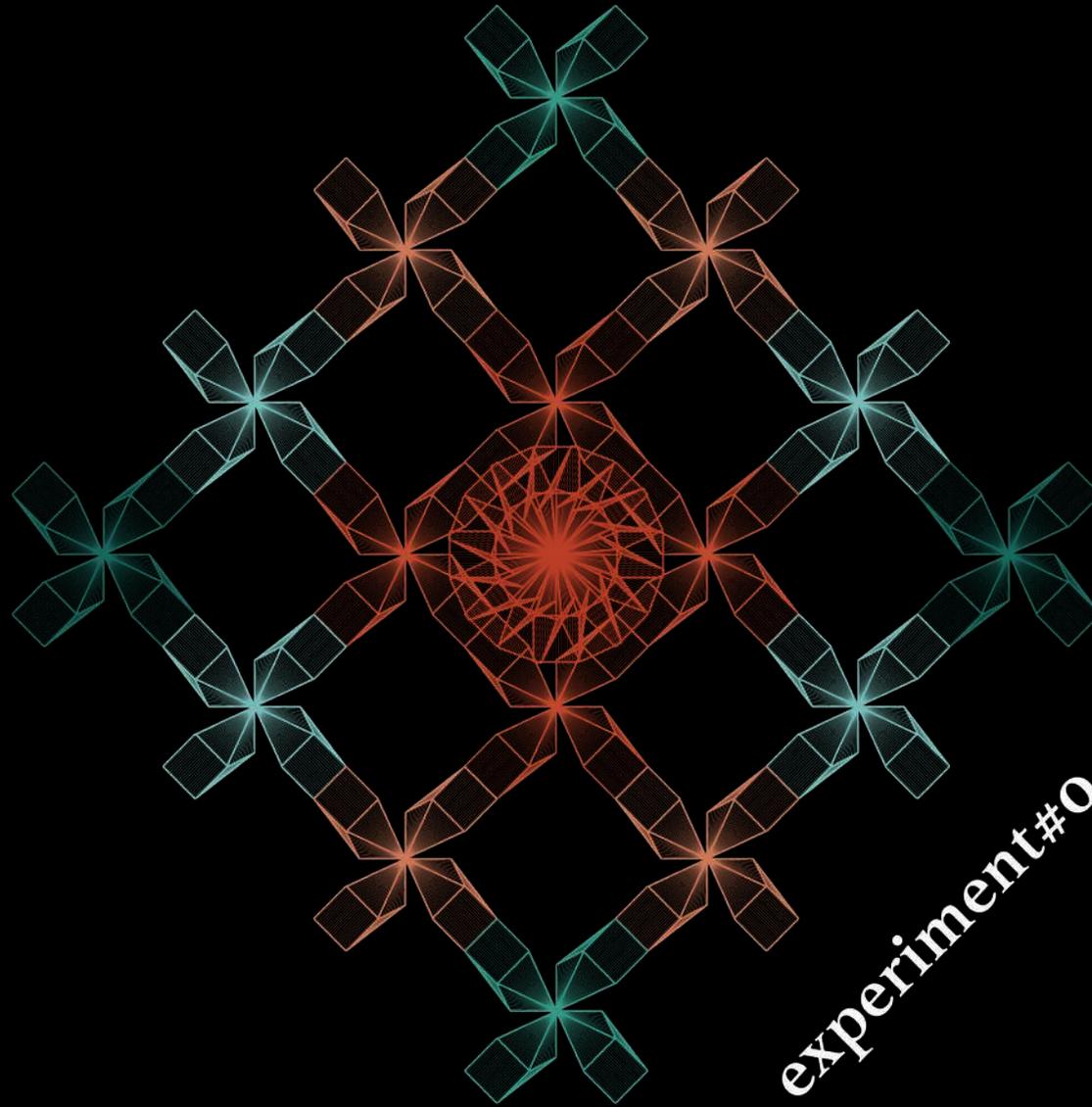




PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñadora.
NOVIEMBRE 2020, SANTIAGO DE CHILE.



experiment#0

autora
MACARENA MUÑOZ CERONI

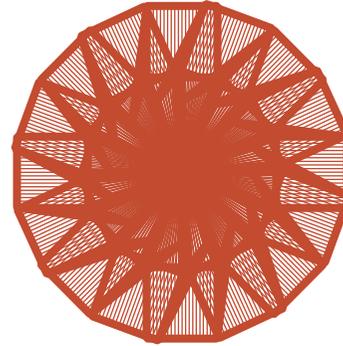
guiatura
FELIPE CORTEZ ORELLANA

co-guiatura
GERARDO MORA RVERA



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



EXPERIMENT # 0

un espacio para ensayar la quietud que existe en tu centro

guiatura

FELIPE CORTEZ ORELLANA

autora

MACARENA MUÑOZ CERONI

co-guiatura

GERARDO MORA RIVERA

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñadora
NOVIEMBRE 2020, SANTIAGO DE CHILE.

Gracias Faco por tu franqueza profesional.
Gracias Gerardo por tu amabilidad y sensatez.
Gracias Elsa y Lucía, por hacer de este proceso algo cómico
incluso en los contextos más adversos que se nos pudieron presentar.

Gracias mamá, Verónica,
por compartir conmigo tu conocimiento, tu compañía y apoyo incondicional.
Gracias Pablo por abrirme la posibilidad de observar y aprender sobre escenarios celestes.
Gracias Ignacio por siempre confiar en mí e impulsarme al avance y la creatividad continua.
Gracias Adriana por ser parte activa de este proyecto tanto personal como profesionalmente.
Gracias a mi familia por ser maestría de sabiduría, paciencia y fortaleza.

Gracias a todos quienes formaron parte de este proceso;
por la confianza de compartir sus vivencias, enseñanzas, historias e intimidades conmigo,
por abrirme las puertas de sus mundos internos y por el tiempo que dispusieron a favor de la colaboración.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

MOTIVACIÓN PERSONAL	p. 7
INTRODUCCIÓN + ABSTRACT	p. 8

MARCO TEÓRICO

PRESENTE CRÍTICO	
Sociedad de rendimiento y competición	p. 10
Salud mental y calidad de vida en crisis	p. 13
PRESENTE ALTERNATIVO	
Sociedad reflexiva	p. 18
Mente, sentidos y percepción	p. 20
Estado de <i>flow</i> / flujo	p. 24
Meditación y atención plena	p. 30

MARCO DE INVESTIGACIÓN

METODOLOGÍA	
Ideológica	p. 37
Práctica	p. 39
LEVANTAMIENTO AUTOETNOGRÁFICO	
Contexto de estudio	p. 41
Emplazamiento de campo	p. 43
Sistemas de registro	p. 45
Despliegue de actividades	p. 48
Hallazgos clave	p. 85
ESTUDIO DE USUARIO	
Adulter emergente	p. 86
Instancias de intervención	p. 89

CONCLUSIONES PRELIMINARES

SÍNTESIS DE HALLAZGOS CLAVE **p. 95**

FORMULACIÓN DEL PROYECTO

OPORTUNIDAD DE DISEÑO **p. 97**

QUÉ, POR QUÉ, PARA QUÉ **p. 98**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS **p. 99**

ESTADO DEL ARTE **p. 100**

CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN **p. 107**

CARACTERIZACIÓN DE USUARIO **p. 108**

METODOLOGÍA **p. 110**

PROCESO DE DISEÑO

PLANIFICACIÓN GENERAL **p. 113**

CONFIGURACIÓN DE LA EXPERIENCIA **p. 117**

PROYECTO EXPERIMENT#0

VISUALIZACIÓN EXPERIENCIA AUDIOVISUAL **p. 136**

IDENTIDAD VISUAL **p. 163**

ESTRATEGIA DE IMPLEMENTACIÓN

PLAN DE DIVULGACIÓN **p. 169**

PROYECCIONES **p. 170**

CONCLUSIÓN

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES **p. 173**

[INTRODUCCIÓN]

Cuando vas a salir del colegio, los adultos te dicen: “ya podrás estudiar lo que te gusta en la universidad”, y cuando entras a la universidad, los adultos te dicen: “ya tendrás tiempo para hacer las cosas que te gustan”. Ese tiempo nunca llegará si no te detienes en tu vida, primero, a pensar realmente qué es lo que te gusta, y luego, a decidir construir ese camino tú mismo, según tus propios intereses y talentos, y no según lo que los demás deciden que es bueno para ti. Este relato, que puede resonar en experiencias personales y cercanas, es caracterizado por Byun Chul-Han (2014), como una particularidad propia del modelo psicopolítico, en el cual hoy, “cada uno es amo y esclavo en una persona” (p.9).

Esta presión, pude sentirla en carne propia durante gran parte de mi época universitaria, y la cual me condujo en reiteradas ocasiones a fuertes crisis personales que, en ese entonces, atribuía a no estar segura de mi vocación. Congelé e intenté cambiarme a arte. No funcionó y entendí que por alguna razón era de ser así. Volví a dibujar, a leer libros y a escribir mis pensamientos después de muchos años sin hacerlo. Cuando regresé al año siguiente, intenté tomar los cursos que me parecían más creativos y prácticos, como así también aquellos que se adecuaban mejor a mis intereses personales; entre ellos fotografía, artesanía, ilustración, dibujo de diseño e iluminación.

Poco a poco, comencé a (re)encantarme con la disciplina, pero más que nada con el rol social que puede ejercer un diseñador al levantar proyectos con impacto positivo en la calidad de vida de las personas.

Aún así, me volví a ver envuelta en sentimientos de angustia, ansiedad y mucho estrés por las altas demandas y exigencias universitarias, y que en su momento fueron las razones que me llevaron a congelar. En este contexto, decidí detenerme y reflexionar sobre el por qué me seguía sintiendo así. Con el paso del tiempo entendí que aquellas crisis no eran una cuestión vocacional, sino que correspondían a la manera en que nuestra sociedad está estructurada; al cómo somos educados para producir sin descanso y para posponer de forma constante lo que es importante a nuestras vidas.

A estas instancias reflexivas, pude acceder especialmente cada vez que hacía orfebrería, práctica a través de la cual descubrí mi propio templo de paz, de armonía, de pausa, de salud, de descanso, de calma y quietud. Un templo íntimo, de comunión conmigo misma, donde mi auténtico yo podía aparecer de forma libre haciendo algo que hasta hoy me apasiona y me permite prestar atención únicamente en la acción presente. Ahora bien, lo verdaderamente interesante, es que, tanto la puerta de este templo como su interior, no se encontraba en un lugar inaccesible al que sólo se pudiese entrar por medio de una elevación extraor-

dinaria, sino que estaba aquí, conmigo; en la posibilidad de hacerme un tiempo para mí, de crear un espacio propio donde fuese posible abrir un paréntesis para que la concentración estuviera enfocada en el ahora, donde la ocupación de la mente se centrara en el aquí, y no en las pre-ocupaciones del rendir.

Por ello, es que quise hacer un proyecto de diseño que pudiera conducir a otras personas a explorar sus propios templos; a encontrar su propio lugar de calma y quietud.

Proyecto que surge por el interés de experimentar estados sinceros de calma y felicidad en medio de una sociedad motivada por el rendimiento y la competición, caracterizada por distorsionar la importancia de la vida en la medida que enaltece el trabajo productivo por sobre el reproductivo y, en respuesta, desvaloriza los aspectos inherentes a la existencia humana. Afán desmedido que nos ha vuelto al cohabitar en un presente que pone en crisis la salud mental y la calidad de vida de las personas, afectando especialmente al segmento de adultos emergentes; en Chile representado por estudiantes de educación superior que suprimen cansancio, ansiedad, depresión y estrés con automedicación de fármacos para cumplir las altas exigencias universitarias y las expectativas sociales. En este contexto, se rescata la meditación-concentración como una práctica capaz de proporcionar espacios personales para la autorreflexión a través de actividades que direccionan la atención hacia el interior del individuo –conciencia plena– y otras, focalizadas en la acción del presente continuo –estados de *flow*–. Ejercicios cognitivos que proponen una nueva manera de establecer relaciones con el sí mismo, los demás y sus entornos, mediante la reinterpretación perceptual

de las experiencias vividas y la exploración de la propia mente; donde el cuerpo actúa como el puente comunicacional que permite establecer conexión entre el mundo material y el inmaterial durante la acción encarnada.

En este sentido, EXPERIMENT#0 busca, en base a la investigación autoetnográfica, direccionar la realidad del presente crítico hacia la vivencia de un presente alternativo, abriendo la posibilidad de experimentar un espacio personal que invita a la exploración de la propia mente y al ensayo activo de sensaciones de quietud y calma que emergen desde el interior al poner en práctica consciente actividades orgánicas al ser humano, tales como sentir, respirar, observar, escuchar y reflexionar, y a través de las cuales se vuelve posible humanizar la existencia corpórea en un proceso netamente exploratorio.

Palabras clave:
*reflexión, auto-observación, sentidos
y observación consciente.*

[MARCO TEÓRICO]

Hoy realmente no creemos ser un sujeto sometido –aunque la etimología de sujeto¹ así lo indique–, sino más bien, nos admitimos como “un proyecto libre que constantemente se replantea y se reinventa”. Y aún a pesar de esta creencia, no vivimos de manera coherente con el paradigma que plantea, puesto que, incluso cuando el sujeto como proyecto se creía libre de coacciones² provenientes del exterior y coerciones³ ajenas, se sometió a sí mismo a coacciones internas y coerciones propias que no tienen límite y han de expresarse hoy en forma de rendimiento y optimización (Han, 2014).

Lamentablemente, estas fuerzas autodirigidas alimentan y constituyen, esencialmente, el modo de producción presente. Donde el actuar de nuestras vidas se basa principalmente en la libertad de poder hacer y no necesariamente, en la disciplina del deber. Y aunque, en cierta medida, ambas pueden traer coacción como respuesta, “el deber tiene un límite, mientras que el poder hacer, por el contrario, no tiene ninguno” (Han, 2014, p.7). Así, cuando nos reconocemos bajo la ilusión de autoproducción ilimitada pasamos de ser “sujeto como proyecto libre” a ser “sujeto de rendimiento y competición”.

Lo que distingue a este último es que, a pesar de no tener frente a sí un amo que lo obligue a trabajar, se explota a sí mismo y se esclaviza de forma voluntaria en la medida que vuelca su vida a la producción

incesante de trabajo –cualquiera sea su modalidad y forma–, buscando sentirse realizado a través de los bienes y reconocimientos materiales que puede obtener de éste. Y, en consecuencia, dispone toda su atención en competir con los demás para ganar, mientras pierde de vista el valor y la práctica consciente de aspectos inmanentes⁴ a la vida, tales como emocionarse, compartir, jugar, interactuar, asombrarse, reflexionar o simplemente atender a lo que es inherente al ser humano; como respirar, sentir, dormir, alimentarse, observar, escuchar, entre otros. Dinámicas que tienen como ideal la salud (Han, 2014).

En la sociedad de rendimiento, propuesta por Han (2014), la agresión es auto-dirigida al sí mismo en la medida que el individuo permite que el neoliberalismo –como mutación del capitalismo– le anteponga altas demandas y exigencias para aspirar a modelos o estándares de vida “exitosa” que, en realidad, han sido establecidos por el capital para su propia proliferación y beneficio (Han, 2014). Y vendidos a los individuos en forma de adquisiciones –como títulos, reconocimientos materiales y grados académicos– que “garantizan” el triunfo o una especie de validación ante la insaciable “cultura de competencia; de ganar, del progreso, del éxito y del competir”, propuesta por Maturana (Cooperativa.cl, 2013).

¹**Sujeto:** *adjetivo*

1. Que está agarrado por una persona o cosa, de manera que no se puede mover, caer o escapar.
2. Que depende de otra persona o cosa, o está expuesto o sometido a lo que se indica (Léxico,2020).

²**Coacción:** *sustantivo femenino*

1. Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo en contra su voluntad (Léxico,2020).

³**Coercer:** *verbo transitivo*

1. Impedir a una persona que haga cierta cosa (Léxico,2020).

⁴**Inmanente:** *adjetivo*

1. Que es interno a un ser o a un conjunto de seres, y no es el resultado de una acción exterior a ellos (Léxico,2020).

Según el biólogo chileno, la sociedad de competición se basa esencialmente en la idea de que hay que ser mejor que el otro, hay que lograr más, hay que ganar y hay que competir. Una cultura que conlleva sufrimiento, desencanto y, en último término, dolor, en la medida que negamos lo que hacen los demás y también lo que hacemos nosotros mismos para triunfar por sobre el resto. “Pensamos o actuamos como si el lograr algo en términos de calidad de nuestro hacer dependiera de otro, y no es cierto”. Dicho de otro modo, lo que guía el actuar del individuo no es lo que quiere hacer, sino lo que hacen y adquieren los demás (Cooperativa.cl, 2013).

Con respecto a lo anterior, Han (2014) complementa explicando que, el fin de la competencia es permitir que el capital copule y prolifere automáticamente bajo la idea de libertad individual, utilizando al ser humano como órgano sexual del mismo, puesto que “en la libre competencia no se pone como libres a los individuos, sino que se pone como libre al capital” (Marx, 2007). Y así, “mientras se compete libremente, el capital aumenta” (p.9). Actualmente “el capital representa una nueva trascendencia, una

nueva forma de subjetivación” que nos moviliza a competir y agredirnos los unos con los otros, donde nuevamente, “somos arrojados del nivel de la inmanencia de la vida, donde ésta se relacionaría consigo misma en lugar de someterse a un fin extrínseco” (Han, 2014, p.10).

“Vivimos en una fase histórica especial en la que la libertad misma da lugar a coacciones” (Han, 2014, p.7), donde alcanzar los estándares de progreso establecidos por el capital, requiere necesariamente, que el individuo se someta a obligaciones que coartan su libertad ilusoria de autoproducción ilimitada; tales como endeudarse para acceder o adquirir una vivienda, salud, alimentación, transporte, servicios básicos, educación, entre otros. Adquisiciones que, por cierto, denotan posiciones sociales y validan o no al sujeto para competir en las ligas de la sociedad neoliberal.

Ahora bien, ¿por qué transformar la coacción externa en una coacción interna? Siguiendo la lógica neoliberal propuesta por Han (2014), en la explotación ajena –coacción externa– el producto resultante es insignificante o intrascendente para la exigencia y rapidez con que busca avanzar la sociedad de rendimiento. En términos productivos, jamás será eficiente someter a alguien en contra de su voluntad puesto que la naturaleza del individuo siempre tenderá a resistirse a esta forma concreta y visible de agresión, generando retrasos o desvíos

en la optimización del trabajo. Es sólo a través de la explotación de la libertad⁵ –coacción interna– que el régimen neoliberal logra generar el mayor rendimiento de los individuos y extraer de su trabajo desenfrenado la mayor producción de capital posible. Pero, ¿cómo lo logra? Según Han (2014), Maturana y Vivaldi (2020), la astucia consiste en originar y dirigir la agresión desde y hacia el sí mismo en la medida que el individuo establece consigo la relación invisible de amo y esclavo bajo un método axiomático artificial, que usa la competencia, el egoísmo, la exigencia y el individualismo como verdades absolutas para satisfacer las demandas del rendimiento y la competición. Mientras que, por ignorancia o falta de conocimiento de sí mismo, posterga, descuida y/u olvida las necesidades que satisfacen su propia vida y la de los demás, es decir, el nivel de inmanencia; la convivencia en colaboración, la empatía, el respeto mutuo y la honestidad,

⁵Libertad:

“La libertad es, fundamentalmente, una palabra relacional. Uno se siente libre solo en una relación lograda, en una coexistencia satisfactoria. [...] Ser libre, no significa otra cosa que realizarse mutuamente”
(Han, 2014, p.8).

para guardar las apariencias del competir y evitar el fracaso del rendir, expuesto hoy, a miradas sin distancia. Esta dinámica, provoca en cada individuo una lucha interna de la cual se siente culpable, “se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en duda a la sociedad o al sistema.” (Han, 2014, p.10). Dicotomía que se normaliza y con la cual acostumbramos a vivir, porque nosotros mismos nos damos valor en la medida que tenemos algo; “que se positiviza en cosa, que es cuantificable, mensurable y controlable” (Han, 2004, p.14), como cuantificables son las calificaciones y los grados académicos a los que conduce la educación.

En este mismo contexto, es que los estudiantes renuncian al nivel de inmanencia de la vida y a las prácticas que tienen como ideal la salud, preparándose para una sociedad con hambre insaciable de falso progreso con ayuda de Aradix, Mentix, Samexid, Clonazepam y otros fármacos psicotrónicos que, en la mayoría de los casos, son consumidos de forma automedicada para rendir alterando los estados de vigilia y así, soportar la carga académica mientras suprimen el agotamiento, estrés, ansiedad y falta de concentración que se derivan de las abrumadoras exigencias universitarias (cf. Ramírez, 2018). A este segmento etario, en conjunto con su situación, es el que Arnett (2000) definió como *adultez emergente*⁶ –entre los 18 y 25 años aproximadamente–; en Chile

caracterizado por estudiantes de educación superior que, ya en 2018, representaban un total de 1.176.000 personas (BiobioChile). De entre los cuales, “un 46% aseguró tener síntomas depresivos y muestras de ansiedad, un 54% sufre de estrés y un 30% presenta los tres problemas a la vez” (CNN Chile, 2019). Además de un 5,1% que presenta pensamientos suicidas al momento de estudiar, un 87% presenta malos hábitos alimenticios y un 67% presenta problemas del sueño (CNN Chile, 2019). A lo que Javiera López, ex dirigente de la Federación de Estudiantes de la Universidad de Chile, agrega:

“Tenemos una concepción del éxito que tiene que ver con los resultados de las notas, de los *rankings*. Hay una autoexigencia de los propios estudiantes por destacar y también tiene que ver con la necesidad de ser alguien, incluso atentando con nuestro propio bienestar emocional y psicológico” (Ramírez, 2018).

Esta percepción errónea de la realidad, altera las prioridades que establecemos en la vida y determina la manera en que nos desenvolvemos en ella; trabajando y/o estudiando sin parar en un medio artificial ilimitado e insaciable que concebimos como responsabilidad propia y que nos enseña que es la única manera de triunfar o de ser alguien en la vida, ¿te suena? Este estilo de vida constituye una forma de autoexplotación donde, ahora, la agresión se dirige con fuerza hacia el sí mismo, expresándose en culpabilidad por olvido y postergación constante de las necesidades inherentes a nuestra existencia, a nuestra naturaleza y a nuestra propia humanidad. En consecuencia, el resultado de vivir en la sociedad del rendimiento es la desvalorización de los aspectos inmanentes a la vida y el enaltecimiento del competir por demostrar más. Un ciclo que conduce la agresión de forma estratégica y violenta hacia puntos que, muchas veces, son invisibles a los ojos.

Adulthood emergent:

Concepto desarrollado en profundidad en
MARCO DE INVESTIGACIÓN > ESTUDIO DE USUARIO

Este es el caso de la salud mental, una problemática silenciosa que pocas veces se deja ver ante los ojos de la gente, pero que atenta directamente contra el bienestar físico y mental de las personas, como así también contra su calidad de vida. Ésta última, se refiere a un estado⁷ general de satisfacción percibido por las personas en cuanto al desarrollo y realización de sus potencialidades y a la sensación subjetiva y objetiva de bienestar⁸ físico, psicológico y social (CentroMédicoABC, 2018).

Desglosando lo anterior, en primer lugar, las potencialidades de la persona tienen que ver con todas aquellas capacidades que podemos llegar a desarrollar como seres humanos a lo largo de la vida, ya que representan la esencia de nuestra propia naturaleza y por lo tanto, corresponden a las características que nos diferencian de otras especies animales. En efecto, las potencialidades abordan la capacidad de pensamiento crítico, analítico, reflexión, razonamiento, abstracción, creatividad, inteligencia emocional, afectividad, espiritualidad y establecimiento de relaciones interpersonales sanas (A. Orlandini, comunicación personal, 2 de octubre 2020). Cabe mencionar que, el desarrollo de estos aspectos permite construir la felicidad interna de las personas en la medida que aprenden, adquieren y practican diversas herramientas

para conducir afablemente las manifestaciones de su propia abstracción, como así también, las complejidades relacionadas a la implicancia con otros y a la desventura en ambientes heterogéneos.

Lamentablemente, no todos los seres humanos logran desarrollar sus potencialidades de manera óptima durante el transcurso de sus vidas, puesto que el rendimiento y la competición nos acostumbra a posponer o desvalorizar su importancia, como así también el impacto que puede tener su progreso en la cultura y en la sociedad. Mientras tanto, los habitantes del mundo se entregan, de forma inconsciente, a la importancia de alcanzar estándares de progreso materiales previamente establecidos como símbolos de realización personal, ya sean recibir un buen sueldo, adquirir una vivienda o formar una familia, esperando que éstos se conviertan en la fuente que proporciona felicidad a sus vidas, y en el suministro de la sensación de bienestar perdurable.

Esta dinámica equívoca sobre el valor de la vida, a la cual cada persona se somete voluntariamente a creer y dar poder, es la representación de la lucha interna por la que se siente culpable, puesto que, como seres humanos, hemos abandonado nuestra única y verdadera responsabilidad: el conocimiento y la educación sobre nosotros mismos. Realidad que trae como consecuencia, el riesgo de nuestra propia salud mental haciendo emerger afecciones, enferme-

dades y un desequilibrio en nuestra manera de percibir el mundo que se expresa, icónicamente, en trastornos depresivos, de ansiedad, angustia y estrés. Éste último, según Martínez (2019), hoy ha llegado a convertirse en una especie de medalla de honor que demuestra el esfuerzo desmesurado que entregamos al trabajo, y una estrategia oficial adaptada para hacer más en menos tiempo. En este presente crítico, hay más de 300 millones de personas con trastornos de depresión alrededor del mundo, caracterizado por la pérdida de interés y la capacidad de disfrutar, y la cual arrastra consigo en múltiples casos ansiedad, sentimientos de culpa, baja autoestima, dificultades de concentración e incluso, síntomas que no tienen explicación médica (OMS, 2019). Este último aspecto, pone de

⁷Estado: *sustantivo masculino*

1. Situación o modo de estar de una persona o cosa, en especial la situación temporal de las personas o cosas cuya condición está sujeta a cambios (Léxico, 2020).

⁸Bienestar: *sustantivo masculino*

1. Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad (Léxico, 2020).

manifiesto la complejidad con que opera la mente y la consciencia, un campo que continúa en exploración por los profesionales de la salud dado su abstracto y singular funcionamiento, como así también por la distintiva manera que tiene de repercutir en la vida de cada quién.

En relación a lo anterior, y retomando el segundo punto a rescatar sobre la definición de calidad de vida como “la sensación subjetiva y objetiva de bienestar físico, psicológico y social”, es posible observar, de manera generalizada, en qué ámbitos de la vida se refleja según el desarrollo de las potencialidades humanas. Según el Centro Médico ABC (2018), puede verse en aspectos como la calidad de la expresión emocional, en la seguridad e intimidad que la persona percibe y establece consigo misma y con sus entornos, en las relaciones armónicas que es capaz de fundar con su ambiente físico, social y con respecto a la comunidad en la que se desenvuelve, como así también en la productividad personal, la ventura material y en la salud objetivamente percibida.

Ahora bien, ¿qué es o a qué se refiere cuando se habla de salud mental? En primera instancia, para comprender a cabalidad su significado es necesario definir que se entiende por salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001a, p.1), la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad, [afección]

o dolencia” (Citado en OMS, 2004). También, agrega que dentro de esta definición ya se contempla el bienestar mental, puesto que “sin salud mental no hay salud”⁹, es decir, se le considera como una parte integrada al concepto, como algo más que la ausencia de enfermedad y, además como un aspecto íntimamente ligado a la salud física y conductual (OMS, 2004).

De este modo, la OMS (2001a, p.1) procede a definir salud mental como: “un estado en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Citado en OMS, 2004). Otra definición que entrega la OMS en el Centro Médico ABC (2018) se refiere a la salud mental como: “el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”. También, agrega que corresponde a una necesidad básica del ser humano “determinada por factores tanto sociales, como ambientales, biológicos y psicológicos”. Es importante mencionar que no existe una definición oficial de salud mental, lo cual ha generado ciertas controversias durante el último tiempo y que la OMS explica por la diferencia entre “los valores de los países, culturas, clases y géneros

demasiado grandes para permitir un consenso sobre una definición” (OMS, 2001b citado en OMS, 2004).

Más allá de lo anterior, la salud mental se comprende como la síntesis de una constante y compleja interacción entre múltiples factores y procesos “de lo que acontece en la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional” (Briceño-León, 2000, p.15). Y también, como “un estado de balance que incluye al propio ser, los otros y el ambiente” (OMS, 2004). Por lo tanto, podemos decir que un desequilibrio en la salud mental afecta directamente en la calidad de vida de las personas, puesto que tiene la capacidad de alterar la manera que pensamos, percibimos, sentimos, actuamos y tomamos decisiones ante los enfrentamientos propios de la vida, así como también,

⁹Sin salud mental no hay salud:

“La relación entre la salud física y mental es muy estrecha, ya que existe una gran variedad de enfermedades que dan como resultado trastornos mentales claramente identificados y a los que se han denominado secundarios, entre las que predominan las endocrinológicas, las cardiopatías, las inmunológicas y las neurológicas”

(Centro Médico ABC, 2020).

sobre nuestra capacidad de autonomía para enfrentar el estrés, establecer y conservar relaciones sanas, estar físicamente saludables, alcanzar nuestro completo potencial, contribuir de forma significativa a las comunidades en que nos desenvolvemos y lograr un trabajo productivo (MedlinePlus, 2019). En este sentido, la salud mental es el principal componente que incide sobre la calidad de vida de las personas, ya que se vincula de forma directa e indirecta con las actividades cotidianas que realiza todo ser humano.

Con respecto a Chile, la situación de salud mental es urgente, puesto que ya el 2018 el 23% de la carga de enfermedades a nivel país estaba representada por trastornos neuropsiquiátricos, mientras que las licencias médicas por enfermedades mentales se posicionan en primer lugar desde 2008, considerando que, un 80% de chilenos no está diagnosticado al respecto (Ferández, 2018). Del 20% restante, 844 mil casos corresponden a personas con depresión y 1 millón a personas que padecen ansiedad (Yáñez, 2019). Así también, cabe mencionar que Chile se distingue por ser el segundo país de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) que más ha aumentado su tasa de suicidios durante los últimos 15 años, después de Corea del Sur (Villa, 2019).

Lamentablemente, toda esta situación se agrava teniendo en consideración que Chile atraviesa dificultades políticas, sociales y medioambientales evidentes, que se desencadenaron públicamente por medio de un estallido social el mes de octubre de 2019. De esta situación, se vuelve relevante destacar que, este movimiento fue iniciado por jóvenes y adultos emergentes a través de sus activas manifestaciones de descontento y malestar que presentan como temática central la desconfianza hacia las instituciones, la inequidad, la evaluación negativa con respecto a las oportunidades que ofrece el país y la pérdida de cohesión social (Álvarez, 2019). Razones a las que se adhiere, prácticamente, toda la población chilena para expresar a viva voz la urgente necesidad de atender los aspectos que permiten mejorar la calidad de vida de las personas, tales como el acceso digno y equitativo a la salud física y mental, educación, agua, vivienda, pensiones y, en términos generales, a lo que involucra el respeto por los derechos y las necesidades básicas humanas. Es interesante el hecho de que hayan sido los estudiantes los responsables de gatillar este escenario de protesta y revolución que terminó involucrando a la nación completa. Álvaro Jiménez (2019), psicólogo chileno y doctor en sociología, atribuye a esta realidad, la característica vanguardista de la juventud para percibir ciertas situaciones de crisis, que muchas veces los adultos normalizan o tienden a banalizar.

Por otra parte, agrega que, sobre este segmento etario, se manifiesta intensamente el malestar nacional, principalmente por la percepción de incertidumbre con respecto al futuro y la frustración al notar que las altas expectativas que han planeado para éste, en realidad, están infladas por un Chile que aspira a ser desarrollado, y que de algún modo lo ha logrado económicamente en las últimas décadas, pero que no les ha brindado las herramientas y/o las capacidades para desenvolverse como agentes de su propio destino. La amplia distancia entre esta brecha erosiona la cohesión social, relacionada al sentido de pertenencia e inclusión social, y la cual es la causante del sentimiento de frustración o, en términos literarios, también llamada *ansiedad por el estatus*, según expresa el psicólogo chileno. Éste término, hace referencia a sociedades que presentan mayor inequidad, y por tanto a las cuales, las personas que las habitan se vuelven profundamente más sensibles al fenómeno; “son más sensibles a las diferencias relativas en las posiciones de la estructura social y están mucho más pendientes de los marcadores de estatus; de lo que tiene el otro, del pasto del vecino” (Álvarez, 2019). Esta distorsión en la percepción, es la responsable de que cada vez importe menos la posición económica absoluta que cada uno tiene, y que cada vez, importe más la manera en que nos comparamos con respecto a un otro; “de ahí que por ejemplo sea tan importante tener el

último Iphone o las zapatillas Nike” (Álvarez, 2019). Volviendo al estallido social, lamentablemente, la atmósfera que gobernó la escena general fue la de un ambiente profundamente violento, la de falta de información verídica tanto en la televisión como en redes sociales, el miedo desenfrenado, la incertidumbre e inseguridad por el descontrol de las masas (Becerra, 2020). Por lo recién expuesto, fue que Carlos Ibáñez, doctor psiquiátrico, expresó su preocupación sobre la salud mental de la población, puesto que la situación sólo agudizaba severamente los síntomas depresivos, ansiosos y relacionados a la angustia, en un país que no cuenta con la protección social ni las herramientas suficientes para contener a las personas (cf. Yáñez, 2019).

Sumando a la carga física, mental y emocional que ya arrastraba la población chilena, se presentaron en marzo, las dificultades propias de una emergencia sanitaria mundial por covid-19, en conjunto con su contexto preventivo de cuarentena y distanciamiento social. En este escenario, recientes encuestas registran que el 44% de de la población está sufriendo angustia y un 43% asegura experimentar estrés (CNN Chile, 2020a). Es decir, si antes del estallido social 1 de cada 4 personas padecía una enfermedad mental, hoy este tipo de patologías está representada por 1 de cada 3, lo que significa un aumento del 30%, tal como advierte la OMS (CNN Chile, 2020a). Por otra parte,

CNN Chile (2020b), señala que las licencias médicas asociadas a trastornos psicológicos aumentaron en 109 mil casos entre enero y abril de este año a causa de la pandemia; pasando de 308 mil del año pasado a 417 mil aproximadamente en la actualidad, lo cual representa un incremento del 36%. Cifras preocupantes a las que Pedro Pizarro, subsecretario de Previsión Social, relaciona con “las cuarentenas, los cambios en las formas de trabajo y la incertidumbre propia de los tiempos que estamos viviendo” (CNN Chile, 2020b). El segundo punto que plantea Pizarro sobre el cambio en la modalidad de trabajo, se enlaza y vuelve aún más evidente, la relación de amo y esclavo que establecemos con nosotros mismos; incluso trabajando o estudiando desde casa en modalidad online, pasamos por alto los horarios de descanso, los tiempos destinados en resolver responsabilidades domésticas y personales, tales como atender y criar hijos, colaborar con los quehaceres del hogar, practicar ejercicios de autocuidado o sencillamente pasar tiempo en familia. Y, lo que se ha vuelto todavía peor, es la difuminación de la línea que daba término a la jornada laboral, puesto que, en este contexto, el jefe o profesor sabe exactamente cómo encontrar a su empleado o alumno, a tan sólo un whatsapp o mail de distancia, suponiendo que al estar en casa la disponibilidad es absoluta.

Sobre este escenario pandémico, las Naciones Unidas advierte en CNN Chile (2020a) que, actualmente, nos encontramos frente a una crisis de salud mental sin precedentes que amenaza a toda la humanidad. A lo que el psiquiatra Alberto Larraín, agrega:

“El virus va a tener oleadas en términos sanitarios. La primera tiene que ver con el virus como tal; la segunda ola se refiere a enfermedades que no se van a tratar; la tercera, son las personas que interrumpen sus tratamientos; y, la cuarta oleada, la más grande y la que puede tener consecuencias más perdurables en el tiempo, tiene que ver con el tema de salud mental” (CNN Chile, 2020a).

Este mensaje es un llamado de parte de los médicos de la salud mental, para que los gobiernos no se olviden de poner este tema como centro de discusión, con la finalidad de que, en un futuro próximo, sea posible implementar políticas preventivas al respecto, como así también promover y dar mayor importancia a las prácticas de autocuidado (cf. CNN Chile, 2020a).

Según PortalFarma (2017), el autocuidado se define como “la actitud y aptitud para realizar, de forma voluntaria y sistemática, actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución”. También menciona que el autocuidado constituye “el primer escalón” para mejorar y mantener la calidad de vida de las personas, puesto que “reduce la incidencia de patologías graves”, que por lo demás, su tratamiento en Chile significa un elevado costo económico al que gran parte de la población no puede acceder por falta de servicios públicos que faciliten el financiamiento en las áreas de salud mental. En este sentido, un adecuado autocuidado exige de cada país una inversión en educación sanitaria básica de la población implicada en el campo –tanto autoridades como profesionales–, para asegurar autocuidados seguros que informen y asesoren al ciudadano “para que pueda asumir con garantías la responsabilidad sobre su propia salud, adoptando las decisiones con criterio riguroso y actual” (PortalFarma, 2017). Finalmente, cabe destacar que las prácticas de autocuidado ayudan a desarrollar las potencialidades de los seres humanos, en el sentido

que nos invitan a mirarnos por dentro, a reflexionar para conocer nuestros estados físicos y mentales, y a conectarnos con el presente; con aquello que está sucediendo hoy en nuestra vida y por tanto, con lo que nos gusta y lo que no nos gusta de ella.

En conclusión, el presente crítico está delineado por la errónea creencia de una sociedad de rendimiento y competición que nos incita a producir incesantemente para sentirnos realizados con aquello que podemos conseguir desde aspectos externos a nosotros mismos, representados por adquisiciones materiales, grados académicos y estatus económico y social, incluso a costa de atentar contra nuestra propia salud para lograrlo. El problema está en que, dentro de esta dinámica que avanza veloz y despiadada, el ser humano no se permite detenerse a observar lo inmanente que repercute en su calidad de vida, el desarrollo de sus potencialidades ni el fortalecimiento preventivo de su salud, tal como su cuerpo, su respiración, sus sentimientos y emociones, sus hábitos alimenticios o incluso las conductas propias que le agradan o le desagradan de sí mismo (A. Orlandini, comunicación personal, 2 de octubre 2020).

Aún a pesar de las múltiples dificultades que implica ser una persona en la sociedad de rendimiento y competición, no estamos condenados ni determinados a vivir bajo el paradigma que ello conlleva. Según Maturana, los problemas del ser humano actual no son de inteligencia, sino que corresponden a conflictos de emociones y deseos que se resuelven poniendo en práctica nuestra capacidad de reflexión; una práctica sencilla al alcance de todo ser humano y, la cual siempre podemos ejercer (Jara, 2017). Según la RAE y el diccionario Léxico (2020), reflexión se refiere a la acción de volver atrás. Así, quien reflexiona piensa atenta y detenidamente sobre algo, lo estudia y comprende mentalmente para formar una opinión y/o tomar decisiones al respecto. Según Maturana, “la reflexión consiste en que uno se detiene un instante a mirar lo que está haciendo y se pregunta, ¿me gusta lo que estoy haciendo o no?” (Cooperativa.cl, 2013). Pero para poder mirar, Humberto explica que primero es necesario detenerse; ejercicio de autocuidado que se hace más difícil de lo que parece en un presente crítico que evita todo tipo de retraso, aún más aquellos relacionados a los cuestionamientos y necesidades inmanentes de las personas.

Conforme a Maturana (cf. Cooperativa.cl, 2013 y Jara, 2017), el acto de reflexionar corresponde a un don innato del ser humano que permite suspender la anestesia del rendir y competir por demostrar más,

puesto que abre la posibilidad para cambiar la dirección del presente crítico. Pero, ¿cómo lo hace? En la acción de detenerse a observar y cuestionarse por sí mismo; ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Qué me gusta? ¿Cómo me siento? Se abre un espacio para el diálogo interno que posibilita a los individuos comenzar una interacción directa con ellos mismos bajo la concepción de proyecto libre, abriendo la oportunidad de replantear y reinventar los aspectos que desea de su vida, a la vez que desarrolla y pone en ejercicio sus propias potencialidades humanas que pronto le proporcionarán una mejor calidad de vida desde el nivel de la inmanencia. Cada vez que un individuo se dispone a reflexionar sobre estos aspectos, hace el ejercicio mental de imaginar y/o abstraer formas, respuestas y escenarios alternativos para habitar el presente con el que se enfrenta a diario y abre, al mismo tiempo, un espacio donde puede “escoger un camino u otro según lo que quiere vivir” (Maturana en Cooperativa.cl, 2013). Y la capacidad de escoger, es lo que finalmente nos constituye como proyecto libre, puesto que implica un acto de conciencia, de presencia y libertad¹⁰ (cf. Maturana en Jara, 2017).

Sobre esta manera de vivir, Francisco Varela (2000) agrega que: “una vez que uno se pregunta por sí mismo resulta más fácil entender las dificultades y las dudas de los demás. Así, en la cuestión de cómo cultivar la tolerancia y el respeto por los que te rodean”. Progresar en esta dirección, es hacernos cargo de aquello que es esencial a la vida; “la exploración de uno mismo, la tolerancia y el respeto por los demás” y lo que representa “una verdadera ética en el estricto sentido de la palabra” (Varela, 2000). En este marco, se puede observar que la empatía con los demás sólo se genera en la medida que nos comprendemos primero

¹⁰**Libertad:** *sustantivo femenino*

1. Facultad y derecho de las personas para elegir de manera responsable su propia forma de actuar dentro de una sociedad.
2. Estado o condición de la persona que es libre, que no está en la cárcel ni sometida a la voluntad de otro, ni está constreñida por una obligación, deber, disciplina, etc.
3. Permiso o falta de impedimento para hacer una cosa.
4. Confianza para tratar con las personas, sin necesidad de emplear formalismos ni etiquetas.
5. Desenvoltura o naturalidad en los movimientos (Léxico, 2020).

a nosotros mismos. Cuando abrimos la posibilidad de disponernos a conocer nuestras propias complejidades, dolores y alegrías, es posible comenzar a reconocer en otros aquellas emociones, sensaciones y estados que fuimos capaces de percibir a nivel personal en contextos, escenarios y/o circunstancias similares. A lo que Maturana (2019) agrega: “la vulnerabilidad es aquello que nos muestra iguales entre nuestros pares”.

En resumen, el primer paso para quebrar la inercia de vivir como amos y esclavos de nosotros mismos, comienza por detenerse y observar reflexivamente; examinarnos atentamente para adquirir algún conocimiento sobre nuestros propios comportamientos o características (*observar*, RAE y Léxico, 2020). Y, consecuentemente, mover nuestros intereses progresando activamente en esa dirección. Según Maturana (2020), el acto de reflexión nos permite salir momentáneamente del contexto y la perspectiva en que nos posicionamos como seres humanos para entregar una mirada más amplia al respecto; “Qué estamos haciendo en el presente que están apareciendo cosas que antes no veíamos?”. En este sentido, agrega que debemos dejar aparecer aquello que nos preocupa soltando las certidumbres para poder observar sin prejuicios, ni expectativas, ni ideas preestablecidas; el biólogo nos invita a “darnos cuenta que la situación actual nos pertenece, que somos parte de una comunidad que tiene incidencia, por ejemplo, en si

la enfermedad se expande o disminuye”. A lo que Varela (2000) complementa: “tenemos la libertad para comprender que este mundo es nuestro, es nuestra propia danza que bailamos juntos. [...] Es algo que hacemos entre todos y todo lo que hacemos cambia lo que es el mundo”. Así, el efecto de llevar a la práctica la capacidad reflexiva para conocernos por medio de actos de conciencia, se traduce al beneficio del desarrollo de las propias potencialidades humanas y por tanto, a la construcción de personas íntegras, a la capacidad para establecer lazos genuinos con los demás e incidir en los entornos que nos rodean, a empatizar con otras realidades y, consecuentemente, a fundar una sociedad basada en el respeto mutuo y la convivencia en colaboración.

Antes de seguir avanzando en la manera de vivir el presente alternativo que abre la reflexión y las prácticas de autocuidado –descritas más adelante a través del *fluir* y la atención plena–, es necesario detenerse y desplegar a grandes rasgos, desde la visión occidental que otorgan las ciencias cognitivas y la neurofenomenología, la manera en que el ser humano opera como puente comunicacional entre la realidad material que lo rodea, y la realidad inmaterial que habita y gobierna su interior; *simbiosis* que, además, se encarga de decodificar y dar forma a los mundos en que estamos inmersos, tanto a nivel mental como corporal. Definir este contexto se vuelve importante puesto que corresponde al escenario central donde se desenvolverá el proyecto.

Para comenzar, es necesario definir el término *autopoiesis* acuñado por Maturana y Varela en 1973, el cual combina dos palabras griegas *auto* (sí mismo) y *poiesis* (creación) para dar explicación al fenómeno de la vida. El trabajo de los biólogos chilenos, concibe a los organismos vivos como sistemas autoorganizados capaces de producirse y crearse a sí mismos (Varela, 2000). En este sentido Jean Pierre Dupuy, ingeniero y filósofo francés, explica que “un sistema viviente no es un sistema que incorpore información desde su medio hacia sí mismo y hacia su entorno, sino que es un sistema cerrado operacional e informáticamente” (citado en Varela, 2000). Esto quiere decir que, un

sistema autopoietico además de crear sus propios componentes vivos y mantener su forma mediante un continuo flujo e intercambio de elementos químicos, es un sistema adaptado para crear su propio mundo de significados (Pierre citado en Varela, 2000; Pais, 2019), que luego, “de la nada se los atribuye a sí mismo y a su entorno” (Varela, 2000). Estos aspectos se han vuelto verdaderamente revolucionarios durante las últimas décadas, considerando que el término *autopoiesis* también se ve reflejado en la capacidad biológica –corporal– y psicológica –mental o cognitiva– de los seres humanos; organismos vivos complejos por sus aptitudes reflexivas, abstractas, pensantes y lenguajeantes (cf. Dávila y Maturana, 2018).

Pero no hay que olvidar que para que un organismo se considere autónomo, debe depender de un mundo externo (Vásquez, 2017), puesto que no es posible considerar la existencia de una cognición sin un cuerpo (Pierre citado en Varela, 2000); ni “separar los procesos sensoriales y motores de la percepción y la acción de la cognición” (Vásquez, 2017). En palabras de Vásquez (2017), doctor en filosofía, esto quiere decir que, “no podemos tener nada que se asemeje a una mente o a una capacidad mental

sin que esté totalmente encarnada o inscrita corporalmente, es decir, envuelta en el mundo”. El autor explica que, la cognición es un fenómeno que se manifiesta como la evidencia inmediata de estar inextricablemente ligados a un cuerpo activo, que está en movimiento y que interactúa vivamente con sus entornos. En la corriente fenomenológica de la existencia corpórea, Merleau-Ponty, plantea que el cuerpo-objeto (*körper*) es el medio que permite a la subjetividad del ser (*lieb*) aparecer hacia el mundo, relación que nos constituye como organismo vivo o cuerpo-vivido¹¹ que siente, percibe y piensa las realidades físicas que experimenta (Gallo, 2016, p.46-49). En este contexto, el cuerpo-vivido se transforma en el puente que proporciona el encuentro del mundo inmaterial –las ideas y la mente–, con el mundo material –de las cosas físicas–, y los comunica (Gallo, 2016).

¹¹Cuerpo-vivido:

“Para la biología, los seres vivientes son organismos vivientes; para la fenomenología es subjetividad viviente. Donde estos dos se encuentran es lo que los fenomenólogos denomina cuerpo vivido” (Thompson, 2004).

Ahora bien, para abordar la dinámica fenomenológica y conceptualizar las dos ideas que en el proceso cognitivo se relacionan, mente y cuerpo, Varela acuña la palabra *enacción* –proveniente del inglés *to enact* que se refiere esencialmente a hacer emerger¹². Y la cual busca impregnar, en un solo concepto, la característica autónoma de los organismos vivos; su capacidad connatural para “generar y mantener su propia identidad somática y definir sus propios dominios cognitivos” y, al mismo tiempo, “especificar que dichas estructuras cognitivas emergen del acoplamiento recurrente entre el cuerpo, el sistema nervioso y el ambiente del organismo” (Vásquez, 2017). En otras palabras, *enactuar* se refiere a la capacidad innata que tienen las personas para aparecer en el mundo en la medida que se crean a sí mismas desde el nivel corporal y mental sin perder el aspecto ni las características propias de un ser humano, y especificando que la creación de aquel universo cognitivo que constituye al individuo como tal, se manifiesta en un presente unitario a través de la imbricación constante entre su cuerpo, su sistema nervioso y los entornos en que se desenvuelve, lo cual incluye a otros y a su ambiente.

“Por lo tanto, la cognición no consiste en representaciones sino en acción encarnada” (Vásquez, 2017), donde el cerebro “no es ningún dispositivo para recoger información”, sino que corresponde a “un sistema construido de tal modo que crea realidades estables” (Varela, 2000). En este sentido, lo que cae como consecuencia de la aproximación enactiva, es que cada organismo se encarga de definir su propio punto de vista del mundo, según “la dinámica encarnada de su operación y no a través de reglas estáticas que definan tales operaciones, ni a la capacidad de extraer y procesar información simbólica abstracta del ambiente” (Vásquez, 2017). Tal concordancia significa que quien percibe guía sus propias percepciones de acuerdo a su configuración orgánica y según el resultado de los conocimientos adquiridos, y entonces, la percepción no corresponde a “una captación de propiedades, singularidades o estructuras de un mundo que viene de fuera” (Vásquez, 2017). Por ello, se considera que “la realidad no es un dato: sino que depende del sujeto que percibe, no en virtud de hacerse por capricho, sino porque lo que cuenta como mundo relevante es inseparable de lo que es la estructura del sujeto envuelto en la percepción” (Varela, 1996, p.23).

Varela (1997) ejemplifica esta dinámica con el tipo de formación particular que puede recibir cada persona, la cual, va aprendiendo el nuevo conocimiento que se le entrega y, con el paso del tiempo, esos contenidos se vuelven parte de su sistema; de su manera de comprender y observar el mundo, y sólo aquellos que han recibido su misma formación podrán ver o notar las cosas específicas que ese conocimiento aborda.

Por esta razón, es que Vásquez (2017) afirma que “la realidad no es algo dado”, puesto que siempre va a depender y a estar sujeta de las propias teorías y deseos que cada quien tenga de la vida; a la configuración orgánica del individuo –acoplamiento constante entre su cuerpo, sistema nervioso y ambiente–; y al punto de vista en que se sitúa como observador dentro de un determinado momento (Varela y Hayward, 1997).

¹²*Emerger*: verbo intransitivo

1. Salir [algo o alguien] de dentro del agua o de otro líquido.
 2. Salir o aparecer [una cosa] de detrás o del interior de otra, en especial un astro de detrás de otro.
- Origen*: Préstamo (s. XIX) del latín *emergere* ‘salir a la superficie’, que por extensión significa ‘salir, brotar’ (Léxico, 2020).

Al ser seres humanos y utilizar un espacio-tiempo definido en el mundo, físicamente jamás será posible que dos personas se sitúen en el mismo lugar del otro y, por ello, es que sus procesos cognitivos y su manera de percibir una misma realidad, tampoco podrían ser iguales.

Entendiendo lo anterior, es que Varela y Hayward (1997) afirman que los hechos, más que ser aceptados, son seleccionados por nuestra propia cognición. A este fenómeno, fue al que posteriormente Varela llamó micromundos: “una configuración que actúa localmente en el presente y donde la propia configuración opera como centro cognitivo en proceso autopoiético” (citado en Vásquez, 2017). Es decir, la capacidad que los seres humanos tienen para crear realidades estables según la percepción actual que tengan de una situación, a pesar de estar creándose, modificándose y reparándose continuamente. Ahora bien, para que esto suceda en un presente unitario, debe ocurrir un choque neuronal que lo permita; éste es el punto donde hoy la ciencia busca respuestas (Varela, 2000). Un ejemplo de todo esto son las obras de Magritte en *The Art of Conversation* (1963) (Img. 1), y de Escher en *Relativiteit* (1953) (Img. 2); a través del lenguaje pictórico y la representación de realidades ilusorias, ambas obras ponen en estricto cuestionamiento la manera en que era comprendido el mundo y la existencia hasta ese entonces. Los autores ponen

de manifiesto que no es posible ni correcto suponer la existencia de un mundo objetivo independientemente de un observador que participe en él, plasmando en sus pinturas, la manera en que el fenómeno de la percepción se proyecta hacia la realidad que el individuo concibe como verdadera. Magritte, ilustra el concepto de las realidades estables y los micromundos representando un lugar mental al que podría conducir la sensación de estar llevando una buena conversación con alguien; y, Escher, impregna la relatividad de la percepción y la multiplicidad de formas para concebir una misma realidad por medio de la representación de figuras imposibles dispuestas en un escenario imaginario.

Por otra parte, ya habiendo expuesto el contenido y rescatando esencialmente la relación fenomenológica de la mente y el cuerpo, fue que autores como Grof y Fericgla, exponentes de la psicología transpersonal, incluyeron al contexto de la psicoterapia¹³ occidental, técnicas curativas “que el ser humano conoce y ha empleado desde la más remota antigüedad” (Rubia, 2003, p.3) para vivenciar formas

¹³**Psicoterapia:** sustantivo femenino

1. Tratamiento que se da a algunas enfermedades, en especial nerviosas y mentales, y que consiste en la aplicación de determinados procedimientos psíquicos o psicológicos (Léxico, 2020).

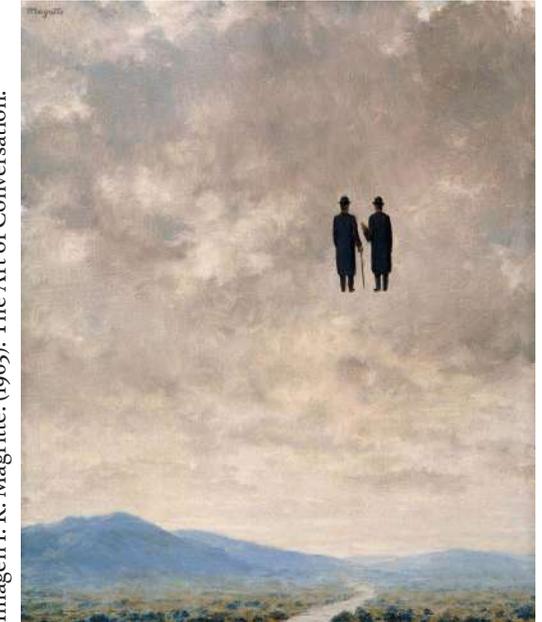


Imagen 1. R. Magritte. (1963). The Art of Conversation.

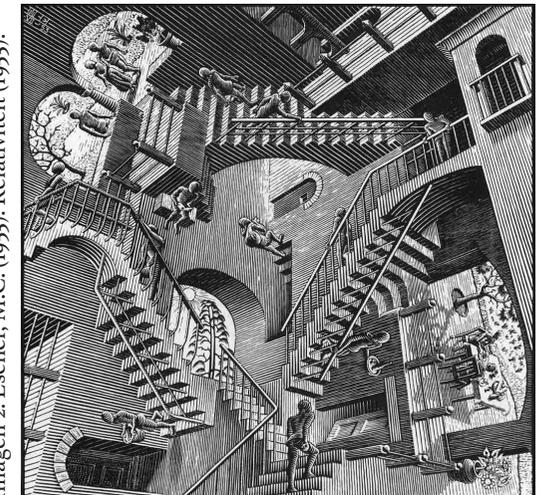


Imagen 2. Escher, M.C. (1953). Relativiteit (1953).

relativas de concebir la realidad estableciendo conexión directa con su *lieb*. De ellas, la que parece tener mayor relevancia e incidencia en los tratamientos reconstructivos para la mente, tiene que ver con los ejercicios de respiración, puesto que su práctica permite inducir a los participantes a experiencias transpersonales a las cuales se les atribuyó el potencial de producir profundos cambios en la personalidad, tales como “cambiar la imagen que las personas tienen de sí mismas, de los demás y del mundo, así como cambios en su escala de valores y en su estilo de vida” (Puente, s.f, p.3-21). Grof y Fericgla, han utilizado principalmente la respiración ‘holotrópica’ y ‘holorénica’ respectivamente para llevar a cabo estas experiencias, que corresponden a una adaptación occidental de la técnica oriental yóguica llamada *kapalabhati*¹⁴, la cual permite, a través de la exhalación constante y repetitiva, inducir ‘estados modificados de conciencia’¹⁵ que se caracterizan por escapar de toda descripción y definición humana, puesto que rehuyen de la experiencia normal de la persona implicando “la expansión de la consciencia más allá de las fronteras habituales del ego, y/o más allá de las limitaciones del espacio-tiempo” (Grof, 1994; Ram Dass, 2011a). En India, estos estados se definen como “un campo implícito de la conciencia activa que contiene a todo el universo material” (Ram Dass, 2011a). Y aunque en las culturas industrializadas como la nuestra, la respiración se ha relegado a una función

fisiológica, que hoy evidentemente ha tomado mayor valor dado el contexto pandémico y su manera de afectar a las personas por esta vía, “las culturas preindustriales, vieron la respiración como algo que conecta el mundo externo –el aire– con nuestro cuerpo, con nuestros pulmones [*körper*], y que a través de ellos también con la psique y el espíritu [*lieb*]” (Grof, 2010). Esta concepción, pone de manifiesto la suficiencia del cuerpo encarnado para actuar, por medio de su capacidad cognitiva, sensorial y motora, como puente comunicacional entre el mundo inmaterial abstracto de la mente, y el mundo material de lo físico.

¹⁴**Kapalabhati:**

Loknath Institute of Yoga Chile (2007) la define como: “técnica de respiración que, a través de la exhalación oxígeno y desintoxica el cerebro, limpia el tracto respiratorio de toxinas (CO₂) y vías nasales. Su práctica de forma regular mejora la función del cerebro, aumenta la estamina y la capacidad de respiración de los pulmones, y calma la mente”.

¹⁵**Estado modificado de conciencia:**

Estado que se produce a través de vivencias transpersonales espontáneas o inducidas, caracterizado por el aumento en la sensación de lucidez que el propio individuo puede reconocer, e incluso también un observador que se sitúa fuera de la experiencia, ya que se escapa de las normas generales con que funciona una consciencia despierta o alerta (Puente, s/f, p.9-10).

Para resumir todo lo anteriormente expresado, podemos decir que la aproximación entregada enfatiza sobre tres puntos esenciales:

- Cada quien define sus propios dominios según la capacidad para crearse a sí mismo y atribuirse, continuamente, nuevos significados (concepción autopoietica).
- La realidad es relativa según el punto de vista en que se sitúa el observador participante, y por lo tanto, los hechos son seleccionados según la relevancia que cada individuo les otorga y los conocimientos que posea al respecto.
- La puesta en escena del cuerpo-vivido, generalmente por medio del uso de los sentidos, funciona como agente de comunicación entre la realidad inmaterial de lo que construye la mente, y la realidad material que se percibe en el mundo físico (concepción enactiva).

En conclusión, Maturana (2019) postula que la genética va detrás del modo de vida que se conserva, por lo tanto, nuevamente se reafirma el hecho de que no estamos condenados a vivir bajo las dicotomías y luchas internas que conlleva el presente crítico para todo ser humano.

La primera forma concreta de ejemplificar la manifestación de los tres puntos anteriores en la acción humana, se puede ver reflejada en la obra del profesor en psicología, Mihaly Csikszentmihalyi (2004), quien abre su investigación científica con la pregunta: “¿Dónde, en nuestra vida diaria, en nuestra experiencia normal, nos sentimos realmente felices?”. Para buscar la respuesta, Mihaly se propone observar el comportamiento de personas creativas, ya fuesen artistas, músicos, poetas, escritores, deportistas, científicos o emprendedores, esencialmente, por la manera que éstos sienten y conciben que sus vidas están cargadas de valor y significado haciendo las cosas que hacen, sin esperar necesariamente de su trabajo, fama ni fortuna.

Lo que se volvía común en la vivencia de estas personas, era el punto en donde se empezaba a crear una nueva realidad que antes no existía en ese orden y, la cual, describen en sus testimonios, como un estado de éxtasis¹⁶ o flujo, de donde posteriormente el autor extrae el nombre del fenómeno perceptivo (Csikszentmihalyi, 2004). Éxtasis, es una palabra que se deriva del griego para referirse al acto de estar de pie al lado de algo, y que posteriormente se convirtió, en la analogía de un estado mental donde los individuos sienten que no están haciendo sus rutinas cotidianas de la vida y, en cambio, experimentan una realidad alternativa en la que no son capaces de percibir su propia existencia (Csikszentmihalyi, 2004).

Esto es, básicamente, lo que constituye los estados modificados de consciencia anteriormente mencionados, también estudiados por Richard Alpert, o mejor conocido como Ram Dass (2011a), quien explica que, en la cotidianidad, nuestra mente conceptual se proyecta hacia afuera y constantemente selecciona un infinito conjunto de estímulos que nos rodean para determinar la experiencia que tenemos en el mundo. Pero cuando realizamos actividades que nos llevan al borde de nuestra conciencia “somos capaces de anular la mente conceptual, abriendo un espacio que permite ver más allá de las estructuras rotuladas y preconcebidas que tenemos del mundo; dejando un espacio para el asombro y para ver realmente cuánto somos” (Ram Dass, 2011a). Lo cual, agrega, puede ocurrir ya sea “cocinando un guisado, tejiendo, corriendo o haciendo surf”. Ese instante de ingresar al éxtasis, es al que Varela (2000) se refiere como el choque neuronal donde la ciencia busca respuestas, y al cual atribuye un carácter mágico, puesto que corresponde a la interpretación de una realidad creada que se vuelve completamente perceptible y real para el ser humano que la vive.

Ahora bien, Mihaly (2004) fundamenta la ocurrencia de este fenómeno explicando que, al realizar actividades que involucran un proceso completamente envolvente, es decir, que requieren de gran capacidad atencional y un foco absorbente de concentración, nuestro sistema nervioso es incapaz de procesar, al mismo tiempo, que estamos inscritos en un cuerpo o que poseemos una identidad, de manera que la existencia, queda temporalmente suspendida de la conciencia (Csikszentmihalyi, 2004). Esto sucede porque el sistema nervioso del ser humano no está capacitado para “procesar más de 110 bits de información por segundo, aproximadamente” y, para tener una referencia, escuchar una conferencia requiere de al menos 60 bits; ésta es la razón por la cual no podemos entender a más de dos personas que nos hablan al mismo tiempo (Csikszentmihalyi, 2004). De esta manera, Mihaly (2004) agrega que, quien lleva a cabo la actividad “no tiene suficiente atención,

¹⁶Éxtasis:

1. Estado de la persona que siente un placer, una admiración o alegría tan intensos que no puede pensar ni sentir nada más (Léxico, 2020).

como ninguno de nosotros la tiene, para monitorear cómo se siente su cuerpo o sus problemas de casa, ni tampoco sentir si está hambriento o cansado”. En coherencia, y para describir mejor de qué se trata el estado de *flow* o flujo, Mihaly (2004) define 7 condiciones que se presentan al momento de experimentarlo:

1. Completa envoltura en lo que se está haciendo, lo cual implica la existencia de un foco de atención que se vuelve intenso y que exige altos niveles de concentración;
2. Sensación de éxtasis: experimentación de una realidad alternativa que se sitúa fuera de la percepción cotidiana-habitual de la misma, y la cual permite crear un mundo de temporada para el individuo;
3. Sensación de gran claridad interior, esto se refiere a cuando la acción simplemente fluye: la persona sabe con exactitud el siguiente paso que debe abordar en un presente instantáneo obteniendo respuestas inmediatas, ya que le es evidente lo bien que esta llevando a cabo la actividad;
4. Saber y comprender que la actividad es posible de realizar, puesto que se cuenta con las habilidades, herramientas y técnicas necesarias para llevar a cabo el desafío, incluso a pesar de las dificultades que éste presente;

5. Sensación de serenidad: esto quiere decir que no hay preocupación por el sí mismo, puesto que se olvida la propia existencia permitiendo el surgimiento de un sentido de crecimiento que trasciende los límites del ego, un sentimiento de adscripción a algo más grande;

6. Anulación de la noción temporal: el sentido del tiempo desaparece de la percepción habitual que se tiene de éste, puesto que sólo existe el foco en el presente, por lo tanto las horas pueden parecer minutos o viceversa; y finalmente,

7. Sentido de motivación intrínseca: lo que sea que origina la sensación de fluir se convierte en la motivación que lo impulsa-estimula y así también lo que la retribuye, es decir, el proceso se vuelve valioso por sí mismo, implicando un sentido autocontenido de la actividad que se realiza.

En síntesis y secuencia, Mihaly (2004) comenta:

“Está el foco que, una vez que se vuelve intenso, conduce a una sensación de éxtasis y claridad. Uno sabe exactamente lo que desea hacer de un momento a otro y obtiene respuestas inmediatas. Sabes que lo que necesitas hacer es posible, incluso a pesar de las dificultades. El sentido del tiempo desaparece, te olvidas de ti mismo y entonces, te sientes parte de algo grande. Y cuando estas condiciones están presentes, lo que estás haciendo se convierte valioso en sí mismo” (min 14:30).

Las características que definen el fluir, se pueden complementar y profundizar con lo que propone Joan Huizinga (2008) cuando describe el ‘círculo mágico’ que crea y envuelve la dinámica del juego *–playing*¹⁷-. En primer lugar, el filósofo e historiador holandés, habla del juego como una cualidad innata a la naturaleza del ser humano, que guarda en sí misma, la presencia de un elemento inmaterial, puesto que corresponde a una práctica irracional que llevamos a cabo sabiendo que lo hacemos, y la cual nos posiciona como algo más que sólo seres de razón. La principal relación que existe entre el círculo mágico del juego y el fluir es que ambas dinámicas permiten que el ser humano cree un mundo de temporada que se rige según su propio espacio y tiempo, el cual se circunscribe en sí mismo y que se caracteriza por ocurrir ‘fuera’ de la percepción habitual o cotidiana de la realidad.

Para contextualizar, Joan (2008), reúne en su texto *Homo Ludens*, las definiciones para el acto de jugar y las describe como “una descarga de exceso de energía vital”, como la manera en que “el ser vivo obedece a un impulso congénito de imitación, satisface una necesidad de relajamiento, o se ejercita para actividades serias que la vida le pedirá más adelante”, y finalmente “como un ejercicio que le sirve para adquirir dominio de sí mismo” (p. 12). En este sentido, Huizinga (2008), define también ciertas cualidades que emergen y envuelven la dinámica del juego, las cuales,

me he tomado la libertad de ordenar en los siguientes 10 puntos para que su lectura complemente la realidad alternativa que proporciona el fluir:

1. Carácter de libertad: el juego es una acción libre en la cual sus participantes encuentran gusto, esta es la razón por la que, el juego por obligación o mandato deja de serlo (p.20-21);

2 Creación de un mundo de temporada que se sitúa fuera del mundo corriente, aunque se lleva a cabo dentro del mundo habitual, y consiste precisamente en “escaparse de ella a una esfera temporera de actividad que posee su propia tendencia” y que oscila constantemente entre “la oposición de *en broma* y *en serio*” (p.20-21);

3. Cancelación temporal del mundo cotidiano: corresponde a un *intermezzo* de la vida ordinaria, ya que el juego, tiene la capacidad de absorber por completo al jugador, lo cual implica necesariamente una abstracción espacial de la acción corriente del curso de la vida (p.20-25);

4. Esencia inmaterial y carácter desinteresado: “los fines a los que sirve el juego están más allá del campo de los intereses materiales o de la satisfacción individual de necesidades vitales”, esencialmente por el sentido autocontenido que preserva (p.21-22);

5. Sentido autocontenido y carácter autónomo: “actividad que transcurre y se produce dentro de sí misma y la cual, se practica en razón de la satisfacción que produce su misma práctica” (p.22). En este sentido, cuando el juego se acaba, “agota su curso y su sentido dentro de sí mismo” puesto que se rompen los límites de espacio-tiempo delineados para su acción (p.23);

6. Crea orden estético en el sentido que instaura un orden propio y absoluto, llevando al mundo confuso e imperfecto de la vida diaria, una perfección provisional y delimitada que exige reglas armónicas para que la esfera del juego no se deshaga mientras sucede (p.23-25)

¹⁷Playing:

Cada vez que se hable de juego, debe considerarse como la traducción de *playing*, la cual aborda más significados que en nuestra cultura. Según las

definiciones de *play* se encuentran:

1. Participar o involucrarse en actividades para el disfrute y la recreación empleando o no objetos que lo permitan, ya sea por un propósito serio o práctico.

2. Ser cooperativo o involucrarse en algo.

3. Representar un personaje en una representación teatral o una película.

4. Tocar un instrumento musical

(Léxico, 2020).

7. Satisface a una función biológica-cultural: adorna la vida, la completa, entrega valor expresivo y significado tanto a la persona como necesidad biológica, y a la comunidad como necesidad cultural por el sentido que encierra, “por las conexiones espirituales–sociales que crea” y “por la satisfacción e ideales de expresión y convivencia” (p.21-22);

8. Carácter social: capacidad de crear agrupaciones humanas en forma de equipos o clubes que se sostienen, incluso, después de acabado el juego. Este aspecto, a su vez, crea y fomenta el sentido de pertenencia y comunidad (p.26);

9. Actividad que se rodea de un carácter de misterio por la posición de excepción que adoptan los jugadores y por la creación de un mundo donde “las leyes y usos de la vida corriente no tienen validez alguna” (p.26); y finalmente,

10. Carácter de fragilidad: quien sea o lo que sea que traspase las reglas de la actividad y ponga en duda el mundo que se crea bajo su acción, deshace automáticamente el círculo mágico del juego, y pone en marcha otra vez el mundo habitual. Esta es la razón que explica por qué el aguafiestas¹⁸ es más despreciado que el tramposo¹⁹ (p.25).

En síntesis y secuencia, Huizinga (2008) comenta:

“El juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada *como si*, y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual” (p.27).

Habiendo comprendido lo expuesto, es que ambos autores concluyen que este tipo de prácticas, ya sea el *flow* o el juego, son aquellas por las que recordamos a ciertas civilizaciones en la cima del desarrollo humano, ya que han representado en algún punto de su cultura, seguridad, orden y bienestar (Csikszentmihalyi, 2004; Huizinga, 2008). Ejemplos de ello, podrían ser civilizaciones como la China, Griega, Hindú, Maya y Egipcia, de las cuales lo que sabemos verdaderamente, en realidad, no tiene que ver con sus vidas cotidianas normales, sino, acerca de sus éxtasis; sobre los circos, arenas de deporte, teatros y templos construidos para que las personas pudieran acceder a la experimen-

tación de una realidad diferente, de una vida que se presenta de forma más concentrada y ordenada (Csikszentmihalyi, 2004). Puesto que estas prácticas representan una cualidad autónoma del ser humano a través del cual encuentra un sentimiento de incardinación “en el cosmos de su expresión primera, máxima y sagrada” (Huizinga, 2008).

¹⁸**Aguafiestas:**

“El jugador que infringe las reglas del juego o se sustrae de ellas” (Huizinga, 2008, p.25).

¹⁹**Tramposo:**

“Éste, hace como que juega y reconoce, por lo menos en apariencia, el círculo mágico del juego” (Huizinga, 2008, p.5)

Ahora bien, retomando las experiencias de flujo propuestas en el estudio de Mihaly, cabe preguntarse ¿qué se necesita para que éstas ocurran? Para responder, el autor propone el siguiente gráfico (Img. 3), que dispone en un plano cartesiano dos variables esenciales al momento de llevar a cabo la actividad, cual sea su ámbito o campo; éstas corresponden a desafíos y habilidades, donde la intersección central se establece como las sensaciones promedio que una persona experimenta en su cotidiano vivir.

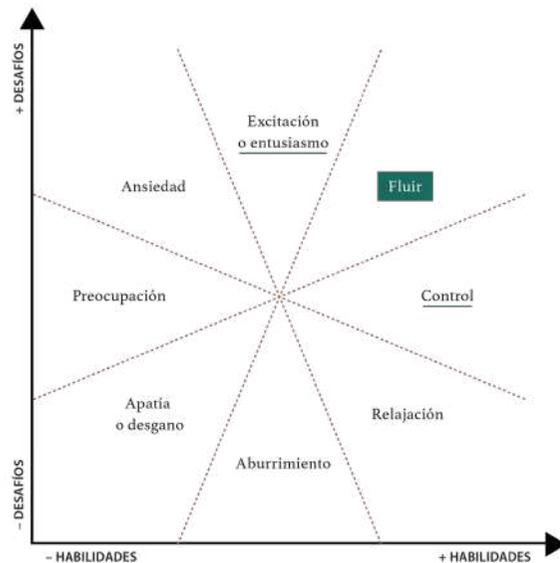


Imagen 3. Csikszentmihalyi, M. (2004). Gráfico del flujo: desafíos vs. habilidades.

El gráfico interpreta que las personas que logran ingresar al canal del flujo, lo hacen cuando los desafíos y las habilidades son más elevados que el promedio, y cuando las personas “están haciendo realmente lo que quieren hacer” (Csikszentmihalyi, 2004). Luego, la excitación y el control corresponden a dos áreas ideales y complementarias desde las cuales se vuelve más fácil acceder al *flow*. La primera, porque es una sensación que le permite a muchas personas aprender, puesto que se ven autoexigidas “por el desafío que presenta la actividad” y entonces, son presionadas a “moverse más allá de su zona de seguridad y confort para el posterior desarrollo de habilidades”, lo cual les permitiría el ingreso al flujo. Y la segunda, porque es una sensación donde las personas se sienten cómodas al poseer las habilidades necesarias para llevar a cabo la actividad, pero el desafío que presenta no es suficiente para que ésta se sienta

excitada o estimulada al respecto (Csikszentmihalyi, 2004). Y entonces, “las otras áreas se convierten poco a poco en menos positivas” para el desarrollo de la persona, y desafortunadamente, muchas de las experiencias que levanta la investigación de Mihaly (2004), se encuentran en la apatía, siendo su principal causante el hecho de mirar televisión sin un propósito definido, como lo sería escoger un programa que realmente se quiere ver y del cual es posible recibir retroalimentación, pero el tiempo del flujo que representa esta actividad sólo alcanza entre el 7 y el 8% (Csikszentmihalyi, 2004).

Finalmente, esta es la manera de entrar a una especie de estado automático, de proceso continuo que, sólo puede ocurrirle a quienes posean las habilidades, técnicas y entrenamiento necesarios para llevar a cabo la actividad, como así también, que se ocupen de mover el desafío que ésta conlleva hacia escenarios más excitantes (Csikszentmihalyi, 2004). En este sentido, Varela (2000) agrega que, cuando uno realiza actividades que ama, se produce un encuentro entre interés y curiosidad que entrega mayor satisfacción a las tareas desempeñadas. Y, a lo que reafirma “tiene que ver con el grado de atención con el que se trabaja”, el cual puede observarse en “detalles

sutiles como la dedicación que se emplea y la delicadeza con que se usan las manos, en el caso de la biología” (Varela, 2000). Así, también explica, que “cuando el corazón se abre, la mente también y trae consigo esta forma de conciencia atenta hacia lo que hacemos” (Varela, 2000).

Nuevamente, se pone en evidencia la cualidad del cuerpo-vivido para actuar como vehículo de la mente, abriendo paso a la exploración activa de nuevas realidades que suceden en el sí mismo, y dónde el individuo percibe su cuerpo como tiempo y espacio (Gallo, 2016; Csikszentmihalyi, 2004). Esto mismo ocurre en los ejercicios de meditación que dirigen de forma intencionada el foco de atención hacia la persona misma, práctica mejor conocida como conciencia o atención plena-. La diferencia entre el *flow* y la atención plena es que, en la primera, el individuo no debe reflexionar conscientemente sobre sí mismo

para que ocurra el ingreso a una nueva realidad, mientras que en la atención plena, sí, puesto que la acción corpórea tiene como único fin conducir el foco del sujeto hacia su propio centro. Aún así, y a pesar de que las intenciones de cada actividad no se dirigen hacia el mismo punto, “cuando uno es la acción, no quedan trazas de conciencia de sí mismo para observar la acción desde fuera” (Vásquez, 2017). Y, entonces, esta se transforma, en la manera que podemos conocer nuestro espíritu (Huizinga, 2008).

“Es como un río, como una corriente que, aunque el cuerpo y el cerebro se corrompan y se descomponga, continúa. Al igual que en un fluir en el mar, puede surgir de nuevo y manifestarse, o dar forma, o dar lugar. Este, es el fluir de la conciencia” (Varela, 2000).

Hoy en día, la meditación se ha vuelto una forma global y necesaria para experimentar la vida de forma más calmada, como así también para atender aspectos relacionados a la salud mental. Esto, porque pone en práctica consciente los tres puntos que establece la ciencia para definir o sentar las bases sobre cómo el ser humano percibe, y lo cual se traduce en cómo piensa-siente sus realidades y por tanto, en cómo lleva su vida. En este sentido, cuando logramos calmar lo suficiente nuestra mente, es posible experimentar la sensación de que “el corazón se abre”, abriendo a su vez, un espacio donde podemos sincerarnos emocionalmente (Ram Dass, 2011d), ejercicio que se vuelve sanador para las personas ya que atiende a su necesidad natural de expresión. Y, a pesar de que buena parte de la población sigue viendo las prácticas meditativas como algo esotérico, Ram Dass (2011d) explica que se debe principalmente al desconocimiento frente al tema, a la falta de experimentación propia y a la costumbre del ser humano de buscar a personas externas para que les solucionen sus problemas internos.

En este sentido, es que autores como Maturana y Varela se proponen dialogar con la vanguardia de la ciencia occidental que, a mediados del siglo xx, comienza a adoptar técnicas de meditación basadas en enseñanzas orientales, para integrarlas en el contexto del estudio humano y así también de la psicoterapia, puesto que, en primer lugar “la psicología y psiquiatría

fue siendo cada vez más insatisfactoria respecto a lo que puede conseguir la terapia verbal” (Grof, 2010). Y, en segundo, por la necesidad de abordar desde un enfoque científico, las experiencias relacionadas a estados modificados de conciencia que los *hippies* proponían como parte del movimiento contracultural de la época, y que la ciencia de entonces no era capaz de comprender ni explicar (Ram Dass, 2011b). Sobre esta línea, Ram Dass (2011c), psicólogo norteamericano y maestro espiritual, explica que:

“Cuando uno practica técnicas psicodinámicas como la terapia, lo que uno realmente hace es reacomodar los muebles en la celda –refiriéndose a la mente–. La meditación y las prácticas espirituales están básicamente diseñadas para que logremos salir de la celda. Esto significa que podemos ingresar en la celda cuando deseamos, ya que, la puerta quedará abierta y podemos entrar y salir. Uno ya no tiene miedo de salir y, además, uno puede desempeñarse normalmente; yo lavo mi ropa, cocino, viajo por todas partes, pago mis impuestos, sé como escribir mi dirección y todas esas cosas. Y sin embargo, no estoy atrapado en ser sólo eso”.

En relación, podemos observar que la meditación también consta en ‘salir’ de la realidad habitual para experimentar la vida desde otro punto de vista. Ahora bien, esto no se sabía cuando la ciencia de ese entonces buscaba explicaciones y respuestas. Por ello, es que Ram Dass (2011c) viaja a la India en 1967, donde lo primero que comprende, es que no sólo el consumo de psicotrópicos²⁰ era capaz de soltar la química del cerebro de las personas para que pudiesen acceder a la vivencia de realidades alternativas, sino que también era algo humanamente posible, tal como vimos en el *flow* y el juego. En este sentido, el psicólogo observa en India, una sociedad “cuyos seres más supremos, no concentran sus vidas en el mundo material de las

²⁰Psicotrópicos:

“Son agentes químicos que actúan sobre el sistema nervioso central, produciendo cambios temporales en la percepción, el ánimo, el estado de conciencia y el comportamiento. Algunas de estas sustancias son drogas recreativas y otras son psicofármacos empleados en el tratamiento de la enfermedad mental. Dentro de estos agentes, se pueden incluir: anfetaminas, aminas simpaticomiméticas, xantinas (cafeína), inhibidores selectivos de la serotonina, ansiolíticos, hipnóticos, analgésicos, alucinógenos o psicodélicos” (Saludemia, 2020).

hipotecas, los matrimonios ni los automóviles. Sino que se concentran en el universo que existe dentro de sus cuerpos, en las más profundas e inexploradas capas de la mente” (Ram Dass, 2011a). El objetivo de estos pocos exploradores del inconsciente, consiste en fundirse con la vida para acceder a los reinos de la dicha y convertirse en la inteligencia pura, tal como la gota que vuelve al mar y se convierte, entonces, en océano (Ram Dass, 2011a). Siendo la técnica por excelencia, lo que conocemos como meditación, que realmente significa concentración: con (conciencia) y centra (centro), es decir, “conciencia o conocimiento de nuestro centro, de nuestra esencia, de quiénes somos y qué somos realmente en el núcleo de nuestro ser” (Ram Dass, 2011c). Al respecto, el autor explica que la máxima experiencia humana, corresponde en establecer conexión con nuestro interior, ya que es sólo aquí donde podemos descubrir el éxtasis; y, aunque las personas hagan una variedad de cosas externas a sí mismos para experimentar estos estados, “solamente una práctica parece ineludible y esta es la concentración interior” (Ram Dass, 2011a; 2011b).

Ahora bien, en la actualidad existen millones de formas diferentes para meditar, entre algunas de ellas se encuentra la meditación trascendental que, como dice su nombre, busca trascender el pensamiento por medio de la repetición de una palabra, sonido o mantra. Por otro lado, existe la meditación dinámica,

a la cual se le atribuye la capacidad de romper patrones de pensamiento por medio del movimiento corporal y la atención presente. Y también, se le considera meditación a las prácticas cristianas tales como la oración, la alabanza, la contemplación de las escrituras o los rituales destinados a acercarse más a Dios (The Mind Explained, 2019).

En este contexto, la ciencia occidental, especialmente el campo de la psicología, comienza a integrar una técnica de meditación llamada conciencia o atención plena, popularmente conocida como *mindfulness* que, en realidad, corresponde a una adaptación de lo que Buda Gautama, hacia el 400 A.C, nombró originalmente como *satipatthana*; donde “*sati* significa atención, *upa* significa interior y *thana* significa mantener. Entonces, *satipatthana* se refiere al ejercicio de mantener la atención en el interior”. Es importante mencionar que, este ejercicio, no intenta acercar a las personas a lo divino o a que sean capaces de vaciar de pensamientos sus mentes (aunque estos aspectos sí pueden conformar el resultado de su práctica), sino más bien busca hacerlos prestar atención a lo que sucede en sus mentes (The Mind Explained, 2019). Esta es, tal vez, la razón por la cual el *mindfulness* se ha vuelto tan popular a nivel global, puesto que

no busca imponer ninguna visión sobre la persona, sino que, simplemente, le permite ejercer su carácter libre abriendo un espacio para que ésta se conozca en la exploración de sí misma.

Ahora bien, ¿qué hacen las meditaciones de conciencia plena para poder guiar el foco atencional hacia el interior del individuo? El foco es conducido por medio de la observación consciente de sus sentidos, siendo el sentido predilecto de esta práctica, la respiración. Sobre este último aspecto, Grof (2010) explica que la respiración –*prana*– ha sido utilizada desde nuestros ancestros para llevar a cabo experiencias rituales y prácticas espirituales, puesto que representa la técnica más potente, segura y eficaz para inducir a estados modificados de conciencia con propósitos sanadores y de autoexploración. Lo verdaderamente interesante, es cómo las culturas pre industrializadas ya comprendían la acción consciente de respirar, como el sentido capaz de establecer conexión “entre el mundo material, nuestro cuerpo, la psique y el espíritu” (Grof, 2010).

En relación a lo anterior, es relevante mencionar que, en sus inicios, *satipatthana* no era una tarea que el budismo practicara con frecuencia, sino más bien se trataba de una tarea únicamente designada a monjes ascéticos dedicados a la meditación consciente, hasta que Ledi Sayadaw, un apasionado monje budista, ante la amenaza de la invasión británica comenzó a

alentar a la gente común a practicarla, puesto que observó en ella una herramienta socio-política de paz para poner a salvo el budismo (The Mind Explained, 2019). Luego de este evento, la enseñanza de la meditación consciente se extiende rápidamente por Oriente, pero tarda décadas en asentarse en Occidente, principalmente, por los prejuicios que guardaba –y que aún guarda– esta población, al concebir como poco fiable todo aquello que no es posible de demostrar como verdadero a través del método científico; el empiricismo lógico. Dicho método, actualmente se encuentra profundamente cuestionado por la misma ciencia dada la evidente subjetividad del ser humano para captar y registrar realidades observables fuera de juicios personales, tarea que se vuelve imposible habiendo comprendido los tres puntos expuestos anteriormente. En este sentido, Ram Dass (2011) y The Mind Explained (2019), comentan que, efectivamente, los estados a los que conduce la meditación consciente no pueden ser demostrados empíricamente, puesto que corresponden a una realidad creada que sólo sucede y tienen cabida a nivel interno de la persona. Ahora bien, últimamente los estudios han podido observar que su práctica, en realidad, sí puede verse reflejada a nivel cerebral, especialmente por la repercusión que ésta tiene sobre el sistema cognitivo y nervioso. En este sentido, la importancia de la meditación como conocimiento, radica esencialmente en su praxis; en la medida que

el individuo explora y conoce lo que ocurre en su mente, deja de identificarse con su ego y entonces, puede separarse de su carácter físico-conductual construyendo una realidad en la que puede encontrar un espacio de calma para evitar reacciones inconscientes e impulsivas ante las situaciones que le desagradan o, sencillamente, ante las inevitables fuerzas y adversidades que todo ser humano enfrenta permanentemente en el cotidiano del presente crítico (cf. Ram Dass, 2011b; The Mind Explained, 2019). Para explicarlo en términos sencillos, Buda cuenta la siguiente historia:

“Un día, una tortuga y un zorro se toparon en el bosque. El zorro pensó: hoy voy a comer bien. Y la tortuga pensó: cielos, mi enemigo está ahí, ¿debería correr? No soy tan rápido. Entonces, se metió en su caparazón. El zorro le dio vueltas y vueltas a la tortuga, pero al final se cansó y se fué” (citado en The Mind Explained, 2019, ep.4).

Según Bhante Saranapala, monje budista, “cada vez que veamos a un zorro real en nuestras vidas, ya sea estrés, tensión, depresión, ansiedad, tristeza y preocupaciones, deberíamos actuar como la tortuga”. Esto “no significa huir de los problemas, sino observar nuestra reacción en lugar de responder de inmediato, apreciar que esos sentimientos son productos pasajeros

de la mente y que controlamos la relación con ellos” (The Mind Explained, 2019). A lo que Minguy complementa explicando que “podemos ser amigos de nuestras emociones en esas situaciones difíciles de nuestras vidas; no necesitamos luchar, no necesitamos entregarnos al problema”. Este tipo de enunciados, fueron los que comenzaron a validar la meditación consciente en la sociedad occidental, puesto que cada vez se volvía más urgente lidiar, desde otra perspectiva, con los problemas relacionados a la salud mental de las personas.

Comprendiendo lo anterior, podemos observar que en múltiples ocasiones de la vida cotidiana, nuestra mente corre a millones de kilómetros por hora vacilando entre ocurrencias pasadas, preocupaciones presentes y pensamientos venideros que, en el contexto actual, se traducen con mayor fuerza en angustia, estrés y ansiedad respectivamente, siendo todos englobados por tendencias que pueden transformarse con mayor facilidad en trastornos depresivos (A. Orlandini, comunicación personal, 12 de octubre 2020; The Mind Explained, 2019). Al respecto, la ciencia comenta que, cuando esto ocurre, se activa una parte

del cerebro conocida como ‘red neuronal por defecto’ –a mencionar como RND–, compuesta por conexiones nerviosas entre un conjunto de regiones del cerebro, que se activan (Img. 4 y 5) cuando el individuo se encuentra en reposo, recordando memorias, imaginando el futuro, y así también cuando piensa sin parar en sus miedos y remordimientos; lo cual corresponde a su naturaleza inicial y a la que los budistas llaman ‘mente de mono’ (The Mind Explained, 2019; Vergara y Behrends, 2013).

Ahora bien, según los mismos monjes budistas, es posible domar la mente de mono mediante ejercicio y entrenamiento, tal como lo haríamos con los músculos del cuerpo a través de alguna actividad física. Éste, consta en notar la distracción de la mente, reconocerla, y traer gentilmente la atención de vuelta al presente y/o a la respiración, sin importar cuantas veces sea necesario; este momento es crucial puesto que constituye lo que algunos llaman ‘despertar’ (David en The Mind Explained, 2019). Al realizar este ejercicio, disminuye la actividad de la RND y, en cambio, se activa la corteza prefrontal dorsolateral (dlPFC) (Img. 6), la cual constituye una parte importante del centro de control del ser humano; encargada de ayudarnos a concentrarnos y a responder ante actividades perceptivas y motoras (The Mind Explained, 2019; Vergara y Behrends, 2013). Y, la meditación, permite fortalecer su conexión con la RND, disminuyendo su

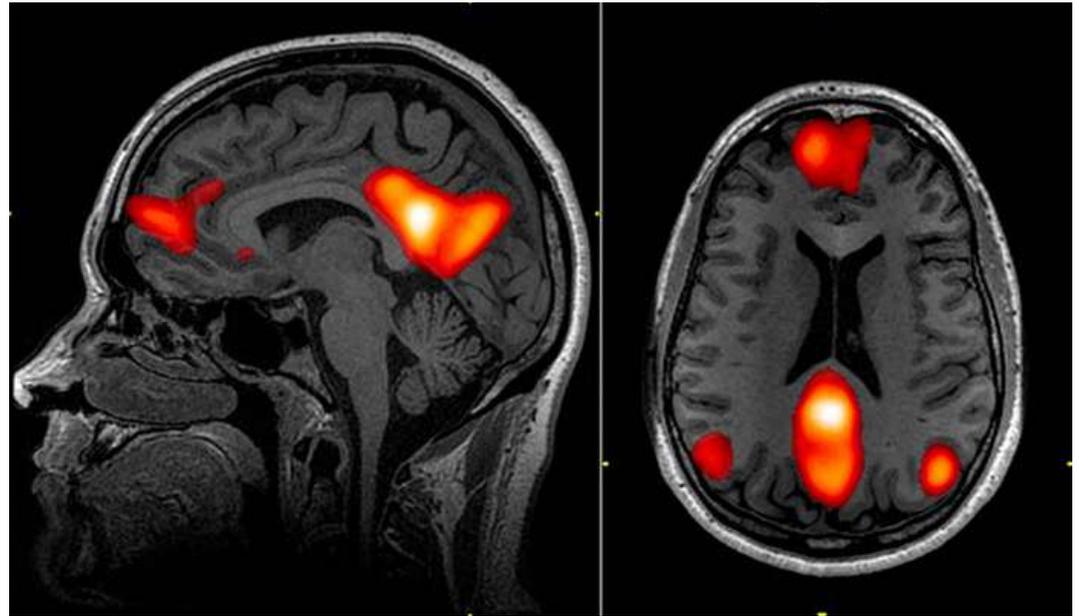


Imagen 4.

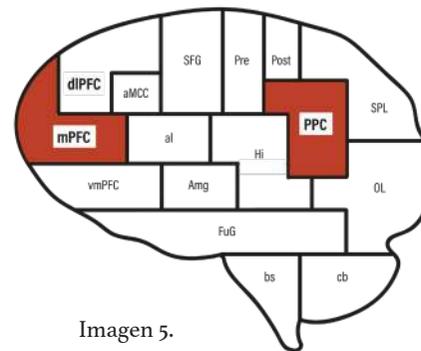


Imagen 5.

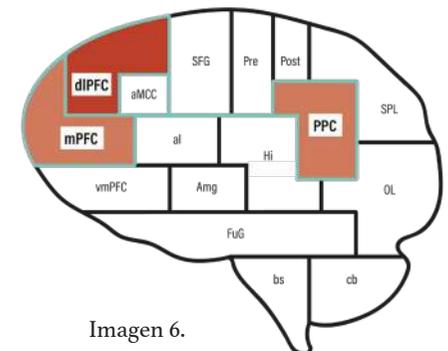


Imagen 6.

actividad y posibilitando, la experiencia de una mente más concentrada; eso muestran los escaneos cerebrales de meditadores expertos, que, como todo ser humano “no controlan lo que sucede en sus vidas, pero sin duda, tienen un mayor control de cómo responden a ella” (The Mind Explained, 2019). Por otra parte, un estudio de la Association for the Study of Pain (2011) ha demostrado que entre más se medita, menor reacción presenta la amígdala (Amg) ante imágenes o situaciones de dolor, puesto que evita la respuesta anticipada de la sensación, y disminuye con mayor rapidez la angustia mental posterior a ésta; volviendo al ser humano más tolerante en este aspecto (cf. The Mind Explained, 2019). La explicación que da The Mind Explained (2019) es que la práctica de *satipatthana*, también fortalece “la conexión entre la parte emocional (vmPFC) y la reguladora (Amg) del cerebro”. Por estas razones, fue que Buda enseñó a sus seguidores “que fueran conscientes en mente y cuerpo al observar el mundo”, practicando meditación y poniendo completa atención por medio de sus sentidos, ya fuese al comer, beber, caminar, ir al baño o, incluso, estando parado, de pie o sentado, hasta lograr el desarrollo continuo de la habilidad (cf. The Mind Explained, 2019).

En este sentido, el ejercicio de la conciencia plena abre un momento para la autorreflexión; para la acción de ser conscientes, cada uno de sí mismo, y a comprender el ego, el dolor y la emoción como otro producto de la mente, puesto que la mayoría del tiempo, en realidad, nos dejamos arrastrar por fuerzas externas que nos conducen a hacer cosas de las que no somos verdaderamente conscientes, simplemente, porque no sabemos lo que sucede en nuestra mente durante el momento presente (The Mind Explained, 2019). Y así, como cualquier otro ejercicio, la conciencia atenta debe ser entrenada para desarrollar las habilidades que desprende, y en la constancia de su práctica, recibir y ser cómplice de sus múltiples beneficios, entre ellos: mayor control ante el estrés y la ansiedad, ayuda a conciliar el sueño profundo, protege al cerebro del envejecimiento y algunas de sus patologías, aumenta la capacidad de concentración hacia las cosas que hacemos, desarrolla la inteligencia emocional en la medida que nos indagamos a nosotros mismos y nos conocemos, lo cual repercute en una mejor toma de decisiones y en la mejora de las relaciones interpersonales que establecemos con los demás y con los entornos, favorece la creatividad, desarrolla la espiritualidad y mejora la memoria del trabajo (cf. García-Allen, 2020).

En relación, podemos decir que “la meditación, silencia nuestra mente de mono y nos libera para enfocarnos también en otras personas. [Puesto que], otra definición de *sati* es recordar –*satipatthana*–”, y “lo que se recuerda, es que los demás seres humanos son intrínsecamente buenos. Es tener en consideración que los demás humanos también desean ser felices y estar libres de sufrimiento” (The Mind Explained, 2019).

De esta manera, podemos concluir que el propósito final de la atención plena, es cultivar seres más amables, ya que finalmente todo se reduce a cómo ser felices aquí, efecto que permite su praxis en la medida que cada quien adquiere mayor control para responder de forma afable ante los sucesos de la vida, ya sean esperados o inesperados, lo cual, por lo demás, corresponde a una gran herramienta durante épocas o situaciones de conflicto (The Mind Explained, 2019). Así, para Varela (2000), la meditación significa lograr el equilibrio de la mente, en la medida que se abre paso para que ésta se explore y se conozca a sí misma, lo que posibilita que las personas comiencen a tener una visión diferente y más compasiva de ellas mismas. El biólogo menciona la importancia que tiene para los seres humanos el hecho de aprender a hacerse

expertos de sus propias mentes, puesto que además de favorecer al individuo que la practica, es algo que nos beneficia a todos; donde el hábito de practicar ejercicios de conciencia plena, así como el de buscar actividades que nos induzcan al flujo de Mihaly, representan una posibilidad para cambiar nuestra manera de percibir el mundo, de establecer relaciones con nuestros entornos y, entonces, la posibilidad para conducir la dirección del presente crítico hacia un presente alternativo. Par resumir, Ram Dass (2011d) comenta:

“Muchas tradiciones dicen que uno no se inicia en el camino, sino que éste ya está hecho; uno mismo es el camino, pero nos distraemos pensando que no lo somos. Es necesario relajarse, dejar de pensar en lo que no somos y en lo que seremos. No hay que hacer nada, no necesitamos conseguir nada ¡Lo tenemos! ... Es así de simple”.

[MARCO DE INVESTIGACIÓN]

Esta investigación busca ahondar sobre la manera en que es posible vivir el presente alternativo desde el cotidiano, y para ello, se proponen dos metodologías: una corresponde a la ideológica, que en términos abstractos, busca plasmar su visión en el desarrollo del proyecto, y la otra, consiste en el despliegue de una metodología práctica para explicar cómo esta visión se llevará a cabo en el contexto de estudio.

La metodología ideológica está construida a partir de la asociación entre los extractos de tres manifiestos de diseño con la intención de recoger lo revisado en el marco teórico desde el campo creativo e inspirar el proceso de investigación y diseño sobre una línea valórica clara, transparente y definida, y no sólo desde lo que es material. Para ello, se utilizarán las dos versiones del manifiesto *First things first* (FTF); la versión original publicada en 1964, y la adaptación moderna publicada en 1999, que recibe el nombre de *Manifiesto 2000*. Ambos discursos están compuestos por un conjunto de diseñadores y artistas visuales que buscan representar mediante el lenguaje, el presente crítico y la posibilidad que existe para habitar un presente alternativo desde el diseño. Y luego, en fusión, se utilizará el manifiesto propuesto por Tim Ingold (2012) *Diseño de ambientes para la vida*, con el propósito de direccionar las maneras de vivir ese presente alternativo, considerando sus cambios, contingencias y dificultades desde la visión que propone la antropología social. A continuación, la propuesta de metodología ideológica:

Vivimos en un mundo donde “el trabajo comercial siempre ha pagado las facturas, pero muchos diseñadores gráficos han permitido que parezca, de alguna manera, que eso es lo que hacen los diseñadores. Ésto, en consecuencia, se convierte en cómo el mundo percibe el diseño. El tiempo y la energía de la profesión se utiliza construyendo la demanda de objetos que

en el mejor de los casos son innecesarios” (FTF, 1999). Objetos que “contribuyen poco o nada a nuestra prosperidad nacional” (FTF, 1964) puesto que no satisfacen ni colaboran al desarrollo del nivel de inmanencia de la vida humana. Pero que sí son muy necesarios para contribuir a la libre competencia que propone y prolifera desmedidamente al capital, y así, quienes están involucrados en que lo innecesario se venda como necesario, se vuelven “defensores, e implícitamente aprueban, un entorno mental tan saturado de mensajes comerciales que está afectando a la manera misma en que los consumidores hablan, piensan, sienten, responden e interactúan. De alguna manera estamos todos colaborando en la redacción de un código de discurso público muy dañino imposible de cuantificar” (FTF, 1999), puesto que el mercado en el que hoy estamos insertos, es totalmente masivo y global gracias a los medios digitales.

En este sentido, “creemos que hay cosas más importantes en las cuales podemos utilizar nuestra habilidad y experiencia. [...] Y donde podemos promover nuestro oficio, nuestra educación, nuestra cultura y nuestra conciencia del mundo.” (FTF, 1964). Ciertamente, “hay objetivos que merecen más la pena en los que aplicar nuestros conocimientos de resolución de problemas; esta crisis medioambiental, social y cultural sin precedentes merece nuestra atención” (FTF, 1999).

Dicho de este modo, “proponemos un giro de prioridades en favor de una forma de comunicar más útil, duradera y democrática – una mentalidad más alejada del *marketing* y hacia la búsqueda y producción de un nuevo tipo de significados. [...] Nadie responde al consumismo; éste debe ser desafiado por otras perspectivas expresadas, en parte, a través del lenguaje visual y de los recursos del diseño” (FTF, 1999). Porque el consumismo por sí solo, es sólo aire; es el diseño quien sabe como darle forma y situarlo en una caja para que sea vendida.

El llamado para los diseñadores es a reflexionar, según Ingold (2012), y a tener en cuenta que: “los ambientes son inherentemente variables; por lo tanto, el diseño debe mejorar la flexibilidad de sus [habitantes] para [que puedan] responder a estas variaciones con previsión e imaginación”. Luego, considerar que “el impulso de la vida es seguir avanzando; el diseño se desenvuelve en condiciones de vida constantemente cambiantes, y debe abrir sendas para la improvisación creativa”. Y finalmente, comprender que “siempre [existirá] tensión entre las esperanzas y los sueños para el futuro y las constricciones materiales del presente; por tanto, el diseño debería invitar a las personas de todos los ámbitos de actuación a participar en una conversación acerca de esta tensión” (Ingold, 2012, p.33) y así adecuarse a las mejores alternativas que ofrecen los entornos.

Así, para llevar a cabo la investigación en la práctica, se utilizará el método cualitativo; especialmente el campo de la autoetnografía que se deriva de la etnografía, como una rama que me permitirá usar mi propio cuerpo envuelto en la percepción para observar a los sujetos-objetos de estudio; ya sea a mi misma, a otros y/o a los entornos que me rodean según demande la actividad. Es importante mencionar que, en primer lugar, esta elección se vuelve pertinente entendiendo el contexto de crisis en que se desenvuelve el presente proyecto, estallido social a nivel nacional y emergencia sanitaria a nivel mundial, siendo de ambos característico el impedimento de transitar libremente en la vía pública, lo cual dificulta en gran medida el levantamiento de información en terreno, y la imposibilidad del contacto físico con las personas. Y en segundo, porque se complementa con los postulados de Varela (2000), cuando expone la urgente necesidad de desplegar métodos experimentales basados en la primera persona, aún con mayor razón si estos abordan el estudio de la conciencia o el de las experiencias humanas, a las cuales se refiere como una potencial revolución, ya que corresponden a fenómenos que no sólo refieren a una función cognitiva, sino que están intrínsecamente relacionados con la forma en la que llegamos a existir y saber. En palabras de Merleau-Ponty (1962, p.75), “yo no puedo entender la función de un cuerpo viviente excepto

por medio de enactuarlo yo mismo” (citado en Thompson, 2004). En este sentido Thompson agrega que las investigaciones que abordan esta área “no son [necesariamente] algo abstracto, sino muy personal; de casa, de primera persona” (citado en Varela, 2000).

Por ello, es que los métodos experimentales como la autoetnografía, implican necesariamente dejar de lado los experimentos basados en el investigador como una tercera persona que observa/estudia al sujeto de forma aislada y apartada de todo cuanto tiene que ver con su vida para comprender el mundo en que se desenvuelve y sus comportamientos. En este sentido, Varela (2000) invita a “perder el miedo, rompiendo el tabú de utilizar métodos de primera persona en la buena ciencia y en los buenos experimentos”.

En base a lo anterior, es que se opta por la autoetnografía como método práctico, definida por Mercedes Blanco (2017) como “un género de escritura autobiográfico que conecta lo personal con lo cultural” (2003, p.209) y, por lo tanto, utiliza la narrativa para levantar información crítica y generar reflexiones; cualidad que responde a las potencialidades humanas y que se hace posible únicamente por nuestra capacidad lenguajeante (Dávila y Maturana, 2019). En este sentido, la capacidad de narrar constituye un fenómeno

cognitivo, siendo el lenguaje, una de esas cualidades que le permite al ser humano la reflexión y así también una forma de ser y aparecer en el mundo; es una dinámica compleja que nos permite traducir el contenido abstracto de la mente hacia un realidad física por medio del habla y las palabras, y decodificable a través de símbolos legibles representados por letras. Esta es la razón de por qué la narrativa, “hace referencia a los relatos que las personas cuentan; a la manera en que organizan sus experiencias en episodios temporalmente significativos” (Ellis, 2004, p.195). Entonces, los relatos permiten narrar “singularidades, complejidades y multiplicidades; lo diferente, lo disidente y aquello que es difícil de entender” (Squire, 2012, p.18), lo cual dialoga con las descripciones que se derivan al comportamiento de la mente y la consciencia.

En relación a lo anterior, se rescatan las ‘reglas del juego’ propuestas en la charla de Gerardo Mora (2019), quien además de englobar lo anteriormente mencionado, sugiere las bases para llevar a cabo un registro autoetnográfico riguroso, que se despliegan a continuación:

- Viajar atentamente desde el cuerpo y la visión educando el foco de concentración, puesto que no existe realidad objetiva, de manera que nos convertimos en lo que observamos.
- Llevar siempre a la mano al menos un dispositivo que permita el registro.
- Conectar las experiencias personales con los problemas globales, ya que lo global se construye a partir de un presente local.
- Involucrarse siendo honestos con quienes somos y con lo que creemos, en función de no disminuir aquello que nos representa y de manera que la diversidad pueda ser apreciada en la nueva normalidad que hoy se está construyendo.

Así es, como me he propuesto usar mi propia corporeidad como sujeto-objeto de estudio e investigación, por medio de enactuar las practicas mencionadas en el marco teórico, *flow* y meditación consciente, así como también involucrándome como observadora participante en eventos relacionados al tema; en correspondencia a los conocimientos, herramientas y habilidades que puedo poseer al respecto. En este sentido, la finalidad es vivir el presente alternativo desde la visión cotidiana y situada en medio de la inminente crisis ya expuesta.

“La observación participante significa que usted interactúa diariamente en su calidad de investigador con las personas a las que está estudiando. Por lo tanto, es de crucial importancia que parta de un buen conocimiento de sí mismo. ¿Qué clase de persona es usted? ¿Qué tipo de situaciones son aquellas en las que se encuentra más a gusto y cuáles aborrece?” (Angrosino, 2012, p.51).



Archivo personal.

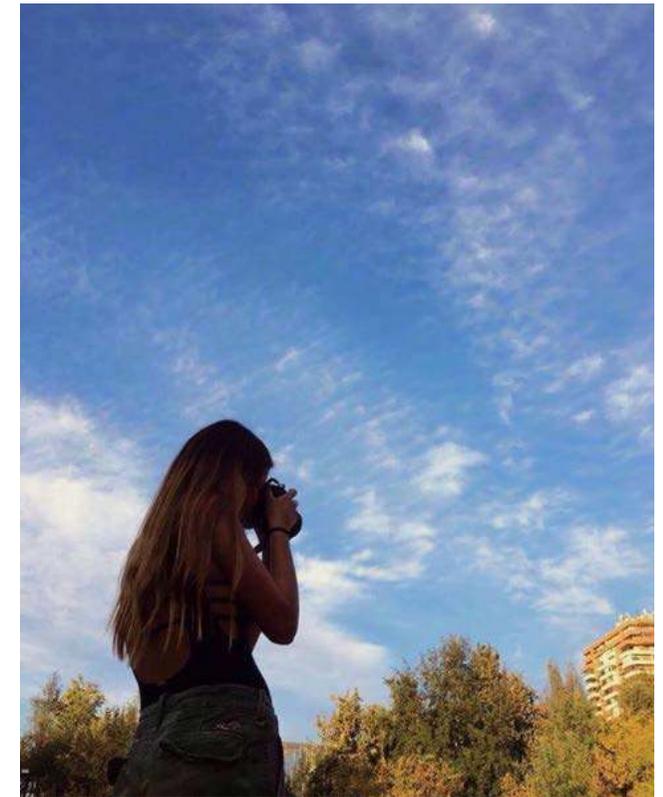
Mi nombre es Macarena y estoy viva hace 25 años. Amo la naturaleza, lo orgánico al ser humano, la capacidad reflexiva, de abstracción, la creatividad, los escenarios imaginarios, el desarrollo y crecimiento espiritual, lo análogo y los oficios manuales.

La mayor parte del tiempo que puedo, me gusta estar en espacios abiertos; sentir el aire rozándome la piel, tocar el pasto, caminar sin zapatos sobre superficies naturales, cuidar la vida de lo vivo, regar, hablar y acariciar tanto árboles como plantas, bichitos y otros animales, sentir los rayos del sol tocar mi cara en las mañanas, contemplar la luna cuando sale y alzar la vista al cielo todos los días. Me gusta dibujar y escribir para registrar sucesos importantes de mi vida, como así también reflexiones y pensamientos acerca de situaciones específicas que llamen mi atención y, en algunos casos, lo utilizo como un recurso para ‘vomitar’ información abstracta de mi mente que, ni yo misma logro comprender muy bien. Ésta es una práctica que realizo regularmente desde hace por lo menos 4 años, sin contar los múltiples diarios de vida que marcaron mi niñez.

Por otra parte, amo lo que es propio al ser humano, la búsqueda común que todos tenemos por ser felices y vivir en paz desde un nivel interno y externo. Es por ello que me deleito en las buenas conversaciones, en las pláticas profundas y reflexivas con los demás y también conmigo misma. La acción

de dialogar me permite conocer el mundo; expandir mi universo mental conociendo otras realidades y nuevos puntos de vista, y también, me permite explorar mis propios territorios conceptuales abriendo preguntas introspectivas que sólo el tiempo y la concentración interior se encargan de responder a su debido momento, haciendo emerger el contenido nuevo hacia la superficie. Para ayudar a este proceso

Archivo personal.



de exploración y conocimiento, practico regularmente atención plena: todas las mañanas antes de comenzar las actividades rutinarias del día, me tomo al menos 10 minutos para buscar un lugar tranquilo y sentarme cómodamente, cierro los ojos y comienzo a inhalar y exhalar, observo mi mente, ¿cómo está hoy? ¿calma o inquieta? Una vez que logro apaciguar el flujo de pensamientos, converso con Dios. Todo este ejercicio, me ayuda a saber cómo enfrentarme al día y, en la constancia de su praxis, he notado cuánto me ha ayudado a conocerme, a saber quién soy desde un nivel profundo en la medida que me permito instancias de conexión honesta conmigo misma. Por otro lado, llevo la atención plena al enactuar del día a día; nuevamente, me observo, sobre todo para notar aquellas cosas que me disgustan de mis conductas y pensamientos, así luego puedo estudiarlos en mi mente y trabajarlos en la práctica poniéndoles mayor atención. De esta manera, la siguiente situación que se me presenta para reaccionar desde el impulso, intento transformarla en una oportunidad para ejercitar el control de mi misma, guardando silencio o cambiando la manera de responder ante lo adverso. Y finalmente, otro ejercicio de atención plena que me ayuda a establecer nexos entre mi mente y mi cuerpo



Archivo personal.

en un presente continuo, es el yoga; mucho más que posturas, se trata de una filosofía de vida que vela por la salud integral de la persona, que entrega conocimiento sobre la propia anatomía humana y cómo enactuarla de manera correcta para que ésta se beneficie a sí misma.

En cuanto a lo análogo, siempre he sentido gran atracción por los oficios manuales y particularmente por la artesanía en base a materiales nobles, interés que probablemente surge a raíz de la admiración que siento por las culturas ancestrales y los pueblos originarios, tanto por sus diversas cosmovisiones como por su capacidad creativa de construir objetos simples y experiencias complejas a partir de lo que ya está presente en la naturaleza. La alfarería y la orfebrería siempre han sido actividades inspiradoras para mi y en reiteradas ocasiones de mi vida, he buscado traerlas a mi cotidianidad. Especialmente el oficio orfebre, el cual practico en mis tiempos de recreo puesto que representa aquello que me apasiona y lo cual, además, me permite abrir espacios para detener el flujo intranquilo de la mente y suspender el curso 'normal' de la vida.

En conclusión, disfruto de lo sencillo, eso es lo que me enseña la naturaleza; que todo proceso vivo es parte de un ciclo que, en su esencia, sabe perfectamente como autorregularse para prosperar. En todo este proceso, mi principal fuente de inspiración y sabiduría ha sido Dios, con quien he podido fortalecer mi relación profundamente, por medio de las prácticas contemplativas y aquellas relacionadas a la auto-observación.

Las actividades que se determinan como caso de estudio fueron seleccionadas por criterio de pertinencia y disponibilidad durante el proceso de titulación, contemplando especialmente las limitaciones propias del contexto crítico que vivimos a nivel país desde el último año; estallido social y cuarentena obligatoria por emergencia sanitaria, como también según los conocimientos, herramientas y habilidades adquiridas que se relacionan al vivir en conciencia presente. Entendiendo esto, y considerando los entornos tensos que se han desencadenado a partir de lo anteriormente mencionado, se buscan recursos y situaciones accesibles para investigar; aquello que es interesante de explorar/vivenciar para el presente alternativo y que, a la vez, se encuentran dentro del alcance físico, del margen posible.

Bajo este criterio y según lo abordado en el marco teórico, se establecen 3 campos de observación para distribuir las actividades según la dirección del foco atencional:

(*) Es importante considerar que esta distribución de las actividades no intenta disociar, por ningún motivo, el carácter enactivo del ser humano. En este sentido se debe considerar cada actividad como un flujo constante entre lo que sucede a nivel interior –en la mente y la cognición–, y exterior –según los estímulos percibidos del entorno–.

[A] FLOW Y OBSERVACIÓN CONSCIENTE

Cuando el foco de atención se precisa con mayor énfasis en el exterior, en los elementos que ocurren en el mundo material:

[A1] Artesanía en cobre

[A2] Observación de la naturaleza

[A3] Experiencias colectivas

[B] TRANSICIÓN

Cuando el foco de atención se sitúa entre los límites difusos del mundo material e inmaterial:

[B1] Escritura

[B2] Dibujo

[C] ATENCIÓN PLENA Y AUTO-OBSERVACIÓN

Cuando el foco de atención se precisa con mayor énfasis en el interior, en los elementos que ocurren en el mundo inmaterial:

[C1] Meditación

[C2] Práctica hatha yoga

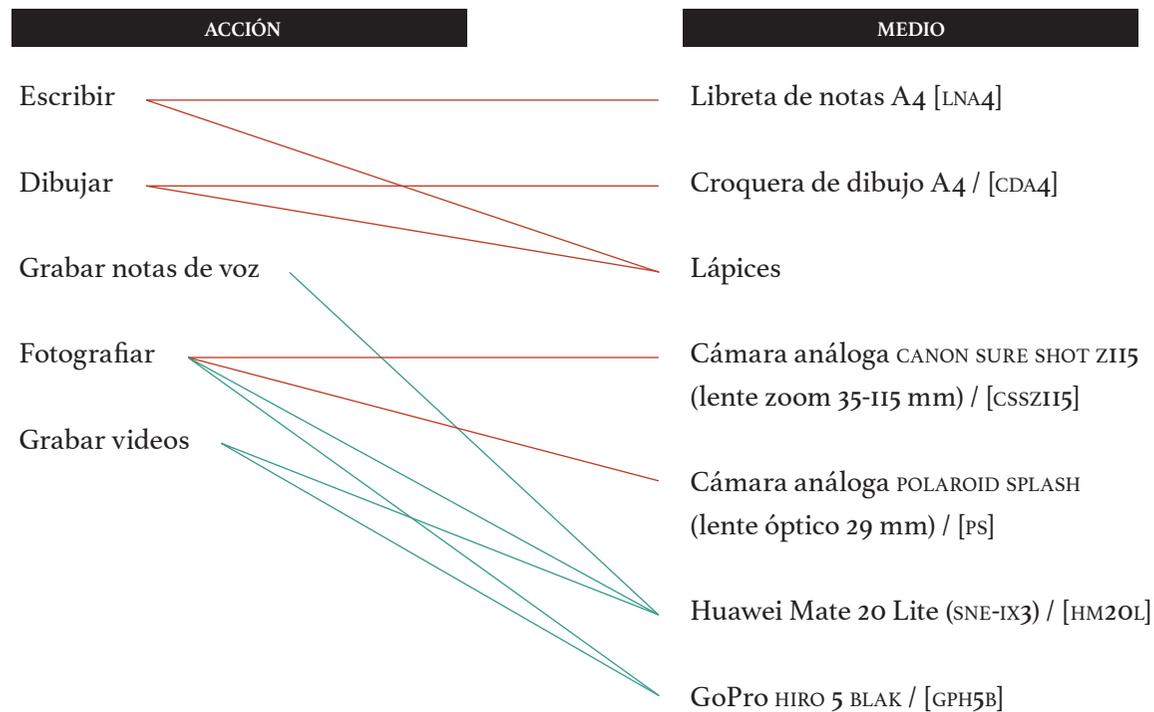
[C3] Experiencias colectivas

Lugares en donde se
llevaron a cabo las actividades:



Colina:
Mi casa, lugar donde se desenvuelve
gran parte del proyecto.

Los sistemas de registro radican, básicamente, en diferentes acciones de observación que se traen a la realidad física por medios análogos y digitales que permiten inventariar las actividades anteriormente mencionadas. A continuación, un mapa de cómo se lleva a cabo el flujo de registro:



Simbología:

- Análogo (1)
- Digital (2)

(1) MEDIO ANÁLOGO:

El medio análogo me permite registros más genuinos, concentrados y fluidos. Como ya mencioné, en cuanto a lo que refiere a la escritura y el dibujo, son prácticas que llevo aplicando de forma consciente en mi vida personal hace 4 años aproximadamente, mientras que el uso de cámaras análogas, comenzó hace algo de dos años. Ambas dinámicas me permiten y requieren instancias de pausa, de detener lo demás para registrar, ejercicio a través del cual puedo conocerme a mí misma y, también, al mundo, las personas y los entornos. La idea de lo análogo es explorar lo que emerge y ocurre en mi mundo interior, para luego, enfocar la exploración hacia los mundos exteriores que habito. En este sentido, el ejercicio a mano alzada estimula mi cerebro a imaginar y componer escenarios mentales según la perspectiva que me permita el momento, y así también, desafía constantemente mis habilidades para lograr darle bajada a las ideas en el mundo físico, ya sea a través del lápiz y el papel o de la cámara. Así es como esta dinámica o ejercicio de intentar traducir lo abstracto de las ideas, tal como se las imagina la mente, hacia una realidad gráfica, me permite un mayor estudio y comprensión de las formas y los pensamientos que deseo plasmar en el registro.

(2) MEDIO DIGITAL:

En cambio y en complemento, los medios digitales me permiten plasmar realidades y capturar momentos de manera más rápida, espontánea, práctica y 'literal'. Lo cual se traduce a una importante reducción de esfuerzo humano y de tiempo destinado al registro. Por otra parte, los dispositivos digitales permiten portabilidad y conexión en línea, básicamente, desde cualquier lugar en que uno se encuentre. En este sentido, para garantizar un registro acucioso de las actividades desplegadas, se crean dos tablas correlacionadas, a modo de carta gantt distribuidas en tiempo real; la primera (Img.7) busca impregnar los sucesos del presente alternativo en mi cotidiano, y la segunda busca apuntar las observaciones de los sucesos clave que fueron apareciendo dentro del cotidiano, es decir las singularidades, lo diferente y lo que destaca de lo común. Estas observaciones se mencionan en el despliegue de actividades.

[A] FLOW Y OBSERVACIÓN CONSCIENTE

[AI] ARTESANÍA EN COBRE:

Personas:

CF. José Fernando Molina, alias José Cuervo, 48 años, maestro artesano –escultor, artesano en orfebrería y tejidos medievales, guía turístico, historiador, cuentacuentos, actualmente dedicado a construir casas ecológicas y patrón de embarcación menor.

José proporciona principalmente su conocimiento orfebre y permite el acceso a herramientas, materiales y técnicas para desarrollar el oficio. Gracias a sus enseñanzas, me ha sido posible perfeccionar las habilidades requeridas, el lenguaje técnico y, sobre todo, apertura de mente para explorar las posibilidades que extiende el alambre. Así también aporta desde su esencia humana, compartiendo y enseñando a través de historias, reflexiones y analogías con la vida.

CA. Ignacio Zaldívar, 27 años, abogado y alambrista. Persona que acompaña la ruta creativa del proceso orfebre construyendo figuras representativas. Su adhesión a la práctica, me permite observar otras maneras de trabajar el alambre y la llegada a resultados diferentes, compartir experiencia e instancias donde fluir conjuntamente con la actividad.



De izquierda a derecha: Verónica Ceroni, José Cuervo y (yo) Macarena Muñoz.



Ignacio Zaldívar.

Simbología:

CF. colaborador-facilitador de la actividad, persona de esencial importancia para llevar a cabo la actividad. Gracias a la existencia, presencia y vínculo establecido con esta persona es posible acceder al conocimiento de áreas específicas, abrir la puerta a la experimentación de nuevas vivencias, y hacer uso de instrumentos y herramientas especializadas según el caso.

CA. compañero de actividad, persona con la que se lleva a cabo la actividad de forma conjunta, puesto que se comparte el interés por ella y la intención por desarrollar mejor las habilidades que implica. La participación de la persona es activa durante el proceso, lo cual permite establecer vínculo relacional, comunicacional y lingüístico mediante la acción y el compañerismo.

Contexto:

Las técnicas orfebres siempre fueron una actividad que llamó mi atención, desde pequeña confeccionaba pequeñas piezas decorativas y otras funcionales para llevar a cabo la trama de mis juegos o resolver problemas estructurales de ciertos objetos. El alambrismo paso de ser un interés repentino y pertinente solo ante la ‘necesidad’ hasta el verano de 2017, cuando me vi observando atentamente la estructura de una tobillera confeccionada en alambre de alpaca por una artesana en Salvador de Bahía, Brasil. Luego de haberla adquirido y, al paso del tiempo, pensé que podría imitarla mediante la observación. Recordé que traía conmigo alambre de ferretería, alicates y algunas piedras –este era mi *kit de hobby*–. Y así lo hice. Me sorprendí del resultado; vi una oportunidad y seguí confeccionando piezas de manera autodidacta. Dos estaciones más tarde, durante la primavera del mismo año, conocí a José Cuervo como guía turista de una embarcación en el puerto de Coquimbo y al cabo de unas horas, como maestro artesano en orfebrería. A los pocos meses de amistad, José abre la primera de muchas lecciones orfebres, donde me entrega su conocimiento a modalidad de

maestro-discípulo, y cambia de mi *kit*, el alambre de ferretería por alambre de cobre reciclado. Por otro lado, me enseñó, sin enseñarme, que la fuerza del espíritu y el ejercicio mental permiten que los procesos de adaptación sean más amables ante las situaciones adversas. Y por otra parte, me mostró la realidad vulnerable de quienes viven para conseguir el pan de cada día en nuestro país.

Hasta hoy nos mantenemos en contacto; intercambiando ideas, reflexiones, conversaciones de amistad, trucos y técnicas, bendiciones y nuevos aprendizajes. Y, aunque aún existe mucho conocimiento y práctica que deseo adquirir sobre este oficio, ha sido una actividad que desde entonces, me ha permitido explorar mis propias habilidades siendo auténticamente yo, y re-conectar con una profunda pasión, amor e interés intuitivo que proviene desde la infancia. Esta práctica me otorga un espacio de reflexión que me hace feliz; un signo ‘pare’ para el cotidiano, un lugar donde puedo encontrar y ejercitar mi propia quietud interior mientras me concentro en tejer el alambre. La orfebrería, me concede un momento para conocer mi estado mental; puesto que cuando éste se encuentra perturbado, la concentración se desvía rápidamente hacia los pensamientos y es muy fácil equivocarse en la confección.

La orfebrería significa e implica para mí un ejercicio creativo y de imaginación que desafía constantemente las técnicas y habilidades adquiridas. Es una actividad que compromete toda mi atención para realizarla, excepto la sonora. La cual, muchas veces estímulo oyendo podcast, videos y conferencias de interés que no requieran necesariamente la atención visual, prédicas y lecciones cristianas o música de gusto. Comúnmente, practicó el oficio orfebre como principal pasatiempos y compañero de viajes, aunque últimamente –contextos adversos– lo he empleado como terapia reflexiva para calmar el flujo de pensamientos, apaciguar y reconocer lo que sucede en mi interior.



Simbología:

- 1. Alambre de cobre
- 2. Alicates
- 3. Cortapluma
- 4. Sierra de arco
- 5. Sierra de pelo
- 6. Varilla de soldadura
- 7. Torniquete de banco
- 8. Mandril
- 9. Medidas anillos
- 10. Martillo de peña

- Set de básicos
- Set para cortar argollas
- Set para confeccionar anillos

Archivo de registro, 20.08.2020 / [HM20L]. Herramientas e implementos orfebres.

Experimentación y registro:

I. MALLA COTA: esta corresponde a la primera instancia en la que me induzco al fluir en conocimiento de lo que este estado significa.



Archivos de registro, 26.09.2019 / [GPH5B].
Ciclo continuo para ensamblar una argolla.



26 DE SEPTIMBRE, 2019: el carácter meditativo de la orfebrería conduce la concentración por medio de la acción repetitiva y la dirige hacia un estado de consciencia plena, lo cual me permite una experiencia inmersiva a través de la que me es posible acceder al fluir. Esta dinámica sucede en forma de circuito continuo. “Olvido que me sirvo mate, cuando lo recuerdo ya está frío”. Una vez inmersa en la actividad, lo primero que pierdo es la noción del tiempo y del alrededor; mi mamá me habla y no lo noto hasta que me llama la atención.



Archivos de registro, 20.08.2020 / [HM20L]. Resultado malla cota.

2. TEJIDO CAMINO DEL INCA:

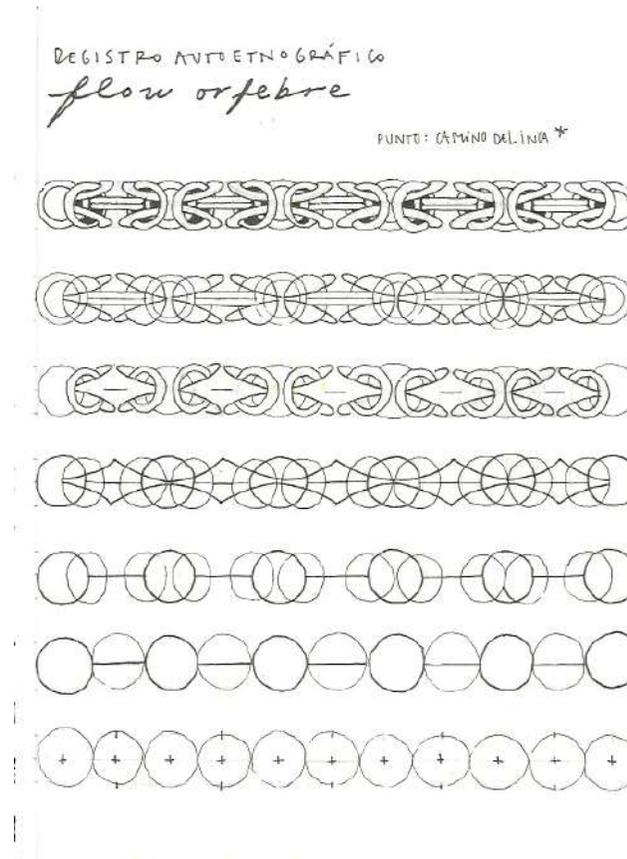
17 DE MARZO, 2020: jamás forzar el material ni los encajes para ensamblar piezas, no emplear la fuerza bruta puesto que la fibra del cobre en alambre se quiebra. Dejar que las piezas vayan cediendo y engranando de forma apacible, dejando siempre un espacio/aire entre ellas que les permita libre movimiento. Sólo así el tejido final guardará una estructura orgánica dotada de soltura y, por tanto, una mejor caída sobre la piel. De esta manera, la fuerza aplicada sobre el material es un indicador para saber si se sigue el camino correcto o no, en cuanto al tratamiento de la confección. Esta enseñanza entregada por José, se relaciona con un concepto yóguico llamado *ahimsa*, el cual refiere a la no violentación del cuerpo físico forzándolo y/o sobreexigiéndolo para alcanzar posturas y/o realizar determinados movimientos. El concepto alude a siempre respetar y conocer las propias limitaciones corporales –o en este caso, del alambre–, para trabajarlas con paciencia y especial atención en la simetría según la capacidad y tolerancia de cada persona –o material–.



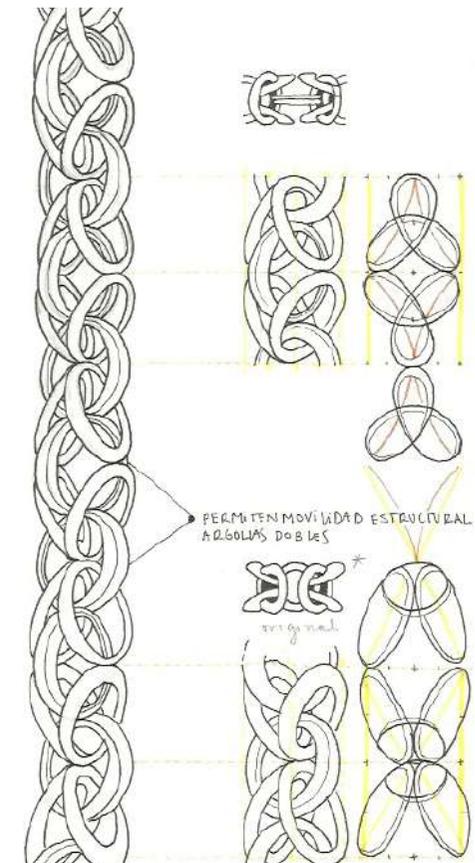
Archivos de registro, 20.08.2020 / [HM20L].
Resultado tejido camino del inca.



19 Y 21 DE MARZO, 2020: no es posible comprender verdaderamente lo que se ve hasta que se observa atenta y detenidamente el objeto de estudio, en mi caso, resolver la estructura de la cadena; luego de contemplarla un momento, de moverla, girarla, torcerla, escanearla y conocer su comportamiento, recién es posible intentar representarlo. Así, el ejercicio seguido de sintetizar la estructura mediante el recurso del dibujo análogo complementa la observación previa y contribuye a la comprensión total sobre cómo esta compuesta la cadena. Entregando, además, diferentes perspectivas para observar un mismo punto, distinguir patrones y nuevas formas que antes de representar no eran posibles de percibir.



Archivos de registro, 23.03.2020 / [CDA4]
Representación tejido camino del inca.



3. HACER Y CORTAR ARGOLLAS: para llevar a cabo la confección de tejidos anteriores, primero es necesario pasar por este proceso; dejar la materia prima lista para su uso. Probablemente, este sea el trabajo más lento, delicado y, a la vez, el que requiere mayor esfuerzo humano. Las sierras de pelo son extremadamente delgadas; si se intenta cortar rápido las argollas de alambre, la sierra corre el riesgo de quebrarse con facilidad. Por otra parte, con el paso del tiempo, fui adoptando nuevos sistemas para sostener la fuerza del corte, de manera que fuese posible evitar el hostigamiento de los músculos de la mano y los brazos. En este sentido, a pesar de que el hacer y cortar argollas es una tarea mecánica, requiere altos niveles de concentración para guiar la sierra sin desvíos, emplear la fuerza necesaria para conseguir un corte pulcro y por otro lado, cuidar la delicadeza de los movimientos manuales para evitar quebrar la sierra. Actividad que me permite fluir.

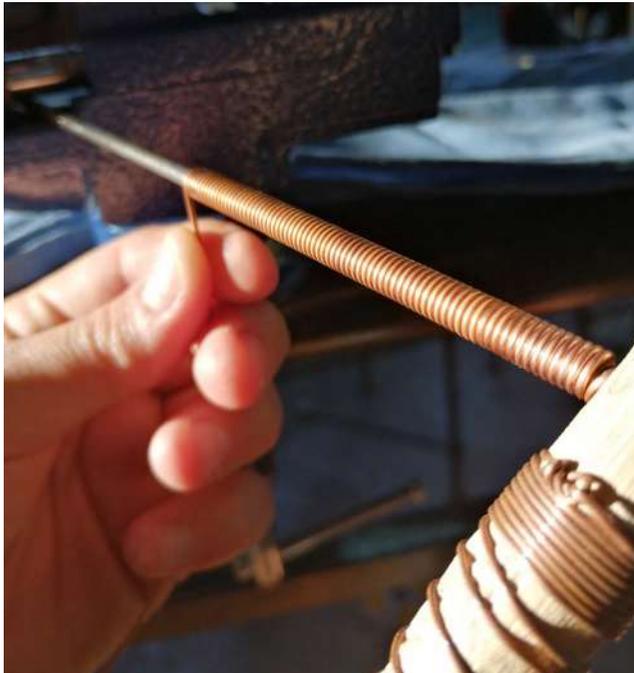


Archivo de registro, 20.08.2020 / [HM20L]. Sierra de pelo.



Archivo de registro, 20.08.2020 / [HM20L].
Proceso: del alambre a la argolla.

11 DE MARZO, 2020: me ayuda a sacar la mente de la corriente de pensamientos. Es una actividad que amo, que me apasiona y por ende, puedo olvidar todos los problemas que existen en mi 'mundo' mientras hago algo relacionado con la orfebrería. Me permite un espacio propio.



Archivo de registro, **19.04.2020** / [HM201].
Proceso: enrollar alambre sobre varilla de soldar.



Archivo de registro, **20.08.2020** / [HM201].
Proceso: cortar alambre enrollado para obtener argollas.

19 DE MARZO, 2020: cuando la mente está perturbada, me es muy saludable hacer ejercicios semi mecánicos que permiten absorber toda mi atención, puesto que así, no le queda espacio a la mente para hablar incesantemente. Sólo existe la atención en el presente, en la actividad que se realiza. Y en combinación con ejercicios prácticos de conciencia plena se vuelve mucho más fructífero y efectivo porque, por ejemplo cuando estoy sentada cortando con la sierra por largos períodos de tiempo, observo mi postura, mi respiración y la acomodo según lo aprendido en yoga, intencionando la concentración en el ahora.



Archivo de registro, **11.04.2020** / [HM201]. Resultado del corte.

4. CONFECCIONES LIBRES: desafiar la creatividad y el aprendizaje sobre el uso de herramientas me permite una amplitud de mente ante nuevas posibilidades de confección; mezclar técnicas y tejidos para dar vida a piezas únicas con aplicaciones diferentes. Finalmente se trata de disfrutar el proceso, de experimentar permitiendo a la imaginación concentrada actuar y, al observar los resultados, todo se vuelve gratificante en sí mismo, al mismo tiempo que me incentiva a continuar desarrollando el oficio.



Archivo de registro, 08.2020 / [css2115].



Archivo de registro, 06.II.2019 / [HM20L].



Archivo de registro, 03.01.2020 / [HM20L].



Archivo de registro, 01.03.2020 / [HM20L].

[A2] OBSERVACIÓN DE LA NATURALEZA:

Personas:

CF. Pablo Muñoz Ceroni, 26 años, astrónomo. Colabora entregando su conocimiento a disposición de la observación reflexiva sobre cuerpos y sistemas celestes, y facilitando avistamientos nocturnos desde telescopio CELESTRON XLT 150.

CF. OPR Iluminación (DNO001), curso específico de diseño conformado por Douglas Leonard, Catalina Harasic y Alejandra Medina. Cursado el primer semestre de 2019, y del cual participé como ayudante durante el segundo semestre del mismo año y el primero del 2020. Su importancia radica esencialmente en que a través del conocimiento teórico y práctico que me brindó este curso, pude notar que todo ambiente se encuentra estrechamente relacionado a la luz, ya que esta es la fuente que nos permite ver y apreciar todas las realidades físicas, como así también, dar carácter y evocar diferentes sensaciones atmosféricas. Por otra parte, me ayudó a comprender la subjetividad del fenómeno visual y la manera en que el cerebro construye y completa la información del ambiente para levantar la percepción; esto se vuelve evidente, especialmente, en los ejercicios de ilusión óptica.



Pablo Muñoz Ceroni .



Douglas Leonard.



Alejandra Medina.



Catalina Harasic.

Contexto:

Desde que entré a la universidad y por consecuencia, al contacto diario con extensas praderas de cemento, mi atención se ha volcado con mayor fuerza y detención hacia la naturaleza y sus manifestaciones. Tal vez por el simple hecho de pasar menos tiempo en contacto con ella.

Contemplar la naturaleza es para mí una acción diaria que según la ocasión y el tiempo disponible puede durar sólo minutos y, en otras, puede ser cuestión de horas o días. La naturaleza me otorga una satisfacción personal completa ya que en un sólo espectáculo puede proporcionar al mismo tiempo todo tipo de estimulación sensorial; olfato, vista, oído, tacto y gusto. Esta apreciación se vuelve bastante más sencilla de percibir al visitar zonas ligeramente apartadas de contaminación; tales como la costa y la montaña, donde la capacidad envolvente del paisaje es evidente a los sentidos. Ahora bien, en contexto pandémico, estas cualidades se pudieron apreciar desde casa. Bajo mi punto de vista, considero la naturaleza como la obra de arte más brillante a la que el ser humano está sujeto y a la vez, tiene a disposición omnipresente. Diseñada para cada día ser diferente y aún así, guardar coherencia y similitud en sus procesos; día, noche, estaciones y ciclos. Disfruto de forma profunda el

contacto con ella; me entrega calma, relajo y tranquilidad. De la naturaleza extraigo aprendizajes, sobre ella reflexiono y de la observación consciente me permito establecer analogías con la vida, que por medio del lenguaje verbal y visual se transforman en lecciones registradas que me ayudan a sobrellevar las dificultades propias de mi historia personal y a apaciguar las inquietudes del corazón. Aún así, la mayor riqueza de esta actividad se encuentra en el simple acto de estar contemplando y percibiendo el entorno de manera consciente.



Archivo de registro, 08.2020 / [PS]. Parque Bicentenario, Vitacura, RM.

Experimentación y registro:

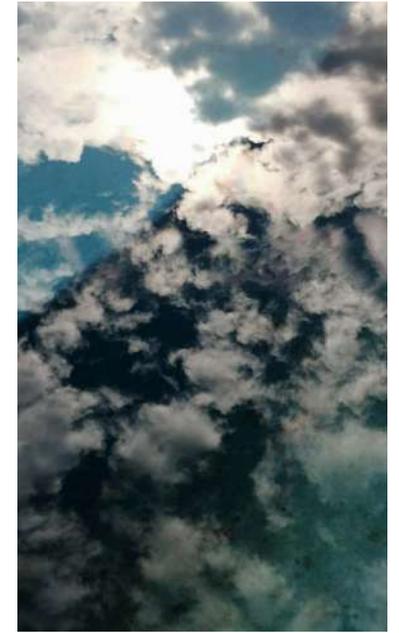
I. AGUA: el sonido del agua me envuelve y me trae calma; las olas del mar, el lago, la lluvia y los ríos fluyendo.



Archivo de registro, 09.2019 / [CSSZII5]. Calafquén, REGIÓN DE LOS LAGOS.

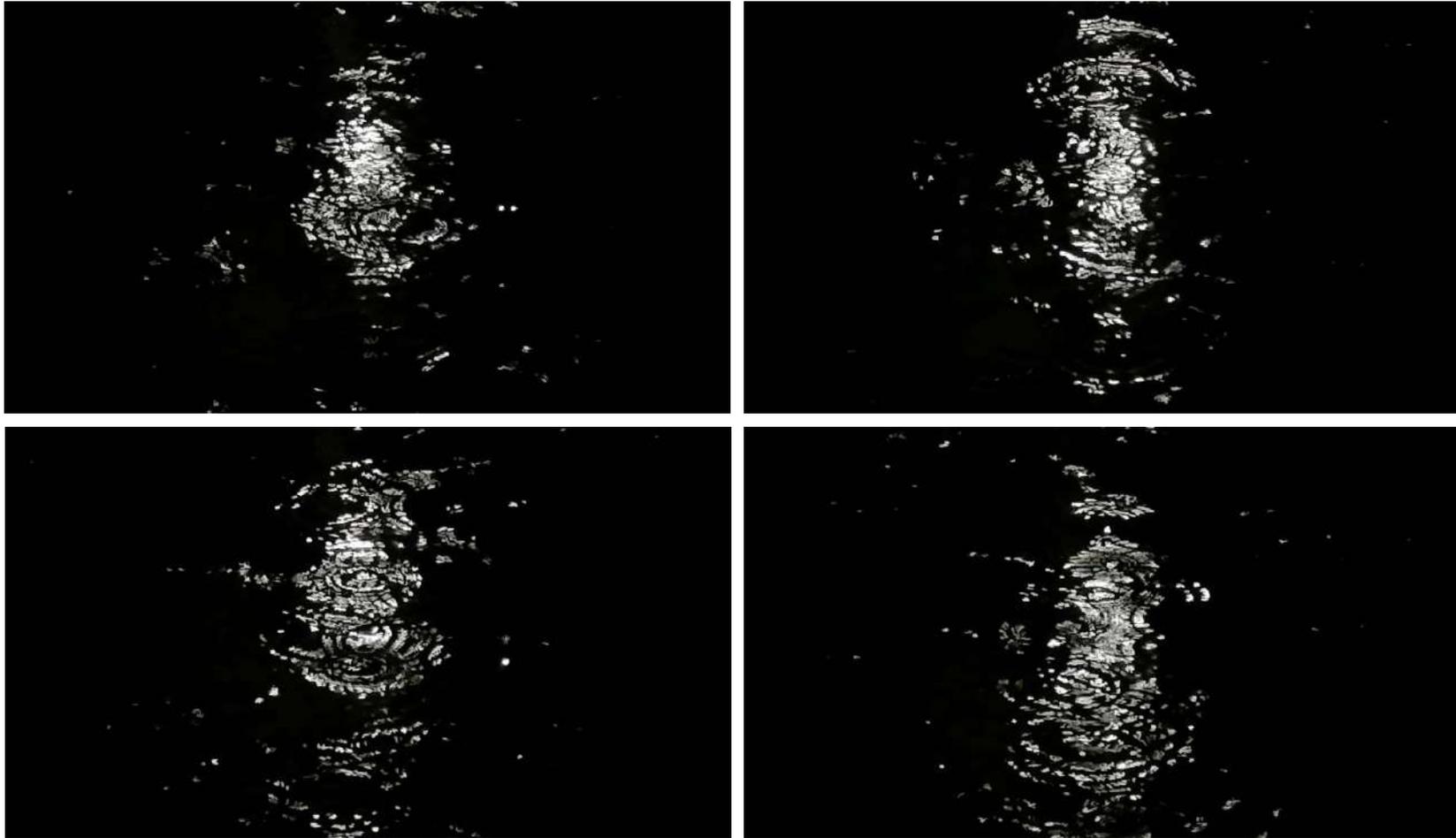


Archivo de registro, 08.2019 / [CSSZII5]. Zapallar, REGIÓN DE VALPARAÍSO.



Archivo de registro, 19.06.2020 / [HM20L]. Colina, RM.

Me llama la atención la cualidad del agua para actuar como superficie especular; parece ser un universo infinito que todo puede contenerlo, reflejarlo. Cada imagen que se posa sobre el líquido sufre cierta deformación según el estado en que se encuentre el agua; si está calma la fidelidad de reproducción es alta, si está en corriente la imagen puede descomponerse o desfigurarse, incluso hasta el punto de quebrar la representación en forma de destellos lumínicos. Así sucede con la mente y la manera que percibimos los entornos y sus situaciones. Todo lo que es arriba en el cielo es también abajo en la tierra, y así, todo lo que es en el interior de la mente, es también afuera en los cuerpos.



Archivos de registro, **11.08.2020** / [HM20L].
Imágenes de video, lluvia sobre charco. Colina, RM.

11 DE AGOSTO, 2020: cada gota que cae, es una onda que trae movimiento al charco completo. Cada gota va generando rastros geométricos y siempre diferentes sobre la superficie líquida, permitiendo por la luz del ambiente, que se reflejen los destellos lumínicos. Es un escenario envolvente, que me invita a la intimidad y al silencio interior.

2. TIERRA Y LUZ: el ojo humano está diseñado de tal modo que dirige siempre primero la atención hacia los lugares de más brillo, de más luz. Ésta es una de las maneras que el cerebro utiliza para jerarquizar la información del ambiente, y a la cual se le atribuye el nombre de movimiento sacádico del ojo (OPR, Iluminación).

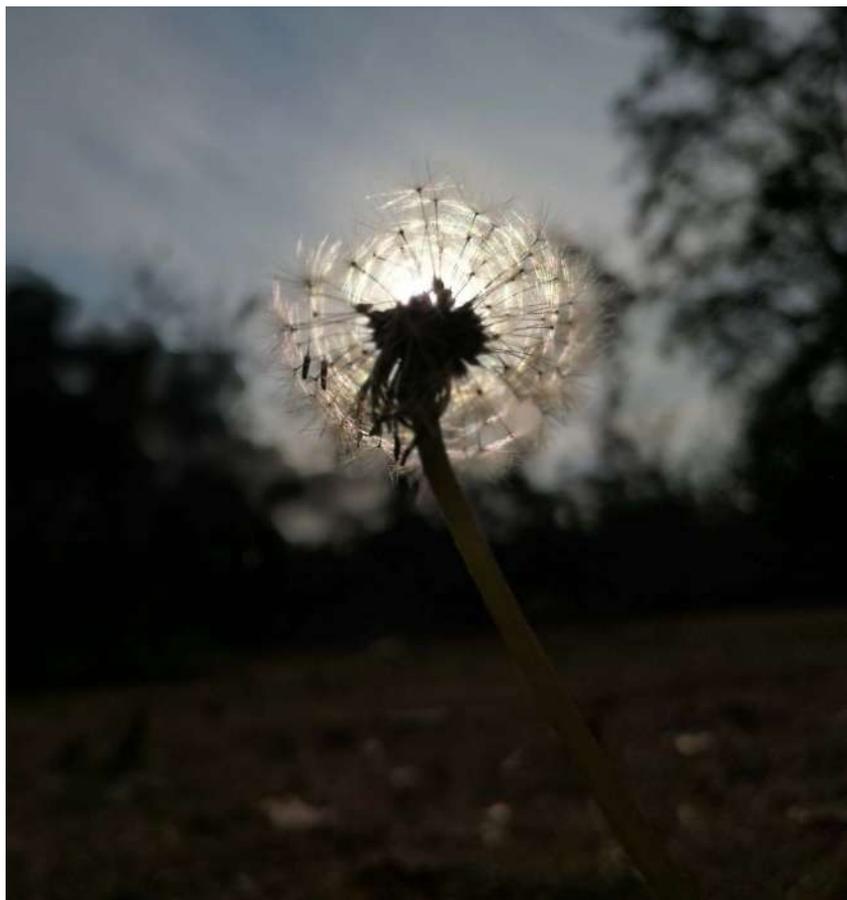


Archivo de registro, 10.04.2020 / [HM20L]. Cardenal, Colina, RM.

La luz es un fenómeno abstracto que solo se deja ver cuando entra en contacto con las diferentes superficies materiales; develando cada detalle, cada textura y permitiendo la vida. Así también es lo que sucede con lo que anima y habita nuestro interior, sólo puede emerger a la realidad y ser perceptible estando en contacto imbricado con el cuerpo físico, ya sea para dejar ver sus luces o sus sombras.



Archivo de registro, 11.05.2020 / [HM20L]. Guindo, Colina, RM.



Archivo de registro, 09.07.2020 / [HM20L]. Colina, RM.

La relatividad es entregada por las perspectivas; todo depende de dónde se sitúa el lente –quien percibe–, para hacer caber la inmensidad del sol en la pequeñez de un dedo o una flor.

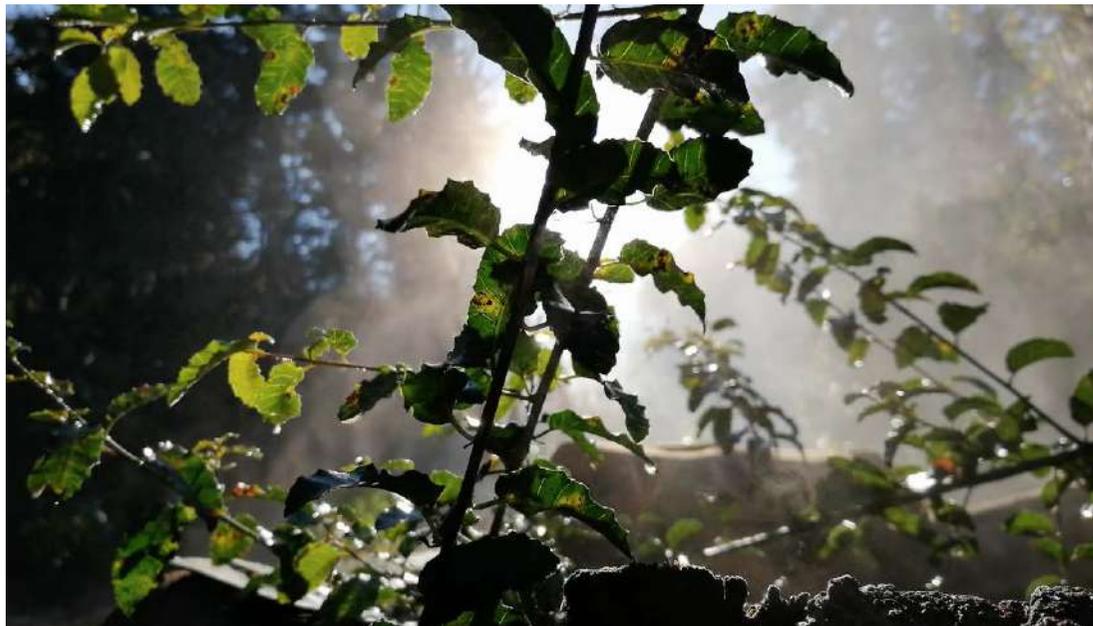


Archivo de registro, 12.06.2020 / [HM20L]. Colina, RM.

1 DE ENERO, 2020: así es la vida; crece, avanza, se transforma, muere y vuelve a nacer. Esta flor me recuerda la convivencia de lo efímero y resiliente; durante todo un día, amanece para ser luz en plena oscuridad. Al día siguiente, sólo sus huellas son testigo de la belleza que dejó atrás, para recomenzar, potencialmente a brillar.



Archivo de registro, **01.01.2020** / [HM20L].
Floración cactus, Colina, RM.



5 Y 15 DE MAYO, 2020: la atmósfera que proporcionan las mañanas me invitan a contemplar el entorno en el silencio y la calma de lo natural. Suelo hacer este ejercicio antes de comenzar con las actividades diarias; apreciar el paisaje matutino me evoca al inicio, a lo que empieza, al despertar.

Archivo de registro, **01.07.2020** / [HM20L].
Imágen de video, bruma de amnecer, Colina, RM.

3. CIELO Y AIRE: el contexto de confinamiento que implicó la pandemia, y la cual impidió el tránsito motorizado masivo de marzo a julio aproximadamente, tuvo sus efectos en cuanto a la calidad del aire, lo que era posible de percibir por su frescura en el tacto y el olfato, y mediante la apreciación visual de cielos despejados libres de smog.

Observar el cielo me recuerda la inmensidad del universo y lo delicada que es nuestra existencia; somos un punto suspendido dentro de una inmensa galaxia, y la cual se encuentra en un constante y perfecto equilibrio para dar paso a la vida, a lo vivo.

Contemplar la luna me ofrece un momento introspectivo y de entrega, un momento personal donde, observando lo exterior, devuelvo preguntas hacia el interior. No hay necesidad de responder, sólo de contemplar, de recrearse y observar la luz blanca y envolvente del cuerpo celeste.



Archivo de registro, 05.04.2020 / [HM20L].
Vista desde telescopio, Colina, RM.



Archivo de registro, 07.04.2020 / [HM20L].
Fenómeno de 'super luna' desde telescopio, Colina, RM.



Archivos de registro, 30.05.2020 / [HM20L]. Colina, RM.

30 DE MAYO, 2020: Observo como el viento se lleva las nubes y éstas van cambiando sus formas y posiciones en el cielo; aquí, una vez más, la naturaleza muestra su dinamismo flexible y adaptativo. Las nubes son una analogía para la pensamientos incesantes o la mente perturbada; no intentes pelear contra ellos, hacerlos callar o domarlos... Simplemente espera a que el viento y el tiempo se los lleven, mientras esperas con paciencia y prestando atención a sus movimientos, notarás como comienza a despejarse la vista.

4. FUEGO:

18 DE ABRIL, 2020: observación a las formas etéreas del fuego, a la fugacidad de sus siluetas. La fogata, evoca la reunión en torno a ella, a la conversación reflexiva, permitiendo altos grados de inmersión por su constante cambio y movimiento.

Archivo de registro, **18.04.2020** / [HM20L]. Colina, RM.



[A3] EXPERIENCIAS COLECTIVAS:**Contexto:** *crisis por estallido social y pandemia.*

En ambos escenarios, al salir a las calles, es posible percibir tensión en la atmósfera, principalmente por la incertidumbre que implican sus contextos; el miedo, el descontrol de la masas y la violencia. Aún así, es posible observar la apertura de espacios para manifestar el descontento, para cuestionarse cómo se están haciendo las cosas y cómo colaborar entre pares en pos de construir una sociedad más justa que vele por las necesidades reales de las personas. En este sentido, la práctica reflexiva en comunidad logra generar sentido de pertenencia, promoviendo el respeto y la tolerancia hacia los demás mientras, en conjunto, se buscan alternativas para repensar la realidad.

Experimentación y registro:**I. MANIFESTACIONES MARCHANTES:**

crisis medioambiental, 27.09.2019.

y estallido social, 25.08.2019.

Ambas marchas constituyen una experiencia que surge desde la participación individual para conformar el colectivo, el cual se moviliza en torno a una misma intención que promueve y motiva la práctica; existe en ellas, un sentido de comunidad que se levanta según la creencia que impulsa la actividad.



Archivo de registro, 27.09.2019 / [HM20L]. Santiago, RM.

La acción de marchar junto a una multitud de personas me conduce a experimentar sensaciones de euforia y adrenalina; las emociones excitantes se encuentran a flor de piel y mis sentidos parecen estar más alerta que en una realidad cotidiana. Por otra parte, el cuerpo físico es estimulado en el tacto por pasos firmes y rítmicos y, en ocasiones, danzados. Estar cerca de la zona de batucadas estimula el sentido sonoro por medio de tambores e instrumentos y, así también por la voz alzada de la masa cantando lemas a ecos conjuntos. Tanto la reiteración de estos estímulos como la extensa duración de las caminatas, es lo que me conduce al fervor y al éxtasis; así también, el hecho de notar cómo se va creando una esfera común que envuelve los propósitos y las intenciones del colectivo.



Archivo de registro, 25.08.2020 / [HM20L]. Santiago, RM.

Estas sensaciones, pude verlas reflejadas en la abstracción temporal; mientras marchaba perdí completamente la noción del tiempo, sólo existía la tendencia a vivenciar plenamente el presente, lo que estaba ocurriendo en el aquí y en el ahora, pues simplemente nada era más importante que experimentar ese momento. También, en la pérdida de la noción corporal; a pesar de haber caminado unos 20 kilómetros en cada marcha, no era posible sentir cansancio, hambre ni deseos materiales, sólo la sensación de querer permanecer en ese flujo que avanzaba seguro.

En este sentido, fue posible observar que la sensación de éxtasis perdura incluso después de realizar la actividad, es decir, trasciende la esfera creada entregando sensaciones de desorientación y confusión al intentar reintegrarme a la realidad habitual. Sólo ahí pude tomar consciencia de la hora y del cansancio corporal.



Archivo de registro, 27.09.2019 / [HM20L]. Marcha crisis medioambiental, Santiago, RM.

[B] TRANSICIÓN

[BI] ESCRITURA:

Contexto:

El medio escrito me permite desentramar pensamientos y reflexiones; vaciar contenido mental a la realidad física y, por lo tanto, comprender lo que sucede a nivel mental. En este sentido, la escritura me permite abrir preguntas y dejar registro de mis propias sensaciones, que, a final de cada mes, me tomo el tiempo de leer para comprender los estados por los que he transitado. Esta práctica constituye una de mis formas más significativas para autoconocerme, la cual llevo a cabo en mi libreta de notas [LNA4].

Experimentación y registro:

22 DE AGOSTO, 2019: ¿Acaso no todos deseamos igual? Ser felices, vivir en paz.

9 DE OCTUBRE, 2019: el diseño puede ser un medio para abrir la mirada, para cuestionarnos la realidad que habitamos y la manera en que la percibimos. Cuando se abre la puerta a este mundo alternativo, entendemos que dentro de nosotros también existe. Donde, la percepción habitual del mundo, aparentemente se distorsiona –como en la esfera mágica del juego–, para dar paso a una nueva forma de comprendernos como seres humanos. *Inspirado en el ep.4 de: The Art of Design, serie Abstract en Netflix.*

II DE OCTUBRE, 2019: a raíz de un conversatorio de *Arquitectura UC sobre viviendas urbanas y cultura Mapuche*. Las *Rukas* en su interior, debían ser oscuras, puesto que la oscuridad se encuentra dentro y la luz afuera, en el día. De manera que, la *Ruka*, es una metáfora del propio interior humano; lugar donde podemos estar refugiados... Es curioso que la oscuridad pueda ser a la vez confortable, ¿no? Pareciera que en nuestra cultura tiene una connotación totalmente diferente. Pero en realidad, me hace mucho sentido, puesto que, cuando medito, una de las cosas más vivificantes es sentir la intimidad de esa oscuridad rosácea que hay dentro de mí; cuando los ojos están cerrados es como si las cortinas de la casa estuviesen abajo. Sólo te encuentras tú y la lo que hay en tu interior. Creo que el ejercicio de aprender a estar en esta oscuridad interior es un gran desafío que permite combatir miedos personales. Es la única instancia en que nos encontramos realmente solos con nosotros mismos; allí es como si fuésemos dos; quien observa la oscuridad y la oscuridad misma.

13 Y 17 DE OCTUBRE, 2019:

Aceptar.

No quejarse.

Crear realidad positiva.

Darle narrativa.

No hablar desde el problema,
hablar como observador.

18 DE OCTUBRE, 2019: no se trata de dedicar más y más tiempo a lo que uno hace –trabajar y estudiar– para ser más eficiente y obtener mejores resultados. Sino, en otorgar buena parte de él a ocuparnos en mejorar la calidad de vida con que abordamos y llevamos a cabo esas actividades.

26 DE OCTUBRE, 2019:

Escribir

es conectarse con el corazón.

Ser fiel a tí mismo

es atender sus necesidades más profundas.

Estar presente,

es ser consciente.

3 DE ABRIL, 2020: se trata de abrir un espacio para reflexionar y conocerte; para que aparezca quién realmente eres y en qué crees.

22 DE ABRIL, 2020:

Sensatez de espíritu.

Observación atenta.

Silencio activo.

28 DE ABRIL, 2020: *reflexionando en torno a la muerte física de mis abuelos.* Es tan curioso la manera en que el cuerpo se asemeja a una cáscara. Caja vacía si no existe dentro de sí lo animado; el espíritu, el soplo, el aliento de vida.

13 DE MAYO, 2020: días de cuarentena...

Mutar para coexistir en armonía con lo vivo, con la vida; el sí mismo, los demás y sus entornos.

14 DE MAYO, 2020: cuando escribo, siento que me enfrento conmigo misma; me conozco mediante la conversación, mediante mi propio diálogo reflexivo.

¿Quién soy?

La energía viva que se mueve
entre mi cuerpo y mi centro; dentro.

Es como si uno fuera, en realidad, dos uno.

Y ambos, conversan constantemente.

15 DE MAYO, 2020: en el camino, la vida se resuelve. No te preocupes; ocúpate. Ocúpate de tus asuntos en el presente; en el hoy, en el ahora. Ocuparte hoy implica ser activo, no sólo del cuerpo, sino también de trabajarse a sí mismo por dentro. Para que el primer movimiento que dé inicio a la cadena activa surja desde un impulso interno, honesto.

25 DE MAYO, 2020: hay tantas cosas sencillas por las que estar agradecido. Tantas cosas que pasamos por alto en la vida y que nos permiten, paradójicamente, estar vivos; como respirar.

24 DE JUNIO, 2020: cuando el corazón duele, debemos detenernos a observar: ¿Qué le sucede? ¿Por qué está afligido? Sobre las posibles respuestas, reflexionar. Contemplar sin juzgar. Sólo intentar comprender por medio de las observaciones levantadas: ¿Cómo llegué a aquella aflicción? Y sobre el cómo, buscar soluciones prácticas, aplicadas a la vida cotidiana y atreverse a experimentar... Hacer caso a la voz que habla dentro a tiempo real, inmediato. Confiar en el bien que reside en nuestro interior; un bien absoluto, puro y refinado. Elíxir de vida.

29 DE JUNIO, 2020: la carne espera lo mágico de forma fantasiosa; imagina como le han enseñado las películas, las historias, sin saber que la magia de la vida se encuentra en un sutil lenguaje que sólo habla a quienes observan y están dispuestos a oír, a descubrir.

18 DE JULIO, 2020: una voz interior me dijo: “Cuando el corazón se turba y tiene duda, apacígualo prestando atención a su inquietud y responde con prudencia”. Y reflexioné recordándome a mí misma:

Tú no eres las emociones
ni los estados de ánimo que sientes.
Tú no eres los problemas
ni las dificultades que te agobian.
Tú no eres las preocupaciones de tu mente.
Tu eres quien tiene el poder de observar.

20 DE JULIO, 2020: la rutina repetitiva todo lo arruina. Incluso siendo en causa buena. Se debe, cada día, buscar la satisfacción en las pequeñeces de ella. Observar de nuevo, lo nuevo.

2. DIBUJO:

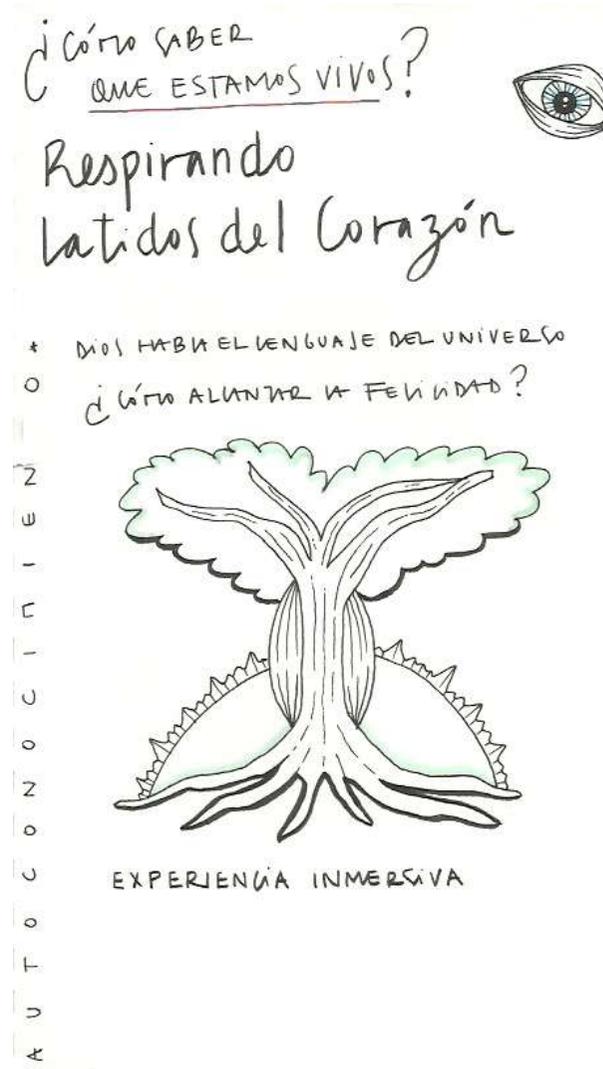
Contexto:

El dibujo me permite representar e imaginar escenarios y, así también, vaciar el contenido abstracto de la mente sin necesidad de poner palabras que lo expliquen, lo cual me causa profunda satisfacción en momentos de estrés y confusión. También me permite plasmar observaciones en campo.

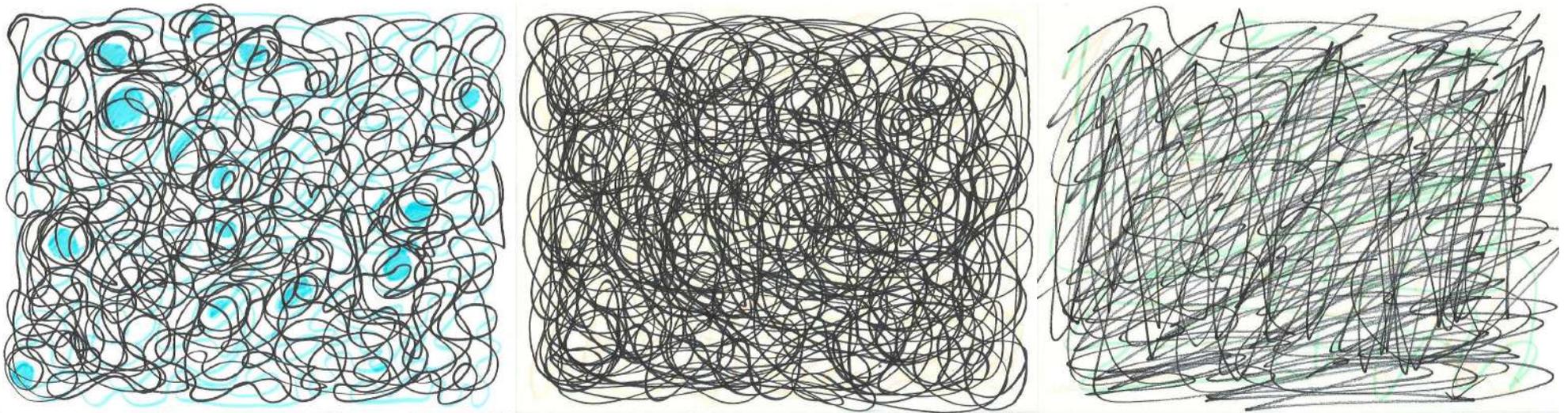
Experimentación y registro:



Archivo de registro, 25.08.2019 / [CDA4] Lápices a tinta.
Observación en campo, Vitacura, RM.



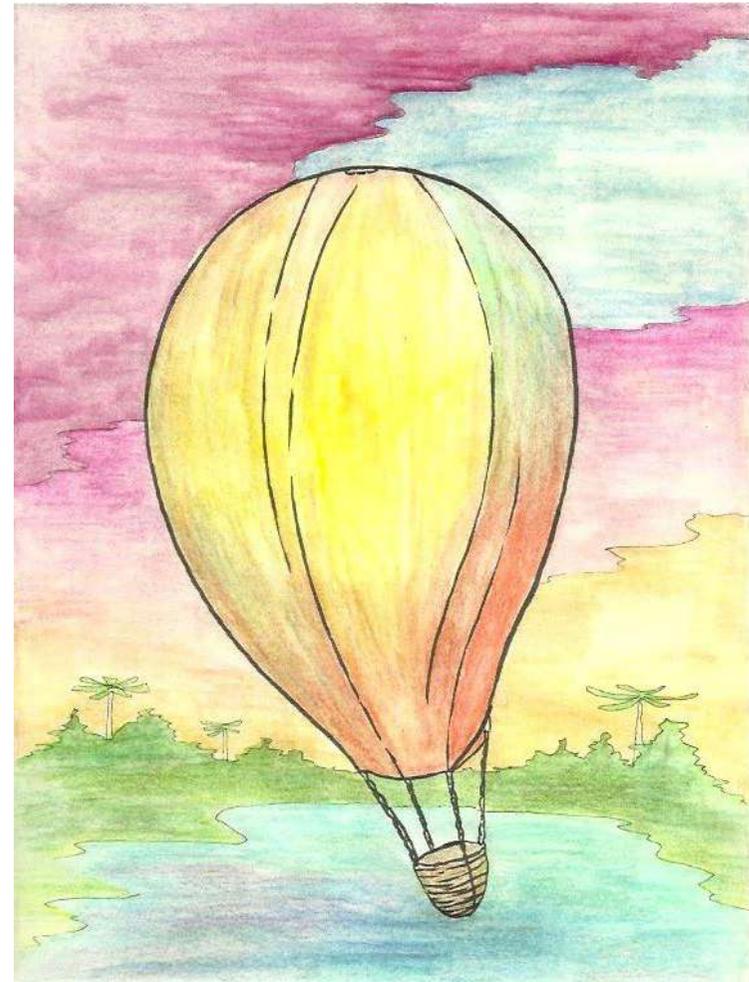
Archivo de registro, 08.2019 / [CDA4] Lápices a tinta.
Reflexiones iniciales de seminario, Providencia, RM.



Archivo de registro, 12.2019 / [CDA4] Lápices scripto. Serie de 'vómitos mentales' para liberar estrés y tensión previa a entrega de seminario, Colina, RM.



Archivo de registro, 03.2020 / [CDA4] Lápiz mina y a tinta.
Observación de mi reflejo en mi ojo a través de un espejo, Providencia, RM.



Archivo de registro, 04.2019 / [CDA4] Lápices acuarelables.
Lugar mental para escapar de la cuarentena, Colina, RM.

[C] ATENCIÓN PLENA Y AUTO-OBSERVACIÓN**[CI] MEDITACIÓN:****Personas:**

CF y CA. Verónica Ceroni, 60 años, instructora de hatha yoga con visión terapéutica. Colabora induciendo las primeras prácticas meditativas, guiando el relato para mantener la concentración enfocada en el interior, como así también aportando, desde su conocimiento, técnicas de respiración *–pranayama–* que facilitan la conexión genuina y concentrada del cuerpo y la mente.



Verónica Ceroni.

Contexto:

Aunque medito hace algunos años, jamás me había propuesto llevar una disciplina al respecto. Cuando en seminario comencé a hacerlo, me era necesario el apoyo de meditaciones guiadas para conducir el foco de atención; a veces extraídas de Youtube, de podcast en Spotify y también, de mi mamá, Verónica, con quien he tenido la oportunidad de compartir múltiples instancias de consciencia plena. Un día, llegué a una meditación transpersonal guiada por J.M. Doria, fundador de la Escuela española de Desarrollo Transpersonal, que invitaba a la práctica de despertar la atención plena hacia la neutra observación del aquí y el ahora por medio del silencio interior. Este ejercicio me permitía atestiguar de forma consciente, la corriente de sensaciones, sentimientos y pensamientos que circulaban en el interior, por medio que el autor propone 3 puntos cronológicos donde focalizar la atención: postura, respiración y actitud. Usé este video varias veces más, hasta que comprendí que podía hacerlo de forma autoguiada; sentía que ya había adquirido una base para diseñar mi propio recorrido interior. Así lo hice, agregando, a los puntos de Doria, dos nuevos: agradecimiento e intención al final de la experiencia.

Hoy, medito cada día por la mañana antes de comenzar las actividades y el flujo cotidiano, como así también al inicio de cada práctica de yoga.

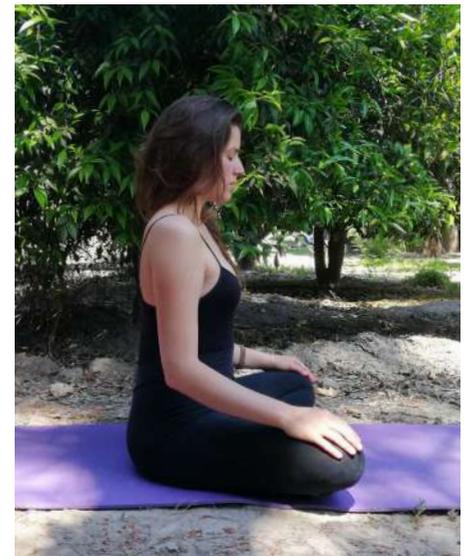
En la mayoría de los casos, en ayuna, buscando la ambientación de luz tenue para proporcionar el espacio de intimidad, y en compañía de música instrumental tranquila para estimular el sentido sonoro. Meditar me ayuda, esencialmente, a partir bien el día; me abre un espacio donde puedo conocerme a través de la observación, me entrega confianza en mí misma y me proporciona sensaciones de paz y quietud que perduran más allá de la experiencia. Estos aspectos me permiten dar mayor orden y concentración al momento de llevar a cabo los quehaceres cotidianos. Por otra parte, y dado el contexto adverso, se ha vuelto necesario para mí meditar de vez en cuando por las noches, ya que las sensaciones de incertidumbre agobian mi estado mental perjudicando la calidad de sueño.

En este sentido, podría decir que la meditación no es la ausencia de pensamientos, sino, la búsqueda insistente por encontrar la calma en el interior, donde la respiración ayuda a aquietar el flujo de pensamientos y preocupaciones que agobian la mente de forma constante, como así también, a conocer quién eres en la medida que se abre paso a la exploración. La práctica de agradecer e intencionar, otorga un carácter sincero ya que, es ahí, donde se puede conocer qué es lo que quieres y hacia donde deseas dirigirte.



Archivos de registro, [20.08.2020](#) / [HM20L]. Posturas para agradecer, Colina, RM.

Archivo de registro, [20.08.2020](#) / [HM20L].
Postura para intencionar, Colina, RM.



Archivos de registro, [20.08.2020](#) / [HM20L]. Posturas de meditación y lineamiento columna vertebral, Colina, RM.

Experimentación y registro:**I. MEDITACIÓN AM:**

30 DE MARZO, 2020: agradecer el día e intencionar con pensamientos positivos parece dar paz y esperanza al corazón en días difíciles. Para quienes son creyentes, establecer conexión divina y humilde, refuerza la energía vital y entrega sentido de vida.

15 DE MAYO, 2020: hacer prácticas de atención plena en las mañanas es un pase asegurado para afrontar el día con otra mirada; amplía la perspectiva del sí mismo, donde éste puede reconocerse y abrir un espacio para identificar las sensaciones de su interior. Con ello, es posible abordar el día, desde su inicio, de forma más amable y compasiva, completa y en consciencia. Meditar transforma, día a día mis días, y me permite estar profundamente bien a pesar de lo que ocurra fuera.

3 DE JULIO, 2020: últimamente intento que el relato autoguiado sea este: buscar postura cómoda, llevar la atención a la respiración, reconocer el lugar donde estoy; sonidos, movimientos del exterior, volver a la respiración y mantener un buen rato; cuando vienen pensamientos me repito frases como “yo no soy mis preocupaciones”, hasta lograr calmar el flujo. Me dispongo a estar atenta, alerta, en estado de vigilia ante el siguiente pensamiento que quiera cruzarse por mi mente (técnica enseñada por Verónica). Atención profunda en el interior. Me mantengo. Al rato me digo a mi misma; si un pensamiento viene, observa su trayecto desde una posición alta y déjalo pasar. Me mantengo. Vuelvo a hacer consciencia de la respiración y me quedo un rato ahí; notando la calma a la que he llegado apaciguando el flujo de pensamiento. Disfruto. Hoy, la meditación se ha convertido en mi antesala para hablar con Dios.

21 DE JULIO, 2020: meditar en la mañana se ha vuelto la acción diaria de disponerme a conocer el estado mental con que tendré que enfrentar al día. Es un ejercicio de honestidad conmigo misma.

2. MEDITACIÓN PM:

29 DE MARZO, 2020: se vuelve muy saludable meditar antes de dormir, puesto que, en el contexto que estamos viviendo, existen muchos pensamientos y perturbaciones mentales que a menudo, nos causan dificultad para entrar en sueño profundo. El meditar, permite apaciguar la mente, calmar el flujo de pensamientos y llevarlos al ahora, al momento presente, donde lo único fundamental es respirar y sentir que estamos vivos dentro de un cuerpo.

02 DE ABRIL, 2020: momento para agradecer el transcurso del día y dar cuenta de las propias acciones; para el autoanálisis de comportamientos, palabras y conductas. En estos tiempos de cuarentena es fácil salir del equilibrio alternándose por cosas que, tal vez, antes no nos molestaba. Se vuelve un ejercicio recurrente para mí el revisar mi día, verlo como si fuese una película y yo el personaje principal, ¿cómo reaccioné?, ¿hay algo en lo que podría mejorar? Al día siguiente lo trabajo con mayor énfasis.

[C2] PRÁCTICA DE HATHA YOGA:**Personas:**

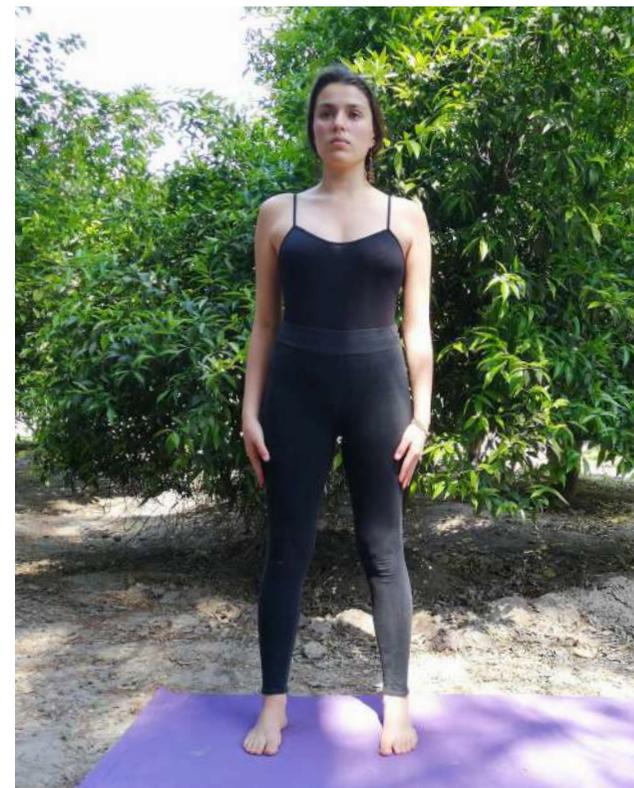
CF y CA. Verónica Ceroni, colabora como profesora de yoga, entregando su conocimiento no sólo en cuanto a cómo guiar las posturas, sino también sobre la anatomía humana y el estilo de vida que implica esta corriente, en cuanto a la acción unificada de cuerpo, mente y espíritu.

Contexto:

Según Loknath Institute of Yoga India (2017), yoga se refiere al arte de vivir bien; a la práctica que permite ejercitar la unión entre cuerpo y alma mediante “un camino de autorealización y de experiencia para sentir la presencia de Dios en nuestro interior”. El hatha, busca atender el concepto propuesto de salud, en cuanto fortalece y nutre el cuerpo físico a través de posturas dinámicas y mantenidas que respetan la armonía simétrica de la anatomía humana,

y la mente, según conduce la calma de los pensamientos a través de la respiración y la atención enfocada en la acción corpórea presente. Cada práctica de esta corriente, inicia con una meditación que invita al participante a apaciguar el estado mental para lograr una experiencia más concentrada. En general, se usan técnicas de *pranayama* que acompañan esta dinámica, las cuales contribuyen en la oxigenación de la sangre y, por tanto, de todo el organismo.

Al igual que las meditaciones, la práctica de yoga comienza con la guiatura de Verónica, hasta el punto en que me siento preparada para llevarlo a cabo sola. Esta dinámica autoguiada me conduce a un fluir libre, en el que mi cuerpo, instintivamente me dirige hacia los ejercicios que necesita según el día y las condiciones. El yoga requiere, necesariamente, llevar la concentración hacia el interior; al darse cuenta de lo que ocurre dentro y ver cómo se refleja por fuera –en el cuerpo–, y de esta manera trabajarlos en conjunto.



Archivo de registro, 20.08.2020 / [HM20L].
Tadasana o postura de la montaña: punto de partida

(*) Postura = āsana

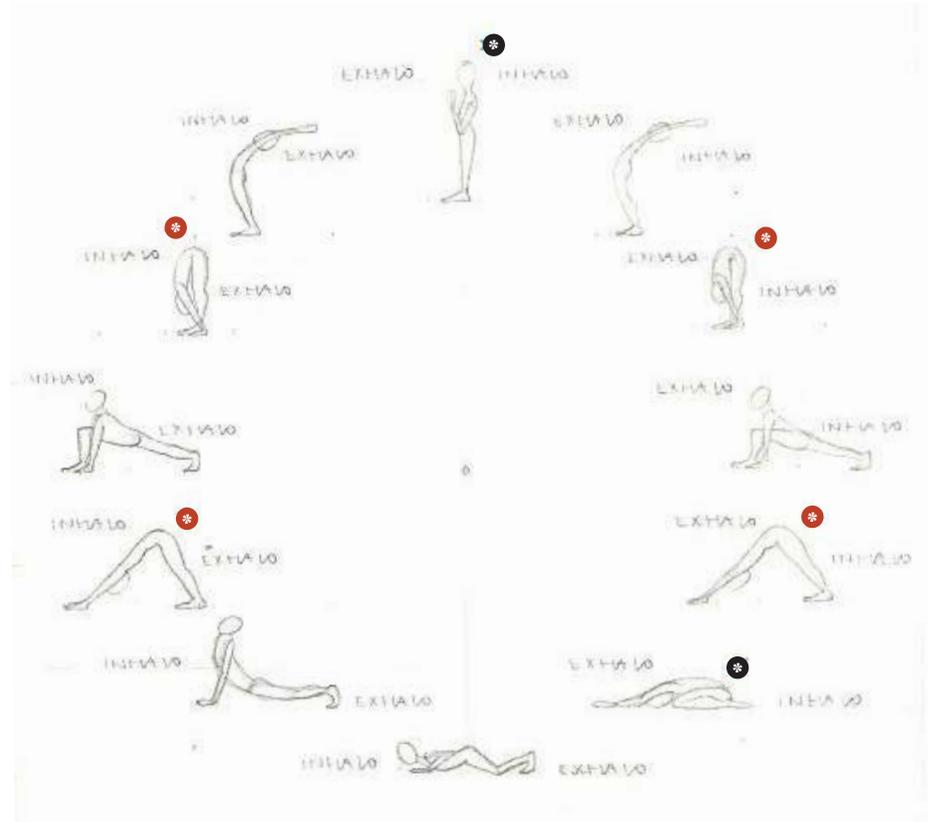
Experimentación y registro:

16 DE MARZO, 2020: AM, guiado por CF. Respetar siempre la simetría del cuerpo. Respetar las propias limitaciones y trabajarlas con detención. La atención debe ir en la postura que se sostiene, de lo contrario, es fácil perder el equilibrio y/o la simetría, lo cual puede causar lesiones. Debe ser acompañado constantemente por la respiración: inhala, preparo el āsana; exhala, voy a la posición. No hay beneficio de la postura si no se emplea la respiración.

29 DE MARZO, 2020: PM, guiado por CF. Intimidad de las atmósferas con luz tenue acentúa la intención de la atención hacia el interior: la noche nos prepara al reencuentro con nosotros.

31 DE MARZO, 2020: relación postura y contrapostura en conversación con CF. Todas las posturas son āsanas. La contrapostura vendría siendo un rol pasivo que adopta el āsana para recepcionar el esfuerzo o trabajo realizado en la postura anterior. Por lo tanto, cada āsana guarda en sí misma una energía potencial pasiva y activa que le permite auto-retribuirse y compensarse. Así también, el rol que adopta el āsana depende necesariamente del contexto en que se sitúa, según el enfoque de la clase y de la actividad que lo acontece.

Archivo de registro, **30.03.2020** / [CDA4].
Surya namaskara 1, sudo al sol.

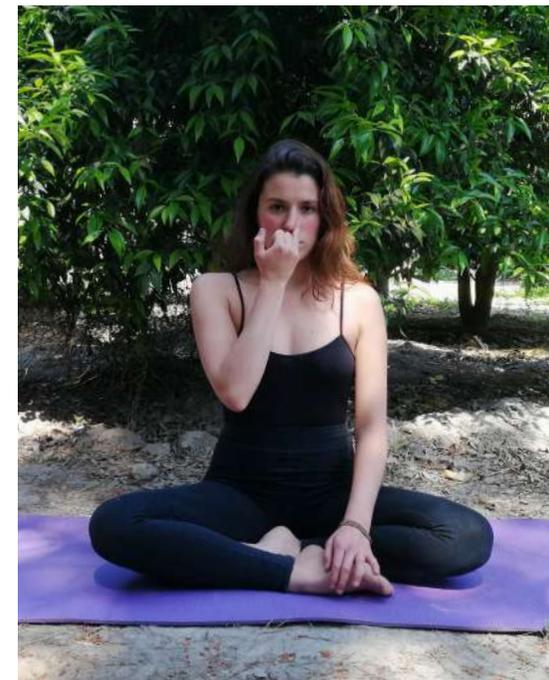
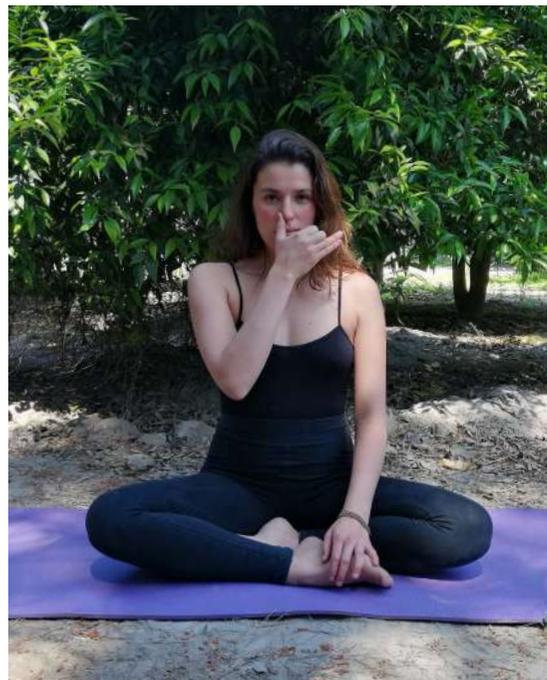
**Simbología:**

- Postura de descanso
- Contrapostura

1 DE ABRIL, 2020: AM, guiado por CF. La práctica del yoga es un verdadero sensor para saber cómo estamos; si nos sentimos rígidos, preocupados o con pensamientos constantes. La práctica los vuelve evidentes, puesto que son factores que desconcentran a la mente enfocada en el presente, llevándola hacia otros puntos de atención que dificultan la concentración interior.

15 DE ABRIL, 2020: los ejercicios de *pranayama* son los que tienen que ver con la respiración. Se practica 10 minutos de *kapalabhati* y 5 de *nadi suddi*²¹. Este tipo de prácticas ayudan a calmar y regular el flujo de la respiración, como así también a proporcionar mayor claridad mental. Este fenómeno es posible de percibir al observar el flujo respiratorio de forma previa y posterior al ejercicio.

27 DE ABRIL, 2020: AM, guiado por CF. El cuerpo habla, la mente se incomoda, no tolera y se frustra ante el esfuerzo y desafío que presentan las posturas cuando se ha dejado de practicar. El cuerpo lo nota y se encoge su elasticidad. Es fundamental la práctica mental de tolerar la frustración y las incapacidades que presentamos ante diferentes desafíos en la vida, teniendo en cuenta que todo lo que se trabaja a conciencia en algún momento dado, dará sus frutos.



Archivo de registro, 20.08.2020 / [HM20L]. *Nadi Suddi*.

12 DE MAYO, 2020: AM, guiado por CF. Luego de la práctica, siento el cuerpo liviano, ágil otra vez. Me cuesta menos respirar, siento el abdomen desinflado. Mi cabeza se siente más clara, menos agobio mental y perturbaciones propias del ambiente actual que vivimos. Es difícil hacer convivir los dos tipos de presente –crítico y alternativo–, siempre uno quiere usar el tiempo del otro; se debe llegar a un equilibrio para poder funcionar y vivir en el mundo.

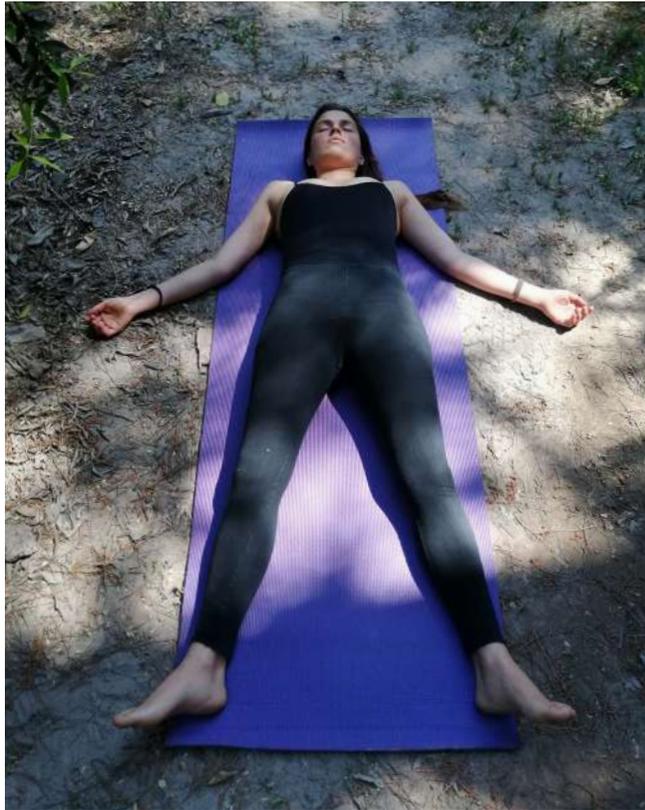
²¹Nadi Suddi:

Nadi suddi o respiración alternada: como señala su traducción al español, *nadi suddi* es un ejercicio de respiración que alterna la inhalación y la exhalación de las fosas nasales para limpiar el tracto respiratorio, puesto que elimina el dióxido de carbono del cuerpo –al igual que en *kapalabhati*– mejorando el funcionamiento de todos los sistemas de éste, especialmente reflejados en el aumento de la capacidad de concentración de la persona, en la contribución a la reducción del estrés, sinusitis y dolencias respiratorias (Loknath Institute of Yoga India, Chile. 2017).

16 DE MAYO, 2020: AM, guiada por CF al aire libre, con luz de mañana, bajo la semisombra de un guindo. Inicio con meditación libre y larga. Hacer yoga al aire libre me entrega paz desbordante, practicar mientras escuchas las aves cantar y tus ojos se estimulan permanentemente con los cambios de luz natural. El contacto contigo mismo se vuelve más profundo al estar en sintonía con la naturaleza.

03 DE JULIO, 2020: AM, autoguiada. Tras la experimentación de ejercicios de atención plena en los *workshops* proporcionados por el programa de salud mental UC; he decidido integrar el ejercicio de *scanner corporal*²² a la postura final de la práctica; *savasana*²³. Esto me ayuda aún a hacer más consciente de mi cuerpo y del trabajo realizado, dar espacio para que sus beneficios se incorporen y adosen a mi existencia. Me siento realmente incorporada luego de terminar cada práctica. Ha sido muy beneficioso, incluso me siento más feliz.

13 DE AGOSTO, 2020: es realmente increíble cómo el cuerpo va cediendo con la insistencia, con la constancia de la práctica. Los músculos tienen memoria, no olvidan del todo. Sólo basta recordarles que pueden ir un poco más allá cada vez, con paciencia, con cariño, siendo conciente de *ahimsa*.



Archivos de registro, 20.08.2020 / [HM201]. *Savasana*.

²²Scanner corporal:

Corresponde a la segunda técnica más utilizada en la práctica de atención plena, después de la respiración controlada. El escáner o barrido corporal sirve para (re)conocer el estado de nuestro cuerpo a partir del relato mental y es una técnica utilizada para la reducción de estrés puesto que induce al estado de relajación. Su práctica consiste en llevar el foco de atención a las sensaciones corporales, como señala su nombre, yendo lentamente parte por parte del cuerpo; comenzando desde los dedos del pie hasta la coronilla de la cabeza percibiendo de forma consciente lo que se siente en cada una de ellas. Este ejercicio, se realiza estando tumbado en una superficie plana, es decir, en la postura del cadáver o *savasana* para permitir el lineamiento natural del cuerpo y el sostenimiento de una posición cómoda/adecuada para el descanso físico (Montagud, 2020).

²³Savasana o postura del cadáver:

Postura de relajación consciente que se adopta en posición recostada boca arriba con las piernas y los brazos ligeramente separados del cuerpo. Es un *āsana* que se utiliza al término de la práctica de yoga, puesto que le permite al organismo (cuerpo y mente) un momento de calma para integrar y asimilar los beneficios de lo ejercitado durante la práctica. Además, fomenta el alivio del estrés y la depresión. (Loknath Institute of Yoga India, Chile. 2017; V. Ceroni, comunicación personal 23 de octubre, 2020)

[C3] EXPERIENCIAS COLECTIVAS:

Contexto: salud mental y autocuidado.

Experimentación y registro:**I. PLATAFORMA WEOUTSIDERS:**

Convocatoria abierta sos-tenernos, 15.II.2019.

Conducida por la psicóloga Alejandra Gonzalez a raíz de la contingencia nacional por estallido social. Espacio que inicia con una breve meditación y a modo de taller para hablar sobre la importancia de la resiliencia y los vínculos, llevando el carácter práctico hacia una experiencia con objetos intra e inter relacionales que promueven la interacción entre dos personas.

A través de la observación participante, pude notar la existencia de una necesidad por parte de las personas de reunirse en espacios que permitieran la contención de los unos con los otros. Dinámica que posibilita la creación de vínculos de confianza y la sensación de seguridad emocional; necesidad que sale a la luz gracias a la crisis que representa el estallido social en Chile. Compartir este tipo de espacios permite la co-creación de realidades, disipando las diferencias que existen entre las personas que interactúan, ya que la finalidad primera es conectar con lo esencial al ser humano, con aquello que es transversal e igual para todos; sentir, emocionarse y expresarse. Por otro lado, la ambientación del espacio, proporcionada por la iluminación cálida y tenue, conduce a una sensación

de misterio que facilita la creación de una atmósfera íntima y desinhibida, lo cual permite establecer conexiones genuinas entre los individuos; libres de juicio, de máscaras y apariencias. Esta dinámica da origen a una especie de red que sostiene la experiencia en un entorno de confianza, respeto y empatía, al mismo tiempo que fomenta el sentido de pertenencia que, según Alejandra González “potencia el bienestar y aumenta nuestra capacidad de sobrevivencia”.



Archivos de registro, 15.II.2019 / [HM201].
Sección objetos inter e intra relaciones y atmósfera lumínica.

2. VIVIR NOTOX:

Cómo hackear tu mente y recuperar el control sobre el estrés [curso online], 21.04.2020.

Conducido por la antropóloga Izanami Martínez. Este curso tiene una duración de una hora aproximadamente; compacto, intenso, teórico y práctico. Habla sobre el impacto que genera el estrés y los pensamientos negativos en nuestra biología, explicando la posibilidad que existe para retomar el control de nosotros mismos por medio de la meditación; “herramienta científicamente demostrada para deshacer patrones mentales y emocionales tóxicos”.

Lo que rescato de esta vivencia, son las analogías sobre el cotidiano que establece Izanami para ejemplificar el funcionamiento de la mente. Así también su empatía con quien se encuentra del otro lado de la pantalla; su tono de voz cálido, suave, firme, seguro y sereno, permite guiar los ejercicios prácticos de forma muy eficaz. Por otra lado, los espacios donde graba son bastante iluminados, despejados y limpios, entregando cierto confort visual para el espectador en línea. En este sentido, me inspira por su relato práctico, sencillo y abierto a todos. Evita instrucciones rígidas y demasiado normadas, invitando al participante a conocerse por medio de la experimentación personal.



Archivo de registro, 21.04.2020 / [CAPTURA DE PANTALLA].
En LinkedInLearning.

- La línea entre el *fluir* y los estados meditativos es difusa y delgada: ambas experiencias permiten la vivencia de una realidad más concentrada y ordenada, los beneficios de sus prácticas perduran más allá de la experiencia, y ambos permiten la vivencia encarnada de la relatividad perceptiva.

- Los indicadores más representativos en la experiencia del *fluir* corresponden a: la sensación de envoltura, sensación de éxtasis o creación de un mundo de temporada, y la deformación de la percepción temporal.

- La estimulación sensorial repetitiva y continua facilitan el ingreso al *fluir*; puesto que mantienen la atención enfocada en la acción presente.

- La naturaleza, por sí sola, tiene la capacidad de absorber la atención del observador cuando la estimulación que ofrece aborda todos los sentidos, especialmente el sonoro y visual. Así también, puede evocar sensaciones de calma, paz y tranquilidad de forma orgánica. Su contemplación genera una especie de retorno a nuestra esencia primera, al *lieb*, a lo que está vivo dentro de nosotros.

- Las atmósferas de luz tenue incitan con mayor ímpetu a la concentración interior.

- El relato hablado, en voz calma y pasiva, permite guiar los ejercicios meditativos de forma amable, agradable y certera hacia la concentración interior y el silencio activo.

- Las transiciones graduales y conscientes son importantes en cuanto permiten el traspaso armónico de un movimiento al otro, evitando interrupciones que desvíen el foco de atención.

- La meditación, es buscar insistentemente un espacio de calma contigo mismo; en donde tú y tu mente aprendan a estar juntos sin luchar.

- La respiración abdominal permite conducir el foco de atención de forma inmersiva hacia la existencia corpórea, estableciendo un puente comunicacional entre cuerpo y mente que evoca sensaciones de calma y bienestar.

- Las experiencias relacionadas a la atención plena nos posicionan como iguales entre seres humanos, ya que se concentra en recordarnos lo que es común a nuestra existencia; lo sencillo, lo inmanente, lo natural.

- Poner en práctica la fuerza de voluntad es crucial para un mayor control del sí mismo, para lograr metas y realizar lo propuesto, así también para transformar hábitos y conductas indeseadas en el cotidiano.

La adultez emergente, en Chile personificada por estudiantes universitarios, se escoge como segmento de usuario principalmente porque representa una etapa de transición destinada a asentar las bases para abordar la etapa adulta, y la cual hoy se encuentra delineada por la deformación perceptiva de lo que es importante en la vida, como así también por el desmedro del desarrollo identitario de la persona; buscar el éxito a costa del competir para ‘ganar’ y ‘tener’ un lugar en la sociedad y buscar el incremento del autoestima por medio de la adquisición de poder y el sometimiento a presiones y exigencias sociales. En este sentido, la adultez emergente corresponde a una etapa crítica de transformación en que las vivencias significativas dentro del período tienen el potencial de repercutir a lo largo de la vida de tal persona en cuanto al desarrollo consciente o no de sus potenciales humanas (A. Orlandini, comunicación personal, 9 de octubre 2020).

En términos teóricos, el psicólogo estadounidense Jeffrey Arnett (2000) ha propuesto el concepto de *emergent adulthood* o adultez emergente para referirse a “un período distinto de la adolescencia y la adultez joven demográficamente, subjetivamente y a nivel de exploración de identidad”, y el cual describe como una especie de dilatación en la transición de una fase etaria a la siguiente. El rango que comprende la adultez emergente va entre los 18 y los 29 años, con especial foco en la franja entre los 18 y los 25 años.

Período que se identifica por “su relativa independencia de roles sociales y de expectativas normativas de la etapa adulta” por la apertura de posibilidades para elegir un camino u otro, puesto que “pocas decisiones sobre el futuro han sido tomadas”, lo cual permite un amplio marco para la exploración (Arnett, 2000). Para complementar, el psicólogo explica que durante esta etapa los adultos emergentes ya no dependen de sus padres como en la adolescencia y tampoco han tomado las responsabilidades sistemáticas de la adultez, tales como adquirir una vivienda o formar una familia. Aspectos que le permiten una mayor libertad y amplitud sobre el campo de exploración a nivel personal, afectivo, emocional y académico. Según Arnett (2000), las principales características de la adultez emergente corresponden a una etapa para la exploración de la identidad; de inestabilidad frente a los cambios y decisiones futuras; de estar centrado en sí mismos y de sentirse ‘en el medio’. Éste último aspecto, se pone de manifiesto por los mismos jóvenes cuando mencionan que no se ven como adolescentes y tampoco sienten que han alcanzado la adultez.

Según Herrera-Barrera, A. y Vinet, E. (2017) y Puente (s/f, p.17-18) la adultez emergente corresponde a un fenómeno cultural que se da en un contexto determinado: el de las sociedades altamente industrializadas, post industrializadas y las tecnológicamente avanzadas a partir de cambios sociodemográficos propios de las

últimas décadas. Según Arnett (2000) y Puente (s/f), son sociedades que implican un largo período de instrucción para hacer posible la transición a la adultez, principalmente, por los altos grados de especialización que requieren; mayor exigencia de conocimientos y distinciones académicas, dificultad para ingresar al mundo laboral y lograr independencia económica, crisis de la institución familiar, postergación de hitos como el matrimonio y, finalmente, le atribuyen responsabilidad importante a la desaparición de los ritos de paso o iniciación.

Pero, ¿qué son los ritos de paso? Según Puente (cf. p.18), se refiere a un conjunto de prácticas socialmente reconocidas y generalmente llevadas a cabo en sociedades preindustriales con la intención de marcar transiciones de un ciclo de vida al otro y delimitar los roles correspondientes a la siguiente etapa, “siendo especialmente significativos los rituales que señalaban el paso a la vida adulta”. La característica transversal a éstos, consta en inducir a los participantes a estados modificados de conciencia, especialmente, a través de técnicas de respiración y consumo de psicotrópicos que permiten producir experiencias de catarsis, éxtasis e incluso, de muerte y renacimiento simbólico. Experiencias que facilitan y denotan el paso hacia una nueva etapa. En este contexto, autores como Fericgla (2006) y Grof (2002) señalan que, como estos rituales han ido desapareciendo gradualmente de las

sociedades occidentales, se ha provocado la difuminación del período de transición hacia la adultez y, en consecuencia, se ha prolongado cada vez más el período destinado a la adolescencia.

En coherencia, es posible observar que Chile se adecúa a las descripciones anteriores sobre cambios sociodemográficos y que gracias al estudio realizado por Herrera-Barrera y Vinet (2017), se ha podido comprobar el fenómeno cultural planteado por Arnett en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. Éstos reportaron tres características principales de la adultez emergente al describir la fase universitaria como: “a) un período de exploración, b) un período para construir la identidad, y c) un período para sentirse en el medio” (p.50). Características que se desarrollarán a continuación según lo propuesto por las autoras.

a) un período de exploración: ámbito estrechamente relacionado al proceso de toma de decisiones, donde “cada uno debe evaluar distintas opciones y decidir prioridades de forma gradual, teniendo como marco de referencia sus creencias y valores” (p.50), ya que éstos serán los encargados de guiar sus proyecciones laborales y/o personales. El estudio de Barrera-Herrera y Vinet (2017), explica que el hecho de

cursar una carrera universitaria promueve y estimula en los jóvenes el desarrollo de “habilidades interpersonales de empatía y tolerancia, habilidades de comunicación, capacidad de corregir errores y pensamiento crítico” (p.50). Estos estímulos hacen posible la exploración y el cuestionamiento de ideologías y creencias que el individuo trae desde su núcleo familiar, pudiendo reforzarlas o ponerlas en desafío, ya que el estadio universitario ofrece diversidad cultural y social donde el adulto emergente puede conocer y enfrentarse con otras realidades y diferentes puntos de vista ideológicos y valóricos. Por otra parte, el estudio destaca el concepto de libertad en general “expresada como mayor libertad para equivocarse al momento de explorar y evaluar opiniones, puesto que al no tener las responsabilidades propias de un adulto, se reducen las consecuencias o el impacto de sus decisiones” (p.50). Esta misma libertad le permite a adultos emergentes la exploración sobre el consumo de sustancias, principalmente alcohol y marihuana, entre otras drogas legales e ilegales que explicitan de fácil acceso durante la época universitaria.

b) período para construir la identidad: los adultos emergentes señalan que durante la etapa universitaria “se propicia el descubrimiento [progresivo] del sí mismo” (p.50), especialmente en la medida que van tomando responsabilidades económicas, académicas, emocionales, laborales si trabajan, personales y a nivel social. Esto les permite ir madurando continuamente y adquiriendo mayor independencia, autonomía y estabilidad en las áreas anteriormente mencionadas; “les otorga sustento que les permite definirse y conocerse en cuanto a sus capacidades y potencialidades” (p.51). A lo que un hombre de la muestra comenta: “en cierta forma nos vamos validando a través de la experiencia” (p.51). Este ámbito de construcción identitaria, implica un proceso de autodescubrimiento, autoconocimiento y autorregulación del individuo en torno a los comportamientos y responsabilidades que va adoptando. Aún así, existen factores que pueden limitar este proceso como la “dependencia de los padres, falta de interés por explorar, inseguridad o dependencia de las opiniones ajenas por sobre las propias” (p.51).

c) período para sentirse ‘en el medio’:

en este punto existen 3 posibles: primero, quienes aún se consideran adolescentes, lo cual implica una autoconcepción de inmadurez, impulsividad y/o desorientación con respecto a su relación con el presente y el futuro. Segundo, aquellos que se identifican en un proceso de transición a la adultez, quienes se observan en un período donde su identidad, ideologías y relaciones están cambiando, puesto que “se encuentran en un período de reflexión, esbozando los primeros trazos en la planificación de sus proyectos de vida” (p.51). Y tercero, están quienes se perciben como adultos que, en general, corresponden a universitarios que tienen independencia económica o han tomado responsabilidades parentales y/o domésticas. Los primeros dos posibles representan el 80% de la muestra, mientras que el tercero representa el 20%.

Ahora bien, las principales razones que los participantes atribuyen a la sensación de sentirse ‘en el medio’ son: dependencia emocional y financiera de sus padres, a la cual asignan su adaptación universitaria puesto que “se sienten presionados internamente a obtener logros académicos adecuados como tributo

al apoyo familiar económico y afectivo” (p.54). Y por otra parte, porque poseen una visión algo ‘negativa’ sobre lo que es la adultez, muchas veces asociada a grandes responsabilidades y problemas tales como: gran esfuerzo por conseguir independencia financiera y emocional de los padres, autonomía, sometimiento a trabajo estable bajo exigencias desmedidas, capacidad de proyección y establecimiento de metas, y formación de una familia. Para el adulto emergente chileno, este es “un período para saber lo que es ser adulto, pero no para serlo” (p.51), como así también un ciclo en el que reconoce que “no hay un autococonocimiento totalmente logrado, sino, en proceso de construcción” (p.51).

En línea con lo expuesto, el adulto emergente universitario chileno como usuario para esta investigación, permite y facilita la posibilidad de abrir diálogos e instancias reflexivas, exploratorias y orientadas al autoconocimiento, puesto que al encontrarse en un proceso de construcción identitaria y definición de sí mismo, se vuelve más flexible y receptivo para compartir y escuchar otras realidades, para conversar sobre otras creencias y abordar temáticas relacionadas al valor de la vida, y finalmente, apertura para participar en experiencias de autoexploración.



Simbología:

- Usuario del género masculino
- Usuario del género femenino

Nº Edad usuario

- ● Usuario vinculado por efecto bola de nieve
- ● Trayecto participativo del usuario en el proyecto

INSTANCIA 0: PROTOTIPO DE ENCUENTRO

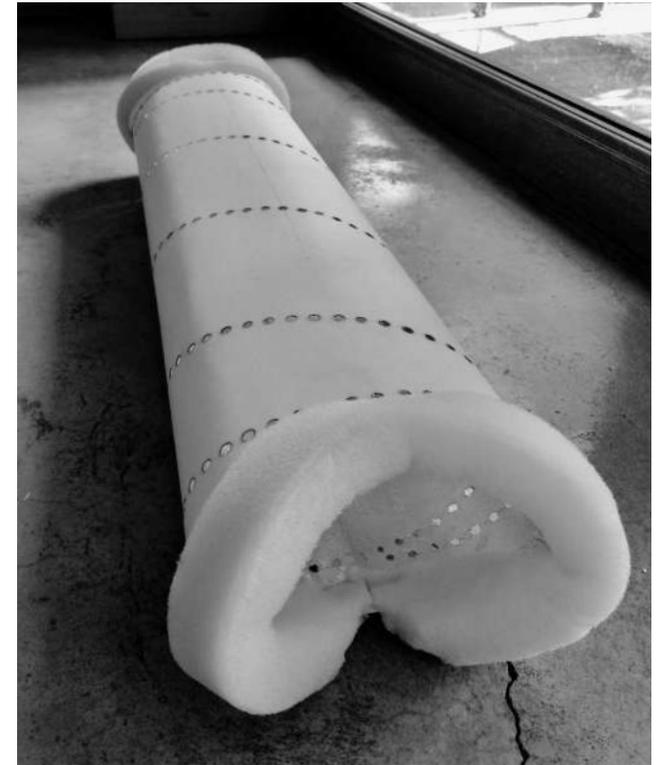
• **Contexto:** *Puente entre miradas*

Este corresponde al primer acercamiento en terreno con el usuario, llevado a cabo durante el proceso de seminario –segundo semestre 2019–. Ante la contingencia nacional surge la necesidad de trabajar en colectivo para incentivar la contención empática entre pares y el desarrollo de vínculos que permitieran la seguridad emocional. En este contexto, se levanta el primer prototipo tipo *mockup* para abrir una instancia donde fuese posible recordar nuestra humanidad usando la mirada para sostenerse el uno con el otro, a través de un diseño sencillo que utiliza la luz para modelar la realidad dentro del artefacto y el cual recibe el nombre de puente entre miradas.

Así, el primer testeo se lleva a cabo el 26 de noviembre de 2019 en Campus Lo Contador, por medio del ‘taller autocuidado’ gestionado junto al proyecto Siento de Pilar Contreras. La instancia abre con una introducción explicativa, proseguida de una breve meditación guiada por mí para inducir a los 4 participantes del género masculino, hacia un estado de calma que facilitara la percepción sensitiva de los usuarios ante las experiencias por venir del taller. En este sentido, procede el testeo del proyecto de mi compañera y, quienes van terminando primero, pasan al sector de *Puente entre miradas*. La instrucción a la pareja de participantes fue “obsérvense a sí mismos a través del



otro, contemplando en silencio lo que sucede en sus interiores; sean sus propios laboratorios de experimentación y quédense el tiempo que consideren necesario. Luego de que hayan finalizado, [respondan estas preguntas](#)¹”. Mientras el prototipo estaba en uso, yo tomaba el tiempo y registraba. Las preguntas a responder principalmente buscaban comprender las sensaciones de la persona en interacción con el artefacto y su compañero, la percepción temporal y la evocación a conceptos que surgían a partir de la experiencia.



Archivos de registro, 20.11.2019 / [HM201].
Prototipo de encuentro: *Puente ente miradas*.

¹INSTANCIA DE INTERVENCIÓN 0 _Pauta testeo y devolución usuarios.pdf

Observación, registro y hallazgos clave:

Gracias a las respuestas, fue posible comprender la necesidad de definir un límite temporal para demarcar el inicio y el final de la experiencia en un recorrido lógico para el usuario, y la necesidad de integrar un relato que facilitara la estimulación continua de los sentidos para mantener el foco de atención en la corriente presente. Por otro lado, se vuelve a comprobar la deformación de la percepción del tiempo como indicador principal del ingreso a una realidad alternativa.

Según los participantes, la experiencia brindada por el prototipo permitió evocar sensaciones de calma, intimidad, paz y relajación, como así también, significó un momento para abrirse emocionalmente en un espacio contenido:

“Fue un espacio para salir de la contingencia actual y estar en el presente”.



“Me gustó porque fue un espacio para estar tranquilo y mirar en retrospectiva cómo nos hemos estado sintiendo”.



Archivos de registro, 26.11.2019 / [GPH5B]. Prototipo de encuentro: *Puente ente miradas*.

INSTANCIA I: ENTREVISTAS

Contexto:

Instancia que se lleva a cabo en contexto de pandemia y, por lo tanto, se realiza vía modalidad *online*, utilizando la plataforma Zoom para llevar a cabo las entrevistas. Esta dinámica, de alguna manera, facilitó la gestión del ‘juntarse’, puesto que, independientemente de donde se encontrara cada usuario, la manera de acceder a una conversación era para todos igual. En este escenario, el llamado a colaborar fue abierto vía Instagram, donde brevemente expliqué el perfil de usuario que necesitaba, haciendo hincapié al interés por la autoexploración y las prácticas que contribuyen al conocimiento de sí mismos. Esta dinámica permitió que los usuarios se ofrecieran de forma libre y voluntaria, lo cual enriqueció las instancias de entrevistas con su apertura para conversar y contar experiencias personales.

Ahora bien, el fin de este acercamiento con los usuarios era conocer sus necesidades e inquietudes con respecto al presente crítico, como así también conocer su relación con prácticas de auto-observación, vivencias y experiencias personales que los hayan conducido a un estilo de vida consciente consigo mismos y sus entornos. En este sentido, se crea un [consentimiento informado](#)² para regular el carácter de intimidad de esta instancia, y asegurar al usuario la confidencialidad parcial de los datos, lo cual ayudó

a establecer lazos de confianza e incentivó el interés por participar en las siguientes instancias de intervención del proyecto. Así también, se crea una [pauta](#)³ con preguntas de sondeo para guiar la trama de la entrevista, que en realidad, más pretendía ser una conversación abierta con el foco puesto en los temas ya expuestos.

Así, las entrevistas se llevaron a cabo durante el mes de mayo vía Zoom, con un total de 10 participantes y una duración promedio de una hora y media cada una. Sesiones que fueron grabadas, y dado su carácter privado quedaron guardadas como material confidencial.

Observación, registro y hallazgos clave:

La instancia de entrevistas me permitió apertura de mente y nuevo contenido para reflexionar sobre realidades, vivencias e historias diferentes. La dinámica de las conversaciones fue fluida y honesta, donde en muchas ocasiones, se abrieron espacios para tocar temas íntimos y muy personales que permitían plasmar de mejor manera el surgimiento de la necesidad de autoexploración. En este sentido y, a modo general, se pudo observar que:

- La emergencia del interés por la autoexploración, en general surge a partir de experiencias personales que involucran un quiebre o crisis para la persona. La búsqueda por ‘repararse’ es aquello que los motiva a: realizar actividades donde pueden fluir y poner en pausa el cotidiano, practicar ejercicios de auto-observación y, en algunos casos, buscar ayuda psicológica.
- Quienes han recurrido a la atención de salud mental para llevar a cabo esta ‘reparación’, mencionan que gracias a estas instancias han tenido la oportunidad para mejorar sus relaciones interpersonales trabajándose y conociéndose mejor a sí mismos.

²INSTANCIA DE INTERVENCIÓN I _Consentimiento informado.pdf

³INSTANCIA DE INTERVENCIÓN I _Pauta preguntas de sondeo.jpeg

- La importancia de la contención familiar y de amistades cercanas radica en la creación de una red basada en vínculos de confianza que permiten la seguridad emocional para expresarse libremente, sin máscaras ni apariencias, y para “poder hablar siendo uno mismo, ya sea compartiendo experiencia placenteras o displacenteras”.

- El lenguaje y la conversación como recurso para darse cuenta; para exteriorizar sensaciones y emociones que, en muchos casos, no se sabía que estaban incomodando el interior. Lo mismo ocurre en el contexto de quienes acudieron a psicoterapia.

- Conocer las necesidades de otros permite reflexionar sobre el estilo de vida propio entregando apertura de mente ante la diversidad existente, lo cual vuelve a los usuarios más empáticos y tolerantes ante realidades diferentes, o la hora de establecer conexión con un otro que es desconocido siendo más amables, puesto que para ellos “conocer a otros, es también conocernos a nosotros mismos”.

- La adopción de prácticas conscientes y auto-observación, permiten mayor dominio de las emociones y facilitan la apertura de un espacio de pausa para el trabajo personal. Además, estas instancias permiten la experimentación de sensaciones de bienestar, calma, quietud y paz interior, y también, una mayor consciencia del cuerpo como vehículo para ser en el mundo.

- La ocupación por hábitos alimenticios saludables, en general, vienen como consecuencia a las prácticas de auto-observación, puesto que genera mayor conciencia sobre lo que se ingiere dentro del cuerpo para que éste prolifere. Así también, vienen como consecuencia de la angustia que causa en los usuarios la situación medioambiental crítica, la cual desean cuidar puesto que la naturaleza les ofrece un espacio de recreación.

- La búsqueda de lo sencillo ante un mundo de ostentación, de retornar a lo esencial y a las prácticas que permiten la auto-sustentabilidad y la ecología ambiental, conduce a los usuarios a realizar y disfrutar actividades al aire libre. En este sentido, la naturaleza significa una vía de escape a las realidades del presente crítico; un espacio para encontrar calma y tranquilidad, donde las cosas materiales pasan a segundo plano.

- La búsqueda insistente por vivenciar nuevas experiencias, recibir información consciente y conocer otras alternativas para vivir de forma más feliz, motiva la proyección del hoy y el futuro.

- Los medios digitales juegan un rol importante en cuanto a cómo averiguar esas alternativas de vida, especialmente el contenido expuesto en plataformas como Instagram, Youtube y en podcast de Spotify.

- La integración de rituales, desafíos y espacios personales permiten apaciguar las sensaciones de ansiedad y estrés propias del contexto pandémico, entre las cuales destacan el darse tiempos para fluir caminando, dibujando, escribiendo, leyendo, cosiendo, cocinando, haciendo deporte, entre otras.

- La paciencia, la perseverancia y la confianza en sí mismos como aspectos fundamentales para mantener el camino de la autoexploración; expresada como “un proceso que tarda” y al que se refieren como “un trabajo que entrega resultados con el paso del tiempo y la insistencia de la voluntad, y no de forma instantánea como la vida que acostumbramos a vivir”.

[CONCLUSIONES PRELIMINARES]

Las actividades meditativas atienden al desarrollo de las potencialidades humanas y permiten el acceso a la vivencia de un fluir que, en su práctica, evoca sensaciones de calma, quietud e introspección por medio de los cuales se direcciona el foco de concentración presente hacia el interior o hacia elementos orgánicos al ser humano como la naturaleza. En este sentido, y para resumir el contenido que se despliega de los hallazgos clave de la investigación teórica y autoetnográfica, se rescatan cinco atributos principales que describen las experiencias de autoexploración:

1. CARÁCTER EXPERIENCIAL: los fenómenos inmateriales que emergen desde el interior de una persona, sólo pueden ser comprendidos en la medida en que ésta los experimenta, que los siente y que puede observarlos desde su cuerpo-vívido.

2. CARÁCTER SENSORIAL: la acción consciente del uso de los sentidos debe ser guiada por estímulos continuos y transiciones orgánicas para conservar el foco de atención concentrado en el presente, siendo la respiración controlada, los latidos del corazón y la contemplación de la naturaleza los más significativos del proceso autoetnográfico, puesto que responden a elementos propios de nuestra existencia y porque son actividades que en su práctica permiten establecer una comunicación natural entre el cuerpo físico y la mente, trayendo sensaciones de bienestar.

3. CARÁCTER REFLEXIVO: dirigir la observación hacia la contemplación interior permite abrir un espacio para apaciguar el flujo de pensamientos intranquilos que se derivan del presente crítico y también para la exploración personal y el cuestionamiento de los aspectos inmanentes a nuestra existencia humana. Dinámica que en su práctica perseverante, colabora con el proceso de autoexploración del individuo y, en consecuencia, atiende a una necesidad integral de la salud que tiene el potencial de incidir sobre la percepción de su calidad de vida.

4. CARÁCTER INMERSIVO: tanto en las actividades de observación consciente como en las de auto-observación, la sensación de envoltura e introspección es proporcionada por atmósferas sonoro-lumínicas íntimas, de sonidos que incitan a percibir el cuerpo como espacio-tiempo y luces tenues que aluden a un espacio tranquilo, de confianza y contención emocional. Como también por la conducción de un relato que delinee lógicamente la experiencia y por la repetición constante sobre un mismo estímulo.

5. CARÁCTER COLABORATIVO: la colaboración y el contacto con otros permite reflexionar sobre nuevos puntos de vista que enriquecen la experiencia personal, entregando nuevas aristas y amplitud para observar un mismo escenario desde diferentes perspectivas.

[FORMULACIÓN DEL PROYECTO]

En primer lugar, la oportunidad de este proyecto es extendida por Maturana, al exponer la reflexión como la práctica que nos permite romper la dinámica del rendir y el competir por demostrar más y, en cambio, abre la posibilidad para direccionar el presente crítico hacia un presente alternativo. Dentro de este marco, el estado de flujo y la atención plena representan dos maneras diferentes y complementarias para vivir esa realidad desde una perspectiva que atiende el concepto de salud y que propone, en la consecuencia de su práctica, una mejor calidad de vida en cuanto invitan a desarrollar las potencialidades humanas y a la apertura de un espacio para la experimentación de sensaciones de calma y bienestar que permiten al individuo cuestionarse la manera en que quiere vivir.

En segundo lugar, el rol articulador del diseño permite organizar los elementos complejos que se derivan de la cognición humana, para crear una experiencia meditativa donde el usuario puede percibir su cuerpo como un espacio-tiempo que se sitúa fuera de la realidad habitual de su percepción, abriendo la posibilidad para que, en éste, vivencie sensaciones de bienestar que suspenden por un momento las preocupaciones del cotidiano y, en cambio, se ocupe por lo inmanente a su existencia: respirar, sentir, emocionarse, observar, escuchar y reflexionar.

Y en tercer lugar, lo que permite abordar la estimulación de tales sentidos y acciones que conducen el foco de atención hacia la concentración interior, como así también el rol mediador del diseño para imaginar lenguajes y formas de comunicación, es entregado por la plataforma audiovisual y el medio digital. Recurso que permite establecer una conexión empática con el usuario desde la modalidad remota que incita el contexto de confinamiento, y por otro lado, permite abordar el carácter inmersivo de la experiencia mediante la estimulación visual y sonora. En este sentido, la plataforma digital abre paso para la vivencia transversal de la experiencia en el contexto de pandemia sin la necesidad de recurrir a un espacio físico delimitado para ello, sino que extiende la oportunidad para involucrarse desde la comodidad del hogar.

QUÉ

Experiencia audiovisual meditativa que abre un espacio personal para pausar el cotidiano, invitando a adultos emergentes a experimentar las sensaciones de quietud, calma y bienestar que emergen desde el interior al poner en práctica técnicas derivadas de la conciencia plena.

POR QUÉ

Actualmente vivimos en una sociedad de rendimiento caracterizada por enaltecer la producción desmesurada de trabajo –cualquiera sea su modalidad y forma– y los títulos materiales de reconocimiento para convertirnos en sujetos de comparación y, en cambio, pierde de vista el valor y la importancia de prácticas inherentes a nuestra propia naturaleza humana. Dinámica que se traduce hoy en una fuerte crisis global de salud mental, que atenta contra el bienestar y la calidad de vida de las personas en puntos que muchas veces son imperceptibles a los ojos. En este contexto, nuestra percepción de la realidad es alterada de forma errónea, conduciendo a cientos de estudiantes chilenos a automedicarse para suprimir el cansancio y la presión propia de los sentimientos de angustia, ansiedad y estrés que resultan de las altas demandas y exigencias universitarias, como así también de las expectativas sociales. Ahora bien, la acción de reflexionar y las prácticas de observación consciente como el *flow* y la atención plena, permiten suspender la inercia del rendir y el competir por demostrar más. Y en reparo, abren la posibilidad de cambiar la dirección del presente crítico hacia un presente alternativo que permite la exploración de un espacio propio situado fuera de la realidad cotidiana, en la cual es posible establecer un paréntesis de las pre-ocupaciones mentales, y en consecuencia, surge la oportunidad para ocuparse de lo que es inmanente al ser humano en el presente: la construcción y el desarrollo de su felicidad. Siendo los adultos emergentes chilenos un segmento clave para inducir y encauzar este cambio de mentalidad y perspectiva por su apertura y disposición a la experimentación de nuevas realidades.

PARA QUÉ

Promover la experimentación del cuerpo-vivido como templo personal de calma y quietud, incluso en contextos de adversidad.

1. Definir un relato audiovisual que responda al carácter inmersivo, sensorial y reflexivo de la experiencia.

- I.O.V: planificación general del proceso de diseño.

2. Aplicar el carácter colaborativo del proyecto integrando de forma holística y pragmática los aportes de los usuarios y de las personas involucradas en el proceso de diseño.

- I.O.V: configuración de la experiencia audiovisual.

3. Demostrar el cumplimiento de las condiciones del flujo en la experiencia audiovisual diseñada.

- I.O.V: análisis testeo#1 y despliegue testeo#2.

4. Resolver el carácter experiencial proporcionando a los usuarios una experiencia digital abierta que les permita explorar su estado de quietud-calma.

- I.O.V: experiencia audiovisual en plataforma Youtube.

BEAUTY, OLAFUR ELIASSON (1993):

Instalación artística que ambienta una sala del Tate Modern London hacia la plena oscuridad, exceptuando su centro, desde donde deja caer una llovizna de agua de cielo a suelo iluminada por un foco de luz que incide en cierto grado específico para que cuando entre el espectador se proyecte un arcoiris por efecto de percepción visual.

En primer lugar, se vuelve relevante destacar como Olafur toma un fenómeno natural sorprendente, abstracto, extravagante y común a la existencia humana para diseñar una experiencia envolvente e intercultural capaz de proporcionar la sensación de asombro y familiaridad al mismo tiempo. Eliasson crea a través de la reinterpretación de la naturaleza, un idioma universal que es inherente a todo ser humano por medio del cual puede sentirse fácilmente identificado. Su obra es integrativa y permite al espectador “la sensación de: soy capaz de interpretarla” (Abstract, 2019), lo cual favorece la coproducción de la narrativa.

En segundo lugar, el hecho de reinterpretar el contexto y la finalidad de un arcoiris invita al espectador a reflexionar sobre dos puntos esenciales al proyecto: primero, si no hay un ojo dentro de la sala, entonces, no existe arcoiris ni experiencia alguna que proporcionar, puesto que es un fenómeno que aparece únicamente cuando hay alguien que pueda observarlo. En este sentido, el espectador es el encargado de activar y dar sentido a la obra –coproducir la narrativa–, puesto que



se trata de “un espacio totalmente dependiente de que estés ahí” (Eliasson en Abstract, 2019). Todo se trata “del ángulo del ojo, la gota de agua y la luz”, cada quién que ingresa a la sala contempla un arcoiris diferente, puesto que ningún ojo puede situarse al mismo tiempo donde se encuentra el otro. Aquí emerge el segundo punto a rescatar, donde Olafur pone de manifiesto en el pragmatismo de su obra, que la manera en que concebimos la realidad siempre estará sujeta al punto de vista en que se sitúe el observador. Esto pone en evidencia la subjetividad de la percepción humana y la relatividad de la realidad, en el sentido que existen múltiples formas de interpretar un mismo fenómeno. A lo que Eliasson complementa: “En realidad, no se trata del arcoiris. El tema es si confío en mis propios ojos y en mi capacidad para participar en el mundo” (Eliasson en Abstract, 2019).

En tercer lugar, es interesante destacar la manera en que el artista diseña una atmósfera lumínica que dirige la atención al centro de la instalación por efecto del movimiento sacádico del ojo; el cual siempre orienta la visión hacia las superficies que reflejan mayor brillo. Esto entrega jerarquía y recorrido a la obra, mientras que todo el perímetro se encuentra en una oscuridad profunda que permite entregar la sensación de un espacio íntimo y personal que a la vez está destinado para ser compartido con un colectivo.

Imagen 7, 8 y 9. Eliasson, O. (1993). Beauty.

Finalmente, estas son las maneras en que el autor danés habla sobre nosotros mismos a través de su obra, haciendo visible lo que pasa desapercibido ante nuestros ojos por normalización o habitualidad; nos invita a no dar por sentado los entornos por los que constantemente estamos rodeados. Para él, cambiar el mundo es cambiar la manera como experimentamos el mundo, y “el arte es la capacidad que tiene el mundo para investigar y tener una relación íntima consigo mismo” puesto que “cuando vemos que la realidad es relativa también es más probable que cambie” (Eliasson en Abstract, 2019).

DO IT, AMY E. COHEM Y FRANCISCO VARELA (1995):

Ejercicio gráfico, sencillo, práctico y de carácter atemporal que invita al usuario a reflexionar sobre sí mismo con la elaboración de una pregunta autodirigida que, lo convierte en activador y co-creador de una narrativa profunda e íntima, y a observarse en la medida que abre un espacio para contemplar o dejar en pausa la pregunta mientras dirige la atención hacia la respiración atenta y consciente.

En primer lugar, cabe destacar el hecho de que la pregunta sea autogestada, puesto que permite crear una atmósfera permeada de intimidad y orientar el foco de forma directa hacia el mundo interno de la persona que la ejecuta, porque ¿quién conoce mejor nuestro interior que nosotros mismos? La pregunta abre un espacio para que aparezcan las inquietudes de la mente, le otorga libertad al usuario para cuestionarse sobre algún aspecto de su vida, invitándolo a sintetizar su duda para lograr una mejor comprensión de ella y obtener una manera más acotada de observarla.

Y en segundo lugar, se rescata el carácter atemporal del ejercicio, con esto me refiero a que al ser una hoja escrita y digitalizada, puede llevarse a cabo desde cualquier lugar que el usuario se encuentre, es decir, no requiere de un espacio físico delimitado para efectuar la actividad porque no se encuentra aferrado a un momento específico, sino que es igualmente factible haber participado del ejercicio en el año 95' desde un parque público junto a más personas, como tomar parte

THE PORTABLE LABORATORY,
FRANCISCO VARELA (1999):

“Become the laboratory by standing still, or sitting on the cushion provided. Proceed to do no-thing. Relax your posture and attitude, and observe, with a light touch, whatever comes into experience. That’s the experiment. Note the specific manifestation of mind as if they were data. Repeat as many times as you can this gesture of full presence, of *mindfulness*. The laboratory is now portable and you may carry it with you wherever you go. Keep track of your findings!” (Varela, 1999).

Varela propone el cuerpo como lugar topográfico dispuesto como laboratorio de experimentación personal. El biólogo invita al usuario a tomar una postura y estado de quietud como condición base para desarrollar el experimento que tiene lugar en su propio cuerpo-mente, y le sugiere conducir la atención hacia lo que allí sucede por medio de la observación consciente, dirigiendo el foco de la concentración hacia el flujo de pensamientos, hacia el momento presente.

En primer lugar, se destaca la idea del cuerpo como espacio-tiempo; lugar donde el pensamiento se desarrolla, se mueve y muta constantemente, y el cual podemos observar de forma abstracta por medio de sensaciones y percepciones internas, donde el obser-



Imagen II. Varela, F. (1999). The portable laboratory.

var no siempre se lleva a cabo por la vista. Varela (2000) señala la importancia del cuerpo como elemento esencial para construir la cognición y le entrega profundo valor en la medida que lo reconoce como la manera en que aparecemos y somos en el mundo.

En segundo lugar, se subraya el interés de Varela por generar prácticas que inviten a las personas a darse cuenta de lo que sucede en sus mentes, a levantar la curiosidad por volverse exploradores de la propia conciencia y ser activos conocedores de sí mismos fomentando tanto la observación como el registro.

Esto se complementa con lo mencionado por Izanami (2020) cuando explica que la importancia de notar el impacto que tienen nuestras emociones y pensamientos a nivel biológico, y la frecuencia con que pueden aparecer algunos de ellos, radica esencialmente en que muchas veces la mayor causa de nuestros agobios, en realidad, no son las cosas que suceden fuera de nosotros, sino, “cómo las interpretamos y las veces que las recreamos o imaginamos en nuestra cabeza”, porque el “cerebro no distingue entre lo que piensas y lo que pasa”.

En tercer lugar y en términos de diseño, se rescata la narrativa que propone Varela para construir un relato sencillo y de pocas instrucciones, lo cual, al igual que el referente anterior, permite la atemporalidad del ejercicio. La analogía que establece entre los sucesos que emergen de la mente y el flujo de datos dispuestos a ser estudiados facilitan la observación sin juicio, puesto que genera una distancia o un nuevo punto de vista desde donde el usuario puede situarse para observarse a sí mismo; la persona ya no es el flujo de datos, sino que es quien los observa atentamente para levantar una investigación al respecto.

OBSERVATORIES OF THE SELF 8.1 AND 8.2,

SARA NUYTEMANS (2014; 2016):

“Observatories of the self, is a continuous series of interactive kinetic installations that provide space for physical-meditative reflection. The art works are worlds in themselves, worlds without (prejudices) judgments. The hypnotic effect of the revolving artworks result in an alienation of daily life and encourage a renewed focus, both on their own (inner) world and on the universe. They are observatories in which you are taken to other levels of consciousness”. “With this work [8.1 and 8.2] you can discover a world deep in your own eyes, while you are carried along with an instructing voice. Observatory of the Self 8.1 is a performance of max. 20 participants and Observatory of the Self 8.2 is accompanied with an audio recording of a voice giving you instructions and hypnotic nature sound”. (Nuytemans, 2014; 2016).

La serie de obras de *Observatories of the self* propone un cambio de paradigma en la manera de observarnos a nosotros mismos y, en consecuencia, de la manera en que observamos el mundo y nuestros entornos. Las diversas experiencias que plantea Sara dentro de esta serie, están trazadas por el uso de espejos y espacios meditativos previamente delimitados



Imagen 12 y 13.

Nuytemans, S. (2014; 2016). *Observatories of the self 8.2*.

para la introspección. Es interesante como el recurso de los espejos funciona a modo de metáfora poética con el reflejo, el reflejarse y el reflexionar. Analógicamente, Nuytemans, alude de forma abstracta, directa y explícita a la acción de mirarse y contemplarse a uno mismo; de detenerse por un momento a observarse desde otras perspectivas. En la mayoría de sus instalaciones, el espacio reflexivo es delineado por el o los objetos necesarios para llevar a cabo la interacción propuesta, los cuales causan profunda curiosidad a la vista por su rareza y singularidad. Otra cualidad importante de destacar, la cual está presente a lo largo de la serie y en general a lo largo del trabajo de la artista, es que el espectador es el centro de la obra, es decir, dentro de él y según su manera de percibir es donde se desenvuelve la trama y el clímax, y sólo a través de su interacción con los objetos es que las instalaciones cobran sentido y adquieren vida. Dentro de este marco, se encuentra *Observatories of the self 8.1 and 8.2*, la cual fue seleccionada como referente especialmente por cuatro puntos que lo hacen característico y relevante al proyecto.

El primero, es la manera en que Sara invita francamente a las personas a descubrir su propia profundidad por medio de la observación consciente a sus ojos. Este es un ejercicio que incita y revela directamente el carácter reflexivo de la actividad, preparando de antemano al espectador para un acto de

Imagen 14 y 15. Nuytemans, S. (2014; 2016). *Observatories of the self* 8.1.

consciencia. Dinamismo que devela y deja caer toda máscara antepuesta para la persona que se contempla, puesto que le deja ver auténticamente lo que existe en su interior a través y más allá de sus ojos. La escena introspectiva que implica el ejercicio, permite establecer una conexión y comunicación honesta, genuina y profunda entre el mundo externo de la persona –representado por el espejo y el reflejo de sus ojos– e interno –representado por la manera en que la persona percibe ese reflejo y se ve a sí misma–.

El segundo elemento importante es la manera en que Sara diseña el relato de la experiencia, la cual se divide en dos ciclos esenciales: (1) meditación con los ojos cerrados y (2) contemplación a sí mismo a través del espejo. Esta manera de distribuir el recorrido lineal permite inducir a los participantes a un estado de calma y conexión con lo que sucede en su interior, para luego recién dar paso a la experiencia de observarse físicamente. Esta dinámica facilita y promete mayor profundidad reflexiva, puesto que la persona se ha conectado previamente consigo a través de la meditación, favoreciendo la emergencia de sensaciones y emociones genuinas a partir del segundo ciclo.

El tercer punto radica en que Nuytemans utiliza la estimulación sensorial –visual y sonora principalmente– para dar dirección al relato, conducir la atención y construir simbólicamente un puente o puerta de ingreso al mundo de temporada. Además del



sentido visual anteriormente descrito, es relevante destacar la importancia del rol que ejerce el recurso sonoro para guiar y dar narrativa a la experiencia: en primer lugar, la voz que instruye, acompaña y direcciona la actividad; y en segundo, el sonido natural que busca sumergir al participante en una atmósfera envolvente y de carácter hipnótico. Es interesante cómo Sara utiliza recursos que son inherentes al ser humano para crear un lenguaje transversal y dirigido a la fibra sensible de las personas: los ojos, la voz y la naturaleza.

Finalmente, el cuarto aspecto significativo a subrayar de esta obra es que cuenta con dos versiones o modalidades para llevar a cabo el mismo ejercicio de auto-observación; en la versión 8.1, *Observatories of the self*, se desenvuelve en un espacio natural y abierto dispuesto para un colectivo de 20 participantes

que son estimulados visual y sonoramente por las características propias de la atmósfera mientras Nuytemans conduce la voz instructora de forma presencial. En cambio, la versión 8.2 está situada en una sala del Tetem, galería de arte en los Países Bajos, junto a las demás obras que componen la serie para ser realizada de forma unitaria e individual. En este caso, la estimulación visual proviene de una atmósfera rodeada de un misterio blanquecino que proporciona la luz, el color de las paredes y los destellos lumínicos de los espejos, donde la estimulación sonora y la dirección de la voz es a través de audífonos. En resumen, lo que se rescata de este punto es la versatilidad de la experiencia y cómo la autora permuta las posibilidades de aplicación sin perder la esencia y el sentido de la actividad que propone.

INTO YOURSELF FALL, ANISH KAPOOR (2018):

“Into Yourself Fall takes us on a journey through the human body, experiencing the sensation of falling into yourself via this immersive medium. Vertigo as descent inward”.

Experiencia vívida, situada en la primera exposición de Anish Kapoor en Chile –Corpartes 2019– titulada *Surge*. *Into yourself fall* es un relato audiovisual que guía la atención hacia un mundo introspectivo y de carácter onírico que utiliza la tecnología de realidad virtual y la estimulación sensorial –sonora, visual y movimiento 360°– para sumergir al espectador en la vivencia simbólica de su propia interioridad. Kapoor busca conducir al observador hacia experiencias inmersivas y completamente envolventes que ponen en juego el sentido de equilibrio y la percepción espacial, distorsionando la realidad que nos rodea y permitiendo la emergencia de nuevas sensaciones y la transición entre diferentes estados.

Esta experiencia, a la cual tuve el placer de asistir, se rescata por la importancia que el autor entrega a las transformaciones de los escenarios visuales y sonoros que van dando vida al relato; el movimiento continuo que permite captar al cien por ciento el foco atencional del espectador y lo inmersivo que evocan las transiciones de una espacialidad a la otra. Así también, se destaca la manera en que estos recursos audiovisuales están diseñados para crear un mundo de temporada que sólo conserva sentido mientras perdura la

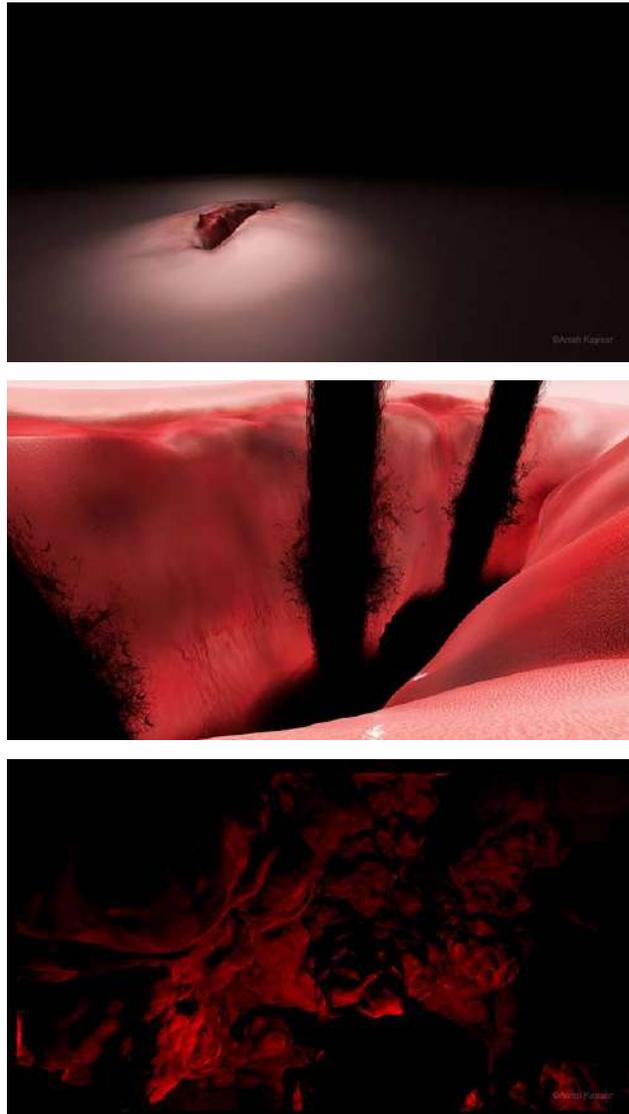


Imagen 16, 17 y 18. Kapoor, A. (2018). Into Yourself Fall .

experiencia, anulando a su vez toda noción del paso del tiempo. La primera sensación que sentí cuando acabó el relato fue la de no estar lista para regresar a la realidad habitual; aún seguía completamente envuelta en el mundo onírico de colores saturados, caídas libres por túneles ficticios y materiales desconocidos que me causaba profunda curiosidad seguir explorando.

Es interesante como Anish proporciona un universo complejo para que el espectador desde su propia vivencia, lo experimente y le entregue sentido según su historia. Nuevamente, el observador de la obra es quien se convierte en el lugar donde ésta se desenvuelve, y en la que se abre un espacio para que nuevas sensaciones aparezcan, permitiendo así la experimentación de estados que no siempre se pueden percibir en la realidad física. Esta obra cambió completamente mi manera de comprender el diseño; el crear experiencias conductoras del flujo por medio de realidades virtuales que se asemejan a la mente y que invitan al espectador, de una forma u otra, a observarse, a cuestionarse sobre su propia subjetividad y a despertar la curiosidad por vivir sensaciones que sólo se encuentran en el mundo interior que cada uno lleva dentro de sí.

El objeto de estudio de la propuesta apunta a recoger, a través del diseño, las implicancias de una sociedad construida en base al rendimiento y la competición que en Chile afecta principalmente al segmento de la adultez emergente, grupo representado por estudiantes universitarios que se autoagreden suprimiendo síntomas depresivos, de estrés y ansiedad con fármacos que los inducen artificialmente al *flow* para rendir y competir mientras inhabilitan el sentir de su existencia corpórea. En este contexto, se rescatan las practicas meditativas adoptadas por la ciencia occidental que abren el espacio para la reflexión, entregando al individuo la posibilidad de direccionar el presente crítico hacia un presente alternativo que le permite vivenciar sensaciones de calma y quietud desde su propio interior, incluso en contextos de adversidad. En este sentido, la propuesta busca reinterpretar la experiencia de lo que es inmanente a la vida y reconfigurar las relaciones establecidas con el mundo y el sí mismo, a través de un relato que guíe la enacción consciente sobre prácticas orgánicas y habituales al ser humano, tales como: respirar, sentir, observar y escuchar. Actividades que se han reducido a funciones fisiológicas y por tanto hemos dejado de ser conscientes

de su significado primero, indicarnos que estamos vivos en un presente continuo, y el cual se pretende rescatar a través de aquellos sentidos capaces de establecer un puente comunicacional entre el mundo físico y mental de la persona involucrada en la experiencia.

De este modo, el diseño de la experiencia meditativa se implementa mediante un relato audiovisual expuesto en la plataforma Youtube para responder a la necesidad de alcanzar al usuario, especialmente en contexto de pandemia, sin limitaciones físicas ni temporales. El relato digital recoge las características esenciales del levantamiento teórico y autoetnográfico para configurar escenarios alusivos a las sensaciones de calma, quietud e introspección que facilitan la acción de direccionar el foco de atención hacia el interior. Para ello, se utiliza especialmente el material recaudado sobre el registro de observación a la naturaleza, puesto que proporciona el carácter inmersivo de forma orgánica y conocida para el ser humano, y también porque permite la recreación de atmósferas sonoras-lumínicas envolventes e íntimas, que son reconocidas por el usuario como ambientes asociados a la pausa del cotidiano. Al mismo tiempo, y en conjunto con la importancia de la respiración consciente y la lógica narrativa, se busca atender al carácter sensorial guiando la experiencia a través de la estimulación continua y constante para facilitar el ingreso al *fluir* meditativo.

En relación a lo anterior, la atmósfera que atiende al sentido visual y sonoro será complementada con una voz en *off* suave y armónica que induzca al estado de paz y calma, que también permita guiar las fases de la experiencia por medio del relato hablado. En este sentido, la composición de la narrativa busca delinear un recorrido lógico para el usuario, que comienza con una breve introducción para anunciar el carácter auto exploratorio de la experiencia, seguido por la vivencia de la concentración interior a través de la respiración controlada, luego a la observación consciente de la naturaleza como antesala que receptiona el ejercicio de atención plena, y finalmente se despliega un discurso reflexivo que cierra la instancia de pausa para dar paso al retorno de la realidad habitual. Esta dinámica busca cuidar especialmente las transiciones de un escenario natural a otro, implementando micro 'antesalas' entre cada uno, para que el usuario se adapte de forma gradual y pueda mantenerse en el flujo ocurrente, donde el diseño de la experiencia total busca traer constantemente la atención del usuario a la concentración presente.

ARIEL, 22 AÑOS:

Estudiante universitario, aventurero, amante de la naturaleza, reflexivo, curioso por vivir nuevas experiencias.

“Me gusta pasar tiempo al aire libre, salir de Santiago cuando se puede; a respirar aire nuevo, pero por sobre todo me gusta ir a acampar a la montaña. Agarrar la mochila, llevar lo justo, caminar hasta cansarse, disfrutar el camino y al llegar a destino sentirse recompensado por lo recorrido y por la siempre increíble belleza diversa de los paisajes que ofrece la naturaleza. Claro, eso sí, sólo cuando se puede, porque de marzo a diciembre es difícil escaparse; hay que cumplir con la universidad ... Si al final, eso es lo único que tenemos que hacer; estudiar. O al menos eso es lo que dice la gente. Yo no concuerdo tanto con esto pero a fin de cuentas, ¿qué más se puede hacer? ... Si las pruebas y entregas están ahí esperando de todos modos a ser calificadas. Aparte mis viejos se esfuerzan ‘caleta’ para pagar mi educación y a mi no me da suficiente tiempo, para trabajar y estudiar a la misma vez. Lo que alcanzo a ahorrar lo uso para transportarme en la semana y lo demás lo voy ahorrando para hacer panoramas en el cerro o con amigos.

Con respecto a la U, pienso que es mejor hacer las cosas bien al tiro antes que lento y a medias; y para eso hay que sacrificar muchos fines de semana, horas de sueño y descanso, almuerzos familiares, juntas con amigos e incluso actividades recreativas

Archivo de registro. Moodboard caracterización usuario.



Podcast Entiende tu Mente y Meditada.

como salir de Santiago en mi caso o hacer algún deporte. De todos modos intento equilibrar el estrés de la U buscando esa paz de la montaña en el día a día; aprovechando los viajes en micro para leer o escuchar podcast y álbumes de música, observando a las personas en la calle y los lugares por la ventana, saliendo a caminar a un parque o escribiendo pensamientos y reflexiones en una libretita de vez en cuando...

Y bueno, ahora que estamos en cuarentena, juntarse con los amigos por videollamada en los tiempos libres para conversar y tomarse una chelita aunque sea... Encuentro *heavy* lo que está pasando... Es muy extraño como han ido mutando las formas de relacionarnos entre personas, los comportamientos sociales que hemos ido adoptando desde el estallido y sumándole el covid... Parece una película de fantasía...

Aunque lo mejor de esta situación ha sido cómo el uso de mascarillas nos ha obligado a hacer contacto visual con las personas para dirigirnos a ellas, a mirarnos a los ojos para hablar con el otro, práctica que parecía perdida en esta sociedad.

Pero bueno, volviendo al tema de la U, a veces simplemente toca renunciar a todo; a la vida social y a la paz mental... Entre porque la carga académica es exagerada y porque el estrés y la ansiedad empiezan a trastornar los pensamientos. Al menos a mi me pasa que en las semanas de pruebas o en períodos de exámenes, mi cabeza sencillamente no para. Estoy tan metido en estudiar para que me vaya bien, o en quedarme hasta la hora que sea necesario para realizar una buena entrega, que incluso he pasado de largo y me he saltado horarios de alimentación porque sino de verdad siento que no me alcanza el tiempo. Todo esto hace que el flujo de mis pensamientos se dispare y que, obviamente, mi cuerpo no responda a la exigencia que le estoy pidiendo... Cuesta mucho levantarse en la mañana, pierdo el ánimo alegre porque me hace falta esa otra parte de mi vida; el cuerpo está cansado y el mal genio viene rapidito.

Aún así, siento que durante esta cuarentena he aprendido a sobrellevar mejor esta dinámica. Justo una amiga en enero me invitó a unas clases de yoga tradicional y fue una experiencia muy 'bacán'. Fuimos varias veces más y como ella igual se maneja en el tema, me enseñó harto durante el verano; hay muchos ejercicios entretenidos y desafiantes que se pueden hacer en pareja. Pero lo que más me llamó la atención de esa primera clase que fui, fue la meditación con la que comenzó... Yo estaba con todo el estrés de "fin de año" (como se atrasó todo lo universitario con el estallido social y los paros, en enero aún estaba rindiendo en modo locura) y me había estado sintiendo muy mal esos días; decaimiento y mucho ruido mental que no me dejaba dormir bien... Pero la meditación me hizo sentir otra vez esa paz de la montaña, tal vez incluso parecía más real y profunda la sensación, ¡pero estaba en pleno bullicio santiaguino!... Era la primera vez que me sentía así sin estar precisamente en contacto directo con la naturaleza... ¿Cómo había logrado aquietar mi mente? Recuerdo que la instructora nos hizo concentrarnos en nuestra respiración: ir exhalando las tensiones corporales y las preocupaciones de la mente... Sentía que me observaba, y en eso me di cuenta que hace mucho tiempo no lo hacía... Me entristecí un poco conmigo mismo, realmente necesitaba darme ese espacio... ¿Tan cerca de mí estaba y no me había dado cuenta? Recuerdo que no

quería volver de ese lugar cuando comenzaron a dar la siguiente instrucción para integrarnos a la clase. Creo que este pequeño episodio cambió un montón mi manera de ver las cosas en adelante, sobre todo cuando llegó marzo y todas sus desafíos.

Desde entonces, he seguido explorando este camino: intento levantarme más temprano en las mañanas para escuchar meditaciones guiadas y hacer yoga en una escuela que dicta clases en línea. Me ha ayudado un montón a bajar el estrés y la ansiedad, a conectarme con mi cuerpo paulatinamente; incluso he dejado de comerme las uñas y fumar tanto tabaco. Más que otra cosa, siento que todo esto me ha ayudado a conocerme y a enfrentar con más calma las desavenencias en general, pero por sobre todo a aprender a sobrellevar la exigencia y presión que siento por cumplir con la universidad y al mismo tiempo dar mi 100%. Me falta mucho que aprender todavía pero sé que voy por buen camino y eso me tiene muy feliz. Apenas pueda me voy a ir a internar a la naturaleza por un buen rato. Lo único que quiero es meditar allá arriba, en la montaña... Si acá en Santiago se sintió así, imagínate cómo sería allá ... ¡Uuuuyuyuy! Tengo muchos deseos de vivir esa experiencia, parece algo inconcebible en este momento ... Pero no queda más que esperar paciente”.

El proyecto se aborda desde la visión general que entregan las siguientes metodologías:

I. DISEÑO CENTRADO EN LA VIDA:

El diseño centrado en la vida se rescata en la medida que su foco de interés también se centra en el humano, y por consecuencia en aquello que le permite existir: la vida. En este sentido, la metodología expone la importancia de diseñar en procesos que imiten los comportamientos creativos de la naturaleza, es decir, complementando los ecosistemas en que vivimos y no creando trabajo adicional para ellos (Owens, 2019). Es por ello que el diseño centrado en la vida propone crear cosas que nos ayuden a tomar decisiones más responsables y sostenibles en el futuro, es decir que atiendan a las necesidades trascendentales de la existencia; en coherencia a mejorar la calidad de vida de las personas y poniendo a disposición de todos el producto, servicio o experiencia que el campo creativo pueda ofrecer, de manera que el resultado final guarde en sí mismo un carácter abierto que le entrega a su vez, un carácter ético al diseño (cf. Owens, 2019).

2. DISEÑO ESPECULATIVO:

El diseño especulativo se despliega como una rama del diseño crítico, donde ambas pretenden confrontar la práctica tradicional del diseño orientada a la comercialización y (re)producción de objetos con fines utilitarios (Karlsen, s.f). Según Spacey (2008), esta confrontación es posible a través del acercamiento hacia conceptos de diseño ‘no obvios’ que promueven el desarrollo de nuevas ideas para el sistema, productos y servicios. Desarrollo que también destaca la ética de la práctica del diseño puesto que intenta revelar los valores ocultos de una sociedad con la finalidad de explorar de forma experimental en la búsqueda por representaciones alternativas que permitan tomar cargo en la construcción íntegra de la misma (cf. Karlsen, s.f). En función de lo descrito, el ejercicio de especulación permite la proyección de futuros posibles y presentes alternativos ante la situación crítica del presente (Córdoba, 2016).

El modelo conceptual del diseño especulativo se halla dentro del campo de ‘futuro posible’, de entre los cuales el que guarda mayor coherencia al proyecto es el ‘futuro plausible’. El futuro plausible engloba aquello que podría suceder conservando relación directa con el presente por medio de la planificación y la previsión de eventos según la combinación de tendencias colectivas y/o escenarios que se describen dentro de un rango de alternativas futuras (Córdoba,

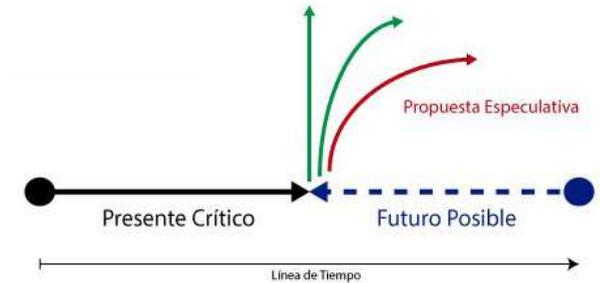


Imagen 19. Córdoba, C. (2018). Método del diseño especulativo.

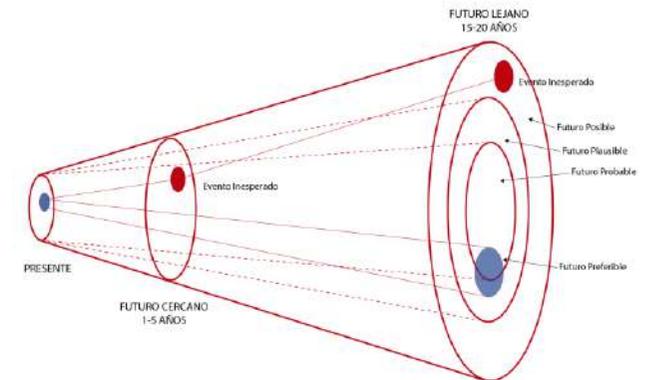


Imagen 20. Córdoba, C. (2018). Tipos de futuro en la escena especulativa.

2016). Tendencias como las que señalan los pronósticos de salud mental en Chile y los cuales advierten severos incrementos en los trastornos psicológicos con respecto a las repercusiones del estallido social y el contexto de emergencia sanitaria en las personas. En este sentido, la especulación permite abrir paso a la imaginación preventiva sobre el presente crítico para abordarlo, en cambio, desde prácticas reflexivas y conscientes.

3. DISEÑO DE SERVICIOS EN DISEÑO DE EXPERIENCIAS:

Finalmente, se recoge el diseño de servicios relacionado al diseño de experiencias expuesto por Vera y Zamora (2020) en el *workshop* de IDA DISEÑO, que permite abordar la organización y planificación del contenido levantado en la investigación por medio de la construcción arquitectónica de la información que contempla a las personas, la infraestructura, la comunicación y los materiales que se requieren para diseñar la experiencia. Es una metodología que se centra en el proceso interno del desarrollo y que busca una asociación emocional con el usuario que interactúa con el servicio, lo cual permite que éste adquiera una experiencia que le entregue satisfacción en algún determinado aspecto de su vida, en este caso, atender al nivel de inmanencia. Este aspecto permite a su vez crear historias significativas para el usuario que las experimenta, ya que es él quien define la línea valórica de la experiencia por medio de instancias de testeo que determinan el rediseño. Por otro lado, se rescata de esta metodología el recurso de *storytelling* para plasmar de forma visual aquellos aspectos que podrían ser significativos para el usuario que interactúa con el diseño y, así también, definir los momentos del viaje, lo cual permite prever lo que puede ocurrir en el proceso de desarrollo adaptándose al contexto en que se sitúa el proyecto. Asimismo, el *storytelling* se caracteriza por la delimitación lógica del recorrido

estableciendo tres fases principales: (1) principio, relacionado al nivel visceral de Norman (2004) y por tanto atiende a lo que se procesa de forma inmediata o intuitiva, es decir, previo al pensamiento, (2) nudo, relacionado al nivel conductual y por lo tanto atiende al resultado de la interacción entre el usuario y la experiencia, y (3) desenlace, relacionado al nivel reflexivo que atiende a aquello que invita al usuario a involucrarse emotivamente con el proyecto (Vera y Zamora, 2020). Esta es la lógica mediante la cual será implementada la experiencia audiovisual y por medio de la cual es posible conectar empáticamente con las necesidades y situaciones que los usuarios enfrentan.

[PROCESO DE DISEÑO]

Antes de configurar la experiencia se detectan 3 conceptos que guían el proyecto de forma transversal y que constituyen su base creativa, y los cuales defino a continuación en base al Diccionario Léxico (2020), la RAE (2020) y según el levantamiento de información recogido en el proceso autoetnográfico:

- **CALMA:** estado de paz y tranquilidad que se da en la ausencia de agitación o inquietud al momento de actuar y que emerge a través de la suspensión o reducción momentánea de actividades que generen preocupación en el individuo.
- **QUIETUD:** sensación de serenidad interior, de reposo, sosiego y descanso que se da en la aparente ausencia de movimiento exterior.
- **INTROSPECCIÓN:** observación que una persona dirige hacia su propio interior y que le permite reflexionar sobre su conciencia, sus conductas y/o sus estados de ánimo.

Habiendo dicho esto, se procede a seleccionar los recursos audiovisuales que configuran la experiencia en relación a los atributos y características de los hallazgos clave: experiencial, sensorial, reflexivo, inmersivo y colaborativo. Donde el primero y el último, son plasmados de forma transversal a los recursos y la experiencia, puesto que en ellos se basa el desarrollo global del proyecto. Cabe especificar que el carácter experiencial, me ha permitido desarrollar y gestionar gran parte de los recursos a utilizar, mientras que el carácter colaborativo es proporcionado por: las instancias de intervención con usuarios y el trabajo co-creativo con Eugenio Arteaga, productor audiovisual, y Verónica Ceroni, instructora hatha yoga. Ambos corresponden a los colaboradores-facilitadores de esta etapa, puesto que proporcionan su conocimiento e ingenio para llevar a cabo los recursos en la práctica.



Eugenio Arteaga, 27 años.
Cineasta y productor audiovisual

Recursos audiovisuales:

[A] VIDEOS DE LA NATURALEZA:

Grabados desde HUAWEI MATE 20 LITE. Proporciona el recorrido lógico a través del relato visual continuo y las transiciones orgánicas propias de sus escenarios vivos, y facilitando atmósferas lumínicas envolventes que connotan sensaciones según la hora, el clima y la situación del día, y las cuales guían la atención del sentido visual por movimiento sacádico del ojo.

[B] BONIDOS DE LA NATURALEZA:

Proporciona la estimulación sonora continua y envolvente correlacionada a la estimulación visual para facilitar el ejercicio de situar la atención al momento, situación o escenario presente de la experiencia; en el flujo ocurrente.

[C] SONIDOS DE LA EXISTENCIA CORPÓREA:

Concede momentos para establecer conexión con elementos orgánicos que indican la vida humana: respirar y latir del corazón, y por tanto, direccionan la atención al interior.

[D] VOZ EN OFF:

Grabadas con equipos Behringer; mesa XENYX Q502 USB y micrófono C-3. Demarca el recorrido lógico del relato sonoro a través de la narrativa hablada y la conducción de la atención hacia elementos situados en el presente, también la aplicación de *reverb* en la pista de audio facilita la percepción del cuerpo como espacio-tiempo.

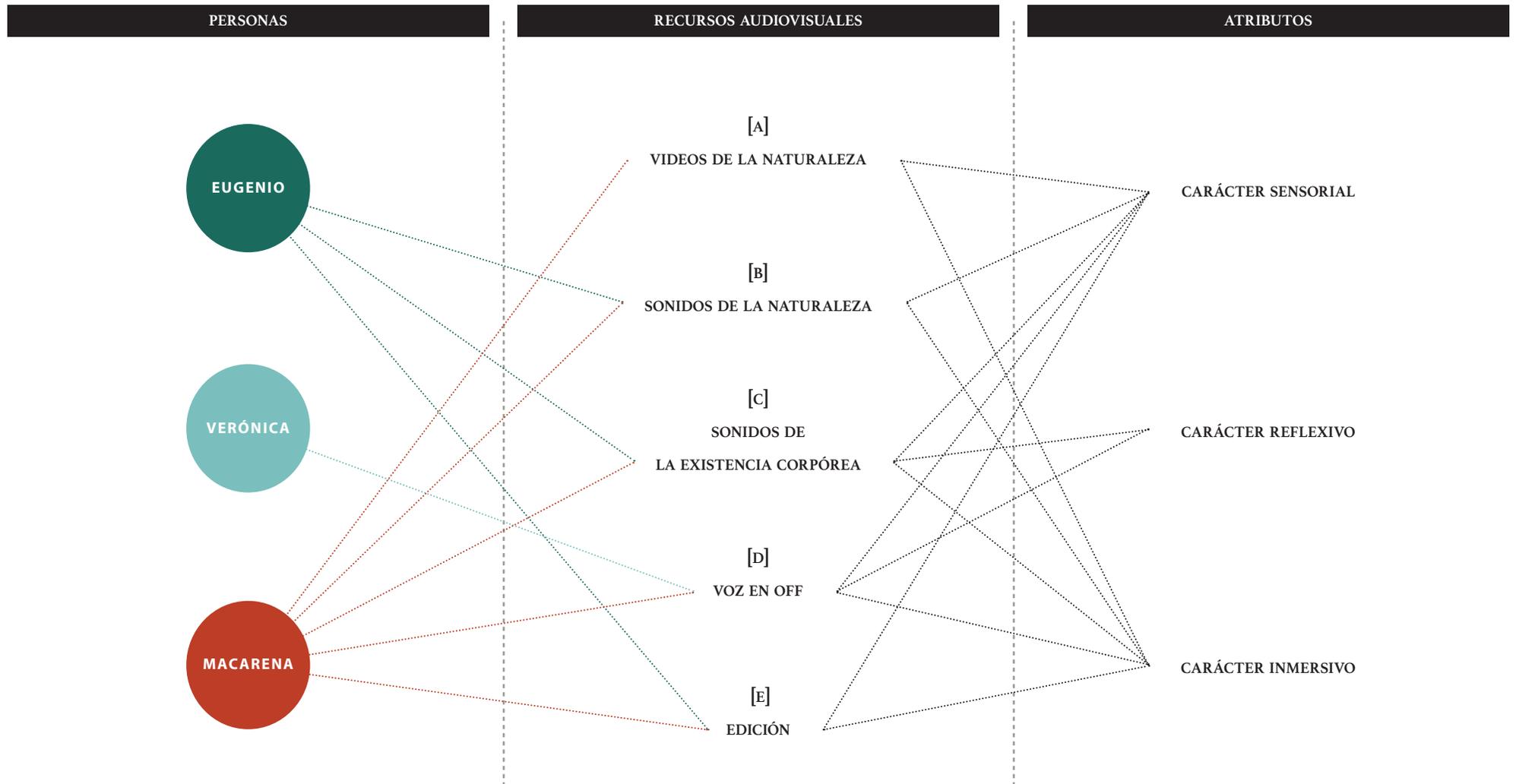
[E] EDICIÓN:

Permite profundizar el efecto de transiciones graduales, escenarios lumínicos y movimientos envolventes.



Equipos de grabación voz en off.
De arriba a abajo: mesa XEYX Q502 USB y micrófono C-F con atril + filtro ANTI-POP.

PLANIFICACIÓN GENERAL



En base a lo anterior y a lo propuesto por Vera y Zamora (2020) en relación a Norman (2004), se define la configuración del recorrido lógico del relato en las siguientes 3 fases:

I. MEDITACIÓN DE APERTURA

La idea de iniciar con una meditación se inspira principalmente en el uso que le da el yoga en su práctica, es decir, un espacio que permite apaciguar el flujo de pensamientos y traer la concentración hacia el presente y el interior por medio de la respiración consciente, para promover que el usuario participante deje total o parcialmente pausadas sus preocupaciones cotidianas al momento de ingresar en la experiencia, con el fin de concederle una sensación vívida y concentrada durante el resto de la experimentación.

2. VIAJE POR LA NATURALEZA

El viaje por la naturaleza pretende recepcionar la experiencia meditativa, también en la lógica del yoga sobre la importancia de la contrapostura. Durante el levantamiento de información, se pudo observar la necesidad de un espacio de antesala previo a la ejecución de una nueva interacción para permitir que emerjan las sensaciones generadas por el silencio activo de la meditación.

En ellos, se pudo observar que al grabar en compañía de otras personas, estas instancias se convertían en momentos colectivos de introspección, de *inside*, donde la acción invitaba a conservar el silencio y la quietud del cuerpo mientras se contempla la naturaleza.

3. REFLEXIÓN DE CLAUSURA

Por último, la reflexión final busca abrir un espacio para reintegrar al usuario de forma paulatina a la realidad cotidiana, por medio de un discurso que recoge el proceso de investigación y recuerda lo que es inmanente a nuestra existencia.

Simbología de recursos a utilizar:

- [c]
- [A], [B], [E]
- [D]

- ⊛ Obtenido del registro autoetnográfico
- ⊙ Grabado para la ocasión



Para llevar a cabo lo anterior y conducir la producción creativa, se crea la siguiente GUÍA DE DISEÑO:

1. La experiencia debe conducir al usuario a sensaciones de calma, quietud e introspección.
2. Diseño simple, la naturaleza basta.
3. La voz debe guiar el relato; el video y los sonidos acompañan la estimulación sensorial.
4. Evidenciar las transiciones, hacerlas visibles.
5. Conservar la armonía en toda la composición –equilibrio y simetría–.
6. El proceso de diseño debe abrir preguntas que se respondan en la experimentación.

En este sentido, para implementar la experiencia se establecen 2 etapas creativas: **1. MEDITACIÓN DE APERTURA** y **2. VIAJE POR LA NATURALEZA + REFLEXIÓN DE CLAUSURA**, las cuales contemplan proceso productivo e iterativo en conjunto a Eugenio, para luego enviar a testeos con usuarios. En este sentido, cada etapa debía atender al desarrollo de recursos visuales y sonoros, que en un inicio tenía contemplado el uso de música suave para acompañar los sonidos naturales de los videos, hasta que en la práctica se comprende que no es necesario; vuelvo al primer punto de la guía, la naturaleza por sí sola basta. Lo mismo sucede con el relato de la voz en off que estaba contemplada sobre el viaje por la naturaleza, razón por la cual queda reducida a la fase reflexiva de clausura.

Cabe mencionar que al comienzo de este proceso intenté crear la pieza audiovisual por mis propios medios, conocimientos y recursos hasta que en la experimentación misma y en el desarrollo de las primeras maquetas noté que jamás lograría, en el tiempo esperado, lo que mi imaginación buscaba plasmar. Este enfrentamiento con la realidad de lo posible significó un primer fracaso y frustración para el proyecto, principalmente por la impotencia del no tener los conocimientos adecuados para manejar *softwares* digitales, como también porque el contexto adverso en el que está situado este proyecto hacía más difícil la idea de una inversión monetaria. Dada tal situación, es que se contacta a Eugenio para garantizar el desarrollo de una experiencia inmersiva que se ocupara de los detalles sutiles como las transiciones de volúmenes, el paso paulatino de un escenario a otro y la sensación de espacialidad con la voz.

• EVOLUCIÓN ETAPA I: MEDITACIÓN DE APERTURA

Para comenzar a diseñar la línea lógica del relato meditativo se busca a Verónica con la intención de elaborar una narrativa conjunta, idealmente breve para guardar su carácter introductorio y para guardar su carácter no excluyente en cuanto a la experiencia previa del usuario en prácticas meditativas.

I.I En esta línea, se hace un primer testeo experimental dirigido por Verónica en formato presencial, para comprobar que el curso de la narrativa atendiera a la introspección y la observación interior. Mi hermano Pablo y yo fuimos los usuarios. La meditación comenzaba con una inducción breve para cerrar los ojos, adquirir postura alineada y cómoda, reconocer el lugar donde estábamos situados y llevar el foco de atención a la respiración. Luego de un tiempo sosteniendo la concentración en respirar y habiendo logrado por mi parte la sensación de calma, Verónica nos guía con una voz amable a observar atentamente el próximo pensamiento que quisiera cruzarse por nuestra mente conservando un estado de vigilia ante la instrucción, e indicándonos que nos mantuviéramos ahí. Yo logré acceder a un espacio mental blanco, amplio y sin ruido, en el cual me sentía guardiana de mis pensamientos. Al cabo de un tiempo, Verónica comienza a hablarnos nuevamente para traer la atención lentamente hacia el cuerpo: los pies, brazos y cabeza, para poco a poco ir abriendo los ojos.

Al finalizar comentamos la experiencia entre

los tres y concluimos lo siguiente: en primer lugar, reconocer el lugar exterior al introducir la meditación es un ejercicio que ayuda a situarse y reconocerse espacial y temporalmente. Yo, como observadora participante, pude notar que al finalizar la meditación, se dibujaba una expresión serena en el rostro de Pablo: su ceño relajado, su sonrisa suelta y sus ojos guardaban un brillo diferente al habitual. Él menciona sentirse tranquilo y guarda silencio atento por un largo tiempo, a menudo nos miramos hasta que suelta una risa. Pablo es principiante en esta área, y la meditación, aunque lo relajó y le trajo calma en ese momento, le fue confusa en cuanto a la instrucción de observar el siguiente pensamiento. Menciona que antes de recibirla, había logrado apaciguar el flujo de sus pensamientos, pero que cuando ésta es dada, su mente instantáneamente comenzó a ofrecerle una variada gama de pensamientos posibles haciéndolo “batallar” con la circunstancia y trayendo perturbación en vez de calma. Finalmente dice que para retornar a la quietud que había logrado al principio poniendo el foco en la respiración, hace caso omiso a la instrucción y vuelve a conectarse con ese estado inicial para mantenerse allí.

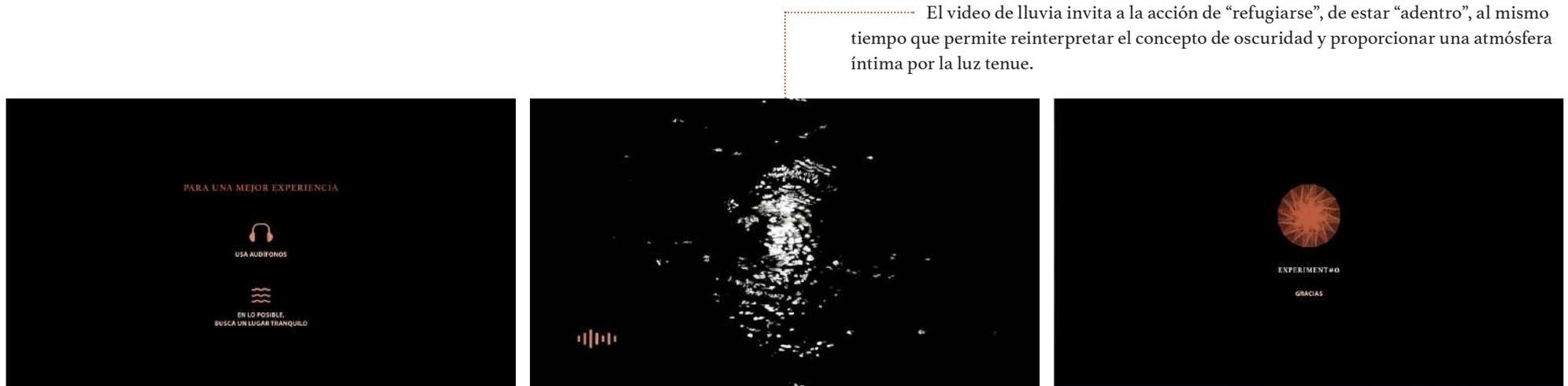
Por todo lo expresado y considerando que el diseño de la experiencia busca proporcionar al usuario un espacio de quietud-calma interior sin que se vea condicionado por su nivel de experiencia, se vuelve

pertinente cuestionarse, ¿es esta la meditación adecuada para dar inicio al relato? La respuesta en conjunto con Verónica fue no. Por esta razón es que se decide abrir la experiencia audiovisual estableciendo analogía con las meditaciones de apertura realizadas en la práctica de hatha yoga adaptándola al contexto de diseño.

En relación a lo anterior, Verónica propone un [diseño escrito del relato para abordar la narrativa meditativa](#)⁴ desde los aspectos positivos que resultaron de la experimentación anterior, principalmente, poner en ejercicio la respiración consciente. En este sentido, el nuevo relato tiene como principal finalidad conducir el foco de atención al flujo respiratorio, es decir, al trayecto del aire que entra y sale del cuerpo por medio de la inhalación y exhalación respectivamente. Este diseño lo fuimos corrigiendo conjuntamente para ajustar el vocabulario, proliferar las instrucciones y luego, Verónica procedió grabar la voz en off, desde audífonos y celular, para montar el [primer prototipo](#)⁵ editado por mi.

⁴ETAPA I.I _Diseño relato meditación.pdf

⁵ETAPA I.I _Prototipo.mp4



Visualización prototipo ETAPA I.I.

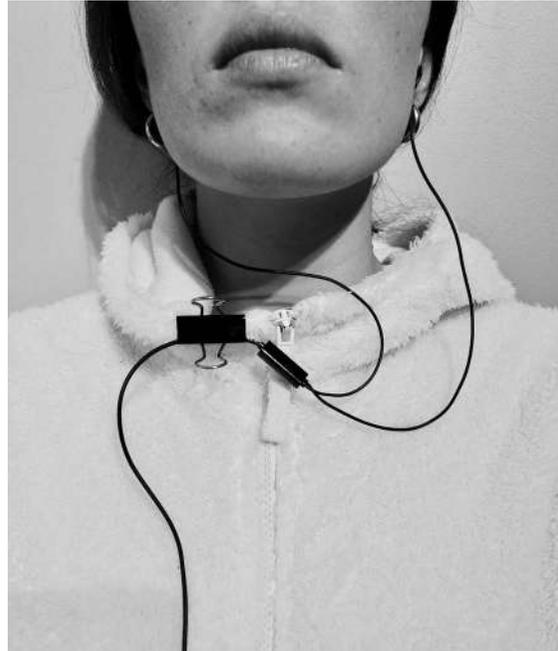
En esta instancia se pudo observar:

- La necesidad de incluir una introducción al inicio de la meditación para sugerir al usuario las acciones de usar audífonos y buscar un lugar tranquilo, la cual se resuelve con implementación de gráfica.
- La necesidad de extender la duración del video al tiempo del audio de la meditación, lo cual se resuelve seleccionando un segmento de éste y reflejándolo una y otra vez hasta completar la extensión requerida. El criterio de selección de tal segmento fue aquel que guardase mayor nitidez en las geometrías generadas por las gotas sobre el charco de agua.

- Es posible percibir sonidos ambientales en la pista de audio que distraen la atención de la meditación y falta de prolijidad en la edición audiovisual, lo cual impedía el envío a testeo. Sobre esta observación, en primer lugar se, comprende que sería más conveniente que la voz en off fuese grabada por mí para lograr un mayor control sobre sutilezas y detalles como también sobre los sonidos ambientales que se filtran en la pista de audio. Y, en segundo lugar, la necesidad de buscar ayuda profesional con Eugenio para cuidar la calidad audiovisual.

1.2 En este sentido, procedo a aplicar pequeñas modificaciones de lenguaje sobre el relato escrito⁶ de Verónica para grabar la voz en off de la meditación, también con audífonos y celular, y luego, a crear un storyboard⁷ que permitiera plasmar la experiencia audiovisual completa para comunicar a Eugenio las ideas del imaginario. Tal *storyboard* sirve como guía del proceso de diseño, ya que especifica los recursos audiovisuales a proporcionar y sus detalles según requiera cada uno, y también como una pauta de anotaciones para registrar el proceso iterativo.

Luego de dos instancias co-creativas con Eugenio, una para presentarle el proyecto y la otra para ajustar niveles de volumen y efectos, fue posible obtener el primer prototipo testable (*) de la experiencia meditativa, el cual es subido a mi canal personal de Youtube para enviarlo a los usuarios.

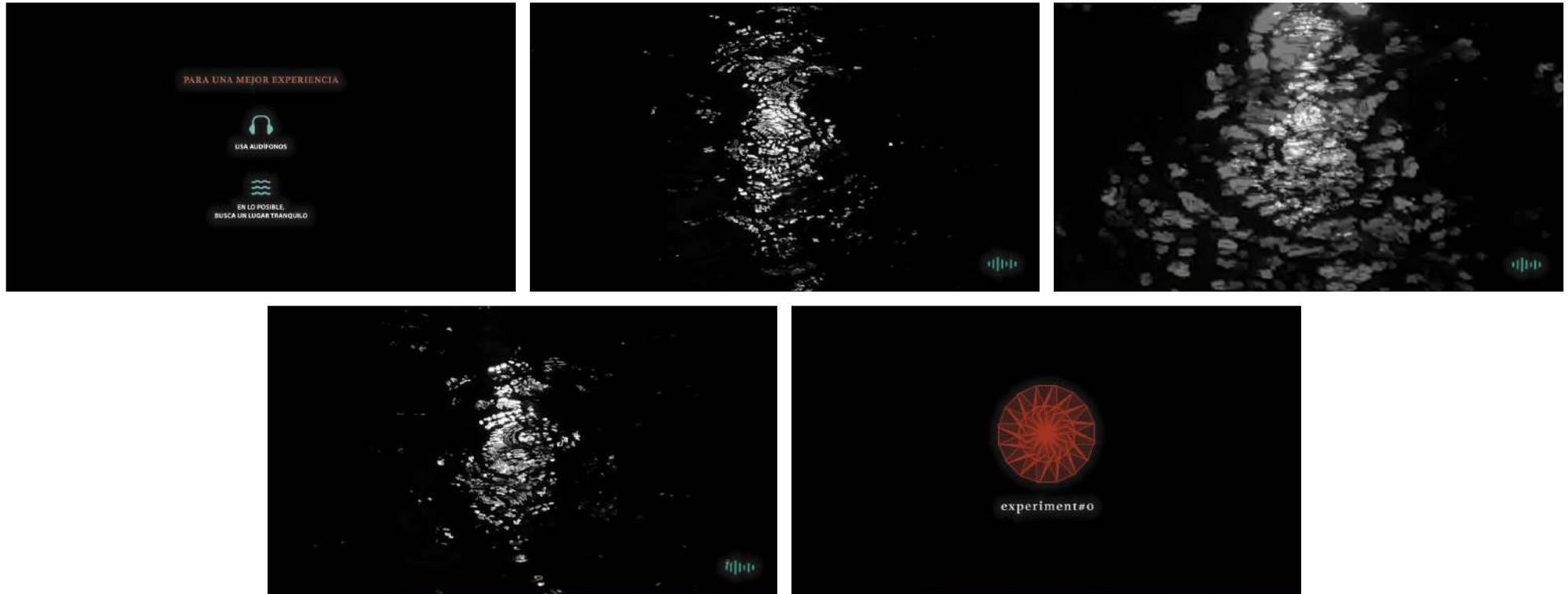


Archivo de registro, 24.08.2020 / [HM20L].
Técnica casera para grabar con audífonos desde celular

⁶ETAPA 1.2 _Diseño relato meditación.pdf

⁷ETAPA 1.2 _Storyboard.pdf

(*) ETAPA 1.2 _Prototipo meditación apertura .mp4



En esta instancia se pudo observar:

- La necesidad de hablar más lento y pausado para evocar la sensación de calma, lo cual se logra incluyendo silencios entre párrafos y alargando el habla de las palabras, es decir, usando más tiempo en modular y cambiando la pronunciación seca de los finales por una fluida que denotara el término gradual de la voz.

- Eugenio suaviza las transiciones del segmento de video reflejado y sobre él agrega un efecto visual lumínico envolvente que, aunque no se verá durante la meditación porque los ojos están cerrados, se encuentra ahí acompañando al usuario. Por otro lado, Eugenio le entrega el carácter de espacialidad aplicando el *reverb* a la pista de audio para aludir con mayor fuerza a la sensación del cuerpo como espacio-tiempo.

- La necesidad de extender los tiempos de transición de un escenario a el otro –en este caso el de las instrucciones a la meditación– a modo de ‘antesalas’ que permitan preparar al usuario a la siguiente interacción de la experiencia de forma paulatina y amable.

INSTANCIA 2: TESTEO ETAPA I

Cabe cuestionarse, ¿por qué se decide testear la meditación primero y de forma independiente al resto de la experiencia? La meditación es la actividad que abrirá el relato total, es aquella que da inicio a la experiencia inmersiva y que pretende sumergir al usuario a un estado de calma que lo prepare para las interacciones que vendrán en la segunda etapa del diseño. En este sentido la intención del testeo es conocer y comprender cómo el usuario percibe el entorno audiovisual de la experiencia para, en primer lugar, observar cómo incide en su percepción según las condiciones del *fluir* propuestas por Csikszentmihalyi (2004), y en segundo lugar, para definir las configuraciones de sonido e imagen que mejor evoquen los conceptos y atributos propuestos en la planificación, los cuales será posible aplicar a lo largo de toda la experiencia puesto que contemplan características como niveles de iluminación, volumen, tono, timbre, ritmo, transiciones y sensación de espacialidad auditiva. En esta línea, se diseña una [actividad-cuestionario](#)⁸ compuesta de cuatro secciones fundamentales.

La primera, tiene como intención recaudar reacciones viscerales y reflexivas del usuario una vez que abre los ojos al finalizar la experiencia. En esta etapa se espera que el usuario cumpla con la cuarta condición del *fluir*, es decir, que comprenda que la actividad (en este caso meditar) es posible de realizar ya que cuenta con lo necesario para llevarla a cabo a pesar de las dificultades. Asimismo se espera que mencione o haga referencia a otras cinco condiciones del *flow*, y las cuales no se preguntan directamente para evitar persuadir sus respuestas, con esto me refiero a: primera, sensación de envoltura; segunda, sensación de éxtasis o experimentación de un mundo de temporada que se sitúa fuera de la percepción habitual de la realidad; tercera, sensación de claridad interior o de estar fluyendo con la actividad; quinta, sensación de serenidad; sexta, distorsión parcial o total de la percepción temporal habitual.

La segunda sección busca comprender gráficamente cómo los usuarios representan su experiencia con respecto a tres indicadores del *flow*: primera, segunda y sexta, ya que según el marco de investigación son los más representativos de este estado.

La tercera sección busca apelar con mayor intención al nivel reflexivo de los usuarios invitándolos a analizar brevemente las ‘habilidades’ que sintieron desafiadas durante la experiencia, lo cual permitirá comprender cómo opera la cuarta condición del *fluir* en el caso de estudio. Asimismo, se les pide comentar sobre la finalidad que le entregan a la experiencia de meditar para verificar la última condición del *fluir*: séptima, sentido autocontenido o de motivación intrínseca de la actividad.

La cuarta y última sección busca conocer las preferencias del usuario en relación a los dispositivos e interfaces que utiliza, generar un mapeo del rango etario de los participantes y abrir un espacio para comentar/sugerir de forma libre en torno a la experiencia.

⁸INSTANCIA DE INTERVENCIÓN 2 / TESTEO ETAPA I.2 _
Actividad-cuestionario.pdf

Contexto:

Tamaño de muestra: 20 personas, 6 del género masculino y 14 del femenino.

Duración total del testeo (meditación + actividad-cuestionario): alrededor de 15 a 20 minutos.

- El análisis y las categorías que se desprenden de las preguntas del testeo están basadas en las [respuestas de los usuarios](#)⁹ y sometidas a mi propia interpretación.

- El criterio para conformar categorías está basado en las condiciones del *fluir* anteriormente descritas y sobre la similitud o semejanza que es posible establecer entre expresiones, sensaciones y percepciones descritas por los usuarios.

- Cuando un conjunto de similitudes no satisfaga la descripción de alguno de los indicadores del *flow*, se conformará una nueva categoría que pueda agrupar a tal conjunto.

- La identidad de quienes participaron en esta actividad-cuestionario quedará en confidencialidad de acuerdo al [consentimiento informado](#)¹⁰, por lo tanto para referirse a ellos se utilizarán números que se les atribuye a cada uno según orden cronológico en que fueron entregadas las devoluciones. Aún así cabe mencionar que 8 de ellos participaron también en la primera instancia de intervención y 3 llegaron por ‘efecto bola de nieve’ a partir de 2 nuevos usuarios integrados a esta instancia.

⁹INSTANCIA DE INTERVENCIÓN 2 / TESTEO ETAPA 1.2 _
Transcripción y análisis de datos.pdf

¹⁰INSTANCIA DE INTERVENCIÓN 2 / TESTEO ETAPA 1.2 _
Consentimiento informado.pdf

Hallazgos del testeo para el rediseño:**PARA EL PRÓXIMO TESTEO:**

- Diseñar una pauta más sencilla y libre de responder para facilitar y agilizar la devolución de los usuarios, como también para permitir que las singularidades aparezcan.
- Seleccionar un universo de muestreo más pequeño, idealmente de entre los mismos usuarios que ya participaron del testeo#1 y que dieron respuestas representativas por su mayor grado reflexivo, puesto que fueron éstas resoluciones las que permitieron cambios significativos en el rediseño de la experiencia.

PARA EL RELATO Y LA LÓGICA NARRATIVA:

- Diseñar una introducción hablada que acompañe la gráfica y que permita contextualizar al usuario sobre el escenario en que se desenvuelve la experiencia, sin dar detalles sobre ésta para no interferir el carácter experiencial ni la atmósfera de misterio que se busca conservar en el relato.
- Solucionar la necesidad de activación muscular e incomodidad corporal en base a lo sugerido por usuario 20: “quizás en el inicio se podría invitar a cuestionarse cómo nos enfrentamos hoy a la meditación, cómo nos sentimos, si tenemos alguna tensión, molestia, emoción/estado predominante y desde ahí relajar y soltar”. A menudo, solo basta mencionar la presencia de una dificultad para aceptarla y dejarla ir, tal como se menciona con respecto al ruido exterior al inicio de la meditación.
- En la misma línea, incorporar al relato afirmaciones que recuerden al usuario llevar el foco atencional al presente y a la respiración, para resolver la dificultad expresada sobre el manejo de la corriente de pensamientos.
- Extender el relato del desenlace para hacerlo más amable con el usuario y dar mayor tiempo a la transición, puesto que a lo largo del testeo se menciona la dificultad para retornar del estado meditativo y lograr abrir los ojos.

PARA LOS ASPECTOS AUDIOVISUALES:

- Aprovechar el tiempo de extensión que entregará la introducción hablada para hacer más gradual y paulatina la transición lumínica del negro absoluto a la aparición del primer video.
- Simplificar los recursos gráficos de las instrucciones para dar prioridad a la voz en off.
- Voz en off: utilizar micrófono profesional facilitado por Pablo para mejorar la calidad del audio. Con respecto al tono y ritmo de la voz, se seguirán usando los recursos descritos puesto que permiten conducir y acompañar al usuario en la experimentación del espacio interior de calma.
- Música de fondo: la idea del uso de música complementaria queda anulada del diseño de la experiencia, para dar prioridad a los sonidos de la naturaleza, puesto que éstos ayudan de mejor manera a que el usuario se sienta envuelto y familiarizado con la sensación de calma, como también porque el registro de éstos sonidos ya se encuentran almacenados en nuestro interior por experimentación vivida y permiten evocar con mayor facilidad a realidades contemplativas.
- Sensación de espacialidad auditiva: en cuanto al *reverb* de la voz en relación al sonido ambiente, se harán ajustes para conservar el equilibrio entre ambos y evitar la saturación o exageración del efecto.

- EVOLUCIÓN ETAPA 2: VIAJE POR LA NATURALEZA

+ RELEXIÓN DE CLAUSURA

Para diseñar el relato de la voz en off de esta etapa se acude al registro autoetnográfico; fluir de la conciencia; escritura, y en base a extractos de éste se construye un discurso que apela al carácter de reflexión.

2.1 En las primeras maquetaciones del prototipo¹¹, se usa la voz en off sobre los videos de la naturaleza tal como estaba indicado en el *storyboard*, pero durante la implementación audiovisual con Eugenio se observa que interrumpe el flujo calmo y pasivo del viaje por la naturaleza, y al mismo tiempo intercepta la idea de sostener un silencio activo después de la meditación, razón por la cual se decide posicionar el relato hablado sobre el video del fuego, escena pensada para concluir la experiencia por su carácter contemplativo; de esta manera surge la fase 3 del recorrido audiovisual; reflexión de clausura. De la voz en off, también se observa que el diseño del relato¹² usado es más extenso de lo esperado; debe ser sintetizado y conciso para no hostigar al usuario con información ni romper la atmósfera de quietud-calma. Finalmente, se comprende que es necesario seguir iterando sobre la pieza audiovisual para limpiar los excedentes y atender a los atributos propuestos, especialmente el carácter inmersivo encargado de proporcionar la estimulación continua y armónica a los sentidos.

¹¹ETAPA 2.1 _Prototipo.mp4

¹²ETAPA 2.1 _Diseño relato viaje por la naturaleza + reflexión de clausura.pdf

* MONTAR s/ voz en off.
 @ dar toque surreal y los efectos.

→ una vez q esto ocurra en resp
 → estabilizar imagen en zoom y exagerando el efecto transitar al blanco

(3) AUDIO VOZ EN OFF
 (2) AUDIO PERCEPCIONES
 (1) AUDIO NATURALEZA

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
 video y audio (1): video02_evaporación.mp4
 audio (3): voz en off02.m4a
 q inicie + suave, + bajo

ESP. EFECTO
 El video comienza a aparecer desde la luz central hacia los perimetros que aun se encuentran en oscuridad.

(*) OBSERVACIONES
 Antesala para ambientar al usuario al escenario de evaporación.

x sonido abaja
 suavizar sonido por favor (esta muy fuerte)

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
 video y audio (1): video02_evaporación.mp4
 audio (3): voz en off02.m4a
 VOZ EN OFF

x antes de iniciar zoom dejar q la imagen se aclare a su luz nat completamente

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
 video y audio (1): video02_evaporación.mp4
 audio (3): voz en off02.m4a
 VOZ EN OFF

ESP. TRANSICIÓN Y EFECTO
 Zoom in lento y envolvente hacia la luz blanca entre las ramas, que el blanco comience a expandirse desde el centro hacia el perimetro del cuadro, generando la sensación de estar ingresando a una especie de tunel luminoso.

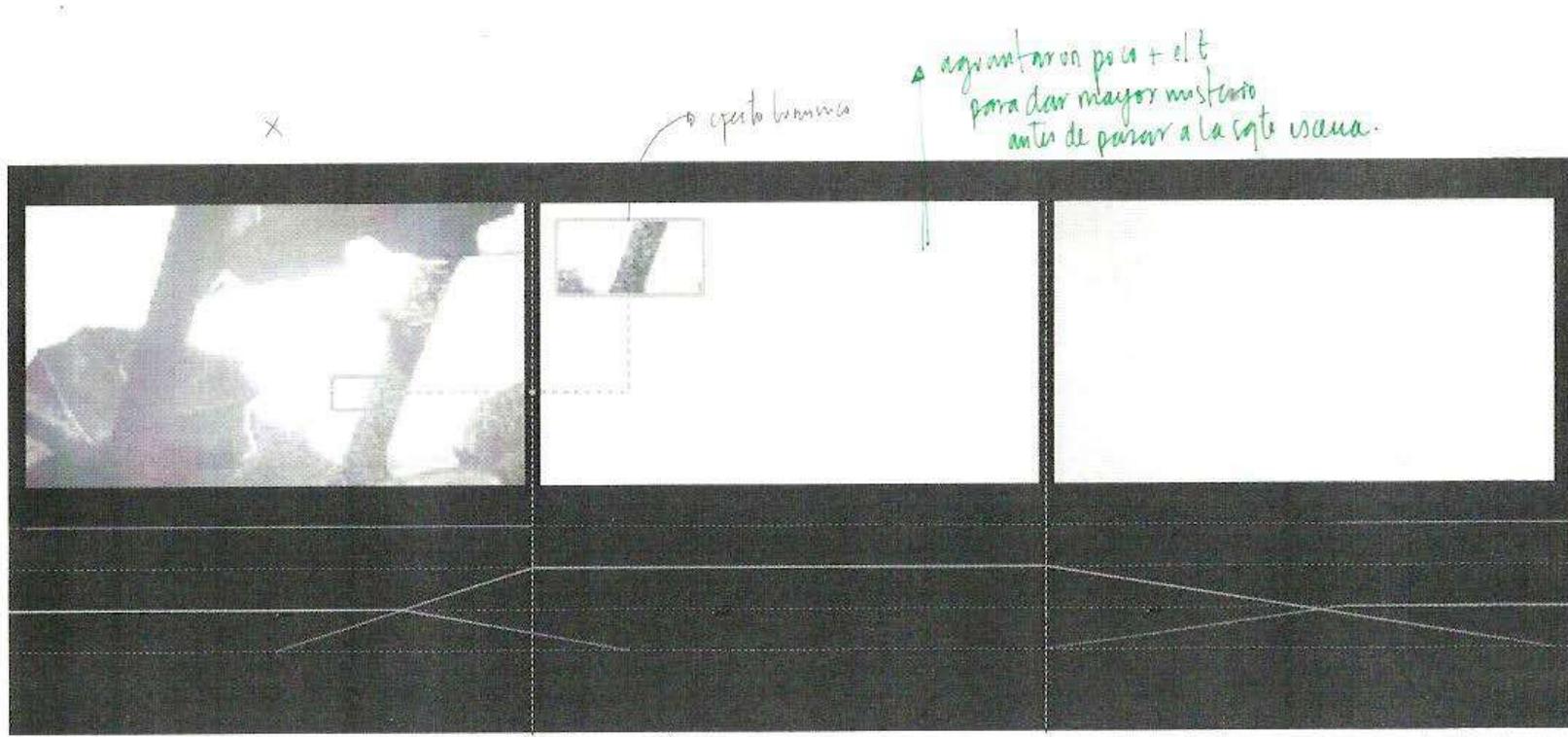
VOZ EN OFF

→ muy brusco el despegue del zoom q la v del acercamiento sea constante y + lenta

Escáner de storyboard.

Iteraciones sobre prototipo ETAPA 2.I.

CONFIGURACIÓN DE LA EXPERIENCIA AUDIOVISUAL



ARCHIVOS AUDIOVISUALES
 video y audio (1): video#1_evaporación.mp4
 audio (2): respiración.mp3
 audio (3): voz en off#2.mp3

ESP. TRANSICIÓN Y EFECTO
 Que la luz blanca vaya ganando espacio en la pantalla paulatinamente y de forma profunda.*

VOZ EN OFF
 #2.

¿se ven muy pixelados los zoom?
 - sí.

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
 video y audio (1): video#2_evaporación.mp4
 audio (2): respiración.mp3
 audio (3): voz en off#2.mp3
 gráfica: fondonegro.png

ESP. AUDIO Y EFECTO
 Audio (2) debe ser envolvente y protagonista junto a la voz en off.
 Que sea posible percibir el burbujeo de la luz en el fondo blanco.

→ muy brusca la entrada al blanco.

agrandar un poco + el t para dar mayor momento antes de pasar a la siguiente escena.

efecto binocular

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
 video y audio (1): video#3_cielo.mp4
 audio (2): respiración.mp3
 audio (3): voz en off#2.mp3

ESP. EFECTO, VIDEO Y AUDIO
 Simular efecto como si una ventana se estuviese desempañando. Tal vez sea necesario acelerar el video para percibir mejor la trayectoria de las nubes. Complementar audio (1) con sonido atmosférico envolvente de viento pasando en el cielo.

VOZ EN OFF
 #2.

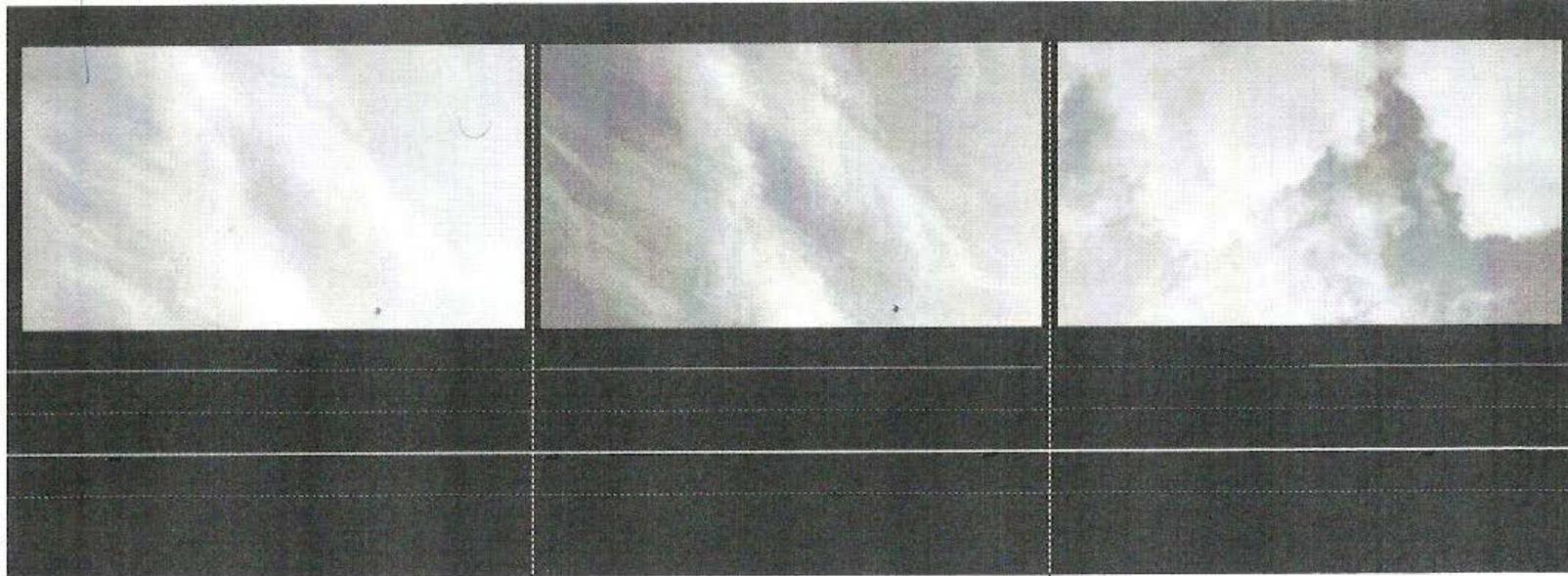
(*) OBSERVACIONES
 Antesa para ambientar al usuario al escenario del cielo.

✓ AMO

ambiar el audio (?)
 respira a la boca
 mantener el audio resp. x la nariz

CONFIGURACIÓN DE LA EXPERIENCIA AUDIOVISUAL

que aún se perciba la respiración. @



ARCHIVOS AUDIOVISUALES
video y audio (1): video#3_cielo.mp4
audio (3): voz-en-off#2.m4a

VOZ-EN-OFF
#3

✓

↓
viento

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
video y audio (1): video#3_cielo.mp4
audio (3): voz-en-off#2.m4a

VOZ-EN-OFF
#3

✓

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
video y audio (1): video#3_cielo.mp4 + video#4_cielo.mp4
audio (3): voz-en-off#2.m4a

ESP. TRANSICIÓN Y EFECTO

Comienza a aparecer video#4 trasluciendo sobre video#3, ambos conviven dentro de la escena por un tiempo hasta que video #3 se esfuma paulatinamente del cuadro.

VOZ-EN-OFF
#3

✓

CONFIGURACIÓN DE LA EXPERIENCIA AUDIOVISUAL

¡vender + (!)
¡dure + esta
¡RU-EN-ENTR!
¡escena de traslapos

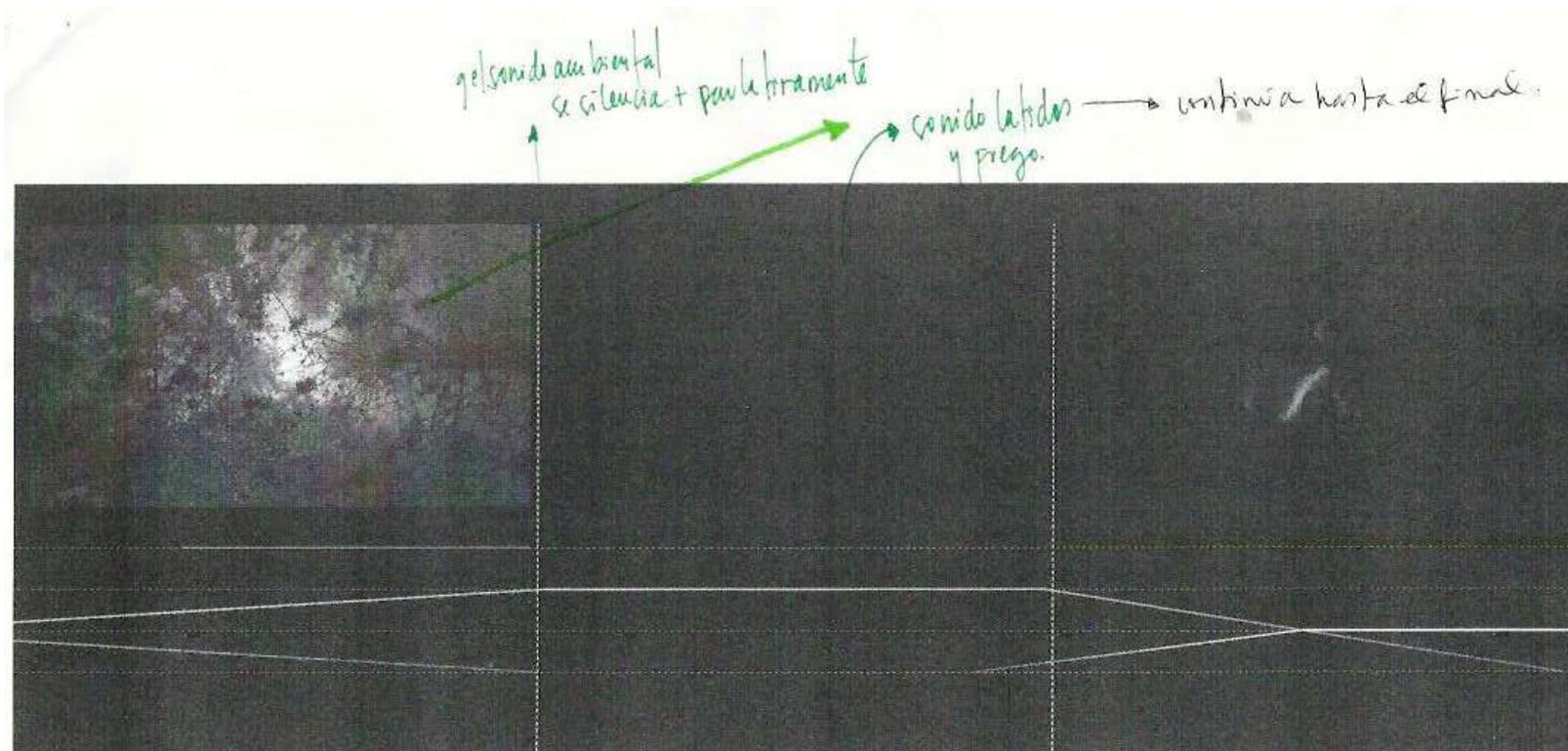
<p>ARCHIVOS AUDIOVISUALES video y (1) audio: video#4_cielo.mp4 audio (1): voz-en-off#2.m4a</p> <p>VOZ-EN-OFF #5</p>	<p>ARCHIVOS AUDIOVISUALES video y (1) audio: video#4_cielo.mp4 audio (1): voz-en-off#2.m4a</p> <p><i>audio respiras y ♡</i></p> <p>ESP. TRANSICIÓN, EFECTO Y AUDIO Comienza a aparecer video#5 traslapándose sobre video#4, ambos conviven dentro de la escena por un tiempo más corto hasta que video #4 se esfume paulatinamente del cuadro. Sustituir o modificar audio (1) para percibir sonido atmosférico giratorio.</p> <p>VOZ-EN-OFF #5</p>	<p>ARCHIVOS AUDIOVISUALES video y (1) audio: video#4_cielo.mp4 audio (1): voz-en-off#2.m4a</p> <p>ESP. TRANSICIÓN, EFECTO Y AUDIO Dar sensación de estar comenzando a bajar, de estar volviendo a la tierra.</p> <p>VOZ-EN-OFF #5</p>
--	--	---

• mezclar video de árboles.
 para alargar giro. → whir y liberación
 de las demás grabaciones

<p>ARCHIVOS AUDIOVISUALES video y (1) audio: video#4_cielo.mp4 + video#6_arboles.mp4 audio (1): voz en off#2.m4a</p> <p>ESP. TRANSICIÓN, EFECTO Y AUDIO Video#6 aparece desde zoom in y comienza a alejarse → ralentizar video para que el giro sea más envolvente → traslápandose sobre video#4, el cual comienza a pasar su giro hasta detenerse para dar paso al giro de los árboles.</p> <p>VOZ EN OFF #2</p> <p>(*) OBSERVACIONES ¿quedará muy extraño que video #5 y video #6 giren en direcciones opuestas? si altera demasiado la composición que giren hacia el mismo lado</p>	<p>ARCHIVOS AUDIOVISUALES video y (1) audio: video#4_cielo.mp4 + video#6_arboles.mp4 #6.2 audio (2): latidos.m4a audio (1): voz en off#2.m4a 0:30 - 6:55</p> <p>ESP. TRANSICIÓN, EFECTO Y AUDIO Generar sensación de profundidad envolvente al ir alejándose y girando lentamente, como de estar bajando en reversa desde un túnel.</p> <p>VOZ EN OFF #2</p>	<p>ARCHIVOS AUDIOVISUALES video y (1) audio: video#6_arboles.mp4 audio (2): latidos.m4a audio (1): voz en off#2.m4a</p> <p>ESP. TRANSICIÓN, EFECTO Y AUDIO Al final de este cuadro, comenzar a ralentizar cada vez más el video hasta que el giro se vaya deteniendo, hasta que casi sea imperceptible el movimiento.</p> <p>VOZ EN OFF #2</p>
--	---	--

↓
 y la duración de la vista zoom out sea mayor que la de zoom in.

tal vez q aparezca desde menor zoom los árboles → está muy brusca la entrada del giro + acelerato + gradual para que crezca la bajada a la tierra.
 * QUE SEA SOLO UN TIPO VUELO / q no se detenga y vuelva a empezar (como un espiral eterno) → x no es necesario ralentizar video.



el sonido ambiental se silencia + paulatinamente

sonido latidos y fuego.

continúa hasta el final.

ARCHIVOS AUDIOVISUALES

video y (1) audio: video#6_arboles.mp4
 audio (2): latidos.mpg
 audio (3): voz en off#2.mpg

+ t

ESP, TRANSICIÓN, EFECTO Y AUDIO

El video comienza a desaparecer desde un negro perimetral hacia el centro, realzando la luz central que se deja ver en la copa de los árboles. Los latidos del corazón comienzan a ganar protagonismo en la pista de audio.

VOZ EN OFF

la imagen funde al negro cuando los árboles aún se están moviendo q el latir del corazón aparezca junto a

ARCHIVOS AUDIOVISUALES

video y (1) audio: video#7_fuego.mpg
 audio (2): latidos.mpg
 audio (3): voz en off#2.mpg
 grafica: grafica#o_fondonegro.png

bajar vol

+ protagonismo

ESP, AUDIO

Audio (2) debe ser envolvente y protagonista junto a la voz en off. Audio (1) chispeo de un fuego apacible, sereno.

ARCHIVOS AUDIOVISUALES

video y (1) audio: video#9_fuego.mpg
 audio (2): latidos.mpg
 audio (3): voz en off#2.mpg

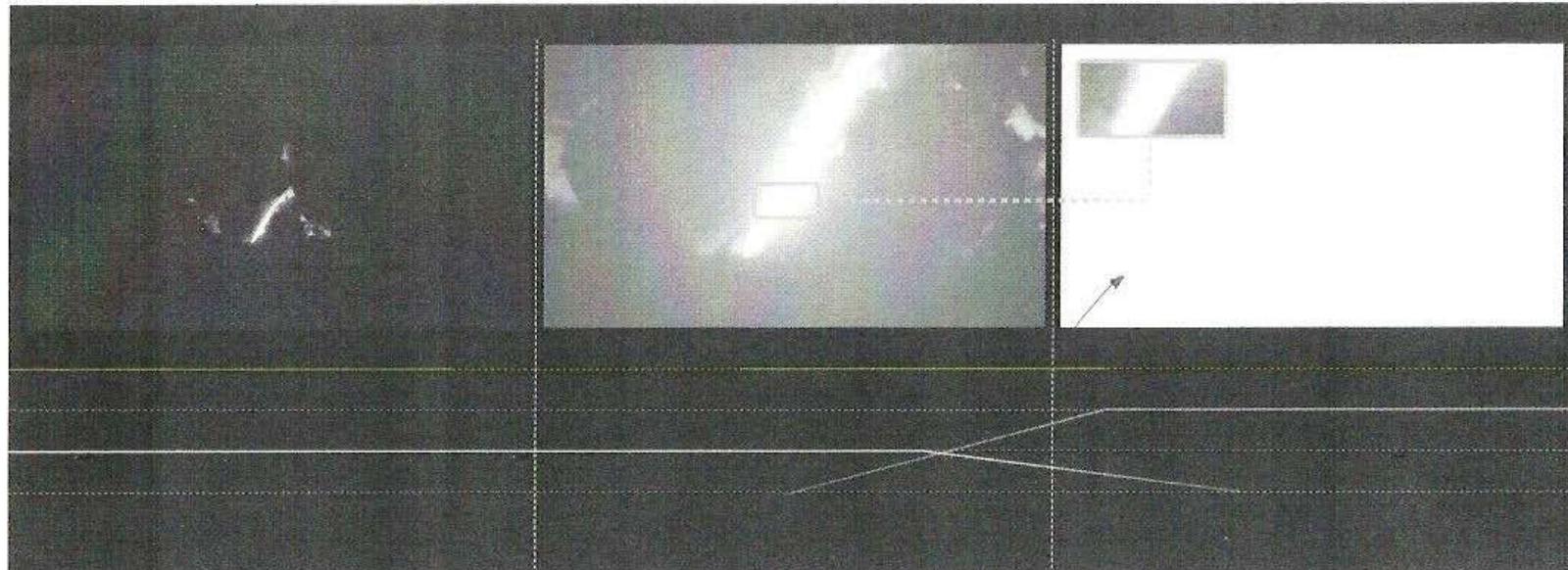
ESP, TRANSICIÓN, EFECTO Y AUDIO

Tal vez sea necesario ralentizar video para que el flameo transmita mayor calma, que se perciba más tranquilo. El video aparece desde la luz central del fuego y un negro perimetral.

estabilizar luz de la escena antes de comenzar el sonido.

~~AVANCE~~ SINTETIZAR VÍDEO EN FFF TOTAL que comience aquí

El video del fuego invita a la acción de contemplar y aquietarse, es una escena que, en la realidad, permite conservar estable la atención visual gracias al movimiento constante de las llamas. La fogata es un escenario que invita a la reunión, a la conversación.



ARCHIVOS AUDIOVISUALES
video y (1) audio: video07_fuego.mp4
audio (3): voz en off#2.m3a

VOZ EN OFF
#10

@ mantener estable esta imagen de video antes de hacer zoom.

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
video y (1) audio: video07_fuego.mp4
x audio (2): respiración.m3a + latidos.m3a
audio (3): voz en off#2.m3a

ESP, TRANSICIÓN Y EFECTO

2:00 min lento lento hacia la luz blanca hasta envolver toda la pantalla, nuevamente evocar la sensación de estar ingresando hacia un túnel.

comienza en la palabra "consecuencia"

VOZ EN OFF
#11

lo mismo q en la evap. / poner efecto brinnio al prego

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
video y (1) audio: video07_fuego.mp4
audio (3): respiración.m3a + latidos.m3a
audio (3): voz en off#2.m3a
gráfica: fondo blanco.png

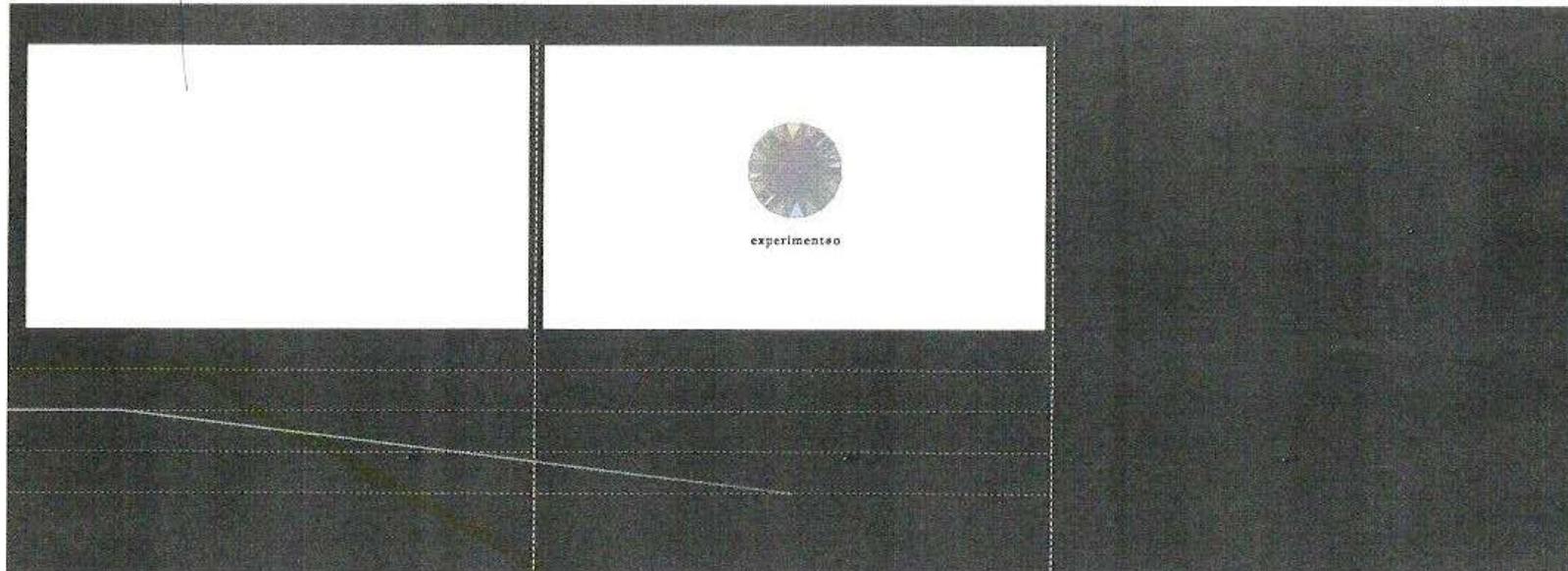
me faltan estos @

ESP, EFECTO Y AUDIO

Audio (1) debe ser envolvente y protagonista junto a la voz en off.
Que sea posible percibir el flameo de luz del fuego sobre fondo blanco.

VOZ EN OFF
#11

ya no interrumpe el video.
SIEMPRE MANTENIENDO ESTE MANTENIDO
para poner voz en off #2. (1min)-aprox. @



ARCHIVOS AUDIOVISUALES
audio (2): respiración.m4a + latidos.m4a
gráfica:fondo blanco.png

ESP, EFECTO Y AUDIO
El efecto comienza a desvanecerse hasta desaparecer, al final del cuadro solo queda el fondo blanco.

ARCHIVOS AUDIOVISUALES
gráfica:fondo blanco.png + isotipo.png + natimg.png

ESP, EFECTO Y AUDIO
¿Puede estar girando el isotipo? Hacia la derecha y sobre su centro.

2.2 Las siguientes instancias iterativas fueron de especial carácter co-creativo, donde junto con Eugenio buscamos aplicar los apuntes del *storyboard* y resolver los nudos creativos poniendo en equilibrio las constricciones materiales, sobre todo de lo que permitía o no la calidad del video, y el margen de lo posible para esta etapa. En este sentido, pusimos atención en proliferar los detalles y las terminaciones de la experiencia de acuerdo a los recursos disponibles al alcance. Durante este proceso se decidió editar la pista audiovisual sin la voz en off para poder poner mayor atención en las posiciones temporales de las pistas de audio de la existencia corpórea y en los efectos visuales de las transiciones para cambiar de un escenario al otro.

En cuanto al [diseño del relato](#)¹³, continúa la búsqueda por la síntesis hasta lograrlo, usando el criterio de lo que es esencial conservar sin que se pierda el significado del mensaje que la experiencia busca entregar. Durante esta última instancia de iteración, se descubre que al grabar la voz en off sonriendo es posible evocar un espíritu positivo en la pista de audio, que es perceptible de forma sutil al oído, y en la cual se pone especial cuidado en los tiempos de silencio entre versos y párrafos, en la pronunciación y en el ritmo que conduce a la calma.

De esta instancia emerge el [prototipo final del viaje por la naturaleza + reflexión de clausura](#)¹⁴, el cual se procede a unir con la meditación de apertura para conformar la experiencia total, y sobre ella, volver a iterar para ajustar últimos detalles y proceder a testear con usuarios. De esta escena surge el [prototipo final del proyecto\(*\)](#), a visualizar en el siguiente capítulo; EXPERIMENT#0.

¹³ETAPA 2.2 _Diseño relato final.pdf

¹⁴ETAPA 2.2 _Prototipo.mp4

¹⁵INSTANCIA DE INTERVENCIÓN 3 / TESTEO ETAPA 2.2 _
Cuestionario + respuestas.pdf

INSTANCIA 3: TESTEO ETAPA 2

El segundo testeo del proceso de diseño sólo pretende levantar datos y no analizarlos dada la escasez del recurso tiempo. Éste tercera instancia de intervención con el usuario se lleva a cabo nuevamente, a través de la plataforma Youtube, ahora desde el canal propio del proyecto. Mientras que el [cuestionario](#)¹⁶ a responder se dispone en la plataforma de Google Forms, el cual pretende: recoger la percepción personal de los usuarios durante la experiencia y en cuanto a los aspectos audiovisuales, observar sus preferencias en torno a posibles plataformas de implementación del proyecto y conocer las relaciones cercanas que establece con otras personas.

Contexto:

Tamaño de muestra: 9 personas; 4 del género masculino y 5 del femenino.

Duración total del testeo: (experiencia audiovisual completa + cuestionario) 25 a 30 min. aproximadamente.

Los datos representativos de esta instancia se despliegan junto a la visualización de la pieza audiovisual final.

[PROYECTO EXPERIMENT#0]

La experiencia final tiene una duración de 18 minutos con 30 segundos, donde:

INTRODUCCIÓN: 00:00 – 00:40 min.

MEDITACIÓN DE APERTURA: 00:40 – 13:40 min.

VIAJE POR LA NATURALEZA: 13:40 – 16:20 min.

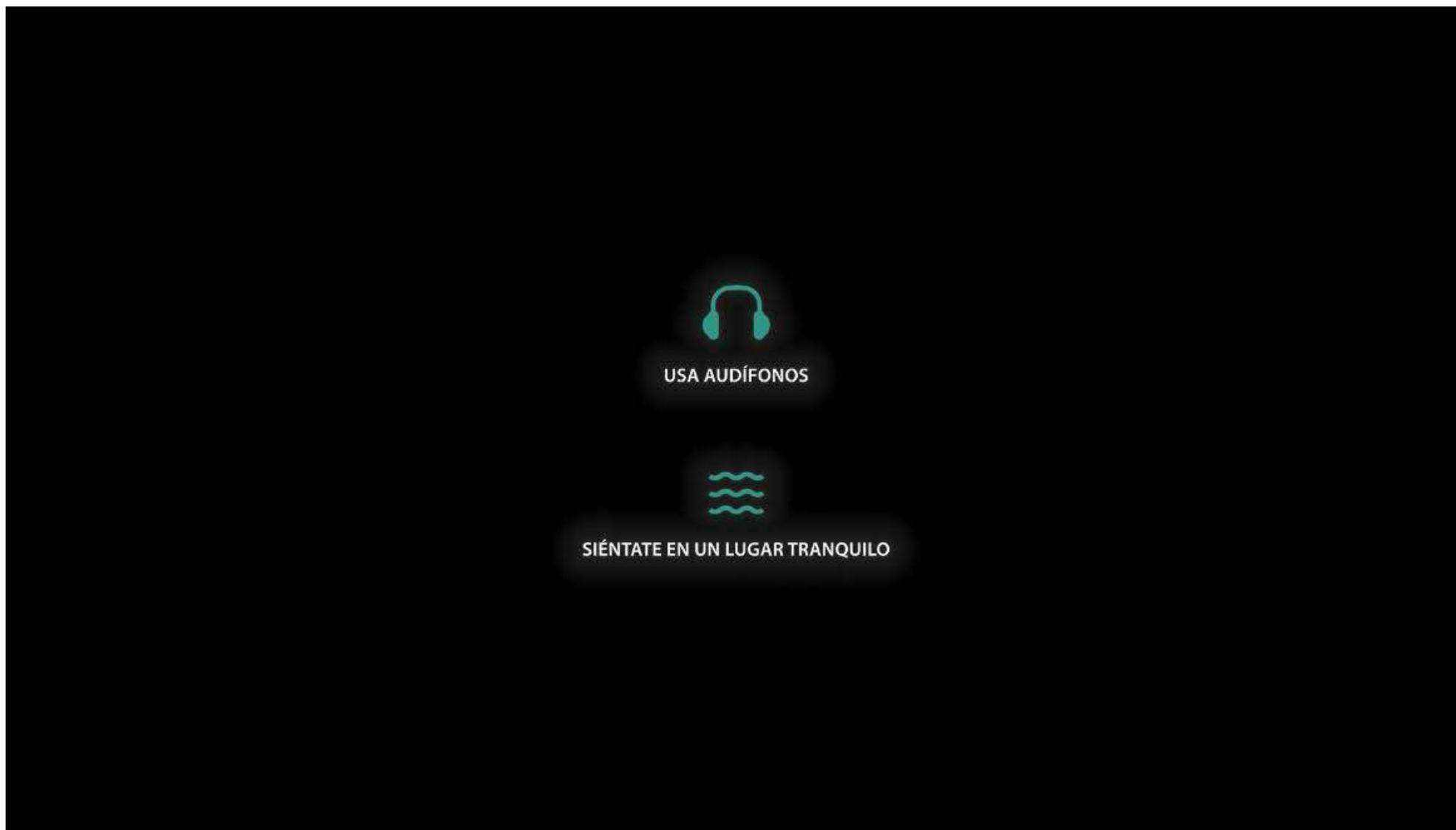
REFLEXIÓN DE CLAUSURA: 16:20 – 18:30 min.

(*)

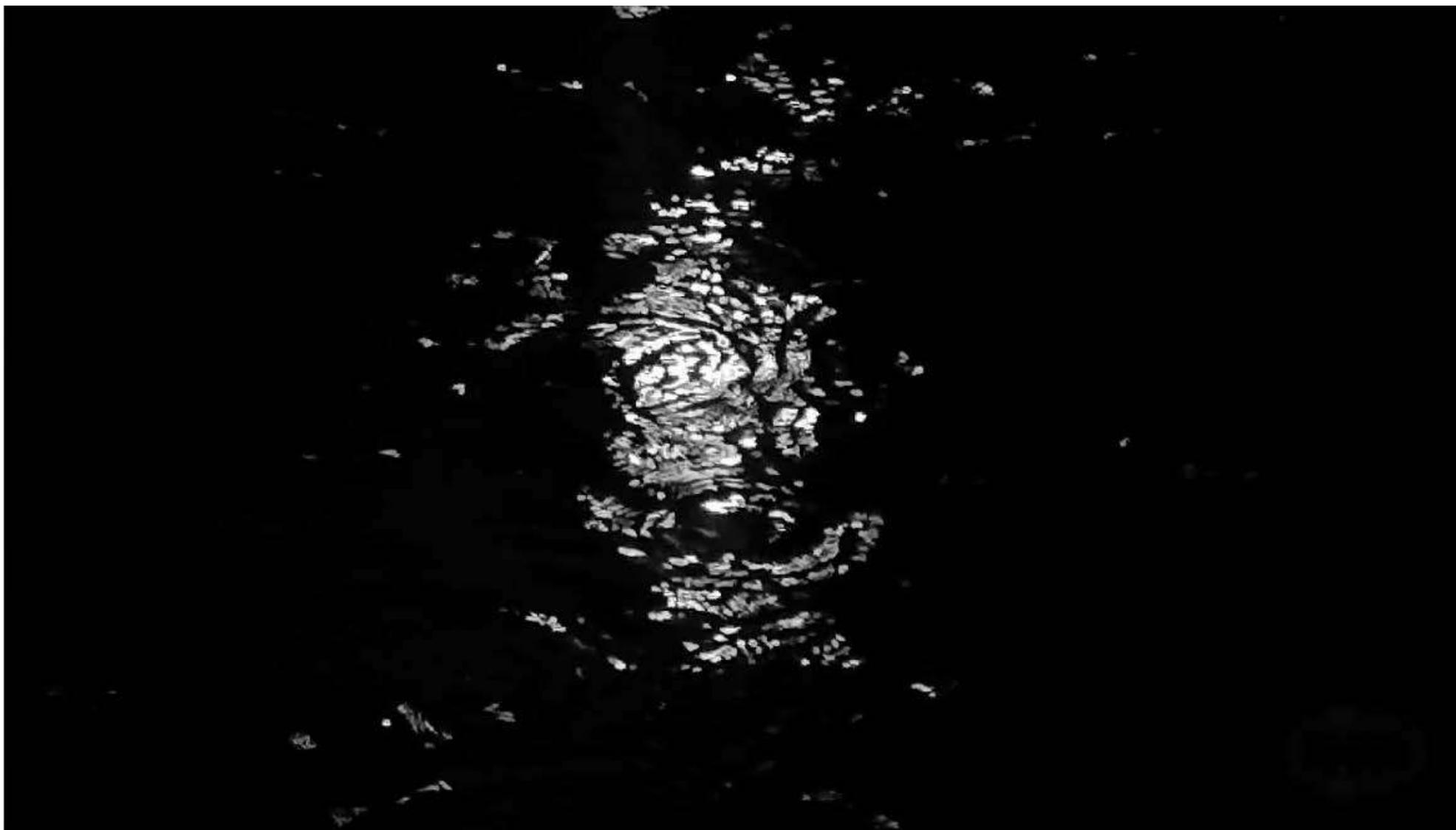
Para los profesores de la comisión de Título, se le pide que por favor realicen la [experiencia audiovisual](#) antes de la instancia de presentación del proyecto.

https://youtu.be/J_dOJl9jMRg

A continuación la visualización de la experiencia digital junto a los datos representativos del testeo.



“Me gustó mucho más el inicio, la introducción me permitió estar concentrada en casi toda la meditación y entrar en el *mood*”.

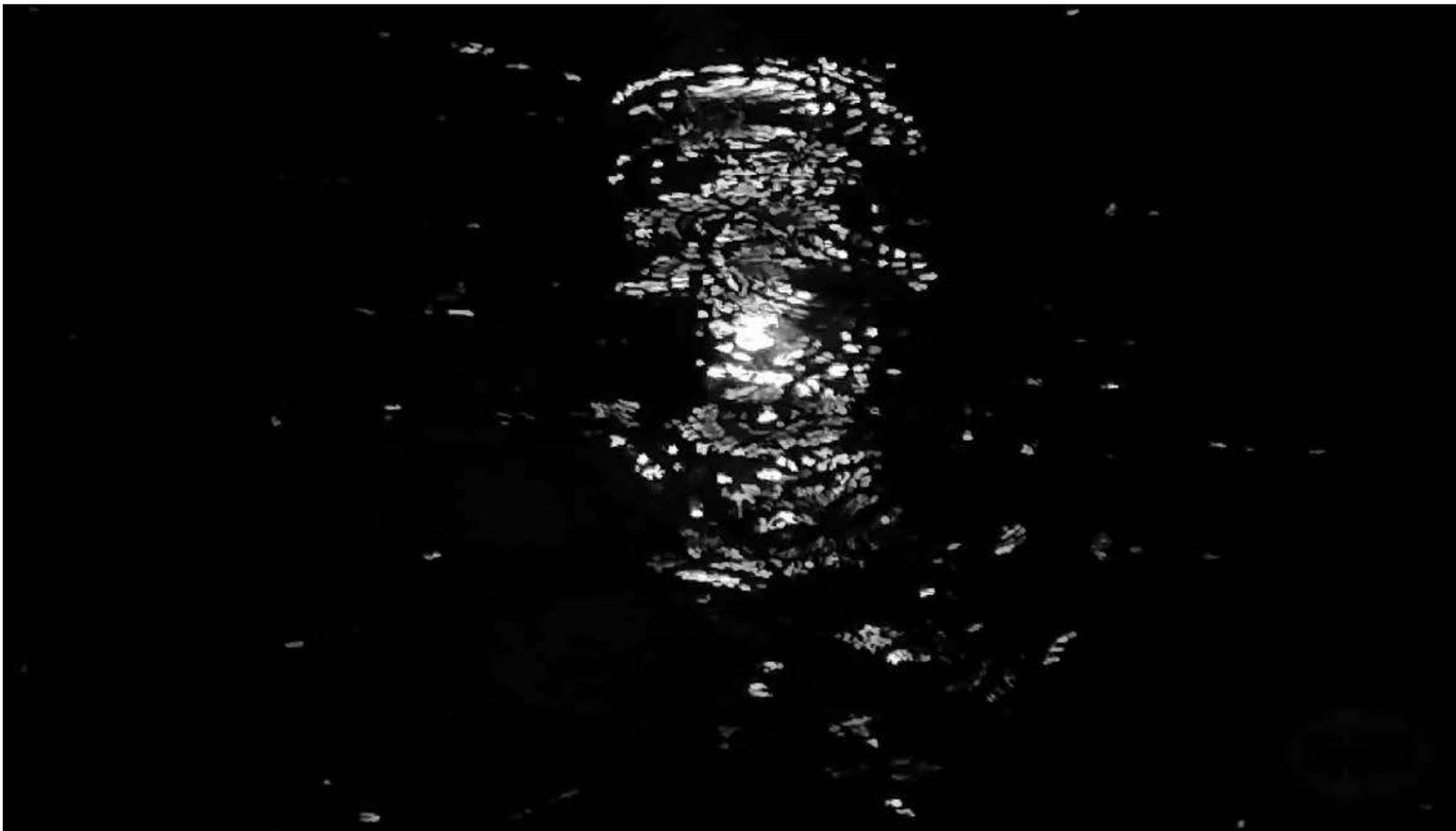


“[...] Al principio fue un poco complicado poder despegarme de mi realidad, pero cuando vencí esa barrera me sentí bastante relajada y alejada de mi espacio físico actual, mucho más conectada con mi centro”.

“Me costó entrar en un comienzo por la dificultad que supone meditar, pero **una vez adentro me dejé llevar**”.



“Al principio tuve dificultades para soltar y destensar el cuerpo [...] Pero con el tiempo me entregué a la respiración, me concentré en ella y las tensiones pasaron a segundo plano: no dejaron de estar, pero dejaron de importar. [...] Pude lograr abstraerme de la realidad y del tiempo para encontrarme conmigo mismo y con mis pensamientos. [...] El sonido ambiente relaja y transporta a otro lugar y la voz guía en el proceso”.



“Me ayuda el ritmo del audio, de la voz y el sonido de fondo”.

“La voz es dulce y cálida, el agua remonta a distintos espacios de tranquilidad y lleva el ritmo”.

“Me ayudó que la locución es lenta y transmite la calma que el ejercicio necesita para poder lograr una buena concentración.

Además, el fondo del agua ayuda a conectarse más con la experiencia”.

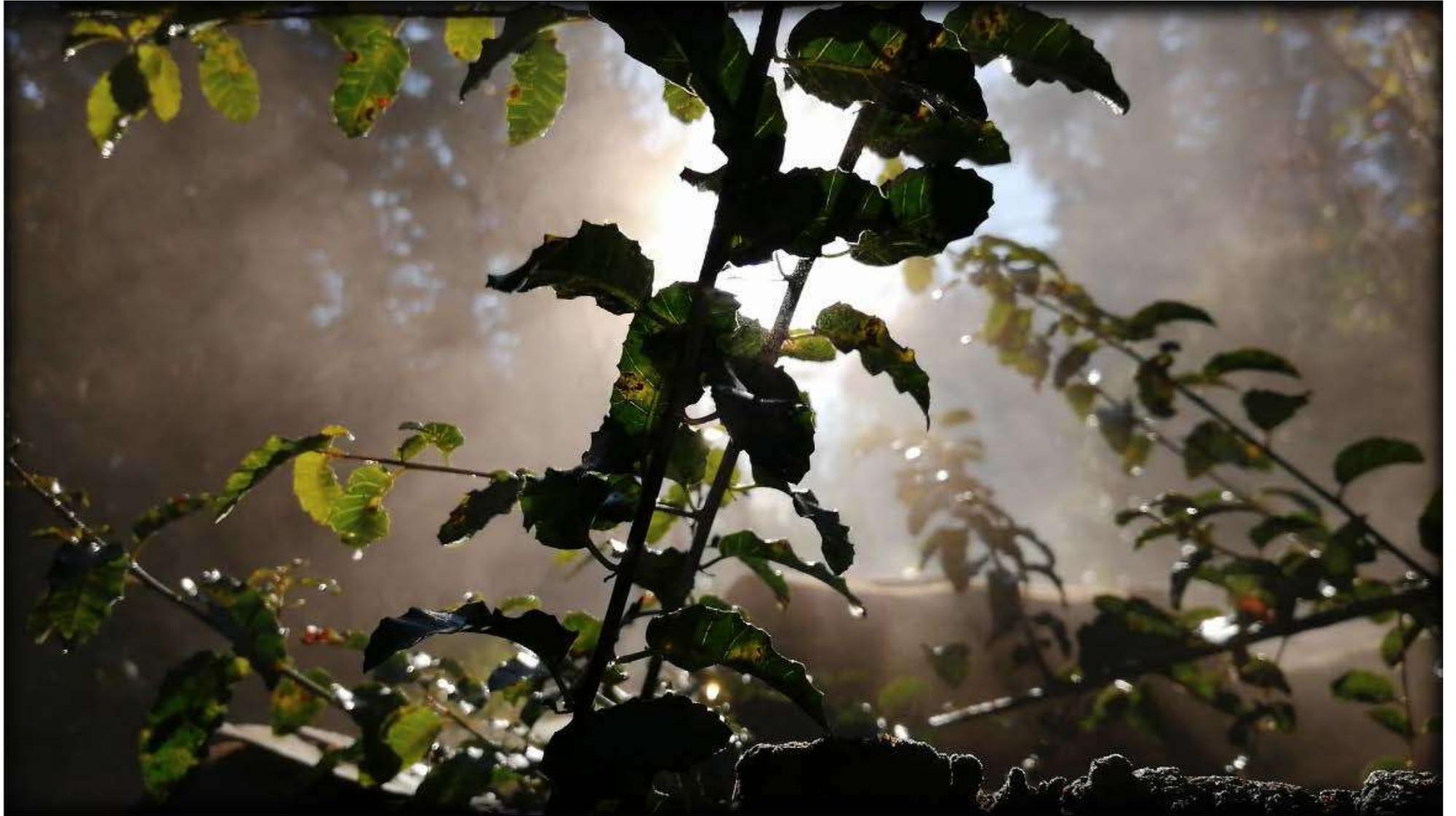


“Pude experimentar sensaciones agradables conmigo misma [...] Me gustó mucho el gesto de poner las manos en el pecho como símbolo de conexión y agradecimiento hacia mi misma”.

“Experimenté una sensación de calma intensa y bienestar durante la meditación, especialmente al terminar el ejercicio [...] La lluvia de fondo y la voz calma me ayudaron a conseguir un estado de quietud y concentración, manteniéndome en el ejercicio y evitando otros pensamientos. [...] El tiempo se me pasó muy rápido”.



“Al abrir los ojos al final y ver cómo gradualmente se va iluminando la imagen genera ese estado de: *lo encontré*”.









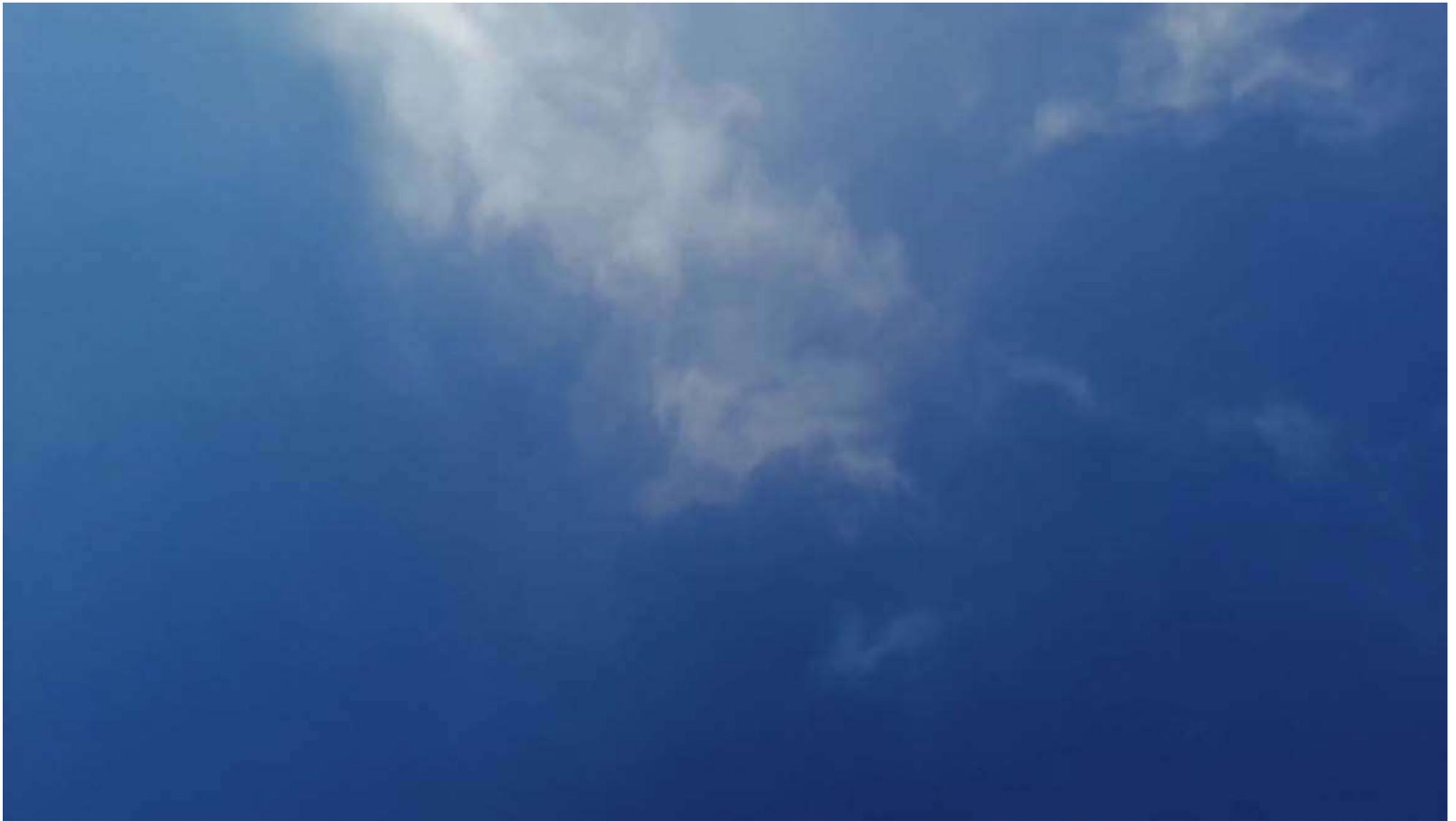




















“Me gustaron mucho las imágenes y sonidos de la naturaleza, sentí mucha calma y paz [...] Terminar la meditación y pasar a una instancia que se pone entre medio de la meditación y el ‘mundo real’ es genial”.





“Siempre es una buena experiencia detenerse un rato a reflexionar”.



“Acogedora, grata, duración precisa, es amable el desarrollo: como inicia y te induce, como te mantiene y finalmente como te trae devuelta. [...]

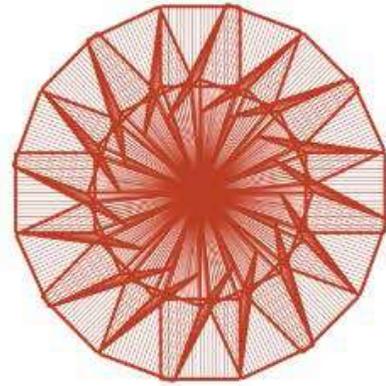
La respiración del final me dio una sensación envolvente entre fuerza y calor, y el fuego terminó por cerrar el círculo acogedor. [...]

Es interesante el abrir espacios para cuestionarse”.





“**Me emocioné con la última frase:** “¿Y es que acaso no todos queremos lo mismo? Ser felices, vivir en paz”. Mi percepción del tiempo estuvo alterada. [...] Sentí que fueron menos de 18 minutos, 10 o 12 tal vez. **Es una experiencia que me indujo a percibirme a mí mismo,** cosa que no hago siempre. Detenerme, meditar, pensar y sentirme”.



experiment#0

Estado del arte:

HOMBRE DE VITRUBIO, LEONARDO DA VINCI (1490):

De la obra de Da Vinci se rescata la manera en que se posiciona al ser humano como eje central de la obra, por medio de una representación acabada y concisa que tiene por intención impregnar visualmente los estudios del arquitecto Vitruvio, quien “expuso sus teorías sobre las proporciones humanas” (BBC, 2019) para definir el canon ideal de esta figura. Lo realmente interesante, es que para representar las simetrías y describir los ejes y rangos de movimiento de la figura humana, ésta “debe entrar en un círculo y en un cuadrado” (BBC, 2019). En relación, Da Vinci toma estas dos figuras perfectas que, según Allen, “históricamente simbolizan la Tierra y el paraíso respectivamente, y ubicó al hombre en el centro” (BBC, 2019).

La manera en que Leonardo ilustra este estudio es notable puesto que funde la unidad y la perfección de la anatomía humana en una grilla poética, simbólica y honesta. Da Vinci representa el vínculo inseparable de nuestras dimensiones en el mundo; lo físico, lo material y lo terreno en fusión con lo espiritual, lo inmaterial y lo divino, en una misma figura que somos nosotros. También, la manera en que pone en evidencia gráfica el nexos anatómico que permite representar ideales humanos y naturales, uniéndose ambos en la lógica de las proporciones áureas.

Por otra parte se rescata el simbolismo del ombligo, el cual representa el centro gravitacional del ser humano, su punto de equilibrio. Da Vinci ubica este punto en el centro del círculo para describir, por medio del trazo de las diagonales, el desplazamiento armónico de las extremidades humanas: brazos y piernas.

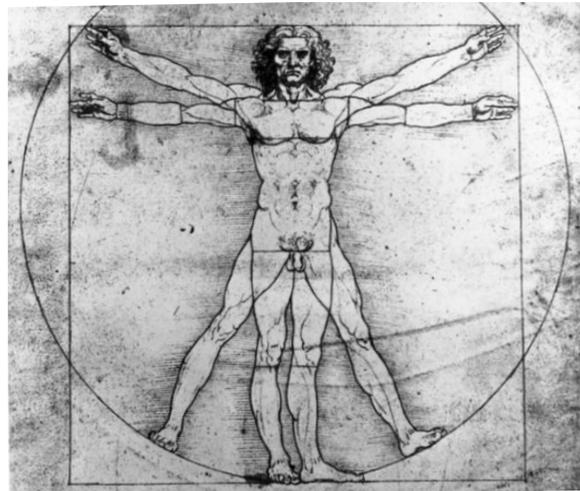


Imagen 21. Hombre de Vitruvio, Leonardo Da Vinci (1490).

GENERATIVE HUT, GALERÍA DE ARTE (2020):

Lo que se rescata de las obras expuestas por esta galería de arte, es el estilo gráfico para componer figuras geométricas simples en base a una paleta de color acotada –blanco y negro–. También el efecto inmersivo que genera la composición del trazo, el cual se encarga de seguir las formas mediante líneas sencillas que describen, rellenan, dan volúmen, movimiento y efecto a las figuras, provocando ilusiones ópticas para el cerebro humano.

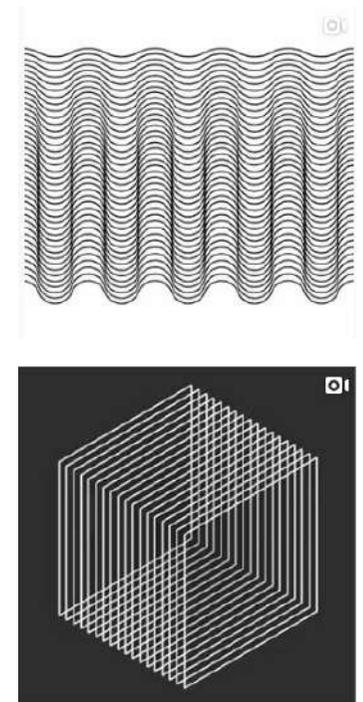
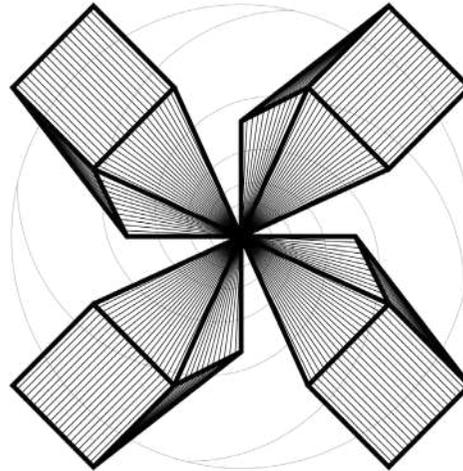
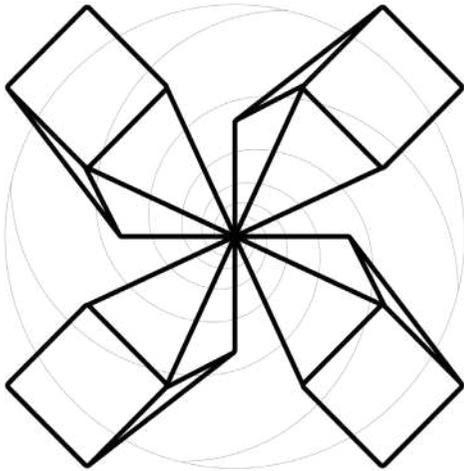


Imagen 22 y 23. Generative Hut, Arte generativo (2020).

Isotipo: concepto y abstracción

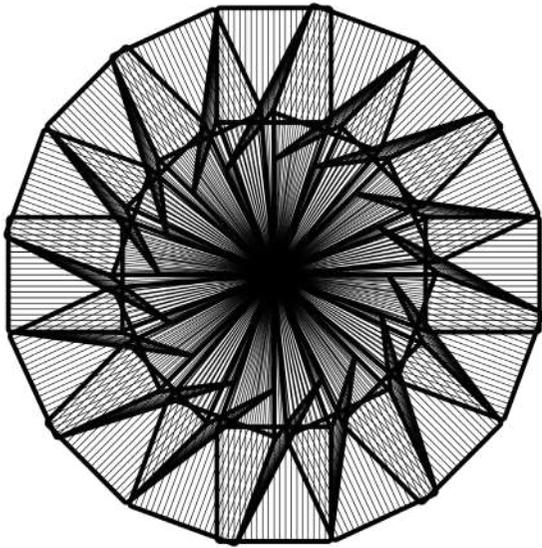
GRILLA: representación del mundo interno del ser humano, aquello que lo compone estructuralmente y le permite tomar forma desde su núcleo, su esencia.

FORMA: representación del mundo externo, la mente encarnada en el cuerpo físico, lo inscrito en lo terreno y lo que nos permite ser en esta realidad.

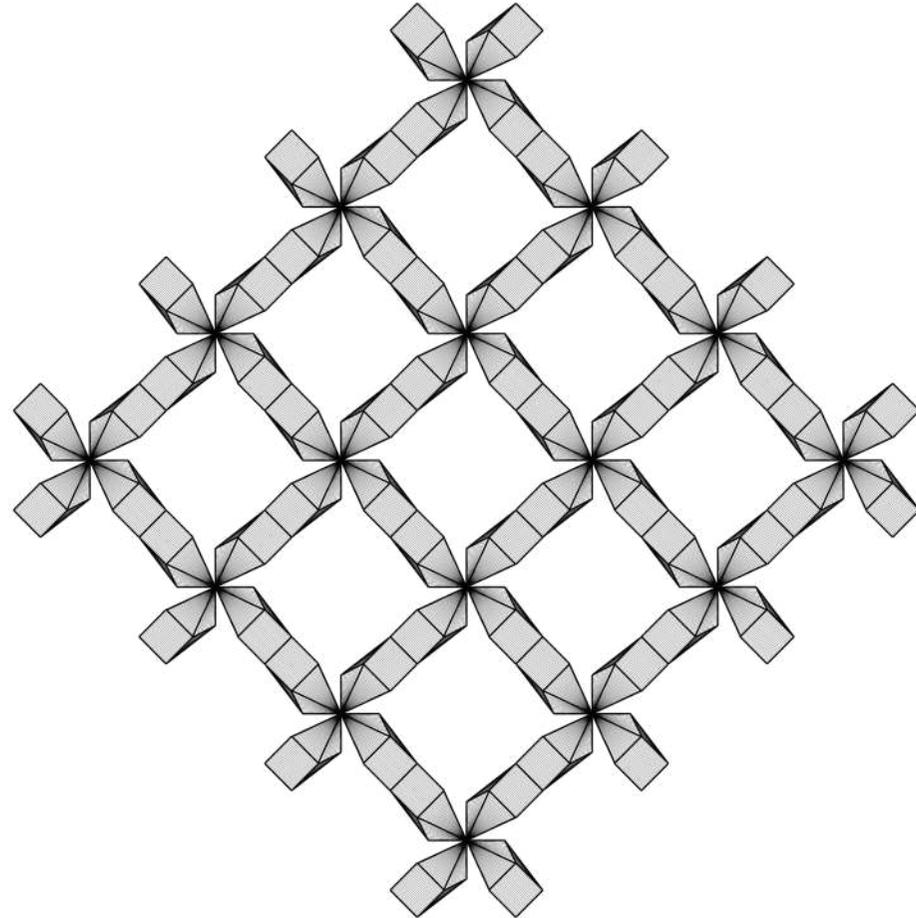


Razón áurea espiral ~ Centro del ser humano.
Diagonales ~ Cuerpo

VARIACIONES: representación de las relaciones que el ser humano establece consigo mismo y con sus entornos, componiendo en sus uniones y movimientos redes en forma de malla, de conexiones.



Rotación en sí mismo ~ Auto-observación.



Red ~ Relaciones con entorno.

Naming y tipografía:

En primer lugar y tomando el mismo concepto del lo que significa el ombligo en la obra de Da Vinci, el cero representa la neutralidad aditiva en las matemáticas y la física, definiendo el punto de equilibrio que se sitúa justo entre el mundo de los números negativos y positivos. Esta posición en un lenguaje conceptual, es aquella en la cual el proyecto busca situar al ser humano; como observador neutral de sus emociones y situaciones en la medida que experimenta estados de calma que le permitan comprender su verdadera esencia, su verdadero centro. Experimento, del latín *experimentum*, se refiere a ‘ensayo’ y/o ‘prueba por la experiencia’ (Léxico, 2020), que como se observó en las conclusiones preliminares, es un ejercicio esencial en el camino del autoconocimiento y en los ejercicios de auto-observación. Porque quien experimenta es capaz de ver auténticamente en sí mismo una cosa, una impresión: observaciones, pensamientos, sentimientos, sensaciones y/o estados de ánimo, de los cuales puede volverse testigo y presenciar modificaciones y/o cambios provocados por los mismos (experimento/ experimentar en RAE 2020; Léxico, 2020). La experimentación le permite al individuo una manera cercana para observarse y comprenderse, y este proyecto busca invitar al usuario a experimentar su espacio de quietud, equilibrio y neutralidad para enfrentarse a la vida y las adversidades de sus contextos.

experiment#0

Familia tipográfica: Athelas

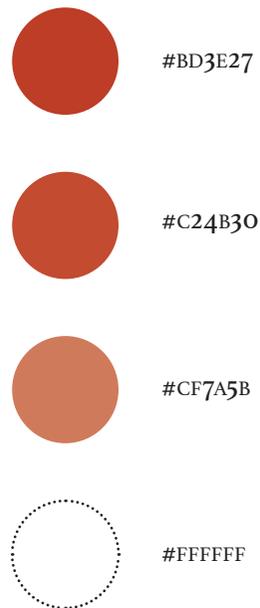
EXPERIMENT#0

Familia tipográfica: Myriad Pro

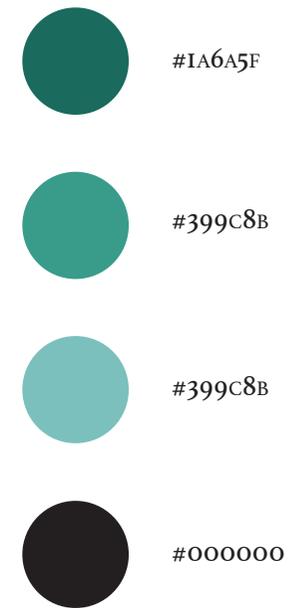
Paleta cromática:

La paleta cromática se crea a partir de lo que inspira este proyecto; la orfebrería en cobre.

Tonalidades de cobre limpio:



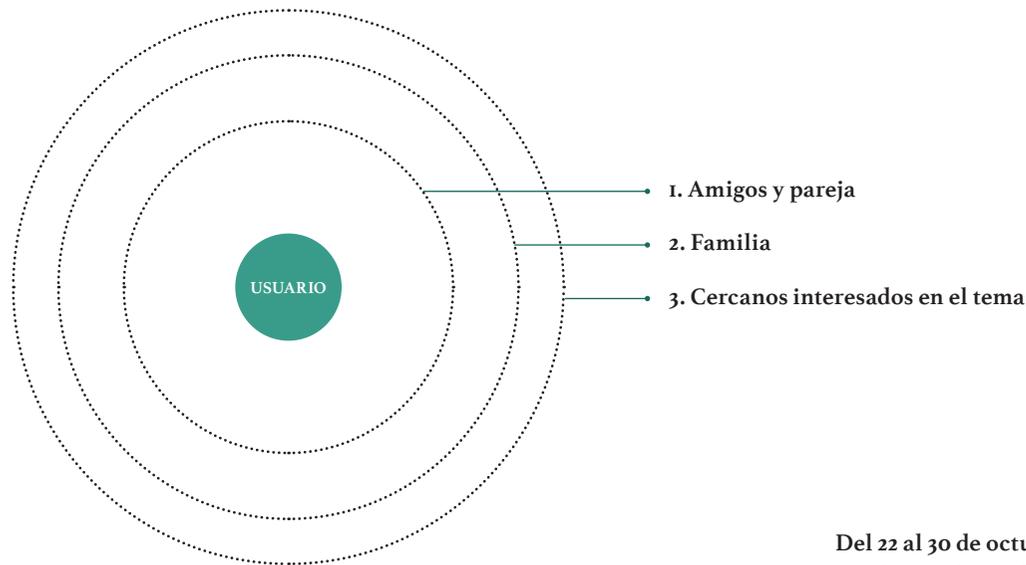
Tonalidades de cobre oxidado:



[ESTRATEGIA DE IMPLEMENTACIÓN]

A modo preliminar, la experiencia es divulgada vía Youtube por ‘efecto bola de nieve’ a través del canal de EXPERIMENT#0 y según las relaciones e interacciones que el usuario establece con sus pares cercanos, las cuales se recogen en la instancia de entrevistas y según lo que indican en el testeo de la etapa 2.

Ahora, para dar un primer impulso a la promoción de la experiencia, se utiliza mi cuenta personal de Instagram para difundir el resultado del proyecto, la cual ha logrado incrementar el número de visitas a más del doble en menos de una semana. Esto se debe al efecto bola de nieve generado por la interacción del usuario que comparte el material digital.



Del 8 al 18 de octubre, 2020.
Alcance luego del testeo etapa 2.2.



Del 22 al 30 de octubre, 2020.
Alcance luego de divulgación en Instagram.

I. A CORTO PLAZO:

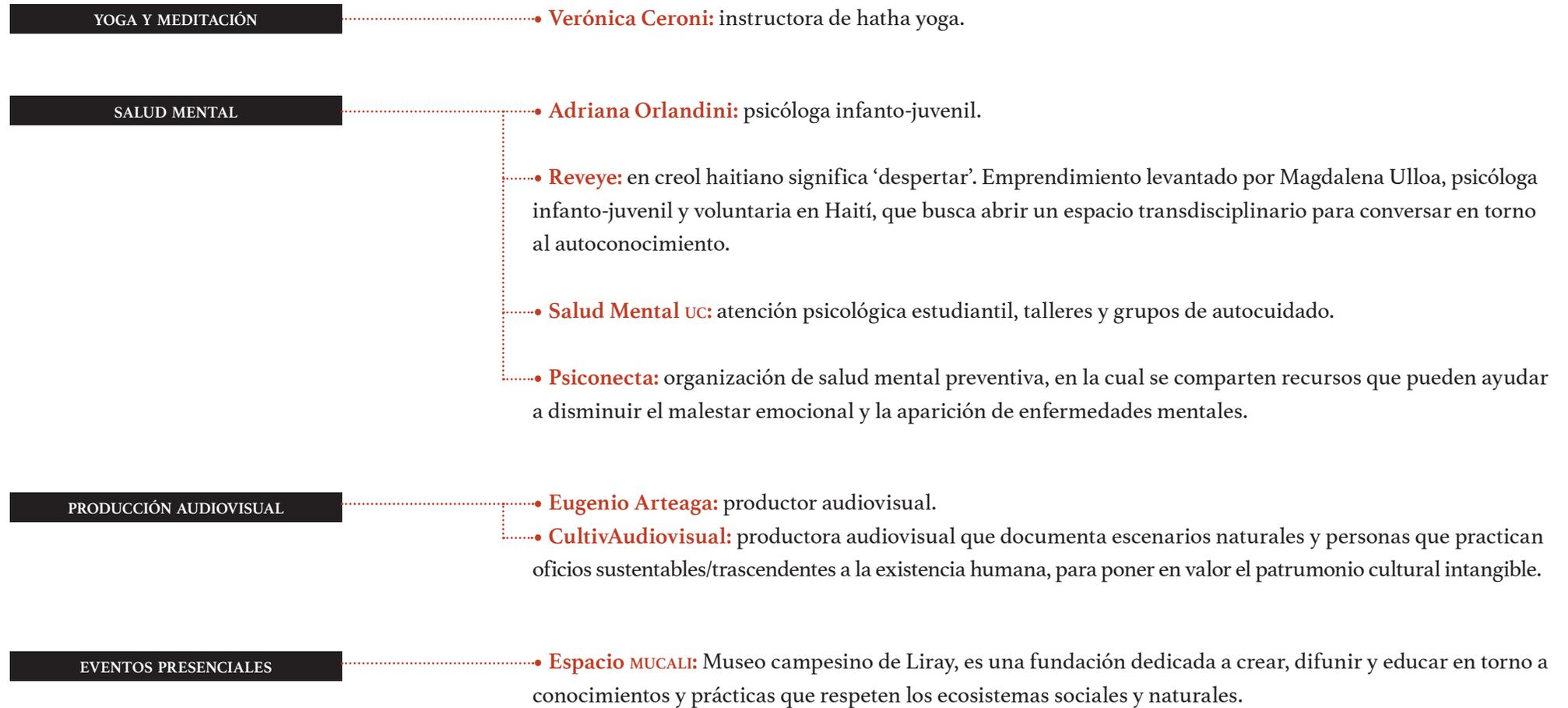
En el futuro cercano, se pretende abrir una página de Instagram que permita la divulgación del proceso creativo a partir del levantamiento autoetnográfico, como también la exposición de información relevante al proyecto: datos interesantes sobre lo que son los estados de *flow*, definiciones de palabras estratégicas y consejos prácticos que atienden la salud del cotidiano vivir desde la filosofía del yoga y la atención plena, tales como ejercicios oculares tras largas horas de trabajo en el computador, técnicas de respiración para calmar las sensaciones de angustia, ansiedad y estrés, correcta postura y dinámica del caminar, entre otros. Esto para dar a entender al usuario y a quienes les interese la temática, lo que antecede al desarrollo de la experiencia, y también para compartir de forma abierta un estilo de vida que promueve el desarrollo de las potencialidades humanas. Esta decisión se basa en los datos levantados durante el testeo de la etapa 1, cuando se le pregunta a los usuarios mediante qué vía les gustaría mantenerse informados con respecto al proyecto y qué plataforma les sería más cómoda para compartir tal contenido.

Por otra parte, se pretende llevar a cabo el rediseño correspondiente al testeo de la etapa 2 en conjunto con Eugenio, como también diseñar nuevos relatos audiovisuales orientados especialmente a la meditación guiada, ya que según el segundo testeo es la fase que sugiere mayor impacto en cuanto a la percepción de sí mismos.

I. A LARGO PLAZO:

En esta línea se pretende conformar un equipo de trabajo por medio de relaciones y alianzas con personas claves e independientes, que puedan enriquecer el proyecto desde sus áreas de expertise para desarrollar nuevas experiencias digitales y presenciales que permitan avanzar hacia el campo de la salud mental preventiva, como también a aquellas organizaciones relacionadas a cuidar la calidad de vida de las personas desde una visión consciente con el medio ambiente, los demás y el sí mismo, y promoviendo la vivencia de estados de calma interior en contextos adversos. Una vez que las alianzas estén establecidas y que el tiempo permita la recaudación de material y recursos monetarios suficientes, se pretende montar una página web que ponga a disposición de adultos emergentes información y experiencias sobre cómo abordar el presente crítico desde uno alternativo, y que a su vez funcione como un centro operacional que permita establecer redes o vínculos entre quienes interactúen con la plataforma, tanto usuarios como posibles socios y colaboradores. Estas decisiones están basadas en los datos arrojados por el segundo testeo, cuando se le preguntó a los usuarios dónde preferirían encontrar este tipo de experiencias.

Mapa de actores clave en la escena proyectual:



[CONCLUSIONES Y REFLEXIONES]

Es clave tomarnos tiempo para el instante. Esto es, de vez en cuando, poner atención a la particularidad de algo dado a los sentidos, porque en ello alcanzamos una percepción del presente que es, al mismo tiempo, una atención hacia nosotros mismos.

En la actualidad crítica nos dedicamos a posponer la ocupación presente de asuntos inherentes a nuestra propia naturaleza humana por rendir y competir ante las preocupaciones del futuro. En ello olvidamos atender el cuidado de nosotros mismos a nivel de cuerpo y mente, puesto que las prioridades han sido alteradas al igual que el valor y la importancia de la vida, razón por la que entramos en constantes luchas internas de las que nos sentimos responsables.

Ayudar a enmendar tal descuido es lo que animó este proyecto de diseño construido en base a una serie de procesos autoetnográficos, que tuvieron lugar en entornos extraordinariamente adversos –estallido social, pandemia y confinamiento–, y los cuales gran parte del tiempo exigieron un mayor control sobre sensaciones desagradables, dominio ante reacciones impulsivas, y la implicancia de un desafío para la recolección de datos en escenarios desconocidos, que finalmente se transformaron en una gran riqueza.

Tal base para un proyecto de diseño, es posible por el enfoque integral de la disciplina y sus enseñanzas de observación ‘alienada’ hacia las realidades perceptibles como método transversal para encontrar problemáticas y oportunidades con la menor cuota de sesgo personal posible, y lo cual me permitió desenvolvimiento en el campo de estudio abordado.

En este sentido, el primer beneficio del proyecto ha sido para mí y en favor del autoconocimiento, desde donde comprendí la necesidad de nudos creativos e instancias de quiebre para redireccionar el proceso de diseño hacia lo que es posible de abordar por una sola persona a la cabeza, y por tanto a respetar las limitaciones de conocimiento en el área, sobre todo en el manejo de *softwares* y herramientas que permitieran plasmar en la realidad física las construcciones del imaginario.

Aún así, el hecho de trabajar en colaboración con agentes de otras áreas posibilita el enriquecimiento del proyecto y su enfoque transdisciplinar donde el diseño es quien permite la articulación del contenido complejo y la visibilización de necesidades, que en muchos casos parecen ser invisibles a los ojos; tal como lo son los sucesos internos de las personas.

Finalmente dar gracias a todos quienes participaron en la creación del presente proyecto y al compromiso de su participación vía modalidades remotas y presenciales, sobre todo a los usuarios que compartieron conmigo sus historias e intimidades, proporcionando material valioso para el diseño y la proliferación de la experiencia. Donde la recompensa mayor de este trabajo, ha sido la sorpresa de sus resultados.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- DOCUMENTOS IMPRESOS Y DIGITALES:

Abstract, The Art of Design. (2019). Olafur Eliasson (temp.2, ep.1). Netflix. Recuperado de: <https://www.netflix.com/search?q=abstract&jbv=80057883&jbp=0&jbr=0>

Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>

Angrosino, M. 2012. Etnografía y observación participante en Investigación Cualitativa. España, Madrid: Ediciones Morata, S.L.

Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties (Vol 55. No. 5. 469-480). American Psychological Association. DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469.

BBC News Mundo. (2019, octubre 26). ¿Por qué “El Hombre de Vitruvio” de Da Vinci es tan icónico?. BBC. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50095330>

BBC News Mundo. (2020, julio 6). Leonardo Da Vinci: las mil y un maneras en las que el Hombre de Vitruvio revela que el artista italiano era un genio. El Mostrador. Recuperado de: <https://www.elmostrador.cl/cultura/2020/07/06/leonardo-da-vinci-las-mil-y-un-maneras-en-las-que-el-hombre-de-vitruvio-revela-que-el-artista-italiano-era-un-genio/>

Becerra, S. (2020). Chile: del estallido social del 2019 a la pandemia coronavirus 2020. Geropolis Universidad de Valparaíso. Recuperado de: <https://geropolis.uv.cl/noticias/244-chile-del-estallido-social-del-2019-a-la-pandemia-coronavirus-del-2020>

BioBioChile. (2018, julio 11). 2018 registra máximo histórico de estudiantes matriculados en educación superior. Biobiochile.cl. Recuperado de: <https://www.biobiochile.cl/noticias/nacional/chile/2018/07/11/2018-registra-maximo-historico-de-estudiantes-matriculados-en-la-educacion-superior.shtml>

Blanco, M. (2017). Investigación Narrativa y Autoetnografía: Semejanzas y Diferencias. *Investigación Cualitativa*, 2(1) pp.66-80. DOI: <http://dx.doi.org/10.23935/2016/0137>

Briceño-León, R., Minayo, C., Coimbra, C. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. DOI: <https://doi.org/10.7476/9788575415122>

Centro Médico ABC. (2018). ¿Qué es la salud mental?. Centro Médico ABC. Recuperado de: <https://centromedicoabc.com/blog/2018/10/08/que-es-la-salud-mental/>

CNN Chile. (2020a). Alberto Larraín: “Hay que poner en el centro de la discusión que los gobiernos no se olviden de la salud mental”. CNN Chile. Recuperado de: https://www.cnnchile.com/lodijeronencnn/entrevistas-covid-19-alberto-larrain-coronavirus-salud-mental_20200521/

CNN Chile. (2020b). Licencias por trastornos psicológicos aumentaron en 109 mil durante crisis sanitaria. CNN Chile. Recuperado de: https://www.cnnchile.com/pais/licencias-trastornos-psicologicos-aumentan-109-mil_20200522/

Cooperativa.cl. (2013). Humberto Maturana: el vivir en la competencia no hace que hagamos mejor las cosas. Cooperativa.cl. Recuperado de: <https://www.cooperativa.cl/noticias/sociedad/desarrollo-humano/humberto-maturana-el-vivir-en-la-competencia-no-hace-que-hagamos-mejor/2013-01-03/185014.html>

Córdoba, C. (2016). Diseño especulativo. Medium. Recuperado de: <https://medium.com/artefacto-udenar/hola-mundo-a98e04319bc5>

Csikszentmihalyi, M. (2004, Febrero). Flujo, el secreto de la felicidad. TED ideas worth spreading. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness?language=es

Dávila, X., Maturana, H., Pacheco, E., Zamorano, E. [Fundación Katy Summer y Matriztica]. (2019, junio 2). Lanzamiento Fundación Katy Summer [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=2PfldyozNwc>

Ellis, C. (2004). *The ethnographic I: a methodological novel about autoethnography* (p.195). Walnut, Creek, CA: Altamira Press.

Fernández, M. (2018). El 23% de las enfermedades en Chile son mentales ¿Qué estamos haciendo al respecto?. *El Definido*. Recuperado de: <https://www.eldefinido.cl/actualidad/pais/9647/El-23-de-las-enfermedades-en-Chile-son-mentales-Que-estamos-haciendo-al-respecto/>

Gallo, E. (2006, julio). El ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea. *Pensamiento Educativo UC* (Vol. 38. p. 46-61). Recuperado de: <https://pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/301/public/301-706-I-PB.pdf>

García-Allen, J. (2020). Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena. *Psicología y Mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>

Garland, K., et. al. (1964). *First Things First*. Londres: periódico *The Guardian*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/figure/Ken-Garlands-First-Things-First-manifesto-1964-1_fig1_305440915

Garland, K., Kalman, T., et. al. (1999). *First Things First Manifesto 2000*. California: revista *Emigre* (nro.51). Recuperado de: <http://monografica.org/01/Art%C3%ADculo/3152>

Grof, S. (2004). *La mente holotrópica: los niveles de la consciencia humana*. España, Barcelona: Editorial Kairós

Grof, S. [Transpersonal Life]. (2010, agosto). Entrevista a Stanislav Grof - Respiración Holotrópica [archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=oF5wHGoCRzI>

Han, Byun-Chul. (2014). Psicopolítica: neoliberalismo y nuevas técnicas de poder (Traductor Bergés, A). España, Barcelona: Herder Editorial.

Herrera-Barrera, A. y Vinet, E. (2017). Adulthood Emergent and cultural characteristics of the stage in Chilean university students. *Terapia Psicológica*, 35(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>

Huizinga, J. (2008). *Homo Ludens*. España, Madrid: Alianza Editorial.

Ingold, T. (2012). *Diseño de ambientes para la vida; conversaciones sobre humanidad, conocimiento y antropología*. Montevideo, Uruguay. Ediciones Trilce, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Educación y Extensión Universitaria de la Universidad de la República.

Jara, A. (2017, marzo 23). Maturana: “el futuro de la humanidad no son los niños, son los mayores”. *La Tercera*. Recuperado de: <https://culto.latercera.com/2017/03/23/maturana-la-humanidad-los-ninos-los-mayores/>

Jímenez, A. (30 de octubre 2019). Álvaro Jiménez: “Los jóvenes chilenos están más tristes que los del resto del mundo” / Entrevistado por Paloma Ávila. *CNN Chile, Nuevo Pacto*. Recuperado de: https://www.cnnchile.com/lodijeronencnn/nuevo-pacto-alvaro-jimenez-entrevista-paloma-avila-salud-mental-jovenes_20191030/

Karlsen, L. (s.f). *The Young Designer’s Guide to Speculative Design and Critical Design*. ntnu.edu. Recuperado de: <https://www.ntnu.edu/documents/139799/1279149990/16+TPD4505.leon.johannessen.pdf/1c9221a2-2f1b-42fe-ba1f-24bb681be0cd>

Loknath Institute of Yoga India, Chile. (2017). Manual Curso Formación de Profesores de Yoga Tradicional (Método Loknath) 200 horas (RYT200). Santiago, Chile: Loknath Institute of Yoga India.

Martínez, I. (2019). Cómo hackear tu mente y recuperar el control sobre el estrés. LinkedIn Learning. Recuperado de: <https://www.linkedin.com/learning/como-hackear-tu-mente-y-recuperar-el-control-sobre-el-estres/para-aumentar-tu-productividad-tienes-que-hacer-menos-cosas>

Marx, K. (2007). Elementos fundamentales para la crítica de la economía política, Vol. II. Argentina, Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.

Maturana, H., Vivaldi, E. [Matríztica]. (2020, julio 20, emitido en directo). Conversaciones Fundamentales Universidad de Chile- ¿Cómo queremos convivir en sociedad? [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=F7uRkvDNFrM>

MedlinePlus. (2019). Salud Mental. Medline Plus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Merleau-Ponty, M. (1962). Phenomenology of Perception (Traductor Smith, C.) (p.75). Londres, Inglaterra: Routledge.

Montagud, N. (2020). Escaneo corporal: qué es y cómo se realiza esta técnica de relajación. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/meditacion/escaneo-corporal-tecnica-relajacion>

Mora, Gerardo. “Etnografía para estudiantes de Diseño en paro”. Escuela de Diseño, Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile: 6 noviembre 2019.

Norman, D. (2004). Emotional design: why we love (or hate) everyday things. Estados Unidos, Nueva York: Basic Books.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente y práctica. (s/nro.). Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019, diciembre 4). Depresión. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Owens, J. (2019). 10 Principles of Life Centered Design. Medium. Recuperado de: <https://medium.com/the-sentient-files/10-principles-of-life-centered-design-3c5f543414f3>

Pais, A. (2019). La autopoiesis de Humberto Maturana, la definición de vida el biólogo chileno que hizo reflexionar hasta al Dalai Lama. BBC News Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46959865>

PortalFarma. (2017). Autocuidado de la salud. PortalFarma, consejo general de colegios oficiales de farmacéuticos. Recuperado de: https://www.portalfarma.com/Ciudadanos/Destacados_ciudadanos/Paginas/Autocuidado-de-la-salud.aspx

Puente, I. (s.f). Perspectiva Temporal Futura y Estados Modificados de Conciencia (p.3-21). Facultad de Psicología Universidad Autónoma de Barcelona. Academia. Recuperado de: https://www.academia.edu/5198999/Perspectiva_Temporal_Futura_y_Estados_Modificados_de_Consciencia

Ram Dass. (2011a, agosto 9). RAM DASS Estados Extáticos de Conciencia 1 de 4 (Usuario Juvansi). Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_RXofmyn2rs

Ram Dass. (2011b, agosto 9). RAM DASS Estados Extáticos de Conciencia 2 de 4 (Usuario Juvansi). Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=__quNBXWRME

Ram Dass. (2011c, agosto 9). RAM DASS Estados Extáticos de Conciencia 3 de 4 (Usuario Juvansi). Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=RKKWc5R7Pvs>

Ram Dass. (2011d, agosto 9). RAM DASS Estados Extáticos de Conciencia 4 de 4 (Usuario Juvansi). Youtube. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=_WmQQgybjSw

Ramírez, N. (2018, noviembre 20). Sobrecarga académica y estrés universitario: la nueva demanda que emerge en el movimiento estudiantil. Emol. Recuperado de: <https://www.emol.com/noticias/Nacional/2018/11/20/927885/Sobrecarga-academica-y-estres-en-universitarios-La-nueva-demanda-que-emerge-entre-los-estudiantes.html>

Rubia-Vila, J.F. (2003). La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología (p.3). Barcelona, España: Editorial Crítica.

Saludemia. (2020). Medicamentos: psicotrópicos. Saludemia. Recuperado de: <https://www.saludemia.com/-/medicamento-psicotropicos>

Squire, C. (2012). Narratives and the gift of the future. Narrative Works: Issues, Investigations & Interventions, 2(1), p.18

The Mind Explained. (2019). Conciencia Plena (Episodio 4). Netflix. Recuperado de: <https://www.netflix.com/watch/81062191?trackId=14277283&tctx=0%2C3%2C725d4304-2719-40a3-84c2-b5704a5c6581-82395146%2C%2C>

Thompson, E. (2004). Vida y Mente: De la autopoiesis a la Neurofenomenología. Un Tributo a Francisco Varela (Traductor Cuevas, P.). Phenomenology and the cognitive Science, Vol.3, 381-389. Recuperado de: <http://eqtasis.cl/wp-content/uploads/2018/03/Thompson-E-Varela-Vida-y-Mente.pdf>

Varela, F. (1996). *Ética y Acción*. Santiago, Chile: Dolmen Ediciones S.A

Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Chile, Santiago: Editorial JC Saez.

Varela, F. y Hayward, J. (1997). *Un puente para dos miradas: conversaciones con el Dalai Lama sobre las ciencias de la mente* (p.13-41). Chile, Santiago: Dolmen Ediciones S.A.

Vásquez, A. (2017). Francisco Varela: neurofenomenología y ciencias cognitivas. De la acción encarnada a la habilidad ética. *Nómadas Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, Vol. 3(53), DOI: 10.5209/NOMA.52934.

Vera, R. y Zamora, A. [IDA CHILE]. (2020, julio 23, emitido en directo). Workshop - Journey Map y Comunicación: diseñando el relato del viaje [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=bBgSXlKKBQk>

Vergara, F. y Behrends, M. (2013). Red neuronal por defecto y enfermedad de Alzheimer. *Revista Médica de Chile*. Volumen (141), p.375-378.

Villa, B. (2019, octubre 4). Alarmantes cifras de salud mental en Chile: un millón de personas sufre ansiedad y 850 mil depresión. *Biobio Chile*. Recuperado de: <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/cuerpo-y-mente-sanos/2019/10/04/alarmantes-cifras-de-salud-mental-en-chile-un-millon-de-personas-sufre-ansiedad-y-850-mil-depresion.shtml>

Yáñez, C. (2019, octubre 23). Salud mental chilena: agitación social aumenta niveles de depresión y ansiedad. *Qué Pasa*. Recuperado de: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/salud-mental-depresion-y-ansiedad/873241/#>

• IMÁGENES Y FIGURAS:

BBC News Mundo. (2019). ¿Por qué “El Hombre de Vitruvio” de Da Vinci es tan icónico? [Imagen 21]. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50095330>

Cohem, A. y Varela, F. (1995). DO IT [Imagen 10]. Recuperado de: <https://elegomata.wordpress.com/2012/09/23/do-it-by-amy-e-cohen-and-francisco-varela/>

Córdoba, C. (2018). Diseño especulativo [Imagen 19 y 20]. Recuperado de: <https://medium.com/artefacto-udenar/hola-mundo-a98e04319bc5>

Csikszentmihalyi, M. (2004). Gráfico del flujo: desafíos vs. habilidades. [Imagen 3]. Recuperado de: https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness?language=es

Eliasson, O. (1993). Beauty [Imagen 7, 8 y 9]. Recuperado de: <https://olafureliasson.net/archive/artwork/WEK101824/beauty>

Escher, M.C. (1953). Relativiteit (1953). [Imagen 2]. Recuperado de: <https://historia-arte.com/obras/relatividad-de-escher>

Frontiers of Neurology. (2013). Escáner cerebral RND activa. [Imagen 4]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/watch/81062191?trackId=14277283&tctx=0%2C3%2C725d4304-2719-40a3-84c2-b5704a5c6581-82395146%2C%2C>

Generative Hut. (2020). Galería de arte generativo [Imagen 22 y 23]. Recuperado de: <https://www.instagram.com/generative.hut/>

Kapoor, A. (2018). Into Yourself Fall [Imagen 16, 17 y 18]. Recuperado de: <http://anishkapoor.com/5113/into-yourself-fall>

Neuroimage. (2013). Visualización conexión dlPFC con RND [Imagen 6]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/watch/81062191?trackId=14277283&tctx=0%2C3%2C725d4304-2719-40a3-84c2-b5704a5c6581-82395146%2C%2C>

Neuroimage. (2013). Visualización RND activa [Imagen 5]. Recuperado de: <https://www.netflix.com/watch/81062191?trackId=14277283&tctx=0%2C3%2C725d4304-2719-40a3-84c2-b5704a5c6581-82395146%2C%2C>

Nuytemans, S. (2014; 2016). Observatories of the self 8.1 and 8.2 [Imagen 12, 13, 14 y 15]. Recuperado de: <http://saranuytemans.net/index.php/portfolio/observatory-of-the-self-8-1-and-8-2-2014-and-2016/>

R. Magritte. (1963). The Art of Conversation. [Imagen 1]. Recuperado de: <https://arthur.io/art/rene-magritte/the-art-of-conversation?crt=r=1>

Varela, F. (1999). The portable laboratory [Imagen 11, 12, 13 y 14]. Recuperado de: https://lapsychedel-univers.files.wordpress.com/2015/01/dsc_0089.jpg