

LABORATO  
RIA DE  
ARTE +  
GENERO  
01-2025



ALE  
DÍAZ

### Bed office plan

La primera vez que escuché sobre “hackear los espacios desde la discapacidad”, supe que una de mis prioridades tenía que ser conocer mis derechos en tema de trabajo. Mi trabajo fue uno de los primeros espacios que quise hackear, después de solicitar el ajuste de mis horarios por mi condición, siguió solicitar que mi cubículo tuviera las comodidades que yo requería para trabajar en ese espacio, eso implico contar con un sillón, una manta, un cojín y tapar mis ventanas con lo que fuera para poder dormir cuando lo precisara y para no lidear con la luz inconsiderada y bastante común en espacios público. Mi segundo proyecto fue, mudar abiertamente, la mayor parte de mi horario a mi cama.

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad **aprobada por la Resolución A/RES/61/106, el 13 de diciembre de 2006.**  
Este ordenamiento es el primer tratado en materia de derechos humanos del siglo XXI y también el firmado con mayor celeridad en la historia de la Organización de las Naciones Unidas.



Durante las negociaciones, para su elaboración **participaron activamente** gobiernos de distintos países, **organismos internacionales de derechos humanos y organizaciones de y para personas con discapacidad**, lo que le dio una visión amplia e integral acerca de los derechos humanos de estas personas.

**Art. 27 Trabajo y empleo**

**Derecho a trabajar en igualdad de condiciones con las demás personas; lo anterior incluye ganarse la vida mediante un trabajo libremente elegido o aceptado en un mercado y un entorno laboral que sean abiertos, inclusivos y accesibles a las personas con discapacidad.**



CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN  
Secretaría General  
Secretaría de Servicios Parlamentarios

**LEY FEDERAL DEL TRABAJO**  
*Última Reforma DOF 12-06-2015*

**LEY FEDERAL DEL TRABAJO**

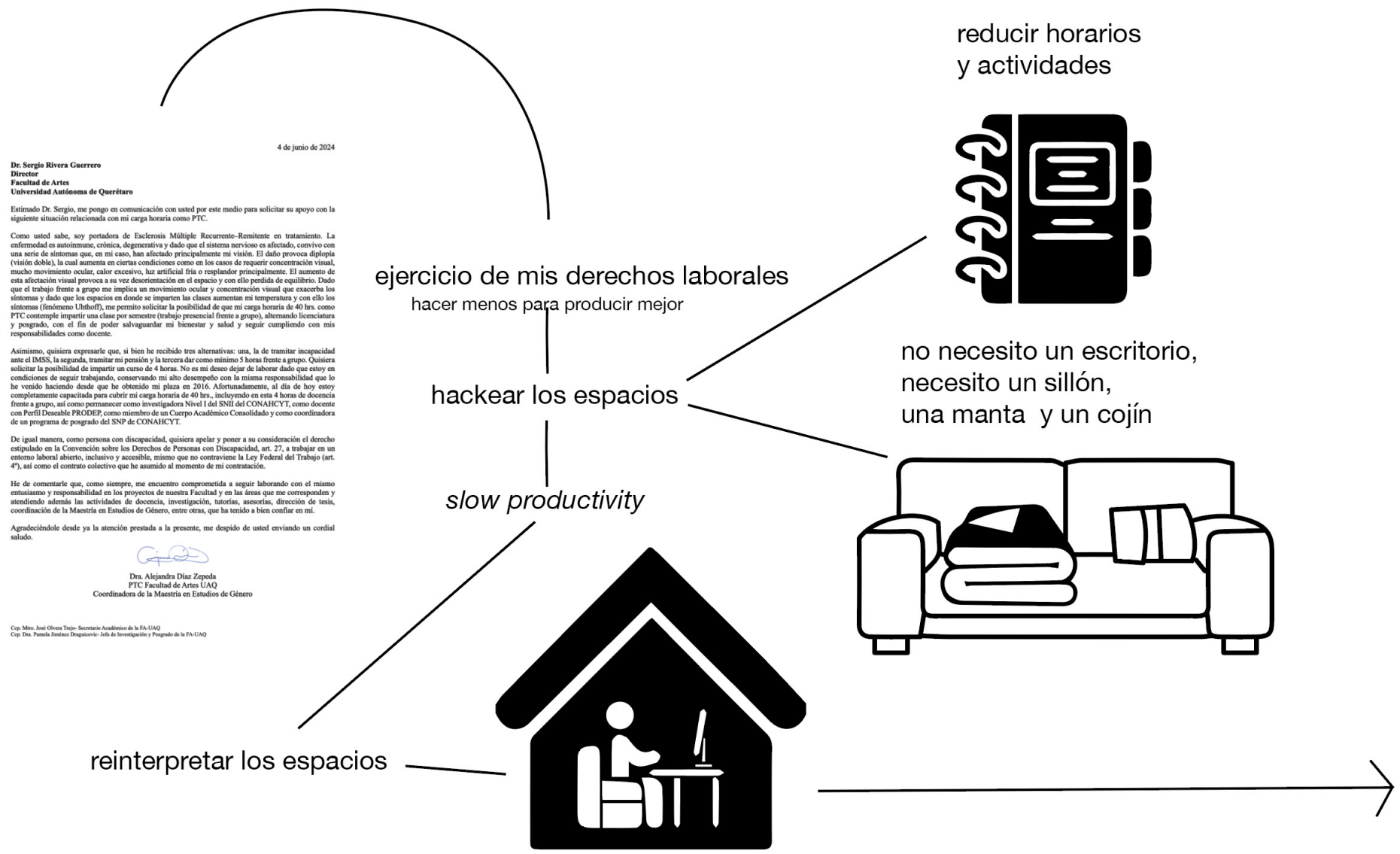
**Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1º de abril de 1970**

**TEXTO VIGENTE**  
**Última reforma publicada DOF 12-06-2015**

Fue creada el 17 de septiembre de 1927 por decreto del Ejecutivo Federal, Plutarco Elías Calles. La Ley Federal del Trabajo de 1931 reguló prácticamente todos los aspectos principales del derecho laboral: los individuales, los colectivos, los administrativos y los procesales.

Artículo 4o.- **No se podrá impedir el trabajo a ninguna persona** ni que se dedique a la profesión, industria o comercio que le acomode, siendo lícitos.





# bed office plan



### Escritura desde mi cama

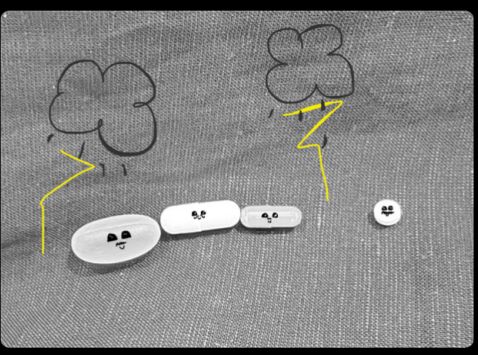
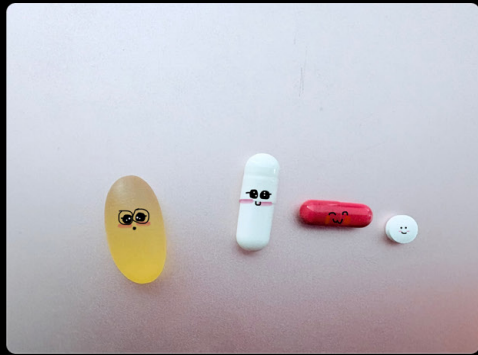
Este ejercicio lo hice a lo largo de varios días, muy adoloridx y muy cansadx, más que escribir un texto sobre cómo es mi cuerpo en la cama, pensé que de alguna forma mi relación con la cama ya implica una escritura constante, entonces hice una serie de cosas.

Tomé fotos a mis sábanas, tengo una obsesión táctil con la tela desde peque para calmar mi ansiedad; casi a diario le tomo foto a mis medicinas y les pongo caritas para que me caigan mejor, son medicinas felices por eso de la psicomagia. Además, escribí a mano, en las hojas de la convocatoria en la que estaba participando y me tenía agotadx, algunos recuerdos en torno a mi vida en la cama, siempre la he considerado mi lugar seguro, pero recordando más a detalle no siempre lo fue.

También hice un cuento en colaboración con ChatGPT, hicimos una “bedtime story”, yo le di algunas palabras que describían mi estado corporal y con eso se inventó el cuento de una tal Martha. En otro momento recordé que suelo escribir bastante y saqué mis diarios; el diario de la EM, donde registro si tuve reacciones en mi tratamiento, si tengo algún malestar, funciona como recordatorio porque olvido rápido; mi diario del cuerpo que fue encomienda de alguna edición de la LAG y sigo alimentando; mi diario de cama, que está para los días de fatiga crónica y suelo tener en mi botiquín para la fatiga y, finalmente, mi diario común. El último día que seguí con el ejercicio recordé que había leído algo parecido a este ejercicio en un libro de Itxi\* Guerra que me regaló Mary Paz, así que le tomé foto, el texto se llama, “Su cama, un hogar lisiado. Epílogo”.

**\* GUERRA, I. (2023) RUPTURA Y REPARACIÓN DE LA MÁQUINA.** ESCRITOS DESDE UN CUERPO LISIADO. TRINCHERA EDICIONES.







Un cuerpo, yo, he sido de delante  
dormir, en el lecho de cama. En mi  
infancia, la cama de mi madre era  
mi lugar seguro, el mío y el de ella.  
Siempre me acuerdo le recuerdo de  
sentarme en el centro de la cama  
y pedirme que no me moviera más  
ella hacía sus peticiones, yo también  
muy literal y en serio el no me movía  
por miedo. Siempre quería la cama de  
mi madre pero era también una especie  
de cuartel, no podía moverse, no podía  
moverme, ni siquiera ella estaba ahí.  
era mejor al final esto en el suelo entre  
la tela. No podía moverse, o dormir  
en ella sin que mi padre lo notara.

En esa cama, seguro, mi cuerpo era un  
cuerpo ~~intelectual~~ intencional.

Luego dejó la cama de mi adolescencia  
en esa cama mi cuerpo era hostil, cuando  
por ~~para~~ luchaba como por cama  
en la adolescencia, sobre todo si es



vierte con hostilidad e inquietud,  
muerdo solo cuerpo en sector de ella,  
pero no arregla o destruye.


El cuerpo actual, es mi espacio  
seguro. Si les otras partes solo ocupadas  
por fragmentos etc. lo okupa, con la K  
de okupa. ~~an~~ política. No juego  
necesariamente para ocupar el espacio.  
Le extraño lo que me da no estoy en  
ella.


¿Pero es mi cuerpo o ella?, es hombre,  
brazo, cabeza, latido corazón, es  
sexual; es un cuerpo adorado, anso-  
so, disforme, creativo; es un  
cuerpo, suelo decir entonces, por  
qué acogido, protegido.


Que mis sílabas blancas, con dar  
a dar, con las que al igual que  
hacia en mi tierra infancia, puede  
porque ~~teniendo~~ mantendrán entre  
mis dedos.


### How can I help you today?


 Help me write a bedtime story 

 Help me write

 Learn about

 Create image



ChatGPT 

Inicio sesión

Escribe un cuento sobre una cama, grande con sábanas blancas y suaves. Utiliza las palabras: cuerpo, cansancio, fatiga crónica, ansiedad, distraído, frágil, adolorido, creativo, cuerpo honesto

1 de abril de 2025, 3:27 p.m.

La cama de Martha  
ChatGPT y Ale

Había una cama grande, de colchón firme y sábanas blancas como la nieve, suaves como el algodón más fino. Cada noche, esa cama acogía un cuerpo agotado, un cuerpo que arrastraba el cansancio acumulado de días interminables. Era una cama que sabía escuchar, que absorbía en silencio la fatiga crónica de quien la ocupaba.

El cuerpo de Marta era frágil, como si hubiera estado al borde del colapso por demasiado tiempo. Había luchado con una ansiedad persistente que se le colaba en los rincones más oscuros de su mente, acompañada siempre de pensamientos dispersos. A menudo, se sentía distraída, atrapada en la maraña de su propia mente, como si estuviera buscando algo que ni ella misma sabía cómo nombrar.

Cuando se acostaba, el cuerpo de Marta solía sentirse adolorido, como si cada músculo hubiera sido desgastado por el peso invisible de la ansiedad que nunca la dejaba. Pero aquella cama, grande y acogedora, le ofrecía un refugio donde, aunque por unas horas, podía sentirse menos frágil. Las sábanas blancas la envolvían como un abrazo, y el colchón se adaptaba perfectamente a la forma de su cuerpo, como si entendiera su dolor.

Esa noche, sin embargo, algo diferente sucedió. En medio de la quietud, Marta empezó a dejar ir sus pensamientos, uno a uno, sin prisa. Y en ese espacio silencioso, un susurro de creatividad comenzó a fluir en su mente, suave como el viento que acaricia la piel. Sin ansiedad, sin miedo al futuro, su cuerpo honesto le habló, dejándole saber que, aunque cansada y adolorida, aún tenía la capacidad de crear.

Poco a poco, la ansiedad empezó a disolverse, como una niebla que se desvanece al amanecer. El cuerpo de Marta ya no sentía el peso del mundo sobre sus hombros, y aunque la fatiga crónica seguía presente, en ese momento, en esa cama blanca y acogedora, pudo descansar. Con cada respiración, sus músculos se relajaban un poco más, y su mente, por fin en calma, comenzó a soñar.

Y así, entre las sábanas suaves y el colchón firme, Marta encontró un espacio donde el cansancio no era una carga, sino una señal de que su cuerpo, aunque adolorido y frágil, seguía vivo, seguía buscando. Con cada descanso, crecía la esperanza, y la creatividad, dormida por tanto tiempo, empezaba a despertar.

La cama era testigo de su viaje, un viaje lento pero seguro, donde el descanso y el dolor se entrelazaban, donde la fatiga se transformaba en algo nuevo: la posibilidad de ser, finalmente, libre.







refugio, en burbuja, en castillo, pero no de naipes. En una pausa de la violencia, donde poder ser, cuestionarse, equivocarse, jugar a no ser perfectos.

Esa cama que roba hasta los calcetines y los pelos de la gata guardiana se convierten en una parte más del pijama y de la piel. Aparecen en el cuerpo como marcas de cariño, como pequeños recordatorios de que la ternura siempre está presente, aunque sea invierno y el frío aceche.

Se vuelve hogar, refugio de la tempestad, en la que huele a puré recién hecho y a veces está llena de migas del desayuno.

Se vuelve casa, donde poder jugar a ser señoras, dudar hasta de nuestro nombre y dormir hasta que nos olvidemos de él, hacer trabajos interminables y hasta reconciliarse con esa gata-dragona.

Porque si los hogares están fuera, también lo puede estar en su cama.

Esa que acoge todos los dramas y que los arropa para que a ratos duelan menos.

Esa que vio las primeras intensidades y las tiernas reconciliaciones. Esa que hizo de la vulnerabilidad

rutina, y se convirtió en refugio del que no querer escapar. Esa que a veces pide a gritos una unidad de besito, o que únicamente quiere que todo pare.

La que escucha todos los lamentos, las rayadas y más de un ataque de ansiedad y te arropa hasta que todo pasa. Porque siempre se pasa, y todo sale bien. Porque la ansiedad entre sus sábanas es menos hostil, y el cuerpo, algo más estable.

La que se convierte en cobijo, en mimos, en lugar al que querer volver aunque estés de vacaciones.

Porque en ella el tiempo para, se pausa, como si de una película se tratase. Convierte el ritmo insostenible de Madrid en una mera anécdota. Madrid se convierte en remanso de paz, aunque suene a contradicción. Lo único que te arrolla en ese momento son las sábanas y las caricias al querer salir. El tiempo pierde sentido, se convierte en un mero número que no le rinde cuentas a nada ni a nadie.

Esa cama que era tan desconocida, pero de la que ahora te sabes todas sus muestras. Que transitas hasta con los ojos cerrados, porque es mejor eso que la luz de la jungla de cemento. Porque la jungla de cemento,

desde su ventana, da menos miedo, es un poco más amable, aunque el frío invierno o el calor abrasador, entren por ella.

Esa jungla de cemento que dice ser hogar, pero solo te echa, cobra algo de sentido desde su cama.

Es el hogar que te hace parar y respirar. Donde jugar a ser lisiada se olvida un rato o se convierte en una carrera para ver quién lo es más. Porque es en cama donde ser lisiada, frágil y vulnerable es motivo de orgullo, y convierte en risas nuestros dramas.

Es la que te abraza entre medias de todas las contradicciones. O la que crea nuevas, pero está bien, porque desde ella todo parece más sencillo, más amable.

Es el sitio de la siesta, donde parar para ser, sin más pretensiones. Simplemente ser, estar y si hace falta, hasta contar el gotelé o quedarte inmersa en la mancha de tinta. Porque ahí descubrimos que la revolución también tenía sentido en la siesta.

En su cama todo está permitido, y ser incoherentes durante un ratito puede ser hasta divertido. Porque de la incoherencia también se vive, se disfruta y se sale.

Porque las contradicciones brotan en esa cama, como si de hiedra se tratase, pero ahí estamos para salvarlas.

El hogar lisiado nunca estuvo en ese cuerpo, y creo que tampoco quiero que lo esté, pero cuando dos lisiadas se juntan, la cama se asemeja a ese hogar perfecto.

Porque la siesta es revolucionaria y eso ya lo sabíamos cuando llegamos ahí, pero con amigos, amores y haciendo la cucharita, aún más.

Porque los hogares también son colectivos, te llenan de pelos, te atrapan, te desaparecen calcetines y te inundan de amor y de dudas.

Porque igual lo verdaderamente revolucionario era dejar de intentar buscar un hogar entre las ruinas y resignificarlo. Cambiar el individualismo que lo caracteriza para colectivizarlo, llenarlo de amor, de ternura y de pelos. Acabar con la propiedad privada y okupar camas para crear hogares.

Porque igual ser lisiadas se trataba de eso. De dejarse abrazar por la contradicción, las sábanas y los amigos y amores.



# ANDREA BALCORTA

## Miedo de olvidar, o de recordar demasiado

Mi cuerpo transita el mundo dejando o recogiendo huellas, principalmente recogiendo.

Por alguna razón me da miedo dejar huellas demasiado grandes, trato de transitar como si mi cuerpo nunca hubiera pisado, modificado o habitado el espacio.

Prefiero ser contenedor del espacio, a que el espacio me contenga a mí.

Guardar objetos sin aparente importancia se volvió una costumbre, y después una necesidad. Es una manera de recordar, y de sobrellevar el intenso miedo que mi cuerpo tiene de olvidar,  
o de recordar demasiado.







## Tela de araña

Las arañas tejen sus propios espacios, tardan horas.

producen sus propios hilos y deciden el tamaño, la firmeza y su textura.

su hogar puede soportar hasta el peso de un pájaro.

el hilo de las telarañas es uno de los materiales más resistentes que existen, pero no lo suficiente para soportar un plumero que pesa 50 veces más que ella (o mucho más).

cuando esto sucede, las arañas vuelven a tejér-la.

Conclusión: poblar mi espacio de telarañas.

las arañas tejen sus propios espacios  
tardan horas.

producen sus propios hilos y deciden  
el tamaño, la firmeza y su textura.

su hogar puede soportar hasta el peso  
de un pájaro.

el hilo de las telarañas es uno de  
los materiales más resistentes que  
existen, pero no lo suficiente para  
soportar un plumero que pesa  
50 veces más que ella (o mucho más).

cuando esto sucede, las arañas vuelven  
a tejér-la.

conclusión :

poblar mi espacio de telarañas.



MARY  
PAZ  
CERVERA

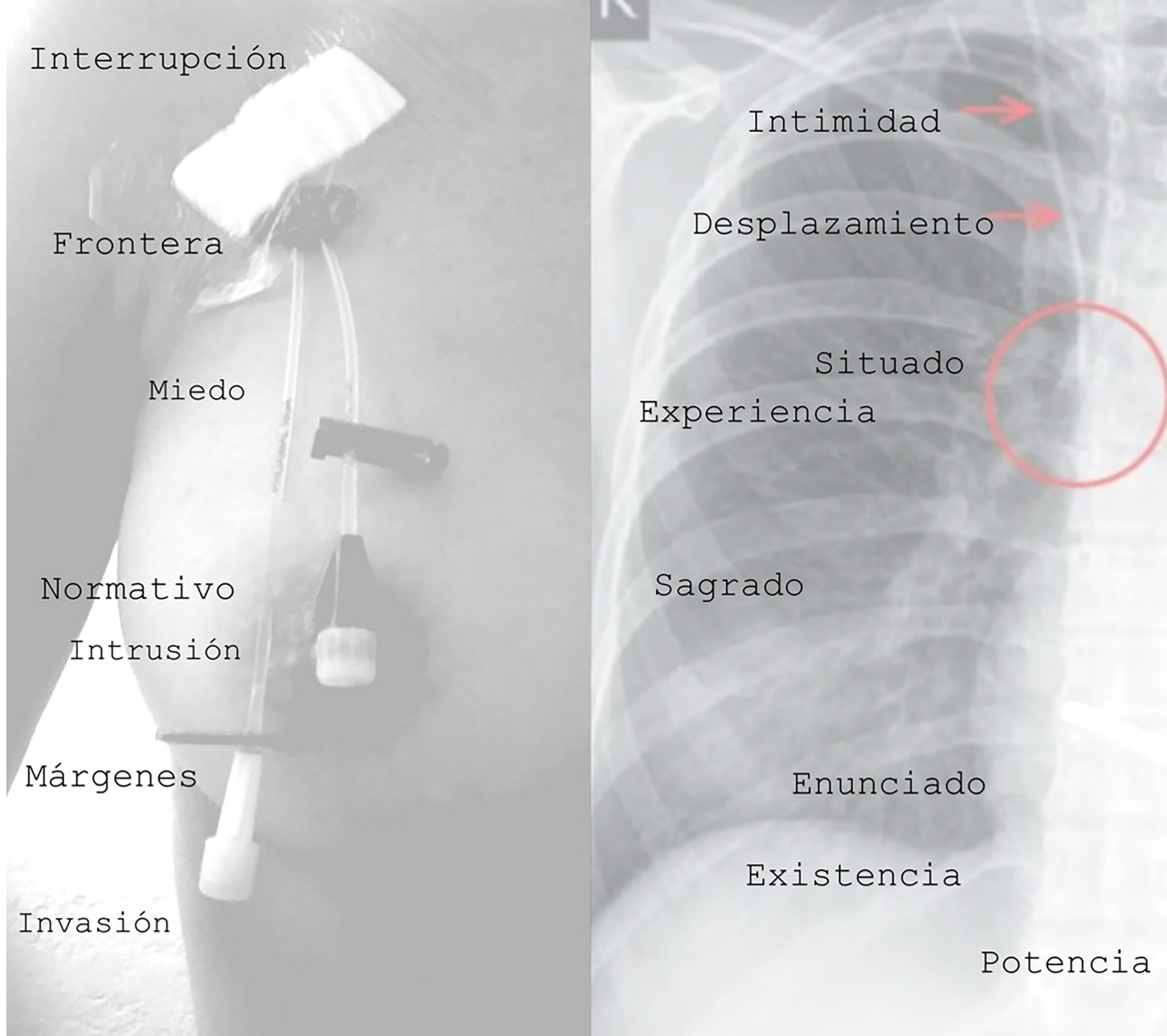
### La permeabilidad de los límites del cuerpo

Imagen que se despliega en el umbral simbólico del cuerpo sexuado como femenino; no como representación, sino como campo de tensiones. Lo que se muestra no es la anatomía, sino la inscripción de una serie de fuerzas que delimitan, atraviesan, disciplinan. El miedo opera como membrana perceptiva; lo normativo, como cartografía de lo posible. El cuerpo —leído, vigilado, interpolado— se vuelve espacio de disputa semiótica y política.

No se trata de mirar un cuerpo, sino de enfrentarse a sus fracturas. A las fisuras abiertas por lo social, a las huellas de lo intrusivo, a las marcas de una violencia que no siempre grita, pero siempre delimita. El cuerpo tensionado no se pliega: deviene superficie de lo político, vibración de lo espiritual, enunciación de lo silenciado.

Lo íntimo se desborda. Lo situado emerge. Lo simbólico se ancla en la carne. Los márgenes corporales no son límites, sino zonas activas de inscripción y reescritura, atravesadas por la historia, la memoria, el deseo y la potencia de lo dicho. No hay centro estable: hay pliegues, desplazamientos, resistencias.

Esta imagen no representa: *interpela*. Es cartografía encarnada. Mapa inestable de lo que irrumpe y de lo que insiste en permanecer.



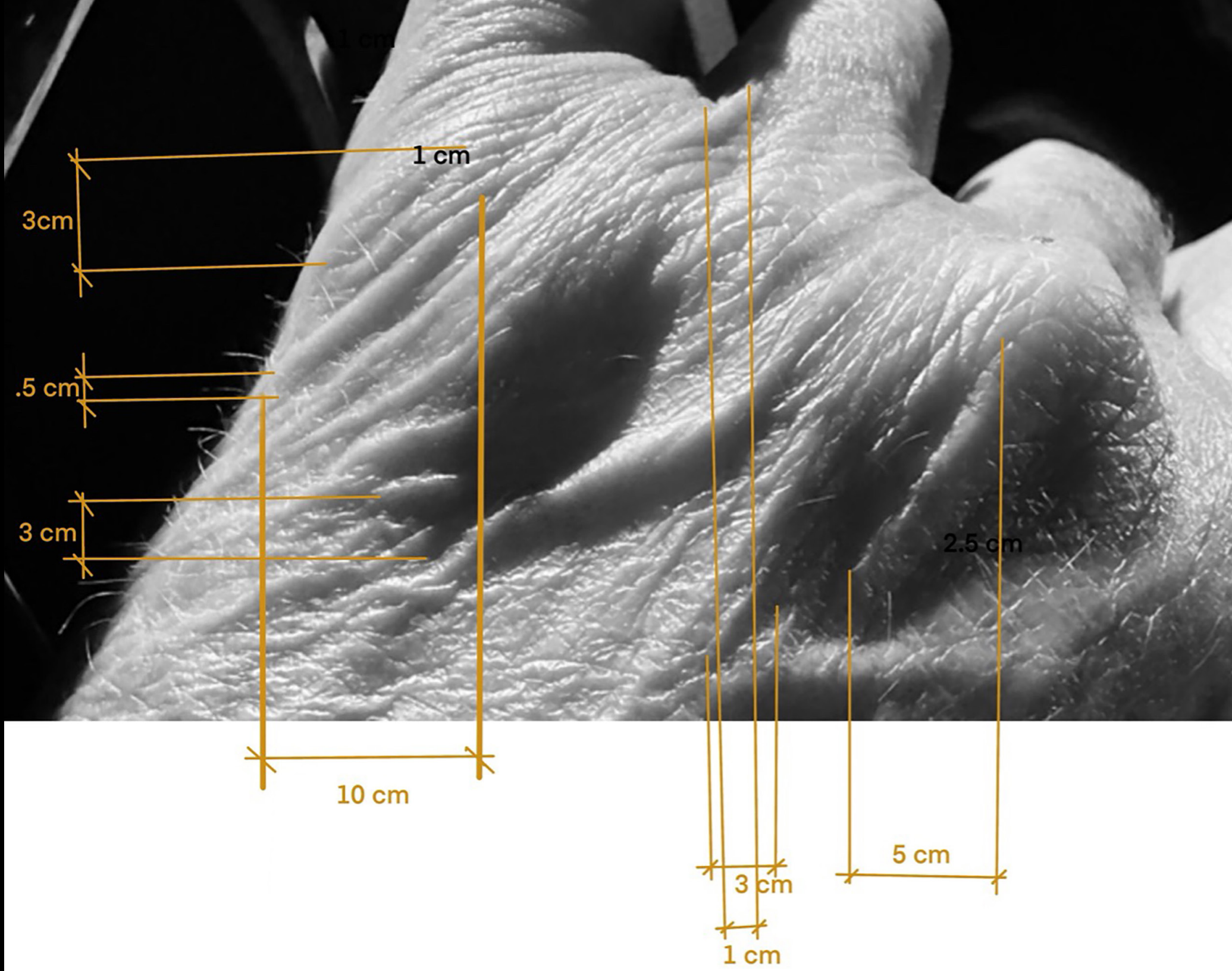
### **Cartografía del cuerpo viejo: medición como gesto político**

Esta imagen desmantela la idea del cuerpo como forma cerrada. En su lugar, propone una cartografía en donde la piel —ya no idealizada, ya no joven, ya no funcional bajo la lógica del rendimiento— se presenta como territorio complejo: lleno de dobleces, tiempo acumulado y memoria encarnada.

Las medidas no buscan estandarizar ni controlar. Al contrario: inscriben una poética del detalle, una reverencia hacia lo que ha sido vivido. Cada línea, cada centímetro, afirma la existencia de una corporalidad que ha sido históricamente relegada a los márgenes: la del cuerpo viejo, sobre todo el cuerpo viejo leído como femenino.

Los pliegues, se vuelven grietas de significado. Son archivos vivos que resisten la planicie estética de la normatividad. Esta imagen, con sus marcas y registros, desactiva la lógica capacitista de la piel tersa, del cuerpo productivo, de la imagen higienizada. En su lugar, sitúa la vejez como una forma de conocimiento, como una superficie epistemológica.

Aquí medir no es controlar: es situar. Es dar lugar. Es reconocer que en la profundidad del pliegue habita una política del cuerpo que no se deja domesticar.



NATALÍ  
OLAC-  
FARFAN

## L'appel du vie

Una conversación íntima con mi cerebro. Ansiedad, depresión, autismo, TDAH, TDPM... pensamientos que no se callan, voces que insisten. A veces parece que el exterior es una fantasía y yo no estoy aquí. Este video es una invitación a asomarse, por unos minutos, a lo que muchas veces no se ve, a lo que pasa dentro de mi cerebro, de las cosas que no hablo. Nos paramos juntxs a la orilla del vacío.



Conversaciones de una mente autista, con  
tdah, depresión crónica, ansiedad  
generalizada, tocs y tdpm.



## L'appel du vide

Es una expresión francesa que significa literalmente "la llamada del vacío". Se usa para describir ese pensamiento fugaz, irracional, intrusivo y a veces destructivo que algunas personas experimentan en situaciones de la vida cotidiana.

## Ésta es mi cama... desde el refugio y la tormenta

[Texto completo](#)

Ésta es mi cama. Un espacio donde la enfermedad, el cansancio, la ansiedad, la depresión y el dolor se vuelven visibles. Desde aquí escribo, descanso, me angustio, lloro y me resisto. Mi cama es mi cueva, mi oficina, mi rincón de lectura, mi guarida erótica, mi refugio y, a veces, mi prisión.

Esta imagen es un viaje íntimo a través de los días donde dormir no significa descansar, donde los pensamientos caóticos, la nostalgia y el miedo habitan el mismo lugar que las cobijas suaves y los cojines abrazables.

La cama, ese espacio tan cotidiano, cambia de forma, de temperatura, de significado, dependiendo de cómo me siento, de cuánta luz entra por la ventana, de cuán fuerte resuenan las voces internas.

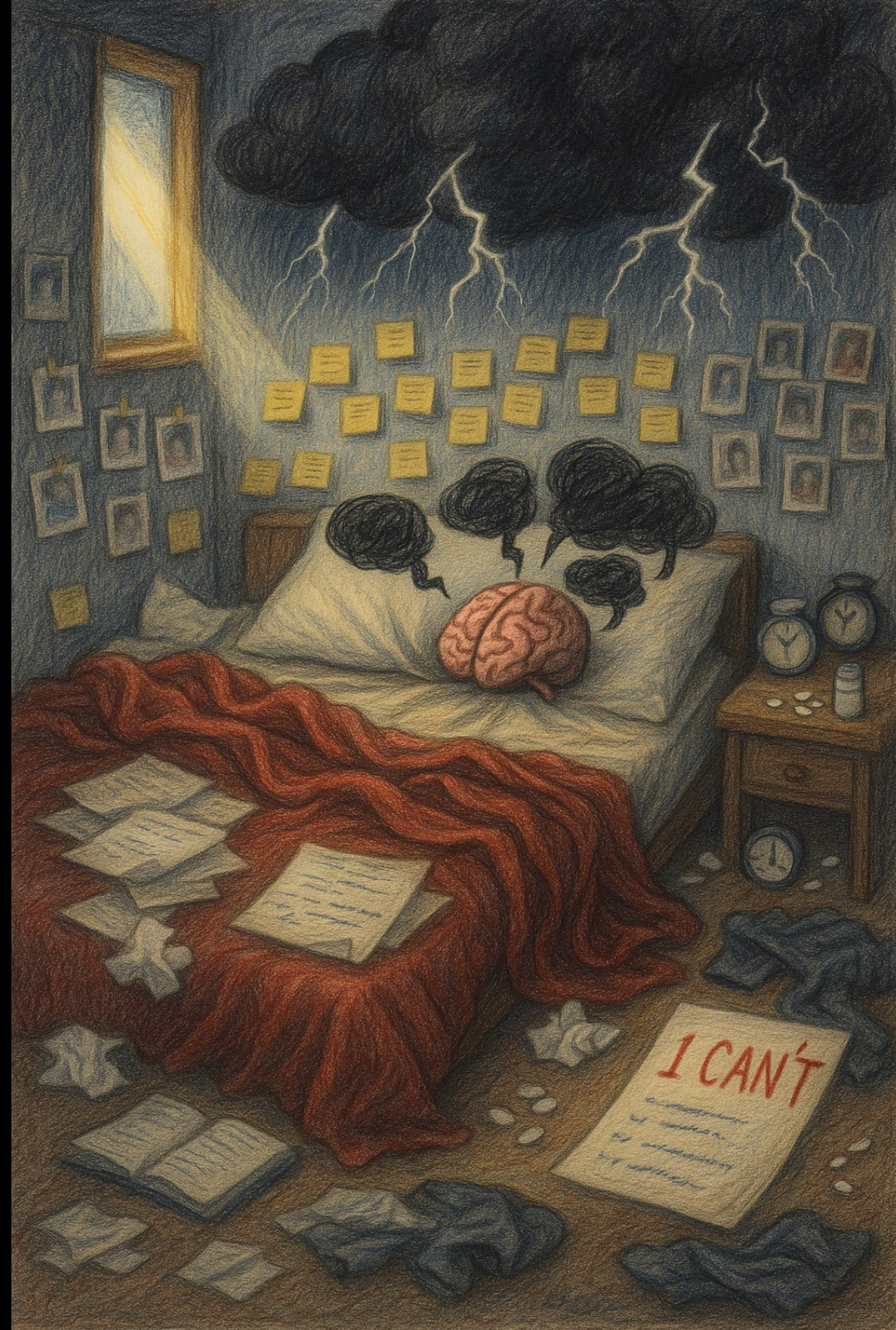
Estas memorias buscan visibilizar lo que no siempre se dice: las negociaciones, las batallas silenciosas, la culpa de estar acostada, la dificultad de levantarse, la seguridad de quedarse.

Escribo desde mi cama, para nombrarla, para resignificarla, para habitarla y conectar.

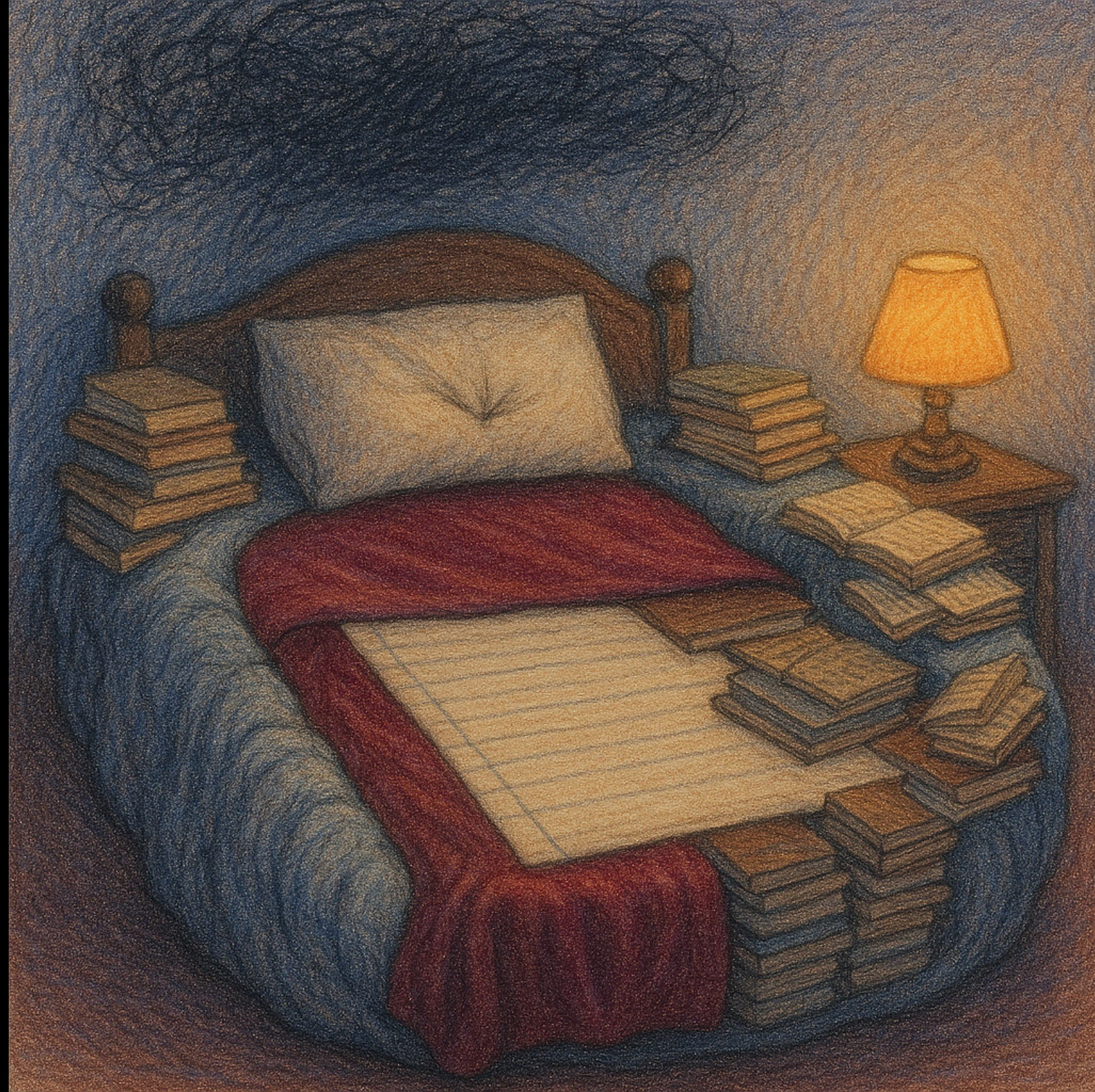
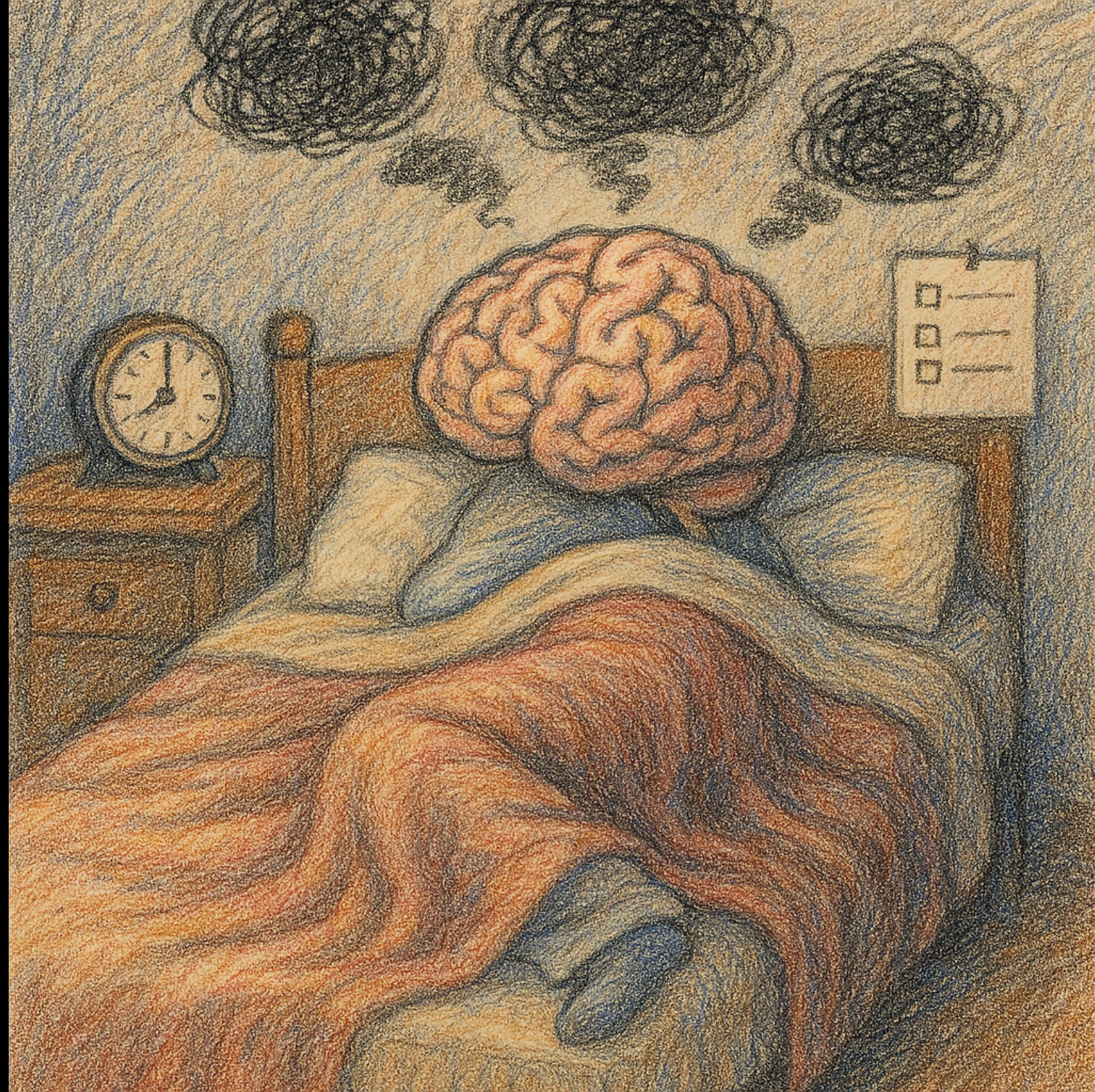
Ésta es mi cama. Aquí me pierdo, aquí me encuentro.

\*Imágenes creadas con AI a partir del texto que escribí que puedes encontrar en la liga.





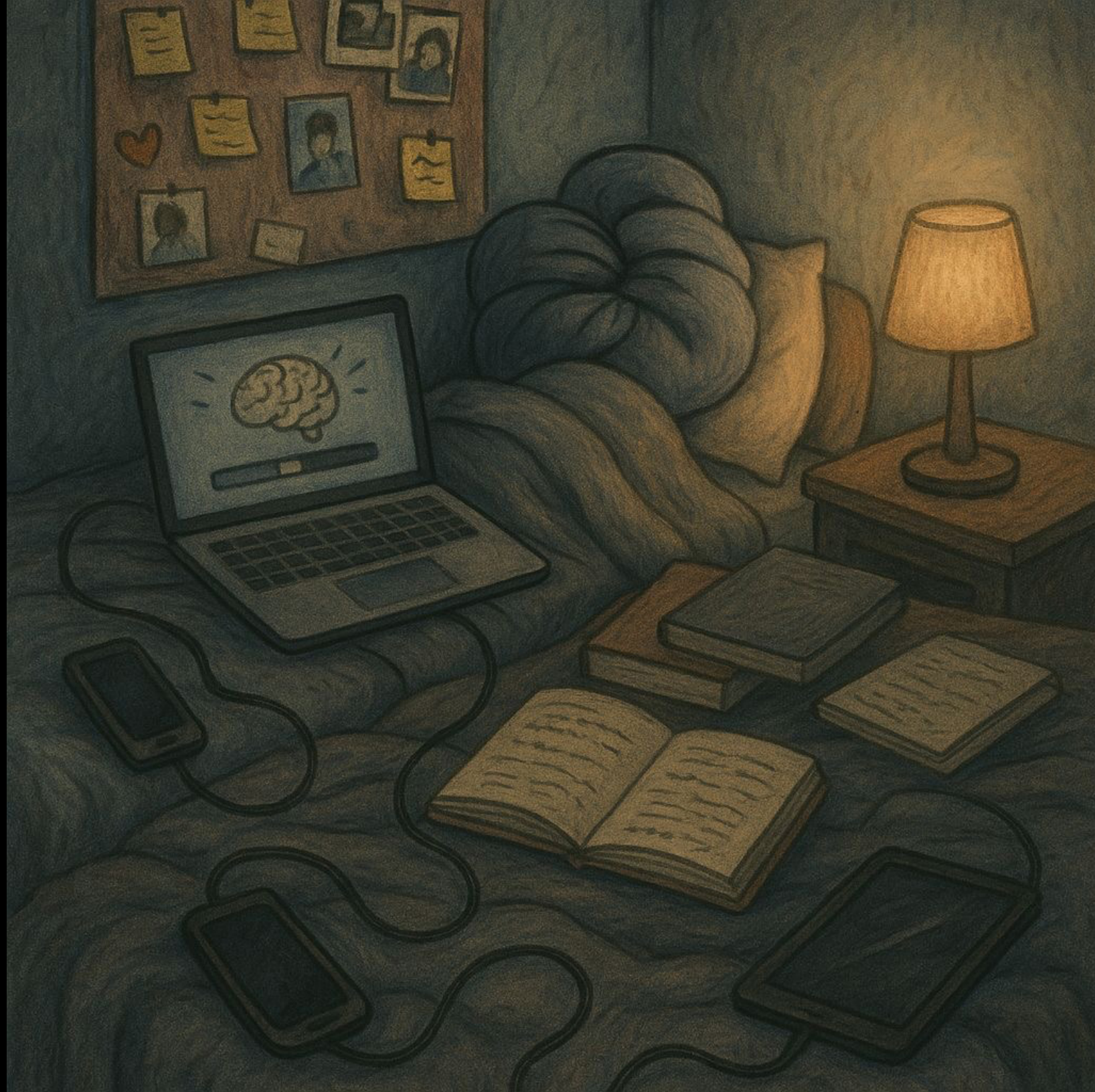












# VERÓNICA LUZNIK



## El tránsito de mi cuerpx por el mundo

Relatos de un cuerpx que se desplaza por el mundo.

Domesticadx.

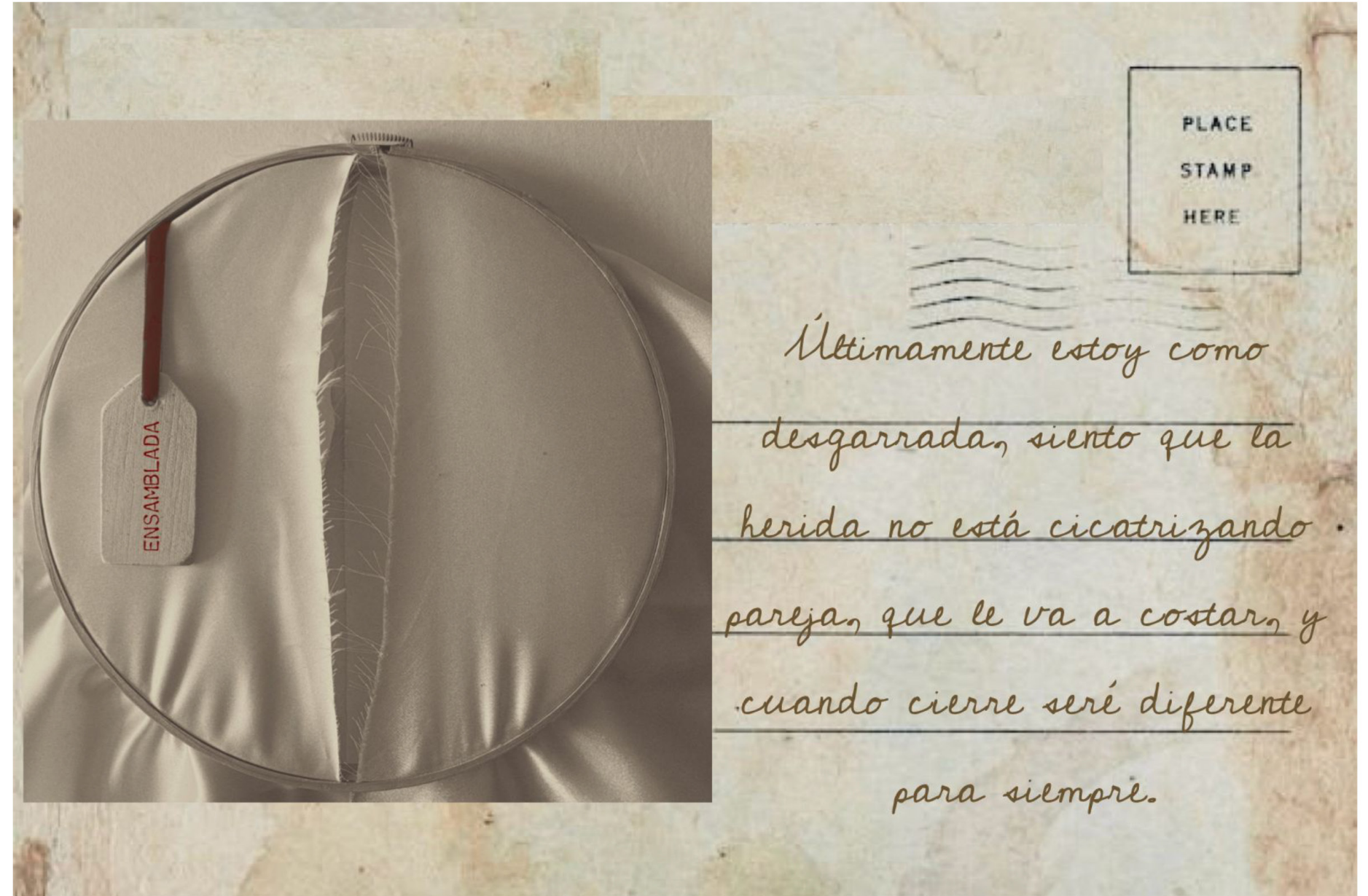
Censuradx.

Maltratadx aveces.

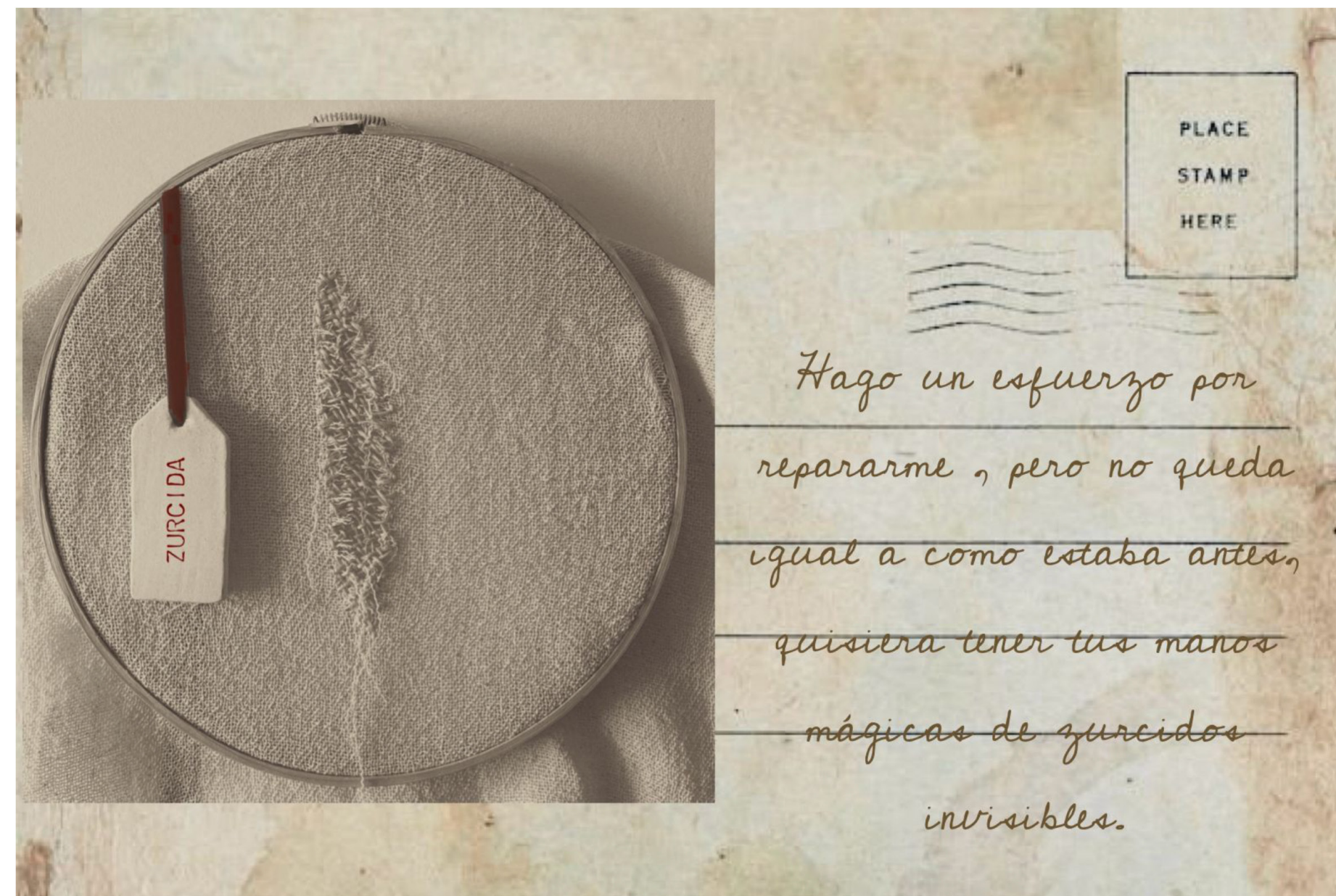
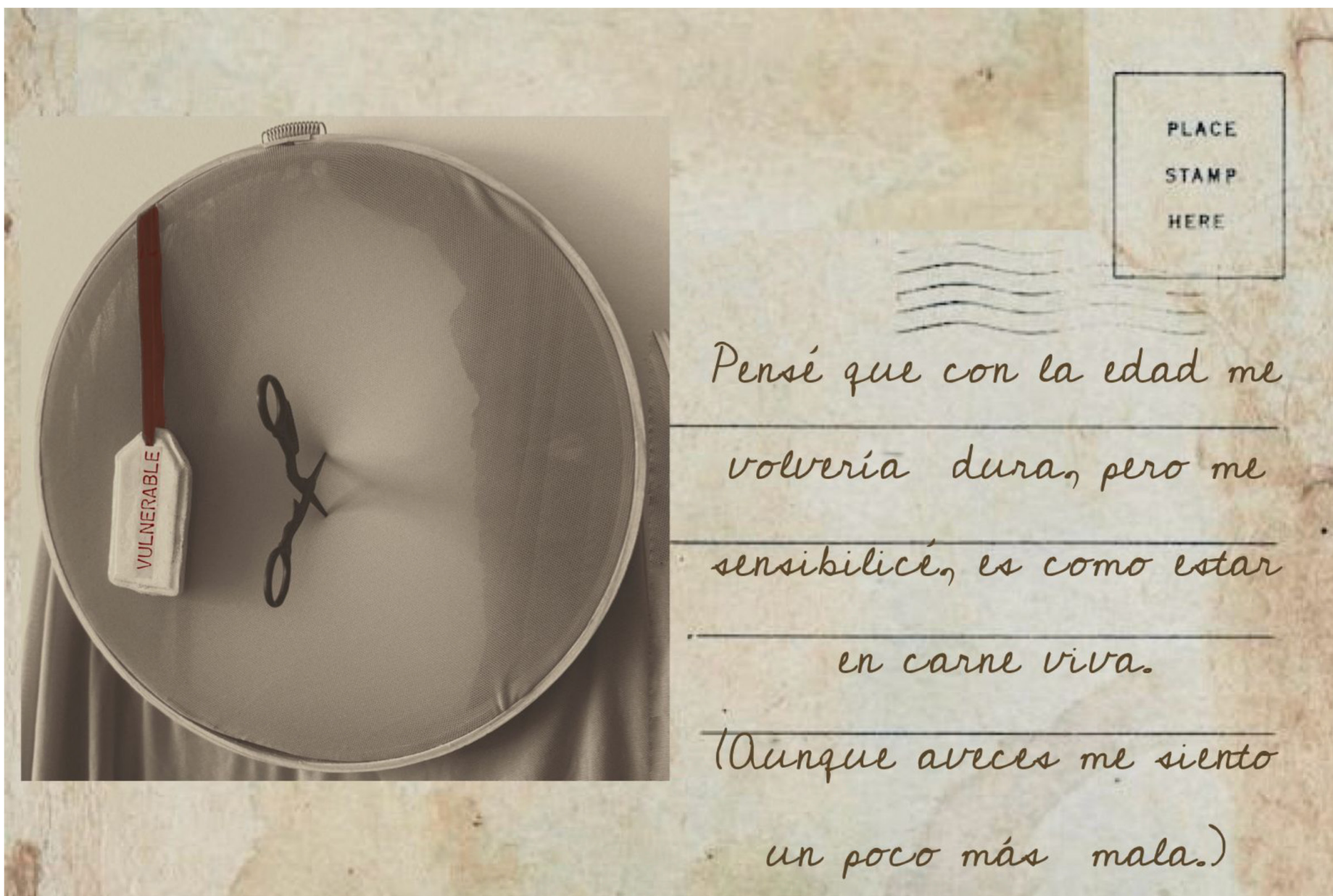
Un cuerpx que transita el espacio percibiéndose en desventaja casi siempre.

Observadx.

Juzgadx por el más implacable de los juicios: el de quien le habita...



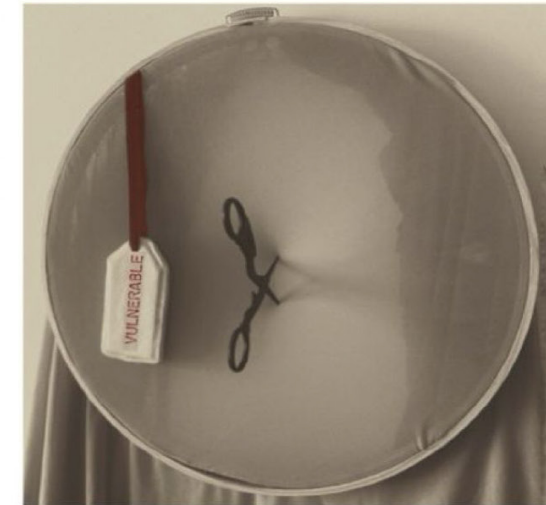
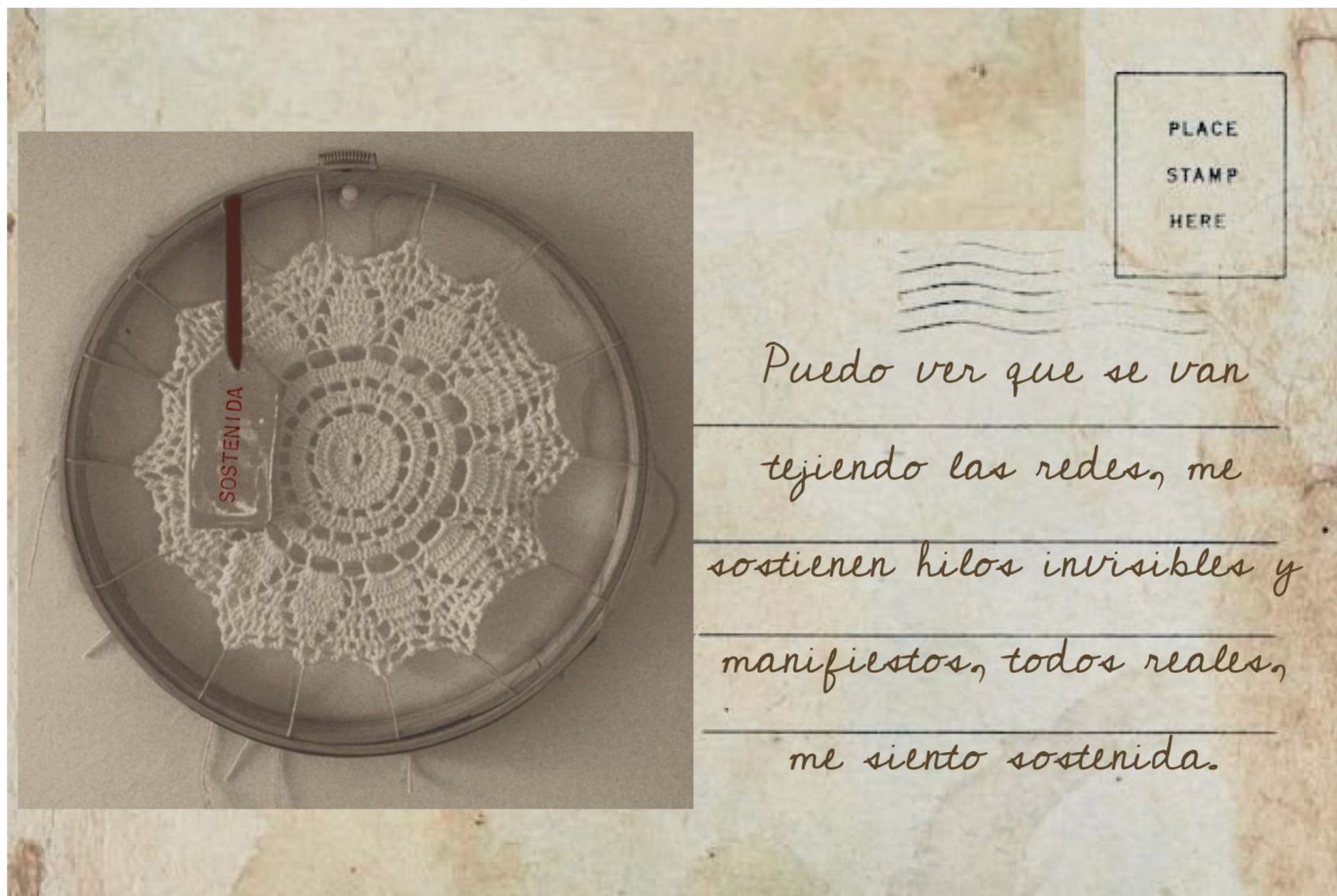




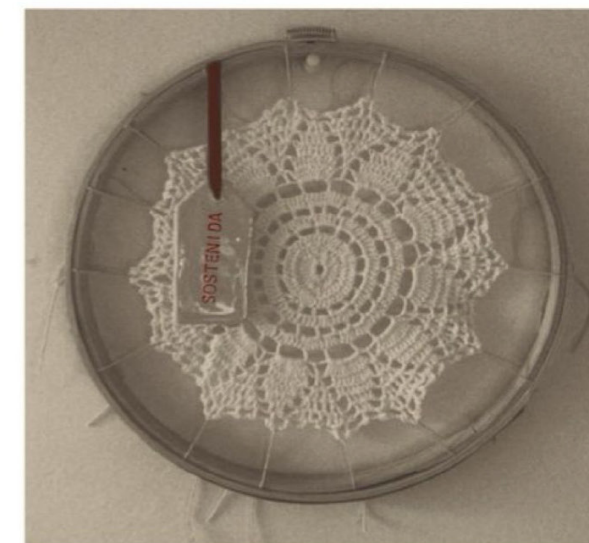








POSTALES DEL TRÁNSITO DE ESTA CUERPA.





**Ya nada ajusta**

La forma en la que mi corporalidad se mueve es según con quien interactúa.

Registro de la capacidad de adaptación de un cuerpx.

Mi cuerpa y el otrx.

Recorro veinte ó treinta años hacia atrás, la sensación de incomodidad constante, de nunca pertenecer o estar de acuerdo a las circunstancias.

Mi cuerpx molestx, tensx, ajustado, acalorado, pidiendo permiso en espacios que no me pertenecían.

Quiere recomenzar.

Le doy permiso, lo abrazo.

Se escapa.

Se salva.

¡Y ya nada ajusta!



ME PUSE UNA MALLA MUY PEQUEÑA

DICIEMBRE 1999.  
MAR DEL PLATA, BS.AS.  
FIN DE SEMANA CON COMPAÑEROS DE TRABAJO DEL NOVIO.





-SE ME VERÁ LA PANZA?-

AGOSTO, 2009. HUATULCO  
BODA DEL JEFE DEL ESPOSO.



-SE ME INCRUSTA EL CALZÓN.-

MAYO, 2015. QUERÉTARO.  
FIN DE SEMANA.





-QUE FEO COLOR ESTE TRAJE, PESA!-

2017, NAVIDAD, ACAPULCO.  
VACACIONES CON AMIGOS DEL ESPOSO.



-ME MUERO DE CALOR.-

MARZO, 2022.  
CONVENCIÓN DE TRABAJO DEL ESPOSO.





YA NADA AJUSTA

2025, JARDIN DE CASA.



REGISTRO DE LA CAPACIDAD DE INCOMODIDAD DE UN CUERPO







DISIDENTA

Prácticas sociales transfeminsitas