



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC

Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

FANTASÍAS

compartidas

Josefina Díaz Martínez
Profesor guía: Javier Cancino
Julio, 2019 . Santiago, Chile

Tesis presentada a la Escuela de Diseño
de la Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñador

A mi familia. No existen las palabras suficientes para expresar lo mucho que agradezco tenerlos en mi vida y todo el apoyo y amor incondicional que me han entregado.

A las personas que me guiaron, me apoyaron y confiaron en mí durante este proyecto, mis amigas, mis amigos, mi profesor guía y mis compañeras de título.

A cada uno de los participantes de este proyecto. Gracias por fantasear conmigo.

*«Of course it is happening inside your head,
Harry, but why on earth should that mean
that it is not real?»*

J.K. Rowling

CONTENIDOS

Motivación personal	9
---------------------	---

MARCO TEÓRICO

Tu mente es única y creativa	13
------------------------------	----

Problema: ¿Qué pasa cuando crecemos?	14
--------------------------------------	----

Fantasia	20
----------	----

¿Por qué debemos fantasear?	24
-----------------------------	----

Meditación	26
------------	----

FORMULACIÓN DEL PROYECTO

Formulación	30
-------------	----

Objetivos	31
-----------	----

Usuario y contexto	32
--------------------	----

Antecedentes	34
--------------	----

Referentes	38
------------	----

EJERCICIOS PREVIOS

Tabla de inspiración	46
----------------------	----

Fotomontaje	48
-------------	----

Meditación guiada	50
-------------------	----

DESARROLLO PROYECTO

Audioguía	54
-----------	----

Identidad	58
-----------	----

Convocatoria	60
--------------	----

Publicación	64
-------------	----

PROYECCIONES Y CONCLUSIONES

Proyecciones	85
--------------	----

Conclusiones	86
--------------	----

BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS

Bibliografía	90
--------------	----

Anexos	92
--------	----

MOTIVACIÓN PERSONAL

Cuando era niña, no existía lo imposible, no habían ideas ilógicas y nada limitaba mi imaginación. Pasaba gran parte del día inventando historias, viviendo aventuras y descubriendo cosas nuevas en lo cotidiano.

Mientras crecía, descubrí mi pasión por la lectura. Gracias a esta he visitado muchos mundos diferentes, donde he vivido grandes alegrías, descubierto lo sobrenatural, luchado contra seres tenebrosos, sufrido pérdidas, derrotado a tiranos y vencido miedos.

Los libros de fantasía han hecho posible que guarde en mi cabeza estas vivencias tan claramente como mis propios recuerdos. Me han hecho ver el mundo de forma diferente, me han hecho cuestionarlo y me han dado herramientas para dejar de ver la realidad como una verdad absoluta, sino como un espacio de posibilidades.

Mi motivación en este proyecto es aplicar el diseño para llevarnos a ese espacio y fomentar en las personas la imaginación, la búsqueda y la fantasía.



**MARCO
TEÓRICO**

*«La creatividad no es
el mérito de unos pocos,
creatividad es
lo que el cerebro hace.»*

David Eagleman

TU MENTE ES ÚNICA Y CREATIVA

Nuestro cerebro es único

Lo que diferencia el cerebro humano al de cualquier otro animal es la complejidad de sus conexiones neuronales y cómo estas se van formando a medida que crecemos. Esto hace que no solo nuestra genética sea lo que define la estructura del cerebro y cómo funciona, sino que también el ambiente en el que crecemos y las experiencias que vivimos.

Gracias a nuestra mente somos capaces de inventar, aprender y utilizar estructuras lingüísticas complejas, matemática, lógica, escritura, ciencia, música y tecnología. También podemos entender, comunicar y aprender conceptos abstractos.

Sin embargo, aunque tengamos las mismas capacidades, tu cerebro es diferente al del resto de las personas y por ende, procesa todo de manera única.

Somos seres creativos

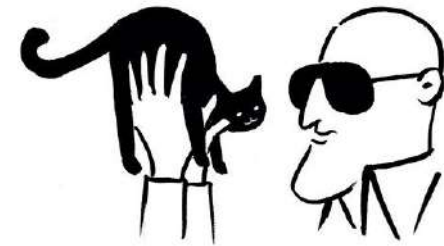
La creatividad humana es un fenómeno multidisciplinario y multifacético, ocurre cuando se abre la mente a encontrar nuevas formas de hacer las cosas, para mejorarlas, aportar, cambiar, crecer o desarrollarnos. «Es durante el proceso de generación de ideas en el que este concepto puede conducir al reco-

nocimiento de oportunidades para transformar ideas y pensamientos en realidad» (Casakin, 2014). Todo lo que alguna vez fue creado, primero fue imaginado, luego construido y finalmente materializado en el mundo físico.

A través de nuestra historia son nuestros inventos los que han marcado grandes avances en todas las áreas del conocimiento. Y en solo los últimos siglos hemos transformado nuestro mundo de acuerdo a nuestros ideales, las ciudades han crecido, la comunicación es instantánea, el consumo es masivo.

Según el neurocientífico David Eagleman, la capacidad de imaginar es algo que todos tenemos «La corteza prefrontal [del cerebro] nos permite imaginar lo que no está directamente enfrente nuestro. Lo hace al desconectarse del lugar y tiempo actual, y viajar hacia otro espacio para probar ideas nuevas, para considerar lo que todavía no existe» (2019).

En niños, fantasear e imaginar es una actividad cotidiana y común. Según la Doctora Stephanie Carlson, experta en desarrollo cerebral en la infancia de la Universidad de Minnesota, los niños pasan tanto como dos tercios de su tiempo en un estado alejado de la realidad, usando su imaginación.



TANGO

PROBLEMA: ¿QUÉ PASA CUANDO CRECEMOS?

La NASA realiza un examen de creatividad e innovación a los ingenieros y científicos que postulan para trabajar en la organización. Esta prueba mide la habilidad de pensar en ideas nuevas, diferentes y creativas a problemas, pero al mismo tiempo es lo suficientemente simple para que cualquier persona pueda realizarla.

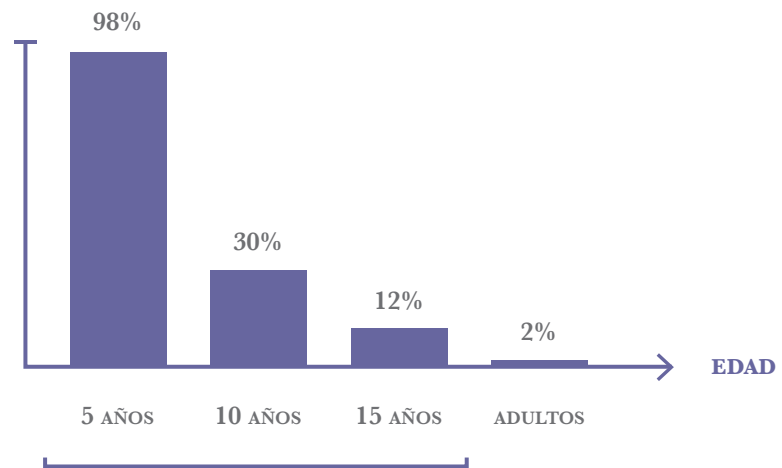
En 1968 George Land realizó un estudio con ese mismo examen, puso a prueba a 1.600 niños de cinco años para encontrar el porcentaje de, lo que ellos denominaron, «genios creativos». Cinco y diez años después volvió a poner a prueba a los mismos niños, para comprobar su progreso.

Los resultados de este estudio se compararon con el porcentaje de 1.000.000 de adultos de 31 años en promedio que habían tomado la misma prueba y se pueden comprobar en el gráfico a un costado.

Según las conclusiones de este estudio, la principal causa de estos resultados es que existen grandes falencias en el sistema de educación tradicional.

CAPACIDAD DE CREATIVIDAD E INNOVACIÓN
EN DIFERENTES EDADES

GENIOS
CREATIVOS



Misma muestra analizada
en 3 edades distintas

NASA, 1978

Pensamiento convergente y divergente

Hay una teoría de que existen dos tipos de proceso de pensamiento creativo: convergente y divergente.

El pensamiento convergente es con el que juzgas las ideas, las criticas, las refinas, las combinas y las apruebas. Todo esto ocurre en el pensamiento consciente.

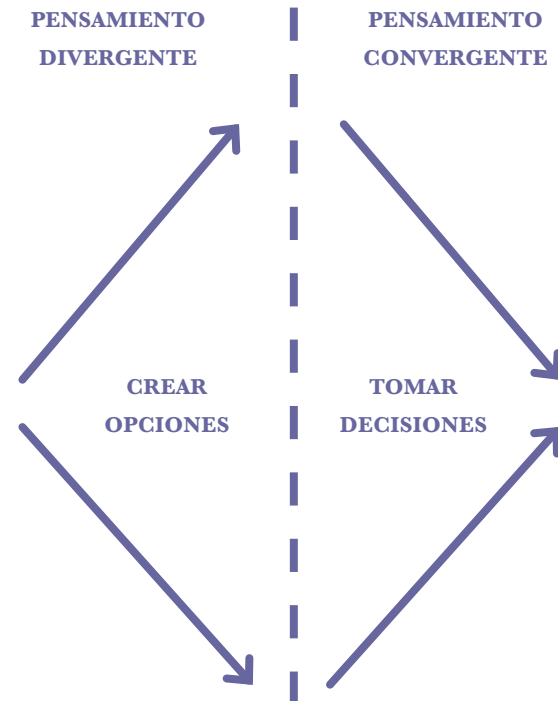
El pensamiento divergente es con el que imaginas nuevas ideas, ideas originales que son diferentes a lo que ha surgido anteriormente y puede que no sean óptimas. Usualmente ocurre subconscientemente.

En la educación tradicional se enseña a usar ambos tipos de pensamiento al mismo tiempo, lo que es imposible. Land explica que las neuronas compiten entre ellas y terminan disminuyendo el poder

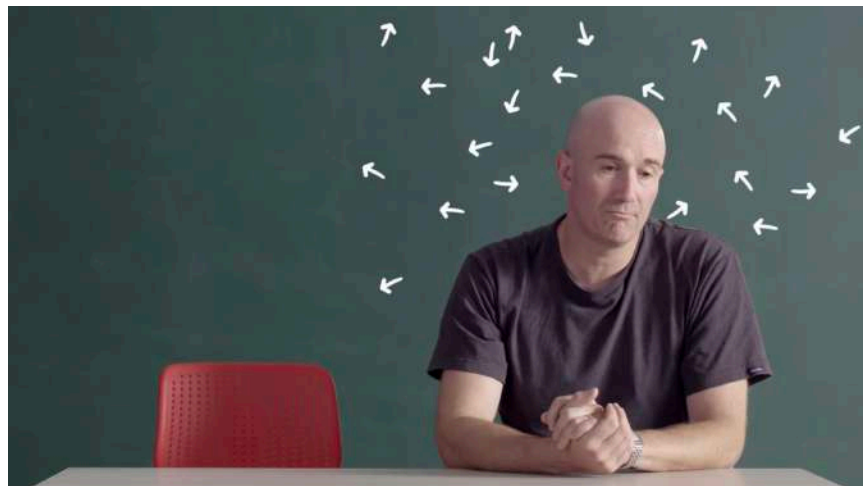
del cerebro, porque estamos constantemente juzgando, criticando y censurando ideas. *«No es posible.» «Se ha hecho antes.» «No es práctico.» «Es muy caro.»*

Edward de Bono, entrenador e instructor en el tema del pensamiento, señala que el pensamiento convergente se ha visto favorecido por el tipo de educación que tenemos hoy en día, el cual se basa en la acumulación de información con la esperanza de que en un momento aparezca la necesidad de ella, en lugar de entrenar la mente para que nazcan muchas y diferentes ideas mediante la perspicacia. *«Cuando las ideas ejercen una función rectora de la información en vez de constituir simples subproductos de la misma, el progreso experimenta una aceleración»* (1970).

Ambos autores sugieren que necesitamos permitirle a las personas separar sus procesos de pensamiento en los dos diferentes estados, para hacerlos más efectivos.



How would you solve overpopulation?



Imágenes «*Unlocking the power of creativity*» Universidad de Sydney
Video que evidencia la diferencia entre el pensamiento creativo de un niño y un adulto. Al pedirles soluciones a grandes problemas de la humanidad como: ¿Cómo solucionarías la sobrepoblación?, los niños enseguida tienen muchas respuestas que se salen de lo común, mientras que los adultos reaccionan con frustración ante las preguntas, suspirando, frunciendo el ceño o evadiendo la pregunta por su dificultad.

Miedo al error

Otro posible factor que influye en esta reducción de «genios creativos» es el miedo a equivocarse. «*El desarrollo del pensamiento hace que cambie la percepción que tenemos de la imaginación. Por un lado, el desarrollo conceptual y abstracto lleva a actividades imaginativas que se ponen al servicio de la maduración personal, emocional y social, y del progresivo desarrollo del razonamiento y la inteligencia. Por el otro, el desarrollo intelectual convierte a adolescentes y adultos en sujetos críticos de sus propios productos creativos, originando mayores inhibiciones y bloqueos.*» (Limiñana, 2008).

Mientras que los niños no le temen al error, nuestra educación y vida laboral se basa en la penalización de las equivocaciones. Aprendemos a ser críticos de nuestras propias creaciones y debido a que la creatividad inherentemente requiere que estemos dispuestos a fallar, muchos la evitan.

Sin embargo, errar tiene beneficios. Antes de ser la reconocida y exitosa escritora de la saga Harry Potter, JK Rowling se encontraba recién divorciada, con un hijo al que sustentar y sin trabajo. Según sus palabras, fue ese oscuro periodo el que la motivó a enfocar su energía en escribir, «*el fracaso me dio una seguridad interior que nunca experimenté al*

pasar los exámenes. El fracaso me enseñó cosas acerca de mi misma que no hubiese podido aprender de otra manera. Descubrí que tengo una fuerte voluntad, y más disciplina de la que esperaba» (2015).

Desvalorización de la fantasía

La ciencia y lo que conocemos del mundo se basa en la búsqueda de la verdad. Tim Ingold, profesor en antropología social, ha desarrollado investigaciones sobre el tema de la realidad y la fantasía. Propone que, al menos en occidente, la ciencia históricamente se ha basado en la búsqueda y verificación de datos y hechos. Existe una constante búsqueda de la verdad y la separación de lo imaginario y lo real. Esto ha dejado en segundo plano el valor de la imaginación y le ha quitado la fantasía a la experiencia humana, manteniéndola puramente como un género de entretenimiento.

Plantea una crítica a la educación, «*[a los niños] se les enseña, sobre el dolor de la falencia de sus propios análisis, a desconfiar de lo sensorial, a valorar más el intelecto que la intuición, a considerar la imaginación como un escape de la vida real, más que como su impulso mismo. Parece que casi por definición lo imaginario es irreal: es nuestra palabra para lo que no existe*» (2013).

Chile: educación estándar

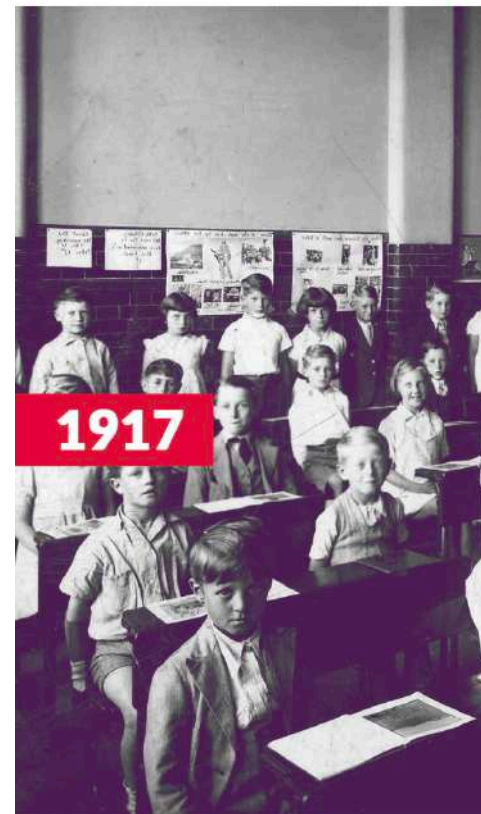
Si bien la idea de que hay algo que nos está frenando creativamente en nuestra educación existe desde hace unas décadas, podemos apreciar como en nuestro país la educación todavía se basa en la estandarización de conocimientos y la uniformación de los procesos e individuos.

A los colegios se les señala la importancia y la necesidad de la formación integral, la innovación, la formación ciudadana y artística. Sin embargo son presionados por resultados y evaluados a través de pruebas estandarizadas que consideran solo una parte de los aprendizajes.

Esto genera un ambiente hostil y de competencia, no solo entre colegios sino que también dentro de la sala de clases. «*La colaboración es uno de los principios de éxito en las políticas educativas a nivel mundial, pero en Chile llevamos más de 30 años avanzando en la dirección opuesta, instalando la competencia como pilar de la educación*» (Educación 2020, 2016).

Hay una gran brecha entre colegios, y los que están mejor evaluados eligen a sus estudiantes por su rendimiento y utilizan las horas de la jornada escolar casi por completo para mejorar los resultados en pruebas estandarizadas.

Encima de esto, según el último informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) acerca de la alfabetización adulta en Chile, nuestra educación no está siendo efectiva en los conocimientos que imparte, «*el 67% de los adultos chilenos tiene bajo desempeño en comprensión lectora y/o razonamiento matemático, mientras que un 48% tiene bajo desempeño en ambas competencias (...) prácticamente la mitad de los chilenos entre 16 y 65 años sólo puede completar tareas básicas, como lectura de textos breves y procesos matemáticos básicos, como contar dinero*» (2016). A esto se le suman las altas cifras de deserción y los bajos niveles de comprensión lectora. El colegio es para aprender, pero nuestra metodología se está quedando atrás, manteniendo las mismas prácticas y recursos anticuados en una sociedad de cambio constante.





En 100 años el mundo cambió, pero no cambió nuestra educación (fuente: elplande2020.cl)

«El sistema educativo debe dejar de privilegiar los aprendizajes meramente académicos a través de mediciones, sanciones y control. **Los valores, la cultura, la creatividad, el trabajo en equipo y el desarrollo socioemocional son aprendizajes tan fundamentales como leer y sumar.**» (Educación 2020, 2016)

«A pesar de las diversas reformas escolares implementadas durante el último tiempo, muchas de ellas convenientes al status quo imperante, continúa observándose al interior del espacio y tiempo escolar **la supremacía de la norma, la rutina y el creciente interés por estandarizarlo todo** como garantía de calidad y mejora continua en la “administración burocrática” de los procesos educativos a la que asisten los niños, niñas y jóvenes de nuestro país. Así esta dramática tendencia ha llevado a que **la escuela se convierta en un espacio aburrido, monótono y coartador de las potencialidades de aprendizaje** que poseen los educandos, incentivando mayoritariamente el predominio del pensamiento lógico matemático y la búsqueda de certezas, dentro de un mundo lleno de caos e incertidumbre en que las dinámicas relaciones y de aprendizaje adquieren múltiples sentidos, significados y posibilidades, coherente con la complejidad de la vida misma.» (Sandoval, 2018)

«Los colegios creen que el error es algo fatal, pero no se dan cuenta **de que de la equivocación se aprende y surgen nuevas ideas, experiencias y, en definitiva, aprendizajes de calidad.** Los colegios de hoy no se atreven a experimentar y han educado estudiantes uniformes, quienes son limitados y cohibidos en sus intereses, ya que el niño que elige el arte como motivación principal es estigmatizado por la sociedad.» (Barriga, 2011)

Las personas crecen, se educan y se desarrollan dentro de un espectro de capacidades, mientras que la habilidad de salirse de lo común y encontrar soluciones inesperadas se ve frenada.

Como personas viviendo en una sociedad debemos considerar el significado de esto. **¿Seguiremos respondiendo las mismas preguntas una y otra vez con lo que conocemos?** ¿O nos atreveremos a desarrollar la imaginación y a prepararnos para encontrar nuevas posibilidades?



FANTASÍA

Del lat. *phantasiā*, y este del gr. φαντασία *phantasia*.

1. f. Facultad que tiene el ánimo de reproducir por medio de imágenes las cosas pasadas o lejanas, de representar las ideales en forma sensible o de idealizar las reales.
2. f. Imagen formada por la fantasía.
3. f. Fantasmagoría (|| ilusión de los sentidos).
4. f. Grado superior de la imaginación; la imaginación en cuanto inventa o produce.
5. f. Ficción, cuento, novela o pensamiento elevado e ingenioso.

“Morfeo, Phantasos e Iris”, 1811.
Pierre-Narcisse Guérin. Óleo sobre tela.
(imagen: arthermitage.org)

La parte del cerebro que produce la imaginación no se desvanece, sigue existiendo a cualquier edad. Sigue ejercitándose en los sueños y las fantasías.

En la mitología griega, Fantaso era uno de los oniros, los hijos de Hipnos y la carite Pasítea, que personificaban el sueño y las alucinaciones respectivamente. Él y sus hermanos, Morfeo y Fobétor (o Iquelo), producían las visiones en el sueño, y Fantaso se encargaba de los elementos inanimados de la naturaleza, tales como rocas, agua o árboles.

La palabra fantasía tiene once definiciones según el diccionario de la Real Academia Española, pero en este informe nos centraremos en las primeras cinco. El concepto fantasía se puede definir como el proceso que antecede a la creatividad. Es la relación de lo real y lo imaginario y la capacidad de reproducir mentalmente imágenes,

utilizando uno u otro como base. Estas imágenes pueden ser posibles o no y pueden implicar un proceso de creación de una obra artística, como cuentos, películas, o novelas.

Produciéndose entonces el género fantástico. Algunas características de su narrativa son:

- Puede dejar de lado las leyes físicas y las normas convencionales.
- La irrupción de lo fantástico suele causar miedo en los personajes, por eso muchas veces está relacionado con el género de terror.
- Son frecuentes las metamorfosis, las alteraciones del tiempo o el espacio, los portales a dimensiones paralelas y la intromisión del sueño en la realidad.
- Invención de criaturas fantásticas como unicornios, dragones, aves fénix o centauros.

Fantasia versus Realidad

La fantasía es lo que une la experiencia humana con la imaginación, produciendo algo nuevo que no necesariamente respeta las leyes de lo que conocemos.

«No existiría lo fantástico sin la existencia de “lo real”, y cuando digo “lo real” me refiero a las formas convencionales con las que nuestra sociedad piensa y entiende eso que solemos llamar “realidad”. El cuento fantástico requiere para ser tal (a diferencia del maravilloso) de la confusión de elementos que podríamos llamar “realistas”, es decir, que imitan “lo real”, y elementos o hechos sobrenaturales, asombrosos o insólitos para ese mundo análogo a la realidad cotidiana. Esta coexistencia ambigua de mundos dispares hace del fantástico una especie de oxímoron: la contradicción es parte de su naturaleza. El mundo creado por un relato fantástico sostiene la irrupción de lo inadmisibles, de lo imposible, dentro del orden de todos los días; y es en esa irrupción donde se asientan los efectos literarios e incluso filosóficos del relato fantástico.» (Carranza, 2015)

Lo fantástico es incertidumbre

A finales del siglo xx, el filósofo de nacionalidad búlgaro-francesa, Tzvetan Tóodorov definió lo fantástico como la vacilación experimentada por un ser que no conoce más que las leyes naturales, frente a un acontecimiento aparentemente sobrenatural. Atrapando al sujeto (por ejemplo, en el caso de una novela, al lector o personaje) en un estado entre lo extraño y lo maravilloso.

«En un mundo que es el nuestro, el que conocemos, sin diablos, sílfides, ni vampiros se produce un acontecimiento imposible de explicar por las leyes de ese mismo mundo familiar. El que percibe el acontecimiento debe optar por una de las dos soluciones posibles: o bien se trata de una ilusión de los sentidos, de un producto de imaginación, y las leyes del mundo siguen siendo lo que son, o bien el acontecimiento se produjo realmente, es parte integrante de la realidad, y entonces esta realidad está regida por leyes que desconocemos (...) Lo fantástico ocupa el tiempo de esta incertidumbre. En cuanto se elige una de las dos respuestas, se deja el terreno de lo fantástico para entrar en un género vecino: lo extraño o lo maravilloso.» (1970)

Si el fenómeno sobrenatural se explica racionalmente al final del relato, estamos en el género de lo insólito. Lo que a primera vista parecía escapar a las leyes físicas del mundo tal y como lo conocemos no es más que un engaño de los sentidos que se resolverá según estas mismas leyes. Este es el caso de muchas narraciones policíacas.

Por otro lado, si el fenómeno sobrenatural permanece sin explicación cuando se acaba el relato, entonces nos encontramos ante lo maravilloso. Tal sería el caso de los cuentos de hadas, fábulas, leyendas, donde los detalles irracionales forman parte tanto del universo como de su estructura.

Para Tóodorov, el género fantástico se encuentra entre lo insólito y lo maravilloso, y sólo se mantiene el efecto fantástico mientras el lector duda entre una explicación racional y una maravillosa. Lo fantástico no ocupa más que «el tiempo de la incertidumbre», hasta que el lector opte por una solución u otra. Esto es una de las características más importantes del género: no todos los lectores optan por la misma solución.



¿POR QUÉ DEBEMOS FANTASEAR?

Se puede mejorar la capacidad creativa abriendo la mente a la fantasía porque implica el proceso de pensamiento creativo divergente. Vemos no solo una manera de existir en este mundo, sino que las posibilidades se multiplican con cada cosa nueva que conocemos. Nuestros juicios no tienen que ser lógicos ni realistas.

Se exponen a continuación los beneficios de la literatura fantástica, los cuales se pueden extrapolar a la acción de fantasear en sí debido a que es el proceso que ocurre en la mente del escritor al crear la obra y es el proceso que ocurre en la mente del lector mientras la lee.

Cuestionar la realidad

Elizabeth Chapin, licenciada en literatura en Claremont McKenna College, explica la capacidad que tiene la literatura fantástica de formular preguntas, específicamente la pregunta «¿Qué puede ser?» desde

la cual nacen los «¿Qué es?» que nos hacen cuestionar nuestra realidad y sociedad. Formulando estas preguntas podemos imaginar, crear y entender casi cualquier cosa.

El escritor de fantasía Terry Brooks también apoya la idea, ya que la fantasía lo ayuda a cambiar de perspectiva y a explorar sus propias preguntas existenciales *«cada vez que me siento a escribir es emocionante saber que tengo una oportunidad de ver algo vestido en ropas diferentes y encontrar una manera de darle vida de manera distinta, y eso es lo que me mantiene haciendo esto, y por eso escribo sobre elfos, porque encuentro respuestas a los misterios de la vida de esa manera»* (2012).

Cambiar el mundo

Mark Bould, académico de la Universidad del Oeste de Inglaterra sugiere que las teorías marxistas sobre la fantasía explican su capacidad de dirigir al sujeto, o lector, hacia una subjetividad emancipada y una preparación

para la praxis política. Daniel Baker explica esto de la siguiente forma: *«Con el simple acto de construir un mundo “perturbador,” “raro,” “imposible,” la fantasía transforma lo “real” en una categoría—una categoría que puede abrirse a cambios progresivos y radicales»* (2012).

El escritor de novelas fantásticas, China Miéville explora los límites del género combinándolo con elementos de la ciencia ficción, fantasía urbana, terror, novela gótica y policiaca, no solo porque es su estilo de aproximación a la narrativa, sino que es su forma de involucrar la ficción con nuestra realidad social y política al construir mundos fantásticos que deshacen y rearmen reglas establecidas y expectativas. *«No importa cuán mercantilizado y domesticado esté lo fantástico en sus variadas y diferentes formas, necesitamos la fantasía para pensar el mundo y cambiarlo.»*

Explorar comportamiento y relaciones humanas

Según Brooks, la construcción de un mundo fantástico que se aproxime a la realidad, con personajes que se comportan de maneras racionales y creíbles que pueden ser reconocidas por el lector, provocan que sus historias parezcan posibles e inadvertidamente, son una exploración del comportamiento humano y su relación con otros humanos u otras especies. Brandon Mull, escritor de fantasía lo explica de esta manera: *«cuando es un universo ficticio y estamos inventando los personajes, tenemos licencia para explorar quiénes son realmente (...) Si hacemos que se sienta realista, podemos explorar verdades acerca del comportamiento humano y la manera en las que nos tratamos los unos a los otros.»*

El crítico literario Michael Dirda (2012) explica que las mejores fantasías no se quedan solo en las apa-

riencias de personajes no humanos o monstruosos, sino que van más allá. Reconoce la capacidad de las novelas de fantasía de hacernos reflexionar más profundamente sobre nuestra sociedad y nosotros mismos. *«Generalmente, la fantasía nos regresa a nuestro propio mundo reencantado, recordándonos que no es prosaico ni sin sentido, y que cómo vivimos y lo que hacemos realmente importa.»* (2012) En definitiva, lo que nazca de la lectura de una novela fantástica depende del lector y su nivel de involucramiento en el mundo y la historia. Como Yeats dijo una vez, en los sueños comienzan las responsabilidades.

Empatizar

Las razones por las que tenemos que fantasear se resumen en la capacidad que tenemos como seres humanos de aprender y entender sin haber experimentado algo, cuestionar nuestras acciones y nuestro mundo y ponernos en el lugar del otro. Empatizamos

gracias a la imaginación. *«La imaginación no es solo la capacidad exclusivamente humana de concebir algo que no existe y, por lo tanto, el origen de toda invención y progreso; su aspecto más revolucionario y revelador consiste en que es la fuerza que permite identificarnos con otros seres humanos con vivencias completamente distintas a las nuestras.»* (JK Rowling, 2015).

MEDITACIÓN

La meditación es una práctica que se origina en Oriente y consiste en una reflexión intimista durante la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, concentrándose en lo que ocurre internamente para activar los sentidos y percibir la realidad desde el interior.

«En el acto de meditar, la cháchara mental desaparece y se calma nuestra tensión, permitiéndonos discernir desde un espacio de mayor claridad y sosiego, surgiendo nuevas perspectivas de la realidad antes no observables desde nuestra mirada tradicional» (Bofill, 2019).

Es utilizada para conseguir beneficios como relajación, la producción de energía interna, desarrollar compasión, paciencia, auto-observación, entre otros. Estos beneficios dependen

del tipo de meditación que se haga, y cómo se introduce al estilo de vida del individuo.

Visualización

La visualización es uno de los elementos clásicos de la meditación, junto con la postura, la relajación y la concentración. Uno de los ejemplos más conocidos de la visualización es la luz de colores en los chacras para su alineación y sanación.

A partir de este elemento se han desarrollado ejercicios mentales para alcanzar el bienestar a través de la creatividad y la imaginación, los cuales son utilizados principalmente desde la psicología para tratar la ansiedad en pacientes (Clemente, 2018).

En psicología se utilizan distintos elementos que tienen diferentes objetivos, todos estos ejercicios entrenan la capacidad de concentración y el desarrollo de capacidades creativas mediante la imaginación.

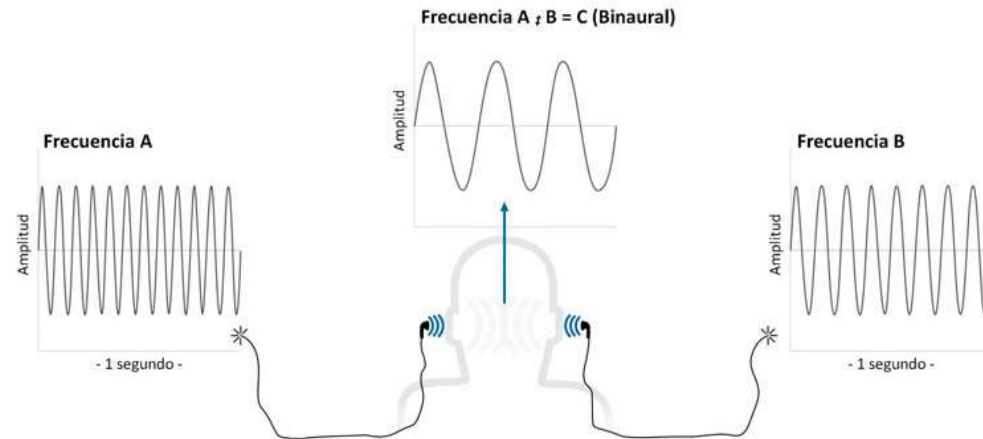
Algunos de ellos son:

- **Colores:** Imaginar que el cuerpo expulsa luz de colores como forma de explorar las emociones.
- **Tensión muscular:** Imaginar que el lugar adolorido tiene un nudo que debemos deshacer en la mente para liberar la tensión.
- **Recuerdo activo:** Trasládarse al principio del día para revivir pensamientos y sensaciones dolorosas que es necesario liberar.
- **Burbujas:** Combina la vista y el oído, consiste en imaginar la delicada explosión de pequeñas burbujas a lo largo de nuestro cuerpo para alcanzar la relajación.
- **Afrontar lo desconocido:** Imaginarnos en diferentes escenarios, bosques oscuros, habitaciones vacías, entre otros, para explorar las emociones y finalmente liberarlas, alcanzando la calma.

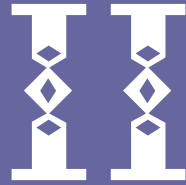
Ondas theta

El cerebro humano está emitiendo impulsos eléctricos constantemente, estos impulsos generan diferentes tipos de ondas. Las ondas theta son un tipo de oscilación electromagnética que emite el cerebro y comprenden un rango que va de 3.5 a 7.5 Hz. Están asociadas al subconsciente ya que generalmente se producen en las primeras fases de sueño, la meditación y el estado de «soñar despierto».

Las ondas theta pueden ser estimuladas mediante sonidos binaurales* que sincronizan la producción de estas ondas en el cerebro. Favorecen el aprendizaje y mejoran la concentración y la focalización, sin presión, sobre una tarea (Pawelek, 1985).



* Los sonidos binaurales son audios que intentan crear para el oyente una sensación de sonido 3D similar a la de estar físicamente en el lugar donde se producen los sonidos. Se escuchan con audífonos y la diferencia de frecuencia en cada oído provoca que la frecuencia restante estimule el cerebro (imagen: <https://giatheupuncal.cf/>).



FORMULACIÓN DEL PROYECTO

FORMULACIÓN

QUÉ

Experiencia que estimula la visualización de una fantasía, el registro de lo imaginario y su posterior valorización a través del diseño.

POR QUÉ

Al salir de la niñez, la capacidad creativa de muchas personas va disminuyendo al verse introducido en el sistema de educación tradicional.

PARA QUÉ

Reconectar al usuario con el desarrollo de fantasías propias. Valorar las diferentes formas de fantasear de cada uno, y su reconstrucción en la materialidad.

GENERAL

Crear una experiencia que estimule la visualización de una fantasía, el registro de lo imaginario y su posterior valorización.

ESPECÍFICOS

1

Inducir el ejercicio de la imaginación a través de la fantasía.

2

Disminuir el miedo al error en el ejercicio creativo.

3

Fomentar las diferentes expresiones creativas de cada persona.

Se definió el grupo de usuarios al que va dirigida la experiencia como aquellos jóvenes que **han terminado la etapa de infancia y han realizado o están realizando estudios, en algún establecimiento educativo tradicional** los cuales se caracterizan por cumplir un currículum rígido de contenidos, definir el rendimiento de los estudiantes por medio de calificaciones (midiendo su rendimiento numéricamente) brindándole una alta valoración al rendimiento académico y como consecuencia, provocando gran estrés y limitación creativa en el individuo.

Se enfocará en usuarios en un rango de **edad entre 18 a 30 años**. Son universitarios o personas que están ingresando al mercado laboral o que se insertaron en el mercado laboral hace pocos años. Además son el grupo etario que ha recibido educación tradicional durante al menos la mitad de su vida y que tiene que lidiar con altas exigencias, cargas y cambios que se dan en su contexto social, académico y laboral.

Son personas que demuestran un interés en desarrollar habilidades creativas y estudiantes de carreras artísticas.

Cuidan su salud mental mediante la meditación o introspección y consumen obras de ficción como películas, videojuegos, libros, y otros.

Dentro de este usuario también se encuentra la comunidad de *Bookstagram*, *Booktube* y *Book Bloggers* de Chile. Este es un grupo dedicado a compartir contenido relacionado a la lectura en redes sociales.

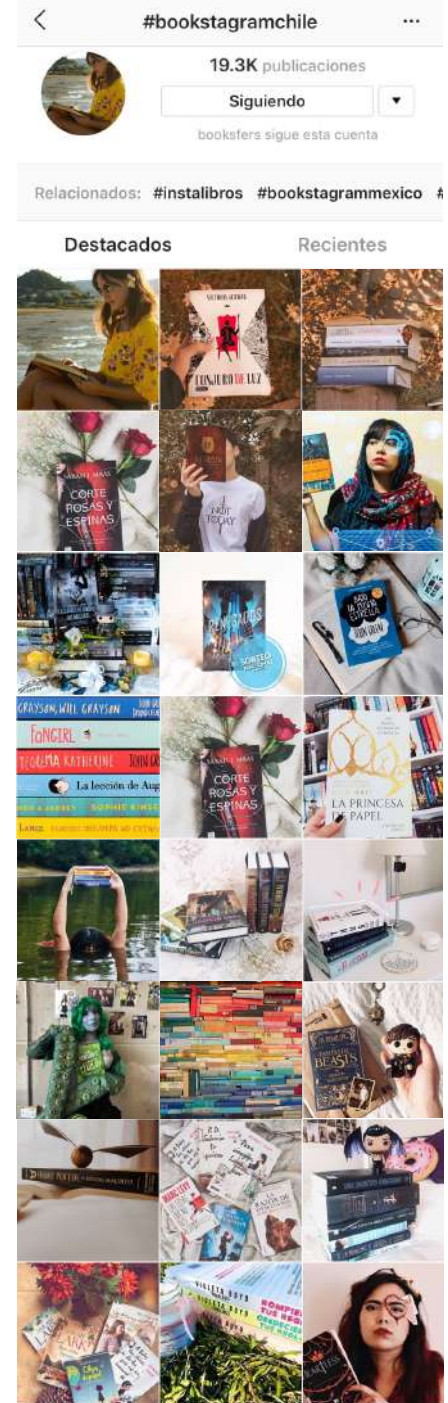
Se ha sido parte de esta comunidad desde febrero del 2014 por medio de la cuenta @MOKADETINTA en *Instagram*, se ha mantenido contacto por medio de plataformas de mensajería como *Whatsapp* y participado en

actividades de lectura conjunta y maratones.

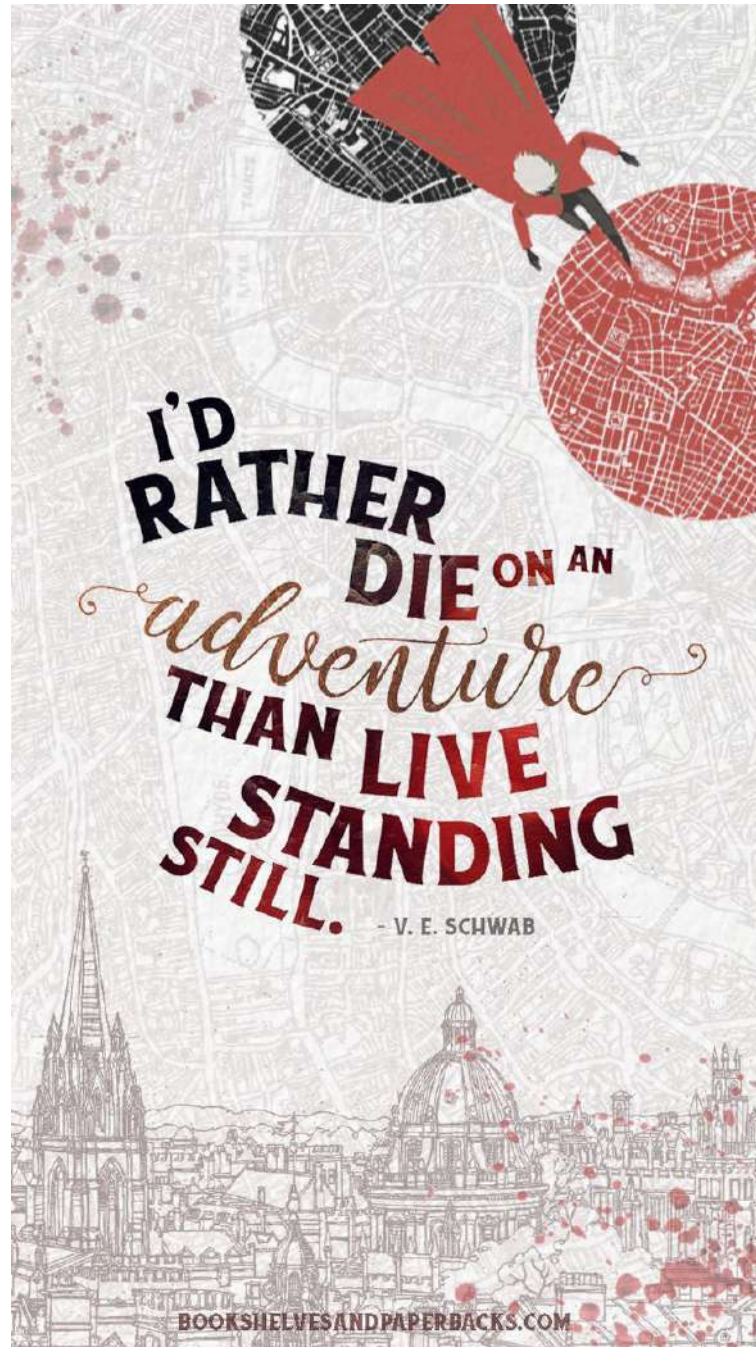
Este proyecto utiliza estas redes sociales como herramienta de difusión entre las personas de esta comunidad y con intereses similares. Se tiene en cuenta que el uso de estas RRSS en el rango de edades del usuario objetivo es el más alto, por lo tanto es pertinente su uso como herramienta para una convocatoria.

Para la segunda etapa de este proyecto, se compartirá la participación del primer grupo en una publicación que alcanzará un segmento de usuarios secundario.

ANTECEDENTES



- 📖 Imágenes de la comunidad *Bookstagram* chilena, muchos son fanáticos de la literatura fantástica (imagen: *Instagram*)
- 📖 Frase del libro *A Darker Shade of Magic* (imagen: bookshelvesandpaperbacks.com)



Libros de fantasía

Los libros del género fantástico nos demuestran que se pueden compartir historias, lograr empatía y fomentar la imaginación mediante las palabras.

En estos libros se describen mundos y personajes a partir de la imaginación del autor, que en la mente del lector se reconstituyen de manera diferente y única, ya que ninguna mente es igual a la otra.

En los últimos años, ha crecido el mercado de libros orientados a los lectores jóvenes y la ciencia ficción y fantasía han logrado una gran popularidad.





Brooke Shaden

Es una fotógrafa de bellas artes estadounidense. En este género fotográfico, también llamado fotografía de composición, la imagen está creada de acuerdo a la visión del artista para darle vida a algo que solo vive en su mente.

Shaden representa en sus imágenes sus propias fantasías y ensoñaciones por medio de fotomontajes. También realiza *workshops* donde genera reflexiones en torno al proceso de crear una imagen fantástica y darle materialidad en la fotografía.

Recorre varias ciudades del mundo en su convención anual *Promoting Passion*, donde comparte sus propias aficiones con la finalidad de inspirar, motivar y promover la pasión por la creatividad en la vida de otras personas.





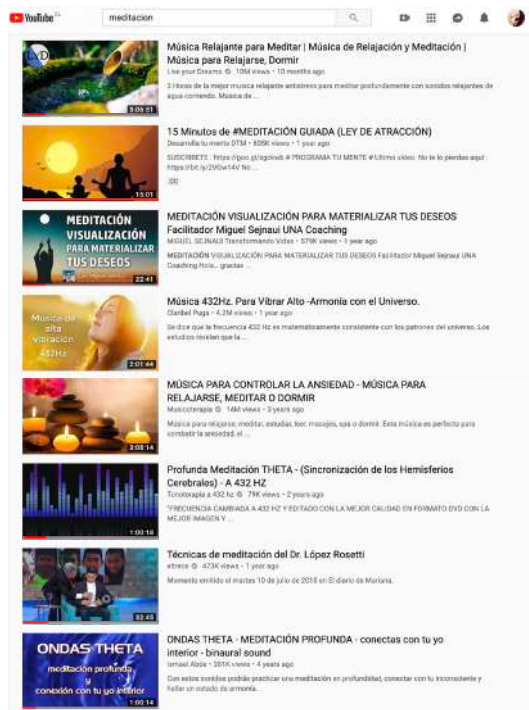
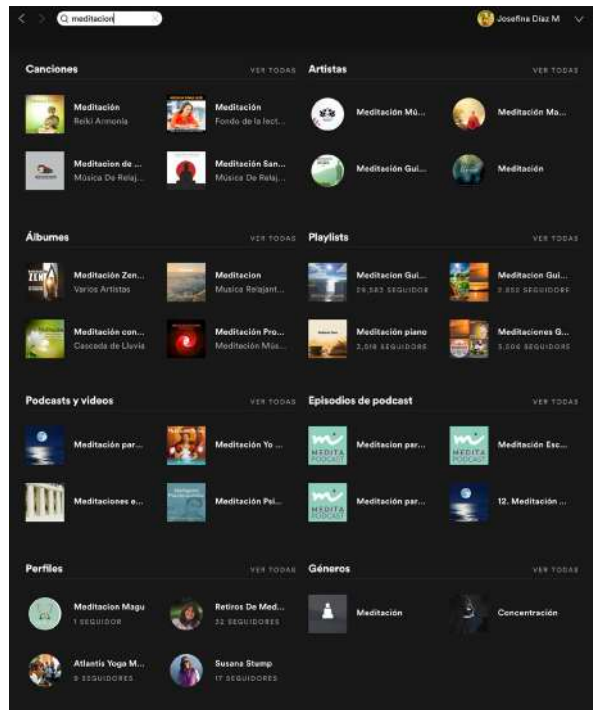
☞ **The Strangers Project, NYC**

Es un proyecto fundado por Brandon Doman de recolección de historias reales en el que han participado sobre 20.000 personas. Es un espacio físico e itinerante que atrae la curiosidad de las personas que se detienen a leer fragmentos de la vida de personas desconocidas, escritas como entradas de diario de vida. El resultado es un mosaico de historias de las vidas ocurriendo alrededor en cada momento.

☞ **Colectivo Obscena**

Obscena es un colectivo de publicaciones de erotismo feminista. Se hacen convocatorias periódicamente para que participantes envíen sus relatos, ilustraciones o fotografías relacionadas a la temática dada.

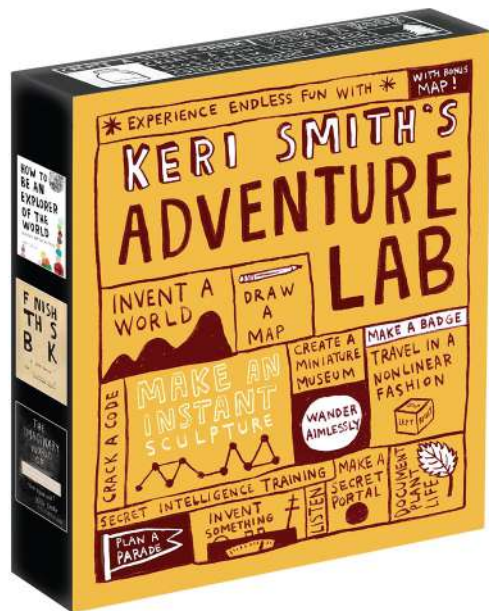
De ambos referentes se rescata la puesta en valor de la expresión creativa de cada individuo y cómo la fusión de todos los aportes en un espacio o publicación hace que se formen agrupaciones de personas, ya sea pasajera o como colectivo, que reflexionan en torno a un tema.



Audios de meditación

En Internet se pueden encontrar muchos audios para meditar, con variados objetivos y estilos, algunos son ruido blanco mientras que otros tienen narradores que te guían a través de relajaciones y visualizaciones a través de paisajes de la naturaleza.

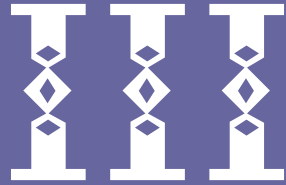
De este referente se rescata el uso de la narración y el sonido para entrar en un estado introspectivo y de relajación. También el formato, un archivo de audio hoy en día es portátil y personal. Permite que la persona elija el momento en el que escucharlo, cuando detenerlo y también compartirlo con otros.



Keri Smith

Sus libros son guías de aventuras con diferentes temáticas y objetivos. Con ejercicios basados en la etnografía, invita al lector a experimentar y a despertar su propia curiosidad por medio de ejemplos y misiones que motivan la observación, indagación y la experimentación.

De este referente se rescata la simpleza de los ejercicios, fáciles de reproducir, el hecho de que no hay respuestas incorrectas y que invita al lector a cuestionarse acerca de su mundo.



**EJERCICIOS
PREVIOS**

Se exploraron ejercicios que surgieron como posibles respuestas a la preguntas: ¿Cómo estimular la visualización de una fantasía?
¿Cómo fomentar su materialización?

TABLA DE INSPIRACIÓN

Como primer ejercicio se experimentó con una tabla de inspiración escrita. Se le entrega al individuo una hoja dividida en cuatro conceptos y se le da 1 minuto para escribir lo que se le venga a la mente en cada categoría. Al final de este ejercicio, se revela que el espacio central de la hoja es para relacionar un elemento de cada categoría en un texto breve que puede ser una historia, un concepto o una imagen.

Este ejercicio fue recuperado del libro *Inspiration in Photography* de la fotógrafa Brooke Shaden, en su caso el objetivo de la tabla es conectar conceptos e ideas para crear una imagen surrealista. Es también ampliamente utilizado como ejercicio de escritura creativa.

☞ **Experiencia personal**

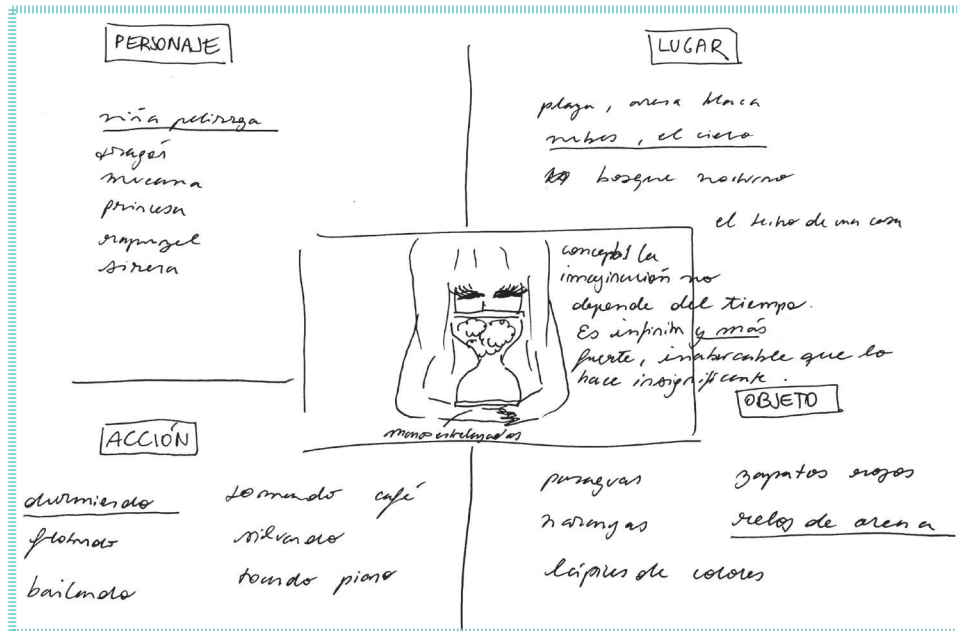
Para verificar qué tipos de resultado se obtienen de este ejercicio primero se realizó un testeo personal. El resultado fue un dibujo, que contiene todos los elementos escogidos y está acompañado de una descripción de lo que la imagen representa.

- **Ideas:** Simples, cotidianas, 1 a 2 palabras.
- **Concepto/Historia:** Muy relacionado al tema del proyecto. Posiblemente habría relacionado cualquier idea al concepto de la imaginación ya que es el objetivo esperado del ejercicio y lo que se encuentra en mi pensamiento consciente.

☞ **Ejercicio persona externa**

Al realizar el ejercicio con otra persona, se notaron las siguientes observaciones acerca del ejercicio.

- **Ideas:** muchos de los elementos que se encontraban en el entorno fueron anotados como uno de los objetos en el ejercicio o sirvieron de inspiración. Frases cortas, 1 a 3 palabras.
- **Concepto/Historia:** se optó por escribir una historia similar a una corriente de la conciencia.

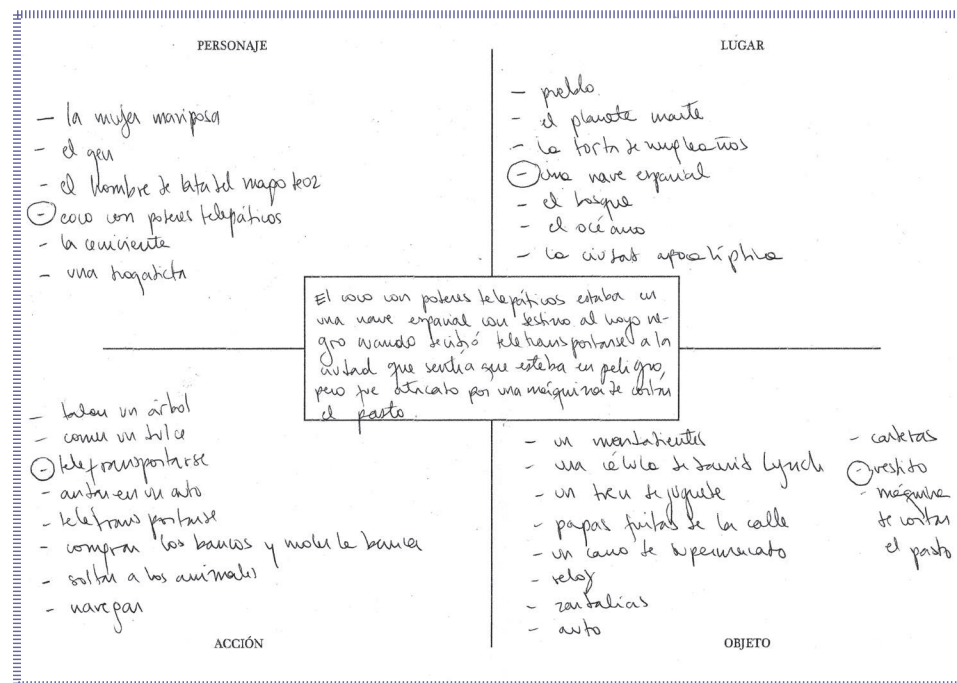


Conclusiones

El límite de tiempo presiona más de lo esperado y hace que se utilicen las ideas que se vienen primero a la mente, o que se encuentran en el entorno. El ambiente hace que los individuos se mantengan en el espacio y lugar en el que se encuentran y sus mentes se limitan a lo concreto y cotidiano, por lo que las ideas se basan más en lo tangible que en la fantasía.

Las instrucciones y la hoja de trabajo son muy específicos para que se desarrolle realmente la creatividad propia de la persona.

El hecho de que la hoja tenga criterios escritos y que las instrucciones sean repetitivas hace que el ejercicio sea muy predecible.



FOTOMONTAJE



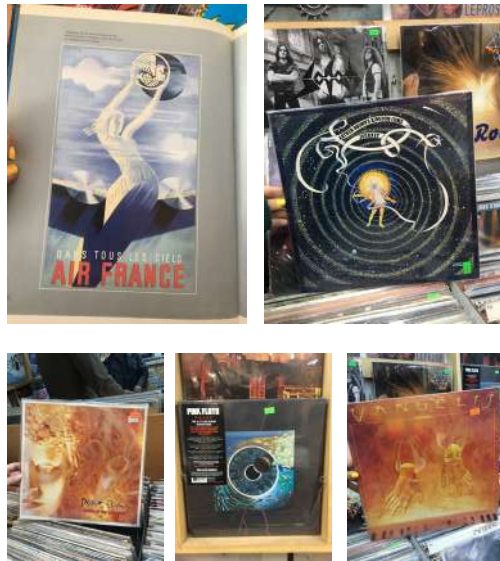
Francisca leyó la historia y luego escribió su parte.

Se experimentó con la posibilidad de darle materialidad a las fantasías de las personas por medio del fotomontaje. Para esto se redactó un relato corto sobre una persona que entra a una habitación y descubre una escultura que le parece muy especial. El final es abierto y la persona tiene que continuar la historia diciendo qué es lo que viene a continuación. *«Todo lo que ves, en medio de la habitación, es una escena. Una escultura y un cuadro al mismo tiempo. ¿De verdad es una escultura? Te gustaría acercarte para ver de qué material está hecha, pero has olvidado cómo moverte. Solo puedes permanecer allí. Admirando la escultura.»*

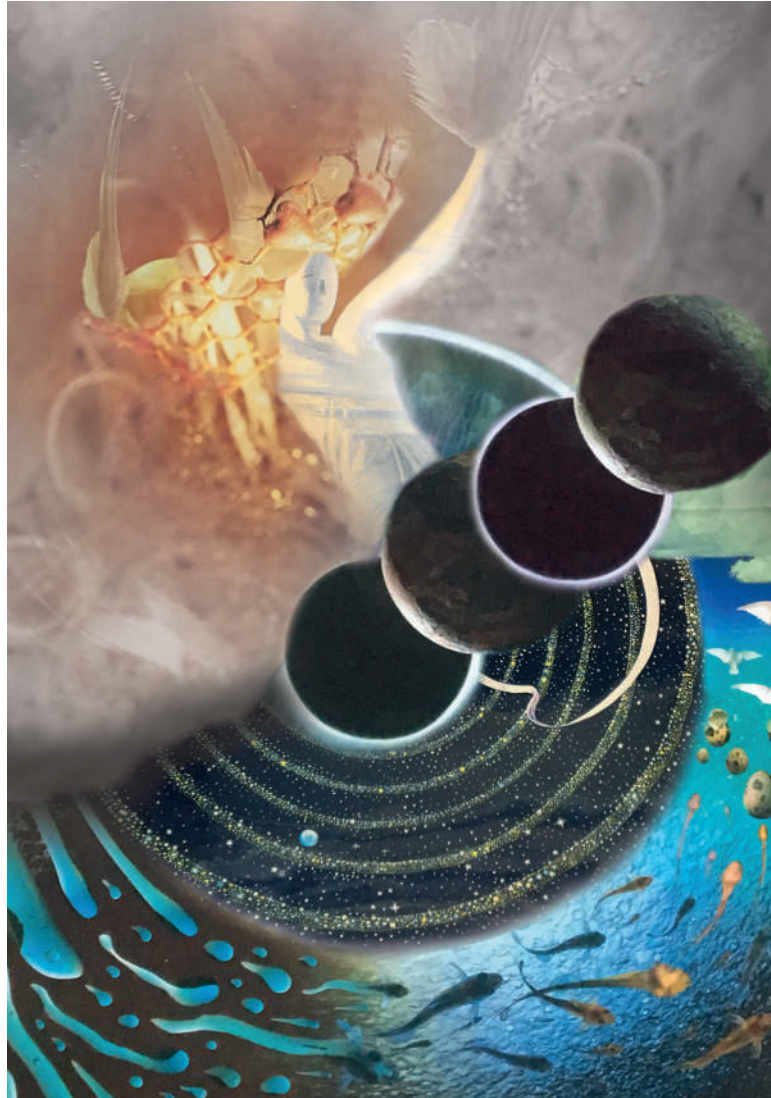
Se realizó este ejercicio con una persona que dio la siguiente descripción:

«Mi estatua es de fuego blanco. Está cruzada por espirales en movimiento que hacen volar mi cabello dorado con textura de humo blanco. Está hecha de fuego. Tiene estrellas y la rodea una aura rock and rollera que la hace multidimensionalmente entretenida y danzante. Tiene 4 joyas que representan mis afectos y se une con el todo y la nada.»

Se realizó una visita al Persa Bio-Bío para recolectar imágenes de libros, discos y otros elementos encontrados para usarlos de recurso en este experimento de montaje.



Imágenes utilizadas para el fotomontaje.



Fotomontaje realizado en *Adobe Photoshop CC*.

Conclusiones

El fotomontaje realizado en este caso es una interpretación de una descripción y sería necesario realizar una definición de estética y materialidad para que los montajes sean más claramente la visión de un artista/diseñador que materializa fantasías de otras personas.

La redacción del texto descriptivo de la escultura realizado por la participante ya es un proceso de creación mediante la fantasía.

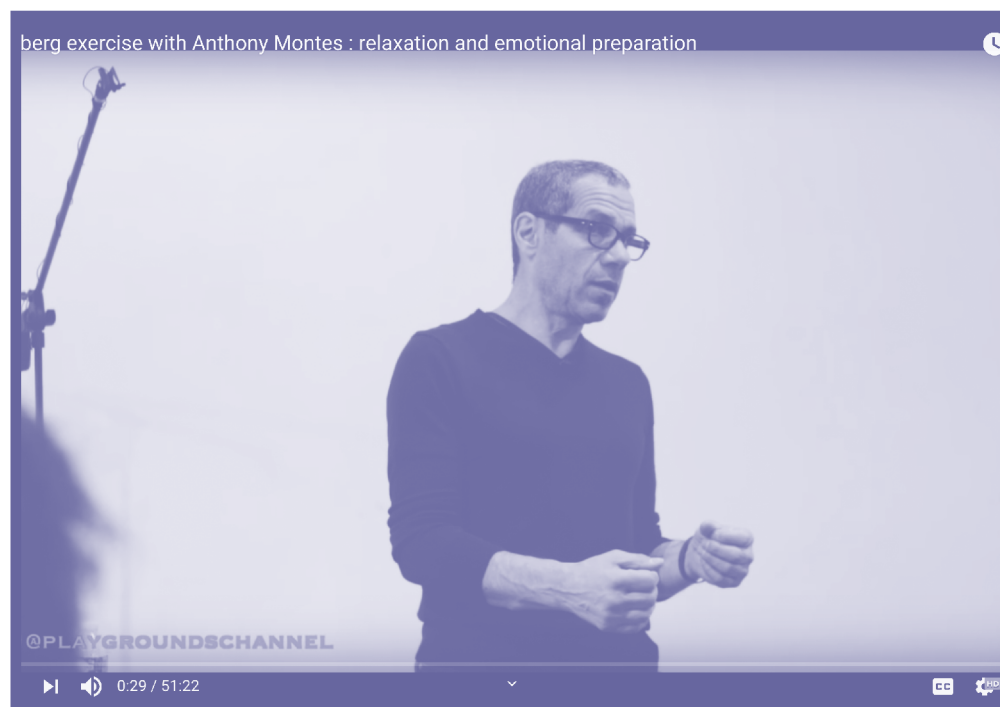
Cuando se le reveló el fotomontaje a la participante, respondió: *«En verdad no me había imaginado nada, solo hice una corriente de pensamiento de las cosas que quería ver representadas»* y que le había gustado el montaje y las imágenes utilizadas. Se infiere un problema en la experiencia ya que si bien ella pudo pensar en conceptos creativos y diferentes para el montaje, no todas las personas tienen esa capacidad.

MEDITACIÓN GUIADA

Tomando en cuenta las observaciones de los ejercicios pasados, se buscó realizar una nueva experiencia que lograra la separación de la persona y su entorno.

En esta etapa, se experimentó personalmente un audio de meditación narrada por Anthony Montes, en base a la metodología de Lee Strasberg desarrollada para la preparación emocional de un actor que va a interpretar un personaje.

Según él, existen recuerdos en los cinco sentidos de todo lo que se ha experimentado en la vida a los que no accedemos todo el tiempo porque sería demasiada información para el cerebro. El audio provoca la estimulación de esa memoria de los sentidos en un recuerdo de 7 o más años de antigüedad. Para este ejercicio la sugerencia era elegir un recuerdo feliz, por la intensidad de los recuerdos en el estado meditativo.



El ejercicio utilizado se encuentra en Youtube, la pantalla cambia a negro mientras Montes narra la meditación

Experiencia personal

Mi recuerdo escogido fue una Navidad de mi infancia, tenía 8 años. Antes del ejercicio este recuerdo era bastante vago, mezclado con las festividades más recientes.

La primera parte del ejercicio consistió en una relajación, que recorría cada parte del cuerpo, desde el cuello hasta los pies. En mi experiencia, esta parte hizo que el cuerpo se conecte con la mente y se concienticen las sensaciones.

Lo que vino después fue la estimulación de los cinco sentidos, uno a uno se trabajó el recuerdo a través de ellos.

Cuáles eran las canciones que sonaban, cómo se escuchaban las voces de mis seres queridos, cómo se escuchaba mi voz. Qué objetos estoy tocando, qué personas estoy tocando, cómo se sienten, qué texturas distingo.

Qué veo, a quiénes veo, cuánta luz veo, qué colores veo. Qué estoy comiendo, a qué saben las cosas. Qué huelo, de qué cosas en mi entorno siento aromas.

Lo interesante de este ejercicio es que reconstruí un recuerdo a partir de los sentidos. No sé si lo que recordé en el ejercicio es real, porque pueden ser partes de varios recuerdos que fui conectando para crear un escenario, pero en el momento mi mente estaba tan sumergida en el recuerdo que comenzaron a pasar cosas sin que fuera necesario hacer un esfuerzo para recordarlas.

Los recuerdos no son completamente objetivos, se guardan en nuestras memorias de acuerdo a nuestros sentimientos o asociaciones. A veces, de acuerdo a nuestros sueños.

La sensación de estar presente en un recuerdo fue fuerte para todos los sentidos, y me emocionó.

Conclusiones

Los cinco sentidos estaban muy involucrados y aportaban en la construcción del escenario y la sensación inmersiva del recuerdo.

Se introducen dos barreras físicas entre el entorno y la persona: los audífonos y los párpados. Ambas barreras ayudan a que el ejercicio sea interno, personal, y reducen las distracciones del entorno.

En comparación a una guía de visualización con formato visual, el audio no imparte pautas de estilo o forma y se reduce la orientación de la respuesta a la experiencia.

Un relato narrado ayuda a que la persona no sienta presión por ser creativo y simplemente se deja llevar por la historia, imaginando a su propio ritmo.

IV

DESARROLLO DEL PROYECTO

PARTE I

AUDIOGUÍA



En base a los resultados de los ejercicios anteriores, se empezó a trabajar en una meditación guiada que reuniera elementos relajantes, la estimulación de la memoria de los cinco sentidos y la narrativa del género fantástico.

El ejercicio de meditación guiada contó con la asesoría de Carolina Díaz, actriz titulada de la Universidad de Chile. Ella se ha dedicado a investigar y promover distintos tipos de prácticas de meditación y ejercicios para desarrollar la imaginación en talleres de teatro y otras instancias.

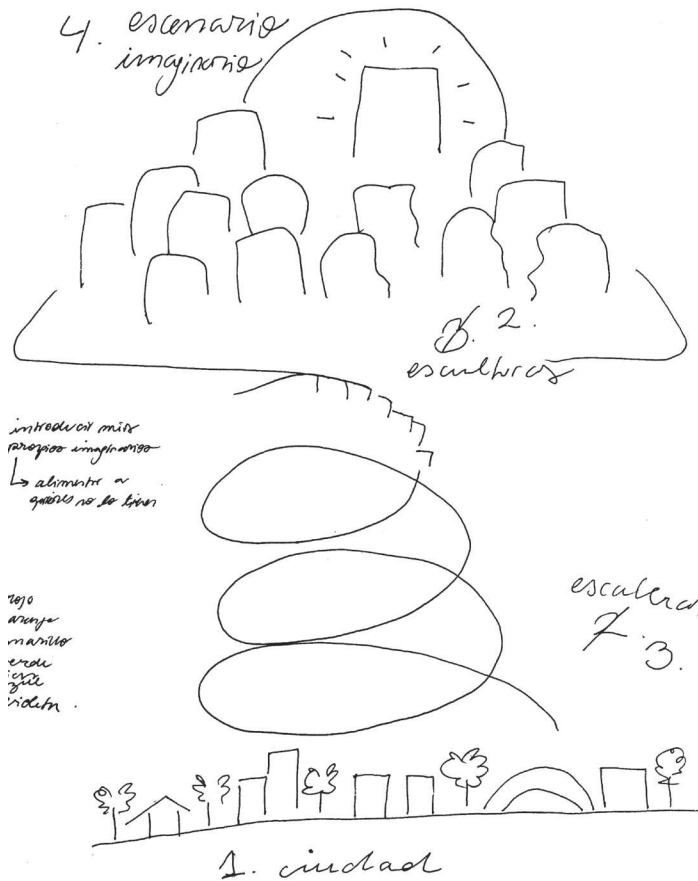
Relato

Durante la experiencia el usuario será invitado a hacer un recorrido por un escenario imaginario a través de un audioguía para estimular su capacidad de generar sus propias fantasías.

En esta audioguía el espectador recorrerá ciertas imágenes, paisajes e historias que le permitirán construir en su imaginación lo relatado, para al final del relato llegar a la imagen de sí mismo en versión fantástica.

Con la asesoría de Carolina Díaz se definieron elementos necesarios para la meditación con visualización.

1. Se debe partir por lo concreto, haciendo que la persona esté consciente de su respiración y su cuerpo para que lo relaje.
2. Se deben introducir variados escenarios con imaginarios diferentes para estimular las diferentes imaginaciones de los individuos.
3. Narración en segunda persona singular y género neutro.



Con esta información se procedió a la redacción del relato. Se realizó un boceto previo de las diferentes partes que este tendría y se decidió dividirlo en seis partes:

- **Introducción e instrucciones**
- **Lo concreto:** Concentrarse en la respiración, relajar la tensión del cuerpo, flotar y cruzar un portal.
- **Ciudad blanca:** Introducir sensaciones (temor ante lo desconocido), introducir una misión (entregar una carta).
- **Esculturas:** Entrar a un castillo, descripción de diferentes esculturas, introducir simbolismos, introducir texturas y colores.
- **Escaleras:** Diferentes asociaciones color-textura, introducir sonido, sabor y olfato, subvertir leyes de la física.
- **Escenario imaginario propio y cierre:** Reflejo del protagonista en un espejo, introducir cambios de perspectiva, desenlace de la misión, silencio reflexivo de 2 minutos, final incierto.

-inicio grabación-

Bienvenido,

Estás escuchando Viaje Fantástico, un audio patrocinado por los sueños.

Te invitamos a permitirte unos minutos de respiración y un poco de fantasía. Te iré contando una historia para que al final del ejercicio imagines tu propio escenario imaginario.

Quiero que primero intentes imaginar mis palabras. Concéntrate en tu respiración y vacía tu mente.

(Cierra tus ojos, si no entiendes que te estoy pidiendo, no rompas la conexión, no abras los ojos. No existen los errores, solo hazlo.)

(Disfruta cada parte.)

Comienza notando tu respiración. Inspira y expira por la nariz.

Relaja la tensión en tu cuello y espalda. Deja caer tus brazos a tus lados, apoya tus manos en una posición cómoda y relaja los hombros.

Escucha los sonidos de tu entorno.

Ahora conectate con tus pies en la tierra.

Siente el peso de tu cuerpo en el suelo.

Ahora empieza a imaginar que se hace tu cuerpo cada vez más liviano.

De a poco tu cuerpo empieza a flotar.

Tus pies se desconectan del suelo.

Empiezas a elevarte del lugar donde estás.

Puedes ver la copa de los árboles desde arriba.

Empiezas a volar por sobre la ciudad.

Cruzas la montaña.

Atraviesas un enorme desierto.

En este desierto aparece un oasis con mucha agua y vegetación.

Te acercas.

A medida que te acercas te das cuenta que es un portal a otra dimensión.

Tu corazón empieza a acelerarse, pero una fuerza inexplicable te absorbe hacia ese portal.

Cruzas el portal y apareces en otra dimensión.

Todo es blanco.

Estás avanzando por una ciudad desierta donde todo es blanco, las construcciones de tu entorno, la tierra del suelo, el cielo, la naturaleza.

En tu bolsillo cargas un mensaje importante, es tu misión llevarlo a su destino final.

Sigues avanzando sin encontrarte con nadie. Sin embargo, no te sientes solo. Te observan. No sabes quién te observa, pero puedes sentir su mirada desde las ventanas vacías y los callejones.

Apuras el paso, llevas un mensaje importante, no quieres distraerte.

Llegas a una construcción alta, blanca como la ciudad, pero su tamaño e imponente estructura hace que se diferencie del resto. Decides entrar, tal vez dentro encontrarás al destinatario de la carta.

Al cruzar la puerta te encuentras en una habitación enorme, blanca y deslumbrante.

No encuentras a nadie adentro, sin embargo, la habitación está llena. Llena de esculturas, son todo tipo de criaturas.

Te acercas a miraras.

Observas la escultura en piedra blanca con amarillo de una criatura que te recuerda a un ciervo, pero de sus cornamentas crecen árboles de flores. Tiene un pelaje increíblemente detallado en la piedra, la textura te parece muy realista, acercas tu mano y sientes la fría y dura piedra que por un segundo creíste que sería blando como un peluche.

Las patas del ciervo son muy delgadas y angulares.

Su torso es delgado y curvo. Su postura es elegante y tranquila, como si estuviera paseando por el bosque, con la mirada hacia arriba. Es una mirada inocente y cautivadora.

Una escultura de una criatura tensando una flecha en un arco te llama la atención. Su textura es hermosa, hecha de ramas del tronco de algún árbol café rojizo. Las ramas están enroscadas en la zona de los brazos y del rostro, en el cual puedes sentir más que ver la concentración del arquero. Las ramas que forman el torso hacia abajo se van abriendo como si fuera el espíritu de un árbol surgiendo del suelo en medio de una batalla.

Otra escultura es una figura hecha de filamentos de metal azul. Está congelada en un movimiento de danza, con un pie apoyado en el suelo, y el resto de su cuerpo inclinado hacia atrás en perfecto equilibrio. Enmarcando la figura, un solo filamento cobrizo encierra todo en un círculo que se mantiene balanceado en un punto sobre el suelo.

Avanzas entre las filas de esculturas, te maravillan los colores, las texturas, reconoces el manchado azul del lapislázuli, el verde traslúcido de la esmeralda y también te encuentras con otros tipos de piedra que por sus características parecen fuera de este mundo, naranjas, rojas, moradas, fucsias, negras, multicolor, con rayas, con espirales, con manchas...

Por poco no ves una transparente en frente tuyo, pero te desvías a tiempo para no chocar con ella. Finalmente llegas al final de la habitación. Un gran arco de madera se expande por gran parte de la muralla. Al cruzarlo sientes que todo vibra, te parece sentir la desmaterialización.

Tu mente se vacía de todo.

De pronto, en frente tuyo hay una gran escalera en espiral. Ocupa por completo las paredes y la luz se extiende desde arriba por el centro.

Es tarde para devolvete, pues ya no está la puerta, y de todas formas todavía tienes que encontrar al receptor de la carta que llevas en el bolsillo.

Comienzas a ascender por la escalera.

De pronto ves como por los escalones superiores cae una sustancia líquida que cubre toda la superficie del suelo. Te detienes. La sustancia es roja brillante. Lisa y espesa. Parece pintura. Cae lentamente, escalón por escalón, hasta que alcanza tus pies. Se desliza debajo de ellos y continúa cayendo.

Subes algunos escalones sin problemas. La sustancia no es resbalosa, pero se pega a tus pies cuando te mueves. Tocas el suelo con la mano y sientes como se pega a tus dedos.

Agarras un montón con ambas manos y lo aprietas.

Ves como escurre entre tus dedos y cae por tus brazos deslizándose como masa por tu piel.

Subes.

Subes.

Subes.

Sigues subiendo por las escaleras.

De repente sientes en tu hombro un golpe suave y atrapas una gota de color amarillo que caía por tu pecho.

Miras hacia arriba y ves como por los lados de los escalones de más arriba también escurre sustancia pero de color amarillo.

La hueles y sientes un fuerte olor cítrico. Tus papilas gustativas reaccionan como si hubieras comido limón, un pequeño pinchazo de dolor y un poco de salivación.

Puedes probarla si quieres.

Subes.

Subes.

Subes.

Sigues subiendo y notas como el color de la sustancia se va poniendo anaranjada hasta llegar al amarillo, también cambia su espesor. Es más líquida, como agua, y cae como una cascada por las escaleras haciendo un fuerte ruido blanco.

Subes.

Subes.

Subes.

(Sigues subiendo) por la cascada hasta que la sustancia cambia de nuevo. Se va poniendo cada vez más verde y la textura es como arena que fluye como si estuviera siendo empujada por el viento del desierto.

Tienes que entrecerrar los ojos y protegerlos con tus manos, pero continúas subiendo.

Subes.

Subes.

Subes.

De pronto se hace más fácil caminar, bajas tus manos y ves como la sustancia ahora es esponjosa, ligera y de color azul.

Es como caminar sobre nubes de vapor. Puedes tomar la sustancia con las manos y formar una pelota de nube. La tratas de lanzar lejos pero ves como se deshace y cae en espirales hasta el vaporoso suelo. Sigues subiendo y la sustancia se levanta detrás de ti, dejando una estela de vapor en tu camino.

Subes.

Subes.

Subes.

Llegas a la cima de las escaleras donde te encuentras con tu reflejo en un gran espejo. Te ves. Tu cuerpo está salpicado de colores y texturas.

[Te miras.]

[Te sonríes.]

[Te ríes.]

→ es con imponer emociones
Tienes la sensación de haber encontrado al destinatario del mensaje que has estado cargando todo este tiempo. Lo abres.

Una luz alumbra todo.

Sientes como la perspectiva cambia, puedes ver en todos los ángulos, flotas y ves a una sola persona de pie en medio de una habitación en medio de un tornado de luz, colores, texturas, olores, sensaciones y siluetas.

A medida que se va calmando el tornado vas visualizando cada vez más la figura del medio (se disipan las preocupaciones y miedos que solías tener.)

La figura está hecha de tus fantasías.

En su rostro puedes ver el tuyo.

Eres tú, con las características que alguna vez te atreviste a soñar.

La observas.

(Este momento es tuyo.)

Ha desaparecido por completo el tornado. Todo está tranquilo alrededor. El entorno en este momento lo haces tú.

Puedes rodearte de los colores, los olores, las texturas y cualquier cosa que desees.

[Te sientes en paz.]

La figura abre sus ojos.

-corte grabación-

tiempo y respiración

no es necesario obligar

te incentiva a que te relajes

repetitivo

Correcciones

El relato se corrigió con diferentes personas que lo leyeron en formato texto. Se arreglaron algunas incongruencias en tiempos verbales, se acortaron las instrucciones y se eliminaron emociones mencionadas, para no imponer sentimientos como alegría o paz al usuario, y dejarlo abierto a cualquier interpretación.

Grabación

La narración fue interpretada por la actriz Carolina Díaz, y se le dirigió en cuanto a pausas, velocidades y tonos de voz.

Luego se editó en *iMovie* para alargar intervalos de silencio y remover sonidos de respiración.

Como música de fondo se utilizó una

pista de audio gratuito de sonidos binaurales con ondas theta que inducen la relajación.

<https://vww.40discos.cc/descargar-mp3/binaural>

Enlace

El audio fue subido a la plataforma *Google Drive* y se generó un enlace público para que cualquier individuo pudiera descargarlo y escucharlo.

<https://drive.google.com/open?id=10-4r5tYTmtZciFvCAwCYJSBiKPQNdBaN>

Se utilizó este método al compartirlo para que la persona que quisiera participar en el proyecto pudiera acceder al audio en el momento que quisiera. El enlace también permite que se pueda generar un código QR, el cual puede ser decodificado con la cámara de cualquier teléfono móvil.



PARTE II IDENTIDAD



Referentes de microedición
(imágenes: pinterest.com)

Previo a la convocatoria se le diseñó una identidad gráfica al proyecto. Como referente estético se estudió la cultura fanzineera, estas son publicaciones que el autor hace a mano, con los materiales que tiene disponibles y que se abren a la infinita posibilidad de experimentación en formatos, temáticas, materialidades, estilos y disciplinas ya que no tienen las restricciones de una editorial.

Esto se relaciona con los resultados esperados de la experiencia, es decir, una exploración creativa de parte del usuario.

Logotipo

Para el logotipo se decidió rescatar la escritura a mano alzada de los fanzines estudiados y se experimentó de manera análoga y digital con diferentes abreviaciones, texturas, tipografías, letterings y combinaciones.



Se realizó el lettering para el logotipo a mano alzada en el programa *Procreate* para iPad. Se utilizó un pincel con textura de tinta seca para complementar el estilo hecho a mano.

Luego se refinaron los espaciados y alturas de caracteres para que tuvieran buena legibilidad y lógica constructiva, manteniendo leves descalces y líneas disparejas que dejaron su construcción manual.

En la palabra fantasías se jugó con la letra A en tres tamaños, formas y alturas para darle dinamismo, mientras que las S mantienen la misma estructura. Esto simboliza el enfrentamiento de las reglas y la subversión en el significado de la palabra.

En la palabra compartidas se eligió desarrollar un estilo diferente pero que produjera un equilibrio visual. La altura de x es aproximadamente un tercio de la palabra superior pero ocupa un espacio mayor horizontalmente gracias a las florituras agregadas a ambos lados.



PARTE III

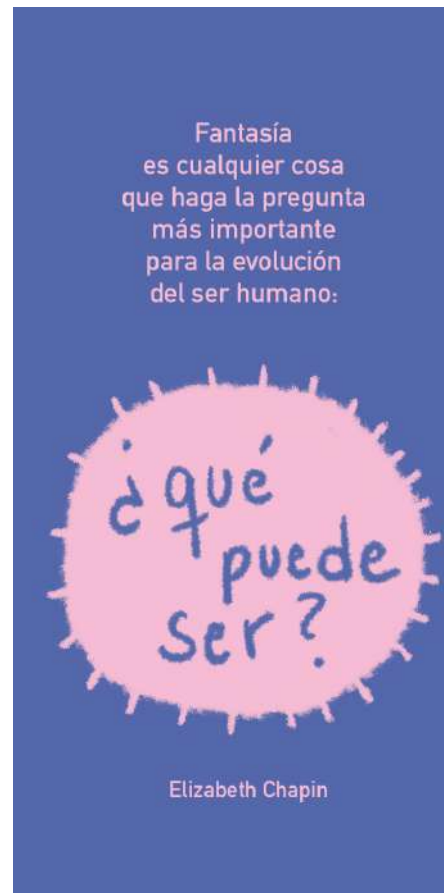
CONVOCATORIA

Durante dos semanas se invitó a participar a personas del entorno cercano, estudiantes de diseño UC y además se realizaron gráficas para compartir el proyecto en el *Instagram* @MOKADETINTA, facilitando la difusión del proyecto y sus especificaciones entre los usuarios.

El enlace al audioguía fue enviado por mensajería interna a las personas que respondieran estas publicaciones manifestando interés por participar.

Las publicaciones consistieron en imágenes con citas de libros, frases de investigadores y descripciones cortas de la experiencia para llamar la atención de los participantes y recordarles la fecha límite de entrega.


Se utilizó una gama de dos colores acorde a la definición de identidad del proyecto realizada anteriormente.



Una de las publicaciones compartidas por medio de *Instagram* y el perfil de @MOKADETINTA

Lee las instrucciones antes de escuchar el audio y disfruta del ejercicio.

Indicaciones para una mejor experiencia:

1. Elegir locación, te aconsejo escoger un ambiente donde nadie te distraiga y te sientas cómoda/o.
2. Escuchar el audio sin interrumpir. La duración es de 15 minutos. Ocupa audífonos 
3. Registrar tu parte de la historia en una hoja blanca. El formato es libre, puedes escribir, describiendo lo que viste y sentiste o ponerte abstracto y dibujar, hacer collage, escribir un poema o lo que prefieras.
4. Enviar registro (escanear o sacar foto de buena calidad) a jbdiaz1@uc.cl con tu nombre, edad y ocupación (necesito tus datos pero puedes avisarme si prefieres permanecer anónimo).

Enlace al audio:

<https://drive.google.com/open?id=10-4r5tYTmtZciFvCAwCYJSBiKPQNdben>

audioguia-1.2 (1).mp3

<https://drive.google.com/open...>

Instrucciones


En un comienzo se consideró utilizar una hoja de trabajo para ayudar a las personas a llevar a cabo el ejercicio, una especie de bitácora donde se explicitaría el objetivo de la experiencia. Sin embargo, luego de las observaciones realizadas en los ejercicios previos se optó por incluir una parte de las instrucciones en el momento de la entrega del enlace del audio y otra parte dentro de la narración del audio. Se hizo de esta manera para que la persona ya se encuentre en un estado de concentración cuando se entere de que va a tener que imaginar algo que no se encuentra dentro de la narración. De esta forma se reduce la posibilidad de que ratiocine y guíe de manera consciente el resultado.

Se redactó una lista de indicaciones que incitaran a la exploración con respecto al registro de la experiencia.

Lista de instrucciones
enviadas a los participantes.

TESTIMONIOS

Pollo Pumpin
últ. vez hoy a las 01:46



22:39

Gracias 🍷 22:50 ✓

Te gustó? 22:50 ✓

Me gustó 22:51

Me quise más en el momento gracias a eso 22:51

Y me gustó como lo escribiste y fue narrado 22:52

Estaba producido encontré 22:52

Que bueno 🍷 22:53 ✓

Una buena experiencia 😊 22:53

leerte13

Hola! Como te fue? Pudiste hacer el ejercicio?

Hola. Anoche escuche el audio. Y no he tenido rato de sentarme a hacer la parte creativa.

Estoy esperando a la siesta de mi bebe

Que bueno 😊 te gustó?

domingo, 10:06 p. m.

Si! De hecho me dormi en un rato y descanse y era algo q necesitaba mucho. Tengo la imagen que quiero trabajar. Pero aun no se si quiero dibujar o escribir

gisstosa

Me gustó caleta la actividad

Me inspiró

Gracias ❤️❤️❤️

lunes, 10:12 a. m.

Reaccionó a tu historia: 😊



Solo tú puedes ver esto

Te mencionó en su historia

holacotegajardo

hice lo de la meditscion

pero me quedé dormida dps de dibujar

Jajajajaja

Que rico 🍷

después te mando mi registro :)

Tú
Bacan 🍷

Lo acabo de terminar y enviar, fue hermoso... Demasiado relajante y como liberador (?) me encantó ❤️

22:00

camilaespinozae

Me encantooo el ejercicio!! No quería que terminara 🍷🍷🍷

Te mando mi parte del ejercicio apenas pueda!

Para cuando la necesitas máximo?

Si haces más audíos me encantaría escucharlos 🍷🍷🍷

dani_haverbeck

24-junio 9:03 a. m.

Respondió a tu historia



Solo tú puedes ver esto

Te lleo el mío bella?

Sii 🍷 gracias!

Como fue la experiencia?

Me relajo caleeeeeeeta

❤️🍷

No sé si era la voz de la caro o la musica

PARTE IV PUBLICACIÓN

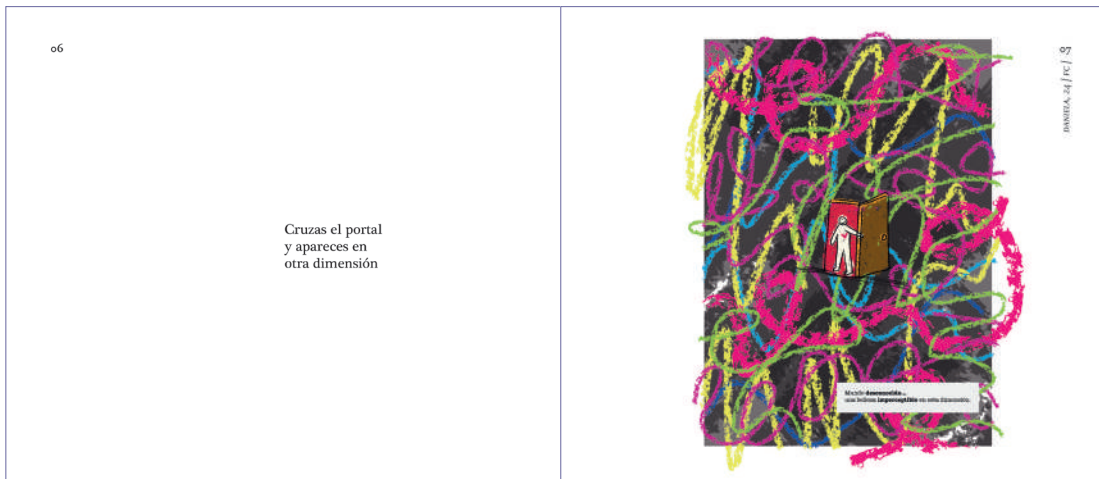


Durante la convocatoria se recibieron 22 registros, se buscó destacar el valor de estos y su respectivo autor mediante el diseño de una publicación.

Se imprimieron miniaturas de cada registro y se detectaron elementos claves, como palabras o símbolos que se mencionan en el audioguía. Se encontraron 5 temas recurrentes en los registros que se separaron en dos categorías:

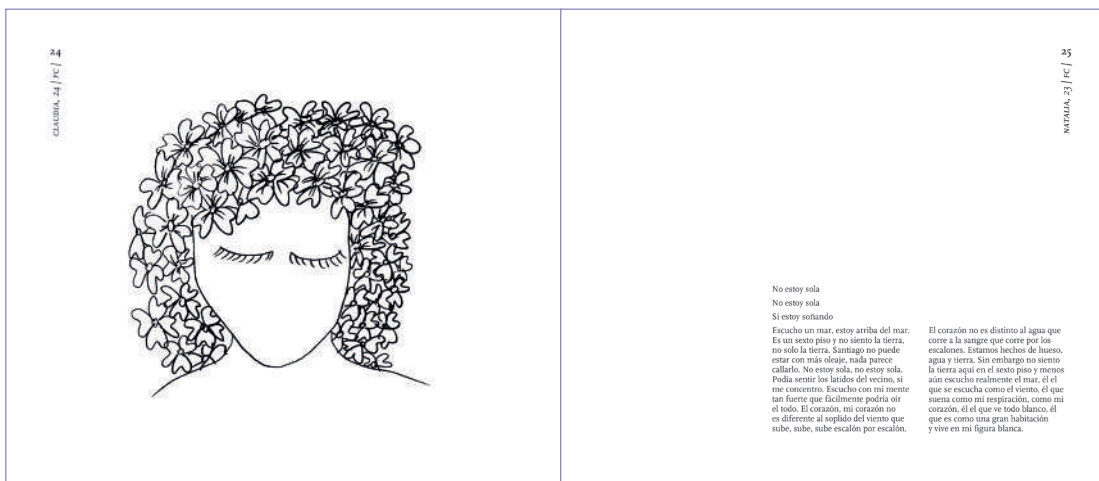
- **Grupo 1:** Dibujos de portales, esculturas y escaleras, y caos.
- **Grupo 2:** Retratos y continuaciones de la historia.

De esta forma se definió el orden en el que irían en la publicación.



Grupo 1

El registro se ubica en la página a la derecha. Va acompañado de parte de la transcripción del relato al lado izquierdo.



Grupo 2

Los registros se ubican a ambos lados de la página. El primer registro escrito va en la página derecha para marcar una diferencia en el relato por medio del diseño.

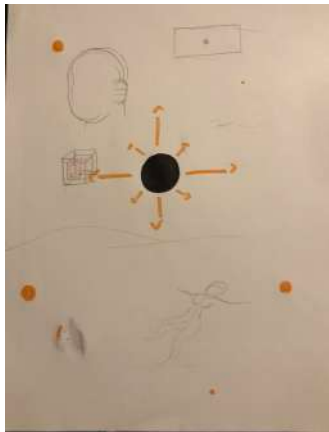
La Figura abre sus ojos...
Y grita.
Grita como si dentro de sí tuviera todos los miedos.
Grita como si cargara todos los dolores del mundo, también los míos.
Es un grito agudo, fuerte y desgarrador. Siento mis entrañas revolverse, me tiemblan los oídos y al mirar la boca abierta siento deseos de gritar también. Creo que con su grito intenta decirme algo, pero las emociones son tan intensas, su grito tan horrendo que no logro hilvar ningún pensamiento.
1, 2, 3... los segundos pasan y creo que en cualquier momento su grito me partirá en dos.
4, 5, 6... el dolor me embarga, pienso que nunca he sido buena para trabajar a presión.
7, 8, 9... No. Es imposible. Abre aún más su boca luminosa y su grito se hace más fuerte. Más terrible. Más frustrante.
10... Su grito y el mío se funden.
Grito.
Porque los dolores del mundo me abrumen.
Grito.
Porque con los míos ya es suficiente.
Grito.
Porque la caja de pandora se ha abierto y mis miedos me están matando.
Grito.
Y la figura se rompe en mil pedacitos de colores.
Sigo gritando.
Y siento que el suelo se parte en dos.
Voy cayendo mientras veo la escalera romperse, las esculturas magníficas estallar y la habitación blanca desaparecer.
Caigo. Más y más. Un torbellino abrumador de imágenes pasa frente a mi ojos llorosos. Su grito desgarrador, su boca luminosa, la figura, los colores y texturas, la ciudad blanca, mi bolsillo y un mensaje, el desierto. Todo.
Abro los ojos asustada.
La penumbra me descoloca. No sé dónde estoy.
Luego escucho el sonido del heavymetal, los pechos molestos de mi vecina, y alguien que tira la cadena al lado. Estoy en mi ^{casita} pieza. En mi cama.
Me levanto tambaleante, me acerco al interruptor y prendo la luz. El espejo de mi ~~pieza~~ pieza me saluda. Me aproximo a él y veo mi reflejo.
No sé descifrar mi expresión.
Grito.

La Figura abre sus ojos...
Y grita.
Grita como si dentro de sí tuviera todos los miedos.
Grita como si cargara todos los dolores del mundo, también los míos.
Es un grito agudo, fuerte y desgarrador. Siento mis entrañas revolverse, me tiemblan los oídos y al mirar la boca abierta siento deseos de gritar también. Creo que con su grito intenta decirme algo, pero las emociones son tan intensas, su grito tan horrendo que no logro hilvar ningún pensamiento.
1, 2, 3... los segundos pasan y creo que en cualquier momento su grito me partirá en dos.
4, 5, 6... el dolor me embarga, pienso que nunca he sido buena para trabajar a presión.
7, 8, 9... No. Es imposible. Abre aún más su boca luminosa y su grito se hace más fuerte. Más terrible. Más frustrante.
10... Su grito y el mío se funden.
Grito.
Porque los dolores del mundo me abrumen.
Grito.
Porque con los míos ya es suficiente.
Grito.
Porque la caja de pandora se ha abierto y mis miedos me están matando.
Grito.
Y la figura se rompe en mil pedacitos de colores.
Sigo gritando.
Y siento que el suelo se parte en dos.
Voy cayendo mientras veo la escalera romperse, las esculturas magníficas estallar y la habitación blanca desaparecer.
Caigo. Más y más. Un torbellino abrumador de imágenes pasa frente a mi ojos llorosos. Su grito desgarrador, su boca luminosa, la figura, los colores y texturas, la ciudad blanca, mi bolsillo y un mensaje, el desierto. Todo.
Abro los ojos asustada.
La penumbra me descoloca. No sé dónde estoy.
Luego escucho el sonido del heavymetal, los pechos molestos de mi vecina, y alguien que tira la cadena al lado. Estoy en mi ^{casita} pieza. En mi cama.
Me levanto tambaleante, me acerco al interruptor y prendo la luz. El espejo de mi ~~pieza~~ pieza me saluda. Me aproximo a él y veo mi reflejo.
No sé descifrar mi expresión.
Grito.

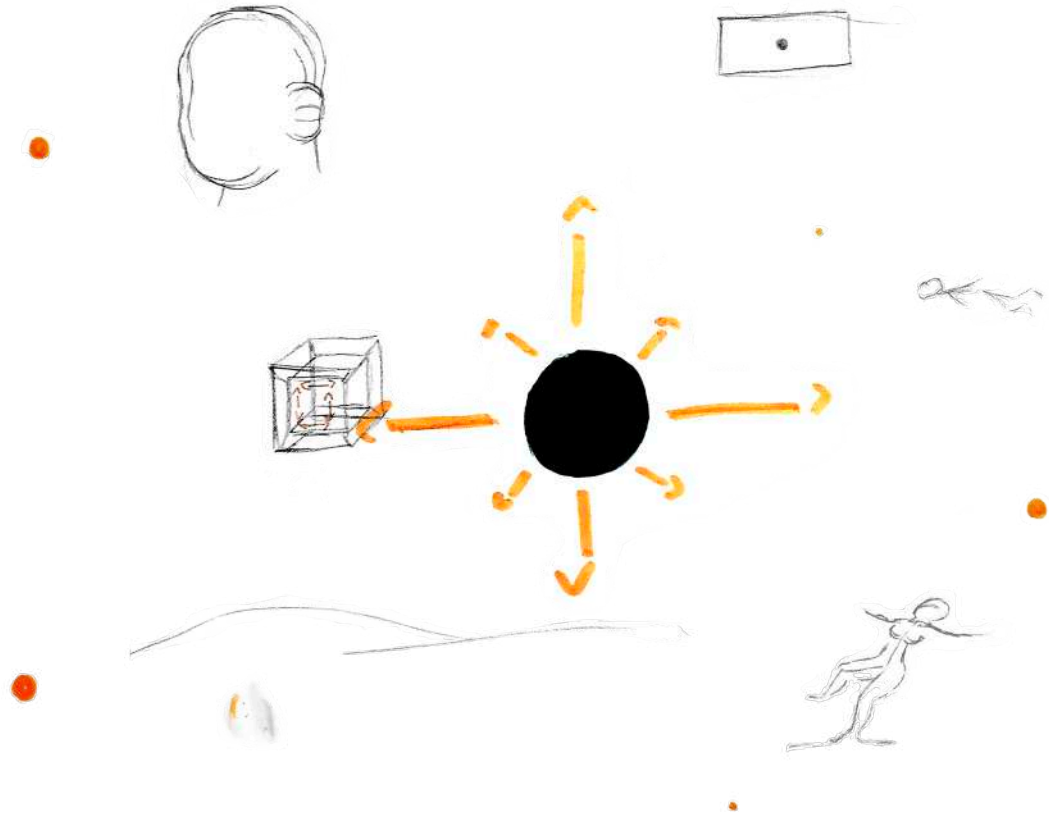
Edición de imágenes

En algunas imágenes se utilizó el software *Adobe Photoshop CC* para realizar ajustes con el fin de mejorar la calidad, legibilidad y recuperar el blanco del fondo.

- Se trabajó en iluminar las zonas que estaban oscuras y perturbaban la lectura del texto. También se bajó la opacidad de los bordes para que la acuarela se fundiera con el papel.
- Se trabajó minuciosamente para borrar el fondo, recuperar el contraste y mejorar la calidad de la imagen.



Original de Andrés Zavala



Resultado

La publicación consta de un total de 32 páginas interiores. En las cuales se encuentran 15 ilustraciones y 7 textos escritos por personas de entre 19 y 31 años, inspirados en fantasías que surgieron de la experiencia del audioguía.

Las páginas fueron impresas a color en papel Environment Natural Smooth de 216 gramos.

La tapa fue impresa en tinta negra sobre papel fucsia opaco Curious Skin Pink de 270 gramos y lleva los nombres de cada uno de los autores de los registros. Las copias impresas fueron encuadernadas a mano por la diseñadora con costura al lomo con hilo de algodón.



Fantasear

Fantasear nos separa del mundo que conocemos y sus leyes. Nos despoja de limitaciones, de lo considerado imposible y nos permite considerar las infinitas posibilidades de lo que puede ser.

Esta capacidad que tiene nuestro cerebro es la que nos faculta para encontrar nuevas soluciones a nuestros problemas, a empatizar con las vivencias de otras personas y cuestionar el mundo en el que vivimos.

*Nuestras experiencias y sueños nos enseñan.
Nos hacen diferentes y únicos.
Nos dan una voz.*

Las personas que participaron de este proyecto recibieron una copia de un audio. El audio era una fantasía. Una guía a través de una historia que puedes leer en estas páginas. Ellos lo escucharon y registraron su experiencia.

Cada cosa que aportaron hace que la historia tenga múltiples significados y la transforma en un relato conjunto.

En el momento en que empieces a imaginarla y a interpretar los registros de estas personas, tú también serás parte de la fantasía.

El color de la sustancia baja
 sus pies se va poniendo
 amarillado hasta llegar al
 amarillo, también cambia
 su espesor. Es más líquida,
 y cae como cascada por
 las escaleras haciendo un
 fuerte y ruidó blanco.

Subes por la cascada hasta
 que la sustancia cambia de
 nuevo. Se va poniendo cada
 vez más verde y la textura
 es como arena que fluye
 como si estuviera siendo
 empujada por el viento
 del desierto.

Tienes que retroceder los
 ojos y ponértelos con tus
 manos, pero continúas
 subiendo las escaleras.

De pronto se hace más fácil
 caminar, bajas tus manos
 y ves como la sustancia
 ahora es esponjosa, ligera
 y de color azul.

Es como caminar sobre
 nubes de vapor. Puedes
 tomar la sustancia con las
 manos o formar una pelota
 de nube. La trata de hacerla
 leve, pero ves como se
 deshace y cae en espirales
 hasta el vespertino azul.

Sigues subiendo y la
 sustancia se levanta detrás
 de ti, dejando una estela
 de vapor en tu camino.

Llegas a la cima de
 las escaleras donde te
 encuentras con tu reflejo
 en un gran espejo. Te ves.
 Tu cuerpo está salpicado
 de colores y texturas.





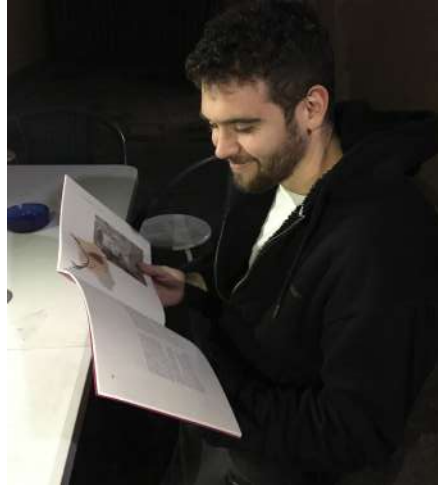


ILENA, 24 - CATALINA, 24



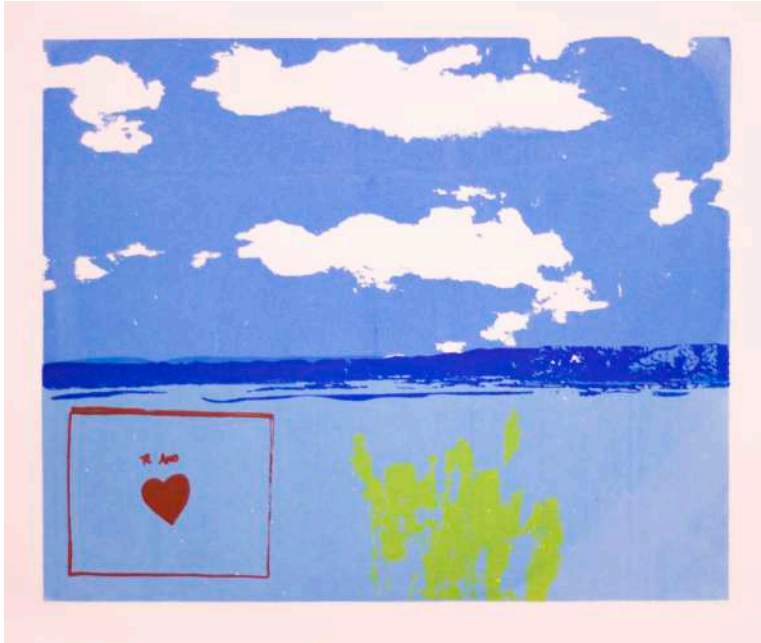








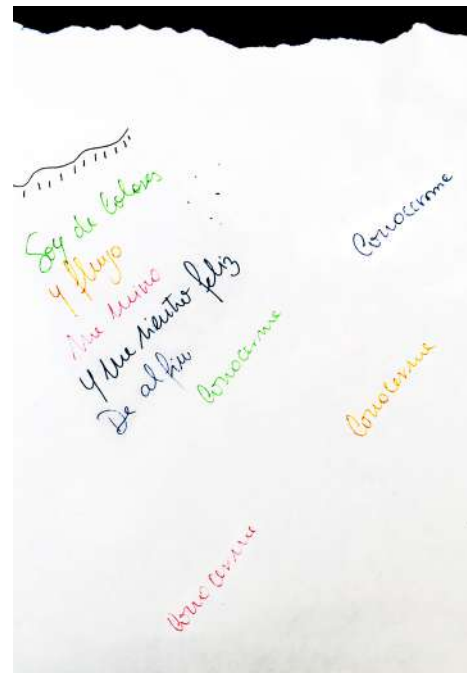
PROYECCIONES Y CONCLUSIÓN



Francisca, 19 años.



Paulina, 24 años.



Paulina, 29 años.

PROYECCIONES

Como proyección para el futuro del proyecto, se considera la posibilidad de realizar más convocatorias con nuevas audioguías y así llegar a más personas.

La convocatoria realizada para la participación de este proyecto fue de dos semanas, tiempo durante el cual mucha gente se mostró interesada en participar. Algunos siguieron enviando sus registros incluso después de la fecha límite (expuestos a un costado) y otros preguntaron si iba a seguir publicando audioguías.

En cuanto a la audioguía, en futuras ediciones se pueden explorar diferentes temáticas, estilos o invitar a autores que quieran participar del proyecto.

En cuanto a la publicación, se puede abrir a la posibilidad de exploración en formatos dependiendo del tipo de registro que se reciban, por ejemplo, en el caso de que alguien decida registrar con videos, audios, o cualquier otro tipo de exploración fuera de la hoja de papel blanco.

CONCLUSIONES

Este proyecto nació de mi amor por la fantasía y ese sentimiento de que cualquier cosa es posible que provoca en mí. Fantasear es una actividad personal y subjetiva y las preocupaciones y responsabilidades que invaden la vida cotidiana hacen que sea difícil estar en conexión con nuestras aspiraciones. Por esto, fue un desafío llegar a una experiencia que motivara al usuario a desarrollar su propia visualización de una fantasía.


Creo que todos deberíamos encontrar aquello que nos apasiona, porque es la magia dentro de nosotros. Y no lo vamos a encontrar si no lo buscamos, si no desafiamos un poco las normas que nos imparte la sociedad desde pequeños y que nos impiden dejarnos llevar por nuestra curiosidad.

Los registros realizados por las diferentes personas dejaron evidencia de que ocurrió una

búsqueda mediante la acción de fantasear, y que está presente en ellos la necesidad y deseo de manifestarla.

En el desarrollo del proyecto fue necesario investigar y explorar la temática desde diferentes disciplinas y trabajar en este proyecto desde la perspectiva del diseño me hizo darme cuenta de lo relacionado que está con la fantasía. El diseño es una actividad que además de experiencia y conocimiento, requiere de la capacidad de cuestionar lo establecido, abrir la mente a nuevas soluciones frente a un problema, adaptar las reglas y empatizar con el usuario.

Al final, todo este proceso no solo me permitió aplicar mis conocimientos, sino que también me llenó de aprendizajes y enriqueció mi perspectiva como diseñadora.

A surreal landscape featuring a man in a dark shirt and glasses standing in a field of green plants, holding a small hot air balloon. The sky is filled with numerous other hot air balloons of various colors, and wind turbines are visible on the horizon under a sunset sky with warm orange and pink tones.

*«La imaginación es un
músculo. Se forma,
se enriquece, se nutre.»*

Ariane Mnouchkine

VI

BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA

- Barriga, F.** (2011). *Educación y creatividad*. La Tercera. Disponible en: <https://www.latercera.com/noticia/educacion-y-creatividad/>
- Baker, D.** (2012). *Why we need dragons: the progressive potential of fantasy*. Journal of the fantastic in the arts, vol. 23, no. 3, pp. 437-459.
- Baker, D.** (2012). *Fantasy: an exploration of a genre*. Encounters: refereed conference papers of the 17th annual AAWP conference.
- Beamish, J & Trackman, T.** (2019). *The Creative Brain* [documental]. Estados Unidos: Blink Films. Disponible en: <https://www.netflix.com/title/81090128>
- Bofill, H.** (2019). *Meditación*. Julio, 2019, de Salud Terapia. Disponible en: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/66-meditacion.html>
- Brooks, T.** (2012). *Why I Write about Elves*. TEDxRainier [Archivo de video]. Recuperado en octubre de 2018. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=fExrstN8TEg>
- Carranza, M.** (2015). *La realidad de lo fantástico*. Julio, 2019, de Revista Babar. Disponible en: <http://revistababar.com/wp/la-realidad-de-lo-fantastico/>
- Casakin, H. & Kreidler, S.** (2014). *El significado de los referentes en la enseñanza del Diseño*. En Actas de Diseño (16, 254) Buenos Aires, Argentina: Publicaciones DC.
- Chapin, E.** (2017). *Why Fantasy Matters*. TEDxCamarillo [Archivo de video]. Recuperado en octubre de 2018. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=xTt_MPydgYg
- Clemente, S.** (2018). *Meditación con visualización*. Julio, 2019, de La mente es maravillosa. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-ejercicios-de-meditacion-con-visualizacion/>
- De Bono, E.** (1970). *El pensamiento lateral*. Reino Unido: Mica Management Resources.
- Dirda, M.** (2001). *Beyond hobbits, dragons and witches: A defense of fantasy, with a reading list*. The Washington Post, 1-4 pp.
- Forgeot, B.** (2006). *Investigaciones y Aplicaciones de los Sonidos Binaurales*. Julio, 2019, de Ruby Villar Documet (traducción) Disponible en: <https://www.rvd-psychologue.com/es/neuroestimulacion-investigaciones-aplicaciones-sonidos-binaurales.html>

Fraser, H. (2012). *Turning Fantasy into Reality by Mermaid Hannah Fraser*. TEDxRainier [Archivo de video]. Recuperado en octubre de 2018. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=bHY1gYZdy0>

Ingold, T. (2013). *Sonando con dragones: Sobre la imaginación de la vida real*. Journal of the Royal Anthropological Institute (Wiley), vol. 19, pp. 734-752. Noviembre, 2018, De scielo.org.

Land, G. (2011). *The Failure of Success*. TEDxTucson [Archivo de video]. Recuperado en noviembre de 2018. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ZfKMqrYtnc&t=678s>

Limiñana Gras, Rosa María. (2008). *Cuando crear es algo más que un juego: creatividad, fantasía e imaginación en los jóvenes*. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy, (35), 39-43. Recuperado en noviembre de 2018. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-81042008000200003&lng=es&tlng=es

Montes, A. [PlayGrounds Channel]. (2016). *Strasberg exercise with Anthony Montes : relaxation and emotional preparation* [Archivo de video]. Recuperado en abril de 2019.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6jYZhOOkG2Q>

Orrego, A. (2016). *Cuentopia: la fantasía la creas tú*. (Tesis de Pregrado). Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.

Rowling, JK. (2015). *Very Good Lives: The Fringe Benefits of Failure and the Importance of Imagination*. Londres, Gran Bretaña: Sphere.

Sandoval, E. (2018). *La creatividad: ¿Un factor ausente en el sistema escolar chileno?* Julio, 2019, de El Mostrador. Disponible en: <https://m.elmostrador.cl/noticias/opinion/2018/08/12/la-creatividad-un-factor-ausente-en-el-sistema-escolar-chileno/>

Schurian, W. (2006). *Arte fantástico*. Barcelona, España: Taschen.

Todorov, T. (1970). *Introducción a la literatura fantástica*. Premia. Mexico.

Webb, B. (2007). *The real purpose of fantasy*. Recuperado en noviembre de 2018, de The Guardian. Disponible en: <https://www.theguardian.com/books/booksblog/2007/apr/23/bridgingthegapswhyweneed>

Comunicación personal

Carolina Díaz, mayo 2019.

ANEXOS

NOMBRE	EDAD	OCUPACIÓN	COMENTARIO	INSTAGRAM	TIPO DE REGISTRO
Nicole Cavada	23	estudiante dno	"Las escaleras fueron difíciles de subir, subía lento porque me quedaba observando los colores y las texturas." "Percibía muy bien las sensaciones, me costaba imaginármelo visualmente pero los colores ayudaban."		texto
Claudia Rudloff	24	estudiante dno			dibujo
Belén Esquivel	23	estudiante dno			dibujo
Josefina Gajardo	23	estudiante dno			dibujo
Daniela Haverbeck	24	bióloga marina			dibujo
Gisselle Contreras	28	psicóloga		@gisstosa	texto
Kyra Stegman	23	socióloga		@pecasliterarias	texto
Francisca Díaz	30	odontóloga			dibujo
Belén Guzmán	20	estudiante, Gestión de Información, Bibliotecología y Archivística		@azuwulblog	dibujo
Daniella	-	psicóloga	"Me dormí en un rato y descansé y era algo que necesitaba mucho."	@leerte13	-
José Miguel Pumpin	24	diseñador	Me gustó. Me quise más en el momento gracias a eso. Y me gustó como lo escribiste y fue narrado. Estaba producido encontré.		dibujo
Francisca Vicuña	24	estudiante dno			dibujo
Andrés Zavala	19	estudiante dno			dibujo
Magdalena Recher	24	estudiante dno			dibujo
Camila Espinoza	23	estudiante dno	"Me encantó el ejercicio!! No quería que terminara." "Si haces más audios me encantaría escucharlos"		collage digital
Daniela Collarte	24	estudiante dno			dibujo
Catalina Lagos	24	estudiante, terapia ocupacional			dibujo

NOMBRE	EDAD	OCUPACIÓN	COMENTARIO	INSTAGRAM	TIPO DE REGISTRO
Paulina Soto	24	psicóloga	Mi dibujo es infatil ☐☐ Me gustó, me logre relajar e imaginar!! A pesar de lo abstracto.		dibujo
Paulina Rodríguez	31	enfermera	"Me encantó la experiencia"	@pu_88	texto
Rocío Aravena	23	estudiante	Lo acabo de terminar y enviar, fue hermoso... Demasiado relajante y como liberador (?) me encantó.	@ro_bookishqueen dom	texto
Francisca Hernandez	19	estudiante, arte	Graciaaas, me encanto!! Fue mi inspiración para el examen de fotoserigrafia		fotoserigrafía
Ilenia Gottesmann	24	estudiante, ingeniería			dibujo
Paz Santibañez	23	licenciada historia, estudiante pedagogía	Cote ayer me quedé muerta con el audio. Me encantó. Pero lo haré otra vez porque no pude dibujar.		-
Javiera Bustos	30	traductora e intérprete inglés/español	En vez de relajarme me empecé a tensar y a pensar que debería estar más relajada y con la mente en blanco. En un momento ya no estaba prestando atención a la historia y tuve que para el audio. En general, soy una persona muy ansiosa, siento que debería tomar ansiolíticos, pero jamás me he tratado.	@thesongofpages	No pudo hacerlo
Daniela Basoalto	19	estudiante arte			dibujo + texto
Daniel Martínez	24	estudiante dno			texto c/formato
Paulina Godoy	29	Actriz y comunicadora escénica	Perdón la demora, pero tenía que mandarlo. Espero que aún funcione. Much luv, fue una hermosa experiencia.		texto c/formato

