the Proyecto Comunitario Familiar Vida, in the Reparto Los Pinos neighborhood in Arroyo Naranjo, Havana, Cuba. There, we set out to integrate our objectives with theirs, and thus a necessary horizontal, emotional relationship was born, essential for sharing and transmitting knowledge on topics of interest to each participant.

Below are the operational parameters of the two communities involved in the performance.

Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba)

Vida was created over 15 years ago in the Los Pinos Popular Council in Arroyo Naranjo; however, for the past two years, work has been carried out in La Güinera, and from 2024 onwards, in the Poey Popular Council in Havana, Cuba. Through its actions, the project changes the lives of those who join its activities, working to eliminate violence, social prejudices, and discrimination by creating friendly and protective environments necessary to achieve a better quality of life, a better country, and a better planet in a

possible future. The Proyecto Comunitario Familiar Vida, works with communities of children, adolescents, young people, and older adults, guided by principles of social justice, equity, love, empathy, human rights, and a persistent commitment to the common good. Natalia Caridad Quintana López leads the community project with the aim of creating a system that serves present and future generations, based on a philosophy of cooperation and care for nature and people as part of it, through designs that consider diversity, stability, and the resilience of natural ecosystem recovery.

Their activities include practical exercises in social-community coexistence through general permaculture and tropical fruit cultivation, framed within the community’s goal of food sovereignty. Similarly, they develop community theater and sports practices, although one of the most important activities is the indispensable emotional support for older adults and the “No Return” program, which helps reintegrate individuals who have served prison sentences into society. The Proyecto Comunitario Familiar Vida, was born out of the need to transform the neighborhood and improve the quality of life for its residents, with the support of professionals working for the benefit of each age group, aiming to have a positive impact on each one of them, considering that the

content and activities developed should meet the needs of participants at different life stages. This effort is supported by activists and members of the Older Adults' Chair at the Psychology Faculty, Universidad de la Habana, serving as an important pillar of support for the community.

Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P. (Mexico)

An institution dedicated to the care of older adults, located in the State of Mexico, and founded with the goal of improving their quality of life by providing them with a dignified lifestyle so that they can share within an environment of harmony, respect, and camaraderie with others in similar conditions.

Its mission is “to provide comprehensive care to elderly individuals of both genders, with limited economic resources, who are in extreme poverty and in situations of abandonment, through assistance programs such as: shelter, food, preventive medical care, free dental and psychological services, as well as social counseling and training” (Fundación El Pueblito de los Abuelos, 2012). It aims to develop various activities according to their age. It is a model center that provides comprehensive care and encourages social and political actors to create programs that help maintain the unity and diversity of ideas

in collaboration with other members of the Foundation.

Since 1992, Fundación El Pueblito de los Abuelos has been serving to a considerable number of older adults in the community of San Bartolomé Tlaltelulco, State of Mexico. In 1993, the Metepec Rotary Club approved the construction of the Active Center for the Elderly, inaugurated on March 22, 1994. On July 2, 1997, the Center for Assistance Promotion I.A.P. was built with the clear idea of providing assistance and helping the elderly achieve a better quality of life, respecting their freedom, dignity, beliefs, and ideologies. Since 2006, the dream of providing comprehensive care for older adults has been realized through the integration of two new centers that function as permanent retirement homes, turning this project into the Fundación El Pueblito de los Abuelos, I.A.P.



I LOVE
YOU
BIGGER
AND
BETTER
THAN
ANYONE

Here we continue to pass down the knowledge of planting beans and squash in the milpa. From a young age, we are educated to manage and maintain a home, and to provide the care that our families need. We therefore acquire basic knowledge about the use and handling of medicinal and edible plants that heal our hearts and bodies. There is a great variety of them: rue, master herb, oregano, epazote, mallow, and sweetwood, among many others. Among the edible plants are quelite, teopaquelite, mito, purslane, alaches, mint, and wild fruits: pitaya, nanche, plums, mango, and banana.

We also possess extensive knowledge for transforming chili, tomato, garlic, onion, legumes, and fruits into food to sustain the autonomy in life.

*Elsa Pastor Cordero
Mujer Nuu Savi, Mixteca,
Oaxaca, México*



*Participant of the "Vida" Family
Community Project (Cuba) /
Participante del Proyecto
Comunitario Familiar Vida
(Cuba). AVH, p. 136.*

Care, Healing, and Permaculture

The Healing Power of Plants

One of the most significant findings of the project was observing how people in general, and older adults in particular, take care of their health using procedures based on natural products, many of which are readily available in their homes. In both Mexico and Cuba, home remedies, infusions, potions, and teas are common, used to alleviate symptoms of common discomforts and minor ailments, just as creams and plant extracts are used to heal pains and injuries anywhere on the human body. Over time, people have dedicated themselves to studying the healing power of plants more deeply, their use, and their utility in cases of more severe complications. In most cases, good health is tied to beneficial eating practices and good relationships with the environment in which people live. Therefore, it was important to note that the older adults involved in this work practice permaculture, which encompasses many of the necessary characteristics

for the application of comprehensive care for human health. The general framework of this activity is determined by permaculture and, secondarily, by herbalism and the use of microdoses and healing intakes. In Cuba, as in Mexico, the origins of homeopathy (a treatment that will not be discussed in this document) and herbalism can be traced to the work of men and woman (*yerberos*), who possess in-depth knowledge of all the virtues and benefits of plants, which are essential for cleansing and caring for the body and the spirit that keeps it alive. Today, there are still *yerberos* and *curanderos* whose work has been complemented by in-depth studies on ancestral knowledge and the medicinal experiences of the region's flora.

Permaculture is a philosophy of life that develops in natural environments based on principles of sustainability. In CONVIVIALITY, this was reflected in the behavior of the group of older adults, particularly in Cuba, where it is linked to the productive use of time spent sharing knowledge on the

subject, specifically with the children in their community. It is a daily practice of planting, transplanting, and cultivating food, herbs, grains, and seeds, carried out in the yards, plots, rooftops, and indoor gardens of their homes. The main objective is to obtain basic, clean, and healthy food and natural medicines, grown in harmony with nature, understood as the natural environment where life develops harmoniously. This refers to the environment in which humans are immersed, sharing and coexisting with the diversity of living and non-living beings with which we fully interact throughout life.

According to the voices of the women who develop permaculture in the Reparto Los Pinos neighborhood of the Arroyo Naranjo Community in Havana, Cuba, this vision corresponds to popular knowledge on the island, but also to the ancestral values of matrilineal culture, which, in practice, contrasts with the patriarchal culture of the West. These ideas were promoted by the Chilean biologist Humberto Maturana (1928-2021) and consist of creating an organizational environment that fosters community life, based on maternal visions implemented through pertinent conversations and actions for life and in the flow of assertive language. This notion is practiced in mutual coexistence with the ideas of the Japanese farmer biologist, Masanobu Fukuoka (1913-2008), who

implemented methods to protect the characteristics of nature, eliminating often unnecessary tasks such as plowing and threshing the land, while also promoting respect for ruderal plants and pollinating organisms.

Here, we can see examples of health care through the use of traditional medicinal plants, most of which have been used since before the advent of modern medicine.

Microdoses and the Return to Ancestral Wisdom¹

The use of microdoses derived from ancestral herbalism, which later found applications in modern medicine, has recently been activated by various sectors dedicated to health care due to its significance. Microdoses represent the best alternative for optimizing the healing power of plants and the extensive benefits of herbalism. This involves supplying the body with minimal amounts of the healing extract from plants to enhance the treatment of diseases. To achieve this, the active agents of plant origin are transformed into hydroalcoholic solutions concentrated in units that are one thousand to fifteen thousand times

¹ I am grateful for the practical and methodological research of Ivonne Navas Domínguez —artist, researcher, and advocate of the use and importance of medicinal herbalism— on which this section is based.

smaller than those typically used in pharmaceutical production. Medicinal plants represent, in this context, an invaluable treasure inherited from our ancestors, passed down over thousands of years. Microdoses are an integral part of our Mesoamerican and pre-Columbian cultural heritage, which not only aids in health care but also provides us with the opportunity to reaffirm our cultural identity, while offering effective solutions for treating various physical, biological, and psychological conditions. The healing action of medicinal plants lies in the complex synergy of their components, making them more effective therapeutic tools than traditional allopathic medications. Their use allows us to establish a deep connection with the nature that surrounds us and reminds us of the ancestral wisdom that resides within it.

Medicinal plants have been the fundamental basis for the development of modern pharmacology and continue to be the subject of ongoing scientific research to discover new benefits and applications. In addition to their therapeutic value, they represent an economical and accessible alternative for health care, especially in communities with limited resources. Caring for our health and that of our loved ones in a holistic manner through the use of medicinal plants allows us to regain control over our lives and make responsible decisions about our well-being. By valuing

and using this ancestral legacy, we contribute to preserving biodiversity and strengthening the connection between humans and nature. In the quest for integral health balance, and in the face of the health crisis in our countries, thousands of people turn to various sources of alternative healing and numerous methods employed to maintain and restore the physical, emotional, and mental health of humans. Holistic systems are increasingly recognized to balance the individual as an integral whole, yet the vegetal energy, the power of plants as a source of healing, has not yet received the recognition it deserves.

The return to ancestral wisdom in healing through medicinal plants will allow us to reconnect with nature and discover new ways to restore our physical, emotional, and mental balance. Plants, with their healing energy and millennia-old wisdom, will be a fundamental tool for the care and integral well-being of humanity in the present and future. Hence the importance of the question: What do microdoses do in our bodies? And the corresponding answers.

General Benefits for the Human Body

Stimulation of neuroplasticity. Microdoses stimulate neuroplasticity and the brain's ability to adapt and create new neural con-

nections. The use of this natural method improves memory, learning, mood, and cognitive function in general.

Modulation of neurotransmission in the body. The consistent use of microdoses from natural plant extracts modulates neurotransmission and the way neurons communicate with each other. They help balance neurotransmitter action levels such as serotonin, dopamine, and cortisol, improving rest, mood, reducing anxiety, and stress. These formulas promote natural sleep and physical and mental relaxation.

Regulation of the immune system. Microdoses regulate the immune system, making it more effective in combating infections and diseases in all body systems.

Reduction of oxidative stress. Microdoses reduce oxidative stress in the body and restore cellular damage caused by free radicals, known in traditional medicine as unstable molecules produced during normal metabolism of living cells. In this case, appropriate microdoses protect against age-related diseases such as heart disease, cancer, and neurodegeneration. Microdoses have a holistic approach that considers the human being as a whole, including the physical, emotional, and spiritual aspects that make it up. Medicinal microdoses are used to treat specific symptoms and also to improve overall well-being and quality of life. Microdoses of substances extracted

from medicinal plants enhance homeostasis, considered a property of living organisms that allows them to maintain a stable internal condition by compensating for changes in their biological environment. This goal is achieved through the regulated exchange of matter and energy with the outside world, in the metabolism related to all chemical and physical processes that convert and use energy for bodily functions such as respiration or blood circulation, among others. Homeostasis is an essential process for animal, specifically human, survival.

Methods of Use

Microdoses act as one of the most subtle and effective stimuli for the body, triggering a series of physiological and biochemical adaptations that are beneficial for health. They are concentrated in liquid solutions that can be applied drop by drop under the tongue or directly onto this taste-sensitive muscle. Proper use generates neurohormonal reactions, primarily based on the hypothalamus, which regulates body temperature and produces sensations of thirst and hunger. The action of microdoses is equivalent to the effect produced by hormones in the body, as they involve the delivery of minuscule doses that bypass the barriers to circulation posed by enzymes and the liver. The healing

active ingredients extracted from plants and converted into microdoses “are transmitted rapidly from the tongue to the brain and from there to the affected part of the body” (Martínez Bravo, 2000, p. n).

Activated Formulas

Respiratory system care

Ginger (*Zingiber officinale Roscoe*)
Mullein (*Verbascum thapsus L.*)
Mugwort (*Artemisia ludoviciana*)
Turmeric (*Curcuma longa*)
Nettle (*Urtica dioica*)

Useful in the treatment of allergies, common cold, flu, bronchitis, and pneumonia. These plants have antibacterial, anti-inflammatory, and astringent properties. They strengthen the immune system, as they have an antioxidant and natural expectorant effect. Their application helps protect brain cells from damage caused by free radicals. Additionally, they help improve cognitive function and reduce the risk of neurodegenerative diseases such as Alzheimer’s and Parkinson’s. This formula is beneficial to health as it is rich in nutrients and an excellent source of vitamins and minerals, including vitamins A, C, E, K, as well as calcium, iron, potassium, and magnesium.

Turmeric (*Curcuma longa*)
Rosemary (*Salvia rosmarinus*)
Creosote bush (*Larrea tridentata*)
Muicle (*Justicia spicigera*)
Nettle (*Urtica dioica*)

Its use provides important stimulants for the body’s circulatory system, as it is a vasodilator, a restorative for the heart, veins, and arteries. It regulates heart rate and hypertension. It reduces varicose veins and prevents arteriosclerosis. It is used as an aid in the treatment of hemorrhoids and is also a regulator of heart rhythm, as it strengthens heartbeats. It is a strong blood purifier and cleanser.

Care of the digestive system

Cuachalalate (*Amphipterygium adstringens*)
Chamomile (*Matricaria chamomilla*)
Wormwood (*Artemisia ludoviciana*)
Lemon balm (*Melissa officinalis*)
Rosemary (*Salvia rosmarinus*)
Fennel (*Foeniculum vulgare*)
Thyme (*Thymus*)

They are used for the treatment of gastrointestinal diseases caused by indigestion, gas that causes irritation and discomfort, as well as stomach pain, diarrhea, gastritis, and chronic colitis. Their intake aids the digestive process of food and helps eliminate ulcers caused by

severe irritation. It is used as a purgative for the digestive system because it stimulates the immune system. In all cases, it acts as a cholagogue that facilitates the expulsion of bile retained in the gallbladder. It is a true stimulant of bile secretion and a regulator of intestinal functions, as its lubricating action increases defenses and eliminates toxins from the body.

Care for the nervous system

Lavender (*Lavandula angustifolia*)
Passionflower (*Passiflora incarnata*)
Valerian (*Valeriana officinalis*)

The use of microdoses of these formulas helps to relieve nervous tension, anxiety, headaches, stress, and insomnia. This combination is used as a tranquilizer, effective for irritable bowel syndrome with discomfort caused by stress. It contains sedative and sleep-inducing properties, as well as anti-inflammatory, anti-spasmodic, antioxidant, antiseptic, relaxing, and diuretic qualities. Its dosage improves cognitive function, specifically the regulation and promotion of balance in brain neurotransmitters.

Care for the skeletal system

Rosemary (*Salvia rosmarinus*)
Chaparral (*Larrea tridentata*)

Turmeric (*Curcuma longa*)
Nettle (*Urtica dioica*)
Arnica (*Arnica*)
Thyme (*Thymus*)

They are used as aids against rheumatism, osteoporosis, and chronic arthritis. They work as analgesics and anti-inflammatories and are effective in reducing joint pain and its consequent symptoms due to their antioxidant properties. They relieve and treat sprains and help heal fractures, strain injuries, bursitis, and tendinitis. They contribute to maintaining muscle flexibility and support the mineralization process of the body, which keeps physical activity in optimal condition.

Care for the immune system

Calendula (*Calendula officinalis*)
Camphor (*Cinnamomum camphora*)
Garlic (*Allium sativum*)

The immune system is a complex network of cells, tissues and organs that work together to defend the body from infections and diseases caused by various factors. The immune system is like an army that protects our body from harmful invaders. To this end, the use of these formulas supports the immune system's response to possible viral or bacterial attacks on living organisms. Its use is rec-

ommended as a treatment for people who have had surgery or a serious illness that has severely weakened them, as it helps prevent infections caused by the low defenses experienced during these periods of health impairment.

Kidney care

Horsetail (*Equisetum arvense*)
Estafiate (*Artemisia ludoviciana*)
Creosote bush (*Larrea tridentata*)
Doradilla (*Asplenium ceterach*)
Thyme (*Thymus*)
Arnica (*Arnica*)

The main component is arnica, a genus plant with more than thirty useful species, is popularly known for its diuretic, anti-inflammatory, antiseptic and analgesic properties. Arnica cream or gel is used to relieve muscle pain and heal wounds and inflammations because it helps the affected muscles accelerate absorption of blood. In the formulas prepared in microdoses, arnica is combined with doradilla, which helps prevent the formation of kidney stones. Similarly, Estafiate and thyme are used, which have diuretic and antiseptic properties, as well as horsetail, which is remineralizing and helps eliminate toxins from the body and maintain a healthy urinary tract. Finally, we add the Creosote

bush that helps prevent urinary infections and maintain healthy kidney function.

Liver care: Hepatoprotective benefits

Milk thistle (*Silybum marianum*)

Hepatoprotectants help protect the body from liver damage in various ways: they are antioxidants because they neutralize free radicals, which are harmful molecules to liver cells; anti-inflammatories as they reduce swelling, which although it is the body's immune response to signal and issue, can damage the liver cells; hepatotonics as they stimulate the regeneration of liver cells; cholagogues as they increase bile production, aiding the body in digesting fats and eliminating toxins from the liver; and cholagogues because they help bile flow freely from the liver to the gallbladder and then to the small intestine. Additionally, they are useful for treating liver and biliary duct disorders.

Exclusive care for women

Epazote (*Dysphania ambrosioides*)
Rosemary (*Rosmarinus officinalis*)
Oregano (*Origanum vulgare*)
Peanut (*Cordia eleagnoides*)
Fistula cane (*Cassia fistula*)
Tlanchichinole (*Rhizoma piriforme*)

Gentian Root (*Gentiana lutea*)
Cuachalalate (*Amphipterygium foliosum*)
Cacerine (*Casearia sylvestris*)
Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*)
Alfalfa (*Medicago sativa*)
Passionflower (*Passiflora incarnata*)
Tepezcohuite (*Lysiloma acapulcense*)
Altamisa (*Artemisia absinthium*)

All the medicinal components of these formulas have antiseptic, antifungal and anti-inflammatory properties that benefit the female body, as they help cleanse the uterus, womb, ovaries and bladder. They are excellent for eliminating cysts, fibroids, polyps and infections that lodge in the urinary tract and cause bacterial vaginosis. Likewise, they are used to reduce and eliminate polycystic ovary syndrome, premenstrual syndrome, help control irregular cycles and menstrual cramps. They increase fertility and sexual desire, and in the same way, they alleviate the symptoms caused by menopause such as hot flashes, hot flashes, untimely rises in body temperature and vaginal dryness. The use of microdoses with these formulas helps women in the recomposition of sleep cycles that cause anxiety and depression, caused by hormonal imbalances when menstruation stops.



Correspondences

The reactions to my words will degenerate again and again into absurd chains of anonymous insults and unconnected polemics on the net. Algorithms will find correlations between those who read my words and their purchases, romantic adventures, their debts and soon, their genes...

The wide range of fates of these words will unfold almost entirely in the lifeless world of pure information. Only in a small minority of cases will these words be read by real human eyes.

And yet it is you, the person, a rarity among my readers whom I hope to reach.

Jaron Lanier



*Cuban participant /
Participante cubana.
AVH, p. 142.*

Postcards Back and Forth

In his 2013 article, “The Four Cities of Mexico,” for the catalog of an exhibition of contemporary graphics at the Museum of Mexico City, curated by Alejandro Villalbazo and Carmen Razo, Néstor García Canclini refers to postcards as “quick experiences” that form part of the territorial and emblematic physiognomy of the places portrayed and reproduced on the obverse of a rigid support, designed to represent both in the postcard object and in its visual content and in the text added and personally addressed, the liking of one person for another. However, beyond making present a visual message represented by an architectural or historical landmark and simply by the graphic objective of what a monument or an emblematic facade means, useful in travel and tourist tours, the postcard puts the subject who writes it in the affective present for whoever receives it. Postcards as a graphic product and postcard-sized photographs correspond to universal artistic and

communicational languages, since they can be used by many people of all social classes, places, nationalities and cultures, as the best public tool to express endearment and affection. Furthermore, and perhaps more importantly, the postcard is a mechanism that graphically translates the sensitivity of the sender to the receiver.

Regardless of the graphic content of the image printed on postcards, they implicitly carry the will, affection, attachment and sympathy of the sender to the receiver. Through this ancient system of communicational flows, where feelings are both implied and exposed. Therefore, this type of correspondence belongs to a classic and simultaneously romantic epistolary mode. Nowadays, instant messaging platforms and applications installed on mobile phones have drastically reduced the use of handwritten letters and postcards sent via traditional airmail. In extreme cases, the expansion of new technologies has replaced the letter and postcard with an emoticon or emoji, which corresponds

to an internet-based graphic language used to synthetically represent an emotion.

Digital technologies have radically changed the processes of production and affective representation. Nevertheless the bond between senior citizens has, on this occasion, made it possible to bring the traditional practice of handwritten postcards out of anonymity, allowing the elderly people from the two countries involved in this performance to exchange correspondence through this medium, although they did not know each other physically. Here, there was a certainty that, beyond territorial borders, there is someone in the same conditions, ready to receive a message of affection written with the pulse of old age. At the beginning of the work: *CONVIVIALITY. Exchange of Knowledge, Care and Daily Life with Older Adults. Performance in Cuba and Mexico*, the correspondence by means of postcard writing was used as a dynamic of integration among the participants, whose main characteristic was the geographical separation and the distance between the two countries.

The writing of postcards and medicinal recipes enable older adults to exercise their memory, a dynamic that later fostered sympathy, affinity, enthusiasm, and interest among the participants, initially from Mexico to Cuba. This activity aimed to allow the participants to express their wishes for well-be-

ing and happiness to their peers in Cuba, although anonymously. Subsequently, postcards were also sent from Cuba, addressed by name to older adults in Mexico, with the purpose of positively transforming them and promoting important affective emotions among each other. The examples of the positive emotions unleashed by this dynamic can be seen in the images reproduced here and in the two texts below, corresponding to two handwritten letters written during the fieldwork: one by Anicia Fuentes and the other by Alexis Mejías, participants in the *Proyecto Comunitario Familiar Vida*, in *Havana, Cuba*.

Manuscript by Anicia Fuentes Miranda

Havana, Cuba, July 1st, 2024

Hello! I have been deeply moved by the project of the artist Alvaro Villalobos, which facilitates the exchange of messages between older adults (or rather, between people with accumulated experience), from Cuba and Mexico.

I live in the outskirts of Havana, where there is a lot of vegetation and less pollution. My hobbies are knitting, reading, and going to the movies and the theater. To keep my mind active, I crochet rugs, and I'm trying my hand at bobbin lace, which is a bit more complicated. It's not for

nothing that when something is very difficult to solve the Spaniards say: it's a bobbin lace.

My city, Havana, is eclectic, that is, several architectural styles converge. It looks like a city stopped in time, which also has its charm.

We have summer practically all year round, with cold fronts that lasting one or two days during the so-called winter months. We don't know the four seasons (we do know Vivaldi's). We have had a long period of drought, but June 2024 has been excessively rainy. Now we are preparing to face cyclones.

We have some paradisiacal beaches with fine sand, and very beautiful country landscapes. I would love for you to come and see the natural beauties of my country one day.

There has always been a strong and beautiful friendship between Cuba and Mexico, along with significant cultural exchange. In fact, the bolero is considered heritage in both countries.

We like corn, but I don't think as much as you Mexicans do. We make tamales, fried dishes, atoles, majarettes, broths, and rice with corn. The corn here is yellow; we don't have black corn. Generally, we don't eat too much spicy food.

*In my childhood, I used to listen to Mexican music radio programs. In the eastern part of Cuba, they listen to it a lot and they love rancheras. Nowadays, many parties and serenades are enlivened with Mariachis. I was very impressed by the movie *El gallo de oro* (The Golden Rooster); I remember leaving the theater*

in tears. We have watched films by María Félix, Jorge Negrete, Pedro Infante, Cantinflas, and Tintán. When I was young, I remember José José and Alejandro Fernández. Nowadays, we have television programs with modern Mexican music.

Right now, many Cubans are living in Mexico. and I hope to help them integrate into their lives. Many Cuban families are the problem of emigration. Elderly parents are being left alone and it is a sad reality that is causing the disintegration of families.

My people are very cheerful, open, supportive, and hospitable. We share what we have, rather than what we can spare. The economic crisis has made us more creative, as we have to find different solutions to problems, especially regarding food and medicine. We do not lose hope for a better world, nor the joy of living.

I wish you a happy life despite your ailments. Keep despair at bay, visit the doctor, but avoid discussing your illnesses, and seek out things that encourage you, because life does not end at the stage of old age. Dance, laugh, love, and give thanks to life that has given us so much.

Receive a big hug and the warmth of our hearts.

Mexico and Cuba, always united.

Manuscript by Alexis Mejías

Havana, Cuba, July 1st, 2024

How good it is to have you, our Mexican brothers and sisters, in the Proyecto Comunitario Familiar Vida, in Havana, Cuba. You bring joy to our senior citizens, as you contribute to our happiness and well-being by sharing your knowledge with us, just as we learn from you. These two cultures unite and motivate us to continue loving our countries.



They have much to contribute to the playful revolution, because they are better at playing than adults. Adults and children are not identical, but interdependence will allow them to meet on an equal footing. Only play can bridge the generation gap.

Bob Black

“Sóngoro consongo
songo bé,
sóngoro consongo
de mamey,
sóngoro, la negra
baila bien
sóngoro de uno
sóngoro de tré”

Nicolás Guillén



*Cuban participants /
Participantes cubanas.
AVH, p. 146.*

Playfulness and Songs to Life

Activities for a Dignified Stay: Serenades, Celebrations, Board Games and Crafts.

Apparently, the manual and recreational activities carried out with older adults seem to be solely for distraction and occupy their free time; however, these recreational practices, when conducted with the purpose of relaxation and reduction of stress and anxieties typical of old age, have favorable health consequences. The pleasurable factors provided by play, and consequently the playful nature of any activity, benefit people in all their dimensions. Recreation and the occupation of time and space through entertainment and healthy fun is one of the most effective therapeutic treatments to achieve social welfare, since groups of action and communication are created around the game, in the same way that affective communities are generated.

The ludic character in the later life promotes coexistence and through it, feelings that can be developed in the daily ritual are

integrated, since the game manages to disarticulate the ideas that pigeonhole reality as if it were a closed and insurmountable entity. In this sense, the game can often dislocate reality in order to construct another, by means of a symbolic truth that places the player on one side of the scale or the other, as winner or loser, that is to say, that places the player in a position of loser or winner through a purely human condition. In a social community environment, learning and play develop the totality of bodily and oral expressions and languages through symbolic methods about reality, making play a vital way of creating the personality of the individual and therefore that of a given social group. The social configurations that are made through play, art or handicrafts are important because they are enjoyed at the moment of their experience in which is implicit, the inventiveness of the complexity of their creation and the development of the capacities to realize a pleasurable action, be it group or individual.

In play, as in art, there is an important emotional category that values what happens in a determined space and time with a specific purpose, for the mere fact of being able to carry it out. When the process of carrying out a playful action or an artistic work is valued, importance is given to the stages of conformation of the action, more than to the result, this is a natural phenomenon in which the pleasure provided by the fulfillment of a practice is enjoyed through a satisfactory attitude. In both cases a pleasurable stimulus is received when doing something well and consequently a more powerful one when doing it even better. Playfulness is characterized by the pleasant and effective impulse provided by the game and the satisfaction of the work accomplished, when that happens, whoever practices it spontaneously and without external obligations stronger than his own will, a genuine pleasure is obtained. The processual range in art as well as in play and learning at any stage of life, evidences the value of each step in the achievement of results, of the attainment of objectives or of the end of a competitive or recreational exercise, independently of the concern for the final outcome and its own benefits.

In conclusion, through the playful character one enjoys the processual character that entails forging what one can do well and doing it better and better. This means that the plea-

sure that produces to make a practical action is integrated another derived from executing the same action perfected, this fact in depth is also characteristic of any learning. In the case of this work, the playful character is complemented with the procedural one with the objective of giving visibility to sectors of the population generally excluded, discriminated and called minorities, which, by the way, in the sociocultural context of the work, are not minorities. We are dealing with communities of older adults that contemporary art generally does not link; these are often socially depressed groups with scarce economic resources, yet they represent a significant portion of the population.

Therefore, it is important that the practices that older adults engage in daily at their meeting place, both in Cuba and in Mexico, in for their health, are linked to physical and psychological exercise, mental development, and memory activation. Implicit in these practices is the playful character focused on board games and resources for learning to create textiles and engage manual work. In all these cases, the previously mentioned points about the playful and process-oriented nature of these activities apply. The value lies in the fact that participants in the activities can find pleasure in developing the skill to perform them and can also become excited to perfect and perform them better and better as a result of the initial pleasure experienced.

Memories and Images

The fact that today there is an excess of images also forces us to reflect on the images that are missing: the images that have never existed, those that have existed but are no longer available, those that have faced insurmountable obstacles to exist, those that our collective memory has not preserved, those that have been prohibited and censored...

Joan Fontcuberta



The Family Album and Affections. Accumulated Experiences

The initial motivations for working with the theme of elderly care through art arose from personal experiences when my parents reached an advanced age. The entire close family, primarily their children, came together to provide them with security and well-being in the final years of their lives. The expectations that arose from dealing with health care, which at the time demanded activities that were naturally resolved in daily life, are now the conceptual drivers of an artistic practice. At least during the last two decades of my parents' lives, who passed away recently, their closest family members had the opportunity to look after their health in different ways. Some were present and experienced more closely the process of their declining health until the day of their death. Others, from a distance, sought through different methods the necessary support so that they could have a dignified and fully assisted

life as older adults. Eminently, there was a need to rely on many occasions on the benefits provided by current health systems and the advances of modern medicine, without ever ceasing to use treatments derived from natural procedures, herbs, and infusions, and treatments learned and inherited by the family from generation to generation.

My parents were originally from two municipalities near the Sumapaz Páramo, a rural region rich in food and natural products that promote good dietary practices and the use of herbalism and natural treatments. Although this geographical region is relatively close to the city of Bogotá, the Colombian capital, it is also practically isolated due to the difficulties in accessing it by means other than on foot or by mule, along dirt roads. It is a place located in the high mountains of the Colombian Andes, with extreme cold and heat, spending most of the day and night completely clouded, covered by a dense fog that does not allow visibility beyond two meters. During the few minutes

when the clouds clear and sunlight comes through, it reddens the cheeks of the farmers, giving them a distinctive sign of robust strength and health that is acquired by being born, taking care of one's health, and growing up in a place like this, with immense wealth and biodiversity. The natural wealth of these pristine mountains areas is complemented by the benefits provided by the most important water reserves in the country, whose banks are populated by a great variety of animals and endemic plant species that facilitate the development and growth of a healthy life.

Perhaps both the good use of natural reserves and resources and the preservation of good practices concerning health care, well-being, and good living based on ancestral customs, which involve fair human relations, healthy eating, and the balanced use of natural products and the consumption of medicinal plants and home remedies, influenced the longevity of my parents. Indeed, the use of natural procedures for health care, which we still maintain as a legacy and tradition, is so common in my family that I decided to incorporate it as a conceptual motive in this artistic piece framed within the performance. The history of this form of artistic production shows how to always connect human vital existence with the purpose of erasing the boundaries and demarcations of difference between art and life. It has often

been said that performance art does not represent any fantastic illusion but presents situations corresponding to the artist's or audience's own experiences. Therefore, I do not miss the opportunity to pay homage to my parents and their peers, arguing that the connections with the images taken from the family album exhibited here correspond to a traditional legacy of characters, most of whom are long-lived.

The tribute consists of bringing them to the forefront through their photographs and portraits to positively highlight the visions and practices regarding health care based on natural treatments, in clear alignment with the conceptual and contextual motives of this work. The connections with the theme discussed in this document are primarily emotional, emphasizing the affection, respect, and admiration they felt for both Mexican and Cuban cultures. Their personal histories also critically highlight that the last years of their lives were spent confined in a peripheral neighborhood of Bogotá, where they settled after the migratory exodus that marked them, as it did for most Colombian farmers who leave their lands to seek work in the cities. In Colombia, the exodus from the countryside to the city increased in the latter half of the 20th century due to causes related to the guerrilla war against the national army in defense of land ownership. The territorial

expansion of many Latin American cities is largely due to the migration of family groups from rural areas and provinces with social problems, as cities concentrate commerce and job opportunities, albeit poorly paid. Currently, sociocultural problems like this are evident not only in Colombia but also in Mexico and Cuba, where many older adults find themselves alone because their sons and daughters are emigrating not only to major cities in their home country but also across borders in search of a better quality of life.

Reveries

The first physical action I witnessed that evoked many feelings and yet none at all, repeatedly, was performed by one of my father's sisters. She lived with us for some time when I was very young. She would sit still on a raw wooden chest, which held her personal belongings, and then abruptly break that absolute stillness with a convulsive state that would brutally knock her off her pedestal.

Rosemberg Sandoval



The Chest of Memories

In the various locations visited in both Cuba and Mexico to develop this artistic work, objects, books, embroideries, and household and manual tools treasured by the elderly stood out. These included crafts, decorations, and handicrafts, some of which were made by them or kept over the years since their youth. Thus, objects laden with nostalgia and memories began to appear, stored on shelves and in bookcases, where volumes by Cuban authors in Mexico were found on crochet doilies, alongside memories referring to Mexican culture in Cuba. Many of these objects reflect manual activities, such as crochet and bobbin lace work, as well as small wood carvings and souvenirs from old trips and family outings. The collection of books and objects not only implies the construction of a memory but also refers to human abilities to create them. Perhaps this is why, among the activities implemented in senior centers, there is a noticeable presence

of recreational cooking, craft-making, and sewing and embroidery exercises, as well as singing, poetry, reading, and writing exercises, in addition to mental and visual exercises. Here, they serve an illustrative function, showing how these practices recharge people with positive energy as they develop creative skills, stimulate brain activity, and find reasons to keep living.

Objects and imaginaries²

Some hidden in bookcases and shelves, others more visible, scattered among tables and cabinets, objects are part of our daily routines, waiting to be discovered and enter the realm of their uses and meanings. When objects are within our reach, it often happens that they seem further away; we do not perceive them beyond the social func-

² I am grateful to Anabel Caraballo Fuentes for this section, where she shares her knowledge and sensitivity towards the objects and dreamscapes that unfolded during the creation of the performance.

tion they fulfill in our daily surroundings; to some extent, we render them invisible. Some objects can be read as vestiges, as marks or traces that evoke absences. As Certau (1990) noted, the so-called “lived places” are like “presences of absences” (p. 121); what is displayed reveals what is no longer there. Objects in these lived places allude to those spatial holograms (Lindón, 2007), journeys to another time-space, coexisting with the present; they transport us to untraceable memories, impossible to classify in a museum showcase.

Objects have the power to activate our memories and, at the same time, our imagination. They contain stories of our existence in the world, of past and present histories, of unique ways of being made and used, of their insertion into our daily practices. They suggest those ways of doing things, as Certau (1990) would say, unfolding at the margins or in the interstices of what is already naturalized, socially instituted. These are objects born of the art of inventiveness, creative ingenuity, a way of making passed down from generation to generation or derived from popular wisdom that grows in the most adverse contexts as cultural expression and a response to contingencies. Objects channel the habitus championed by Bourdieu (1979), where the individual’s freedom to identify and activate subaltern maneuvers

within the very fabric of conventions and limits constructed by culture is evident. They should not be read strictly as an objective, quantifiable source, whether archaeological, ethnographic, scientific, or historical, but as an activator of narratives about the experiences and ways of life of ordinary people, a type of source that expands the imaginal universe of the subject and society.

Sometimes, their scenographic framework, as they mix with one another, warns of a certain strangeness to those who try, for a moment, to focus on them; questions arise about where they came from, what their previous uses were, who their owners were, and, ultimately, their imaginaries. In other contexts, objects generate questions about the very logic of their alternative manufacture compared to the standardized designs and uses characteristic of the society of the spectacle or the new uses imposed on conventional objects. What is certain is that in each space, various types of aesthetic experiences are configured; objects are not perceived solely to satisfy the art of contemplation but also to establish mutual learning ties and various ways of interacting with the object universe, from the oldest and most traditional to the most contemporary.

Whether categorized within kitsch aesthetics, exhibited in a museum, evoking a loved one, occupying a space on an uncertain

date, or still wrapped, waiting to be shared with others, objects communicate with us, from their apparent muteness or hermeticism, and sometimes invisibility, that they are bearers of an unparalleled artistic and cultural richness. In any case, they speak of our identity, of how we define ourselves, or expose ourselves to the gaze of others. It is not just about the nature of the object and its daily uses but about the meaning we give it in our lives; only then will we allow them into our private space; others will accompany us, but they will constantly board and alight from the stations on this journey of trying to understand human existence.

Audiovisual Documents

It is true that video, as a medium, risks saturation –this has almost become a cliché– perhaps due to the excess of YouTube, the technical ease of the digital format, its portability, something especially to consider in these times of economic crisis, or the same inflationary reasons demonstrated by photography within the market system. However, the fact remains that we cannot escape our condition as spectators, just as we cannot dispense with words.

Mónica Carballas



Timeless Records

Capturing the events of everyday life in images using the video and photography cameras of cell phones, a practice that occurs constantly in many places today, feeds the desire to preserve time and freeze our existence with each shutter click. Essentially, this may merely be a pastime, contrary to what it implies to create an audiovisual document, short but meaningful, that represents the work of extended time in which a performance like the one presented here develops. During the first half of this year, as a team task, we managed to produce a testimonial record of many hours of video and photographic captures showing the celebration of the time in which the elderly lived together, celebrated, and gave testimonies of their lives supported by integrative dynamics motivated by art. For this, we recorded exciting and revealing moments of their lives in the spaces where they share activities immersed in natural social and community processes,

emphasizing respect for themselves, others, and the geographic and political context of the two involved countries. Above all, for the ways they care for their health.

In many specialized artistic circuits such as festivals, exhibitions, and biennials, video art is typified as a specific form of visual production whose main support is the result of using current technologies concentrated in any format in a filming camera with the purpose of creating a work of art. On this occasion, the purpose of using the camera to fix in an artistic language still and moving images is due to the need to capture representative moments of the experiences of a social group through a process-based work whose background is performance, where art makes it possible to unite existing realities in new, imaginative compositions and make them visible. Although, evidently, the visible does not constitute the only structure of the world's things, because always beneath, internally, or behind the visible, there exists another more subtle structure

that the receivers must access with the help of their imagination.

At birth, we inherit genetic information that becomes increasingly complex over the course of life, along with a significant ability to create symbols. However, like everything that is in potential, if it is not explored, it is lost. In the same way, psychological and motor development in old age works; if not exercised, it atrophies. For this, we must take advantage of the fact that the human mind can confer different symbols to each thing, and coupled with this, artistic languages reorganize and reforge them each time, as symbols can also be explored and expanded in such a way that they come to form new meanings. In essence, we are builders of our internal world, as we are also of the external world, only if we allow ourselves to be creators in the same way that we are created. When we develop our creative abilities, we develop certain senses more than others, allowing us to better receive and send the messages that are important to us. Music, dance, games, writings, and ways of having fun, as well as storytelling, shape our identity and distinguish us as a community. Transmitting messages and knowledge in the same way that we receive them is a constant learning process that manifests not only in childhood but is reflected in adulthood, and based on this, we build our social community geographic environment.

As previously mentioned, the acts of coexistence that underlie this performance and motivated the work have a playful character that includes sessions with people dedicated to recreation, serenades, games, dances and celebrations, afternoons of recipe drawing, textile making, infusion preparation, and letter and postcard writing—activities useful for refreshing the memory and reconstructing family and personal histories about their own health care using traditional procedures based on herbalism and the implementation of permaculture. Once the conceptual nature of this performance was determined, attention was focused on two simple ways to highlight the dignity with which the elderly spend their free time developing daily activities around their care. To do this, two formal effects were used in the video to make it more understandable: the use of titles with text alluding to the images and a voice-over, used to formally emphasize the conceptual and contextual contents of the work. These effects are transcribed below.

Opening Title Screen

Testimonial record of a group of elderly people from Cuba and Mexico, who, motivated by art, lived together through conversations, correspondence, and celebrations, carried out in the spaces where they share activities

related to social and community processes in their respective countries. The acts of coexistence had a playful character and included recreational sessions, serenades, games, dances, birthday celebrations, afternoons of drawing, textile crafts, infusions, and writing. All these activities are useful for refreshing the memory and reconstructing stories about health care, based on permaculture practices, medicinal recipes, and traditional procedures, a wealth of knowledge they preserve. This gathering also emphasized the respect these people have for themselves and for the geographical, sociocultural, and political context of both countries.

Opening Title Screen

Between Cuba and Mexico, cultural and identity processes are closely intertwined. The relationships between the people here and there, the geographical proximity between the Aztec country and the Island, the linguistic closeness, and the similarity of customs inherited from ancestors regarding health care are immense. Music, images, food, dances, and affections are part of the diverse sociocultural characteristics they share. Connections between both countries continue to proliferate, constantly generating strong emotional bonds and symbolic production, which update, develop, and strengthen the rich culture of the region.

Speeches by Caterina Viterbo Gutierrez

First Section of Voice-Over

1. The gathering, as a form of community celebration, fosters closeness, camaraderie, and unity among people. On this occasion, it served as a conceptual foundation for a transnational cultural exchange between the elderly members of the Fundación El Pueblito de los Abuelos (Mexico) and the Proyecto Comunitario Familiar Vida (Cuba). Through a series of performative actions immersed in social and community art, integration evenings were held around the importance of health care as practices of social well-being.
2. In the artistic work, affections and sensitivities were mobilized through fun and recreation, linked to the knowledge possessed by the elderly, popular traditions, music, dances, and games. Spending time together and developing activities in daily life generated emotional bonds and assertive and meaningful emotional networks among the participants, contributing to their integral development at this stage of life.

Second Section of Voice-Over

1. The daily life of the elderly is sometimes invisibilized within society. In some cases, it is taken for granted that they should serve as caregivers of the family household or retreat within the four walls of a nursing home. Critically, this corresponds to a biased view of what the elderly can contribute to today's society. They are bearers of knowledge, customs, and traditions, possess wisdom and accumulated life experiences, and most importantly, in the ritual of each day, they recognize these experiences and use them to assimilate their rhythms of life, dreaming of a better future for their family, friends, and daily surroundings.
2. Each cultural context of Mexico and Cuba brings its own realities regarding the life situations of the elderly. The important thing is to be aware of the daily challenges and difficulties to foster a reflective dialogue through art about their experiences, memories, emotions, and ways of sharing the best of their existence. Building a bridge between the elderly of Mexico and Cuba is not just about fostering an intercultural connection, but about

showing gratitude for health and life in old age. Betting on the possibilities of a better tomorrow through a collective and collaborative aesthetic experience became the continuous purpose of all these days.

Sources for Reference

- Bourdieu, P. (1979). *Critique sociale du jugement*. Les Éditions de Minuit.
- Cabral, A. (2013). *Nationalism and Culture*. Edicions Bellaterra.
- Carballas, M. et al. (2010). *Video Again: Eleven Samples of Contemporary Video Art*. Metales Pesados.
- De Certeau, M. (2000). *The Practice of Everyday Life, Volume I: Arts of Doing*. Universidad Iberoamericana-Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Fontcuberta, J. (2011). *The Judas Kiss: Photography and Truth*. Editorial Gustavo Gili.
- Fukuoka, M. (2011). *The One-Straw Revolution: An Introduction to Natural Farming*. Editorial ECO HABITAR.
- García, N. (2013) in: Trazo Urbano, Contemporary Graphics from Mexico, exhibition catalog of the same name at the Museo de la Ciudad de Mexico, Curated by Alejandro Villalbaz and Carmen Razo, Mexico.
- Lamko, K. (2018). *We, the Others, the Hallucinated in the Azure, Are NOT AFRICANISTS: Conversations 1*. Casa Hankili África; El Grin de las Palabras; Conaculta; Comisión de Cultura y Cinematografía.
- Lanier, J. (2011). *You Are Not a Gadget: A Manifesto*. Random House Mondadori; Debate.
- Lindon, A. (2007). *Urban Imaginaries and Geographical Constructivism: Spatial Holograms*. Revista Eure, XXXIII(99), 31-46. <http://dx.doi.org/10.4067/S0250-71612007000200004>
- Magrovejo, N. et al. (2021). *The Accomplices: Feminist Narratives of Learning in Motion*. Palapa Editorial El Rebozo.
- Martínez Betancourt, J. (2013). *Herbalists in Havana*. Fundación Fernando Ortiz.
- Martínez Bravo, E. (2000). *Microdoses: Medicine for a New Millennium*. Editorial Plaza y Valdés.
- Martínez Bravo, E. (2000). *Microdoses: Medicine for a New Millennium*. Universidad Autónoma de Zacatecas, Zacatecas, Mexico. www.plantasquecuran.com
- Martínez Bravo, E. (2004). *Therapeutic Guide with Microdoses*. Editorial Plaza y Valdés.
- Maturana, H. (2019). *Utopia and Science Fiction*, in *The Sense of the Human*. Ediciones Gránica.
- Mosquera, G. (2010). *Walking with the Devil: Texts on Art, Internationalism, and Cultures*. Exit Publicaciones.
- Pastor Cordero, E. et al. (2021). *The Complicity of Weaving Among the Rebellious Ñu Savi Women from the Mixteca, Oaxaca*. In *The Accomplices: Feminist Narratives of Learning in Motion*. Palapa Editorial El Rebozo.
- Rizk, B. J. (Ed.). (2010). *Recent Paradigms in Latin and Latin American Performing Arts (Current Trends in Latino and Latin American Performing Arts)*. Ediciones Universal.
- Sandoval, R. et al. (2015). *Rosemberg Sandoval: Works 1980-2015*. Editorial Program, Universidad del Valle.

Addendum

Assignment of Rights by Participants from Mexico and Cuba

Cesión de derechos para uso del nombre, la voz y la imagen en una obra artística

Metepec, Estado de México, 30 de mayo de 2024

Con la firma que aparece en el presente documento, autorizo al artista **Álvaro Villalobos Herrera**, para utilizar mi nombre, mi voz, mi imagen y los dibujos con mi nombre, todo ello registrado en fotografías, audios y videos, tomados en la Fundación El Pueblito de los Abuelos I.A.P. durante los meses, abril, mayo y junio de 2024, exclusivamente con fines de exhibición y difusión no comercial de la obra artística: **CONVIVIO, Performance. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores.**

NOMBRE	FIRMA
Patricia Raquel Basso	[Firma]
Guadalupe Pacheco	[Firma]
Marie Enriqueta Ruzo Altamirano	[Firma]
JUVENAL ESTRADA AVILA	[Firma]
CARLOS LEONARDO ERASIS	[Firma]
GUADALUPE LOZA LOPEZ	[Firma]
Ernesto Carrizosa	[Firma]
Esther Albarca Vilchis	[Firma]
Rafaela Valdez Perez	[Firma]
Wally Martínez MacFarland	[Firma]
Rosario Pérez	[Firma]
María Eugenia Maubert Duarte	[Firma]
Amalia Hernández	[Firma]
Volanda Sánchez Salas	[Firma]
Mauro Victoria Moreno	[Firma]
Monica Ramirez	[Firma]
Cesar Garcia	[Firma]
Rebeca González Ramírez	[Firma]
Leticia Papiño	[Firma]
Patricia Espada Domínguez	[Firma]
Maria Salina	[Firma]
Alicia A. Perez R.	[Firma]
Gloria Sánchez Sánchez	[Firma]
Volanda Hernández Chauca	[Firma]
Olga Mónica Almaguer	[Firma]

Cesión de derechos para uso del nombre, la voz y la imagen en una obra artística

La Habana, Cuba, julio 5 de 2024

Con mi nombre y firma que aparecen en el presente documento, autorizo al artista **Álvaro Villalobos Herrera**, para utilizar mi nombre, mi voz, mi imagen y los dibujos con mi nombre, todo ello registrado en fotografías, audios y videos, tomados en el **Proyecto Comunitario Familiar "VIDA" La Habana, Cuba.** durante el mes de julio de 2024, exclusivamente con fines de exhibición y difusión no comercial de la obra artística: **CONVIVIO, Performance. Intercambio de saberes y vida cotidiana con adultos mayores. Proyecto artístico sin ánimo de lucro.**

NOMBRE	FIRMA
Natalia Quintana Lopez	[Firma]
Marlem Serrano Aguilera	[Firma]
Reserita de Jesús Dulgaides	[Firma]
Rafaela Valdez Pérez	[Firma]
Elena Aguirre Cisneros	[Firma]
Sergio Díaz Aguilera	[Firma]
Eugenio Hdez Heredia	[Firma]
Erica Pino	[Firma]
Modulio Rachel Ruzo Pérez	[Firma]
Francisca Bonilla Martínez	[Firma]
Lis Mari Beltrán Roscillo	[Firma]
Brenna Mulem Castellanos	[Firma]
Alejandro Scmilov	[Firma]
Alicia González Martínez	[Firma]
Gendys Norta Bautista	[Firma]

Artist's Curriculum Vitae

I, one hundred and ten kilos of
weight,
eternally lost and confused,
with skinny and short legs, a
monkey-like body,
full of hair, no neck, a big head,
clouded eyes, and messy hair.
One meter eighty of human
sliminess.

Charles Bukowski

Alvaro Villalobos Herrera

Born in Bogota, Colombia, 1963. Naturalized in Mexico, 2003.

Academic Background and Awards as of 2024

Ph.D. in Latin American Studies and Master in Visual Arts from UNAM. Master in Fine Arts from the Facultad de Artes ASAB, Universidad Distrital de Bogota, Colombia. Currently, a professor and researcher in the Graduate Program in Arts and Design at the Facultad de Artes y Diseño FAD-UNAM, and a Full time, Professor at the Facultad de Artes UAEMEX. His work includes research, performances, and installations that connect social and political issues with art. Current Member of the Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI), Level II of CONACYT, Mexico.

2018 • ANUIES Mexico Research Fellowship for a Research Stay at Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia. **2011** • Honorable Mention in the National Criticism Award 2011, Ministerio de Cultura, Colombia. **2010** • CONACYT Mexico Postdoctoral Fellowship at the Universidad Nacional de Colombia. • Honorable Mention at the 4th International Performance Festival Comuna 4, Medellín,

Colombia. • Honorable Mention in the Ph.D. in Latin American Studies, FFL-UNAM, Mexico. **2003-2007** • CONACYT Fellowship for Doctoral Studies at UNAM, Mexico. **2004-2007** • FOCAEM Fellowship for Artists with Trajectory, Gobierno del Estado de Mexico, Fellowship for the research project: Syncretism and Contemporary Latin American Art. **2000** • Silver Medal, Alfonso Caso in the Master's Program, UNAM, Mexico. **1998** • Honorable Mention at the XII Latin American and Caribbean Printmaking Biennial, San Juan, Puerto Rico. **1996-1998** • Scholarship Secretaria de Relaciones Exteriores de Mexico of Foreign Affairs Fellowship for Postgraduate Studies.

Selection of Solo Exhibitions from 1993 to 2024

2023 • Migrants, Trajectories, and Testimonies, Installation and Performance, INM, Toluca, Mexico. **2019** • Silent Migrants, Installation and Performance, XI Hemispheric Performance Meeting: Humor and Noise, Hemispheric Institute NYU, Historic Center of Mexico City, Mexico. **2016** • Migrants, Performance, Hemispheric Performance Meeting, eX-centric: Dissidences, Sovereignties, and Performance, Hemispheric Institute NYU, Galeria Metropolitana, Casa Víctor Jara, Santiago, Chile. **2014** • Inner Commotion, Performance, Museo de Arte Costarricense, San Jose, Costa Rica. **2013** • Bate-papo na cama, Performance and Video Installation, Museu de Arte Contemporânea MAC Niteroi, Brazil. **2012** • Mourning, Performance, Dismantling Representation, Museo del Chopo, Mexico. • Mourning, Performance, Sala de exposiciones ASAB, Bogota, Colombia. • Mourning, Performance, Festival por la vida, Fundación Calle Bohemia, Armenia, Quindio, Colombia. **2010** • Man in white, Performance, Transmuted I. International Performance Festival, San Luis Potosí, Mexico. • Rourney, Performance, Performnancear o morir II International Performance Festival, Norogachi, Chihuahua, Mexico. **2009** • Borders, Performance, Entijuanarte 09 Festival,

Centro Cultural Tijuana CECUT, Baja California, Mexico. **2008** • Flag, Performance, Museo de Arte de Puerto Rico MAPR, Puerto Rico. **2007** • Red flag, Performance, Art Mirall Gallery, Barcelona, Spain. • Records of Performance, Photographs and Videos, Museo de la Estampa de Toluca, Mexico. **2006** • Homeless, Performance, Museo del Antiguo Palacio del Arzobispado, Secretaría de Hacienda y Crédito Público, Mexico. White flag, Performance, Museo del Chopo, Mexico. **2004** • Ex-voto. Acción sincretizada, Comfenalco la playa Gallery, Vitrina Urbana, Medellín, Colombia. **2001** • ¿Hhat do you paint? Performance, CENIDIAP. Centro Nacional de las Artes CNA, INBA, CONACULTA, Mexico. **1999** • Sincretic act, Ex Voto, Performance, Universitat Politècnica de Valencia, Facultat de Belles Arts de Sant Carles, Valencia, Spain. **1998** • Put on a diver, Performance, Hemiciclo a Juárez, Academia de San Carlos, UNAM, Mexico. Solo una serie, Screenprints, Academia de San Carlos, UNAM, Mexico. **1995** • Retratos de ciudad, Installation, Instituto de Cultura Hispánica, Bogotá, Colombia. City portraits, Performance, Plaza Bolívar, Bogotá, Colombia • The second message, Conference Performance, Fundación Universidad América, Bogotá, Colombia.

Selection of Group Exhibitions from 1993 to 2024

2024 • Conviviality, Performance, Havana Biennial 2024-2025, Shared horizons. **2021** • Line as Border, Contemporary Graphics and Drawing, Museo de Arte Contemporáneo, Hidalgo, Mexico. Art on paper, Reminiscence or Relevance, Francisco Fernández Torreblascopedro Centro de Arte Contemporáneo, Jaen, Spain. **2019** • Meeting point, Sculpture, Museo Leopoldo Flores, UAEMEX, Mexico. In transit, Digital Photography in the Library of the Instituto de Artes, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Mineral del Monte, Hidalgo, Mexico. **2018** • International Engraving Biennial, Cota, Colombia. **2017** • Migrants. Landscapes of time, Jesús Gallardo

Gallery, Universidad de Guanajuato, Mexico. **2016** • Performance records, Entangled Exhibitions, Museo de Arte Pumapungo, Cuenca, Ecuador. **2014** • 3 Americas, Collective Creation Project, Exhibition Hall of the Facultad de Artes ASAB, Bogotá, Colombia • Les 3 Amériques, R3 Art Gallery, Université du Québec à Trois-Rivières, Canada • Flags, Performance, Independence - Dom Performance Festival, Puerto Plata, Dominican Republic. **2013** • Postcards, Urban Intervention and Video Installation with Tania Alice, Colonia Obrera, Ciudad de México, and Museo de la Ciudad de México, Mexico • Flags, Performance with Tania Alice, Edge Zones, Design Center, Miami Performance International Festival 13, Miami, Florida, USA. • Wall of Knowledge, Performance, Subcutaneous, Actions beneath the Skin of the City, happens in the center, Metro Pino Suárez, Mexico City, Mexico. **2012** • Time, Performance, 6th International Body Painting Meeting, Funambules, National Center for the Arts, Mexico City, Mexico. **2010** • Flags, Performance, 4th International Performance Festival Comuna 4, Medellín, Colombia. **2009** • Black Box, Performance, Hemispheric Performance Meeting, Citizenship on Stage, Entrances and Exits of Cultural Rights, Hemispheric Institute NYU, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. Interdisciplinary Art, Video, Installation, and Performance, Pío López Martínez Museum, UPR Cayey, Puerto Rico. • Video Performance: A Medium for Producing Social and Critical Meaning, Cádiz Theater, Bogotá, Colombia. • Video Art, Museo de Arte de la Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. **2008** • Grave, Performance, Hybrid Festival, Circular Circuit of Performances, Faro Tlahuac, Ciudad de México, Secretaría de Cultura, Mexico. **2007** • “Blue Flag,” Performance, Entijuanarte 07 Festival, Centro Cultural Tijuana CECUT, Baja California, Mexico • Oscillating Impulses, Contemporary Mexican Prints, Sidney Mishkin Gallery, Baruch College, New York, USA. • Yellow Flag, Performance, Performagia 2007 Festival, Museo del Chopo, Centro Cultural Los Lagos, Xalapa, Mexico. **2006** • Homeless,

Performance, Entijuanarte 06 Festival, Centro Cultural Tijuana CECUT, Baja California, Mexico • Incidental, Installations and Videos at Space R-38, Universidad del Claustro de Sor Juana, Mexico City, Mexico • White Flag, Performance, Museo del Chopo, Mexico • Subcutaneous, Performances at Metro Pino Suárez. The Museum Outside the Museum, Museo del Chopo, Mexico City, Mexico • Oscillating Impulses, Benson Hall Gallery and Koussevitzky Art Gallery, Berkshire Community College, Pittsfield, Massachusetts, USA. **2003** • First Performagia Festival, Museo del Chopo, Mexico City, Mexico. • First University Art Biennial, Facultad de Artes Universidad Autonoma del Estado de Mexico, Toluca, Mexico. **2002** • Reflections on Space and the Human, Installation and Performance, Museo Universitario Dr. Luis Mario Schneider, Malinalco, México. **2001** • In Memoriam '85. Plastic presence in the urban space. Colonia Roma, UvyD. Delegacion Cuauhtemoc, Mexico City, Mexico. **2000** • Everyone to art. IV National Graphics Corridor. Latin American Graphics. Ollin Yoliztli Cultural Center. D.F., Mexico. **1999** • Mexico in the sights of Colombian artists. Museo de la Ciudad de Mexico, Mexico, D.F. • Tokyo International Miniprint Triennial, Tama Art University Museum. Tokyo, Japan • XII San Juan Biennial of Latin American and Caribbean Engraving, Institute of Puerto Rican Culture. San Juan, Puerto Rico. **1997** • Incontro di culture 97 nell, ambito della Festa Nazionale di Liberazione. Palazzina Azzurra di San Benedetto del Trento. Rome, Italy • A Family of many. Swim in my hammock. Plastic action. Scholarship holders from the Ministry of Foreign Affairs. Chopo University Museum. Mexico, D.F., Mexico. • Vertical. Facility. Pegasus Bookstore. Lamm House. Culture Center. Mexico, D.F. **1996** • Last National Meeting (RIP) Rebellion against Plastic Impotence. Palace of Fine Arts. Manuel M. Ponce Room. Mexico, D. F. • V International Performance Festival. Ex-Teresa Alternative Art. Mexico, D.F. • Artists from the Latin American League of Artists. French Alliance, Quito, Ecuador. **1995** • 10th Hispanic American

Young Art Competition, Diego de Lozada Zamora Foundation, Spain. • Slopes. Itinerant, Facility, Dean of Culture Universidad del Valle, Cali, Colombia. **1993** • Itinerant Slopes, Facility. Public Library and Museum of Modern Art of Bucaramanga, Colombia • August Month of the Arts. Urban Drama. Latin American League of Artists. Plaza Grande Quito, Ecuador. Testimonials, Sculpture. Alizarina Gallery. Bogota, Colombia. Latin American League of Artists. Poetic, Plastic Action, Colosseum Porn Cinema, Bogota Colombia. International Exhibition of Engravings, Art Market Gallery, Lima. Peru.

Institutional Credits

15th Havana Biennial 2024-2025 Shared Horizons

Nelson Ramirez de Arellano Conde

Director of the of the 15th Havana Biennial 2024 - 2025 Shared Horizons and the Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam, La Havana, Cuba

Lisset Alonso Compte

Deputy Director of Research and Curatorship of the 15th Havana Biennial 2024 - 2025 Shared Horizons and the Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam, La Havana, Cuba

Yanet Oviedo Matos

Curator of the 15th Havana Biennial 2024 - 2025 Shared Horizons and researcher of the Centro de Arte Contemporáneo Wifredo Lam, La Havana, Cuba

Proyecto Comunitario Familiar Vida

Damuji 79 between Sagua and Paralejo, Reparto Los Pinos, Comunidad Vieja Linda, Arroyo Naranjo, Havana, Cuba

Natalia Caridad Quintana López

Founder and General Coordinator

Gilberto Elias Peña Pérez

Logistics Coordinator

Mario Lázaro Daniel Abreu

Communication Coordinator

Vida Estefani Peña Quintana

Executive Project Coordinator

Participants: Elena Aguirre, Mercedes Aguirre, Maribel Bazulto, Bertha Betancourt, Rosa Colas, Mario Daniel, Catalina Delantis, Teresita de Jesus Dulzaides, Maria Micaela Ferrera, Anicia Fuentes, Loida Furcadez, Rosa González, Cary Ibarra, Alexis Mejia, Gabriel Mullen, Yumarezi Naranjo, Isabel Navarro, Gilberto Elias Peña, Macia Pulido, Jazminne Rodriguez, Rosa Maria Rodriguez, Ruben Sanchez, Rafael Sanchez, Marlen Serrano, Ines Maria Torres

Fundacion El Pueblito de los Abuelos I.A.P.

Avenida Durazno No. 5 Izcalli Cuauhtemoc, Metepec, Estado de Mexico, Mexico

Nancy Gonzalez Rivera

Director of Services

Margarita Cruz Rivera

Elderly Coordinator

Participants: Esther Albarrán, Fany Cedillo, Yolanda Davila, Hilda Diaz, Gloria Diaz, Maria del Carmen De Leon, Rodolfo Dietz, Nora Patricia Durand, Patricia Espaga, Luisita Espinosa, Juvenal Estrada, Maria Luz Flores, Rebeca Gonzalez, Lucia Hernandez, Yolanda Hernandez, Mario Daniel Martinez, Jose Luis Mata, María Eugenia Membert, Olga Mendez, Adriana Montoya, Jose Antonio Patiño, Gilberto Elias Peña, Ana Perez, Rogelio Perez, Fanny Puebla, Guadalupe Rodriguez, Enriqueta Ramos, Javiera Sandoval, Rafaela Valdes, Mauro Victoria, Maria Sabina, Gloria Sanchez, Mercedes Yanez

CONVIVIALITY. Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life with the Elderly. Performance Between Cuba and Mexico 2024

Álvaro Villalobos Herrera
General Production

Alvar Emilio Villalobos Viterbo
Video and photography capture and editing

Juan Pedro Núñez Careaga
Video capture and editing

Anabel Caraballo Fuentes
Logistics coordination in Cuba

Anicia Fuentes Miranda
Logistics support in Cuba

Ivonne Navas Domínguez
Research on herbalism and medicinal microdoses of plant origin

Jorge Marcelino Vázquez
Graphic design

Manuel Encastin Cruz
First intervention and orthotypographical correction

Music in Mexico

Duo from the Secretaria de seguridad del Estado de Mexico, Mariachi Camacho, and Grupo Delirio, Metepec, Estado de Mexico

Mariachi Charandas:
Emilio Perujo Roncal (Guitar), José Luis Perujo Roncal (Violin),
Carlos Carral Dávila (Guitar), Javier Lassard Sotomayor (Violin)

Live Music in Cuba
Grupo Oroson, Agencia Turarte

Instrumental music in Cuba
Carlos Caraballo Mauriz

Convivio performance
Intercambio de saberes, cuidados y vida
cotidiana, Cuba-México

Conviviality Performance
Exchange of Knowledge, Care, and Daily Life, Cuba-Mexico

Álvaro Villalobos Herrera
Autor

Se terminó de imprimir el 22 de noviembre de 2024, en los Talleres Gráficos de Santa Bárbara s. de R. L. de C. V., Pedro Cortés 402, Col. Santa Bárbara, C. P. 50050, Toluca, Estado de México. En su composición se utilizó la fuente Chaparral Pro, de Carol Twombly.

Fotografías de interiores
Alvar Emilio Villalobos Viterbo (AEVV)
Ivonne Navas Domínguez (IND)
Álvaro Villalobos Herrera (AVH)

La edición estuvo a cargo de la Dirección de Difusión y Promoción de la Investigación y los Estudios Avanzados, mediante el Departamento de Producción y Difusión Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México, y consta de 300 ejemplares.

Yeydi López Hernández	Análisis e interpretación del sistema antiplagio
Piedad Liliana Rivera Cuevas	Corrección de estilo y ortotipográfica (español)
Caridad Rodríguez Hernández	Corrección ortotipográfica (inglés)
Cristina Mireles Arriaga	Diseño de forros y formación
Patricia Vega Villavicencio	Coordinación editorial

Por disposición del Reglamento de Acceso Abierto se publica la versión PDF de este libro el 27 de noviembre de 2024 en el Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Estado de México.



ISBN 978-607-633-958-9



9 786076 1339589
Secretaría de Investigación y Estudios Avanzados

