

sentir para
dejar ir

He cambiado, ¿no? Así como yo ya no soy una semilla, tú tampoco eres la de 2 semanas atrás. No eres una persona definida para siempre, **puedes cambiar**, adaptarte y que puedan ser los pensamientos plaga.

La única forma de cambiar los pensamientos es **acogiéndolos las emociones**. Debes permitirte sentir la emoción que se presente, incluso esas tormentas, por muy desagradables que sean, para dar paso a nuevos pensamientos y dejar ir los que gatillan estados incómodos. Siente para dejar ir.

Trabajo



Lo que me **no** la
atención de mi planta
La forma en que **se** mueven las
hojas con el **sol** ☀️



de una planta para ti

Sistema para practicar el autocuidado personal a través del cuidado de una planta.

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

Autora: Magdalena Labarca Wellmann

Profesor guía: Rodrigo Ramírez Montesinos

Julio 2021 | Santiago, Chile



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño

Te recomiendo que leas esta memoria desde tu más profunda sensibilidad y empatía, la entenderás mejor.

Agradecimientos

A Evelyn y Carlos, que nunca me pusieron un límite en los *hobbies* y experimentos que se me ocurrían. Gracias a ellos, llegué hasta acá.

A mis hermanas, quienes tuvieron que aguantar mi peor cara y actitud a lo largo de estos 5 años, y que a pesar de eso, siguen ahí.

Gracias a mis amigos, porque la convivencia en estos años universitarios creó un vínculo especial con ellos.

Gracias a Sebastián, por creer en mí.

Gracias a Tuco y a Constanza, por su apoyo constante.

Índice

| | | | | | |
|--|-----------|--|-----------|---------------------------------|------------|
| <u>Abstract: De una planta para ti</u> | 4 | Registro y psicología | 29 | Flujo de uso | 76 |
| <u>Motivación personal</u> | 5 | Referentes | 31 | Semana 1 | 80 |
| Una se dedica a lo que sana | 6 | Testeo 1 | 33 | Semana 2 | 80 |
| <u>Introducción</u> | 8 | Mapeo Sensorial | 34 | Semana 3 | 81 |
| El silencioso impacto de la sociedad de rendimiento | 9 | Observaciones: | 37 | Semana 4 | 81 |
| El paradigma actual | 11 | Elementos del sistema | 38 | Conclusiones | 83 |
| La reivindicación del ocio | 13 | Libro de registro | 38 | <u>De una planta para ti</u> | <u>84</u> |
| <u>¿Qué puede hacer el diseño?</u> | <u>15</u> | Lienzo | 39 | Persona | 85 |
| Ocio y diseño | 16 | Semillas, macetero y tierra | 39 | Ecología: | 86 |
| <u>Proceso de diseño</u> | <u>19</u> | Testeo 2 | 40 | ¿Por qué mujeres? | 86 |
| Proceso de diseño | 20 | Primera versión | 41 | Formulación del proyecto | 87 |
| Metodología | 20 | Flujo de uso | 42 | ¿Qué? | 87 |
| Investigación previa | 20 | Resultados: | 46 | ¿Por qué? | 87 |
| Primera aproximación. | 22 | Co-creación | 49 | ¿Para qué? | 87 |
| Felicidad eudaimónica como objetivo general | 23 | Conclusiones e interacciones críticas: | 51 | Objetivos específicos | 88 |
| Prototipado y testeo | 25 | Retroalimentación y rediseño | 53 | Costos | 89 |
| Antecedentes y referentes | 26 | Identidad | 58 | Su valor | 90 |
| Bienestar | 27 | Decisiones gráficas | 59 | <u>Cierre</u> | <u>94</u> |
| | | Slogan y frase introductoria | 60 | Proyecciones | 95 |
| | | Testeo 3 | 71 | Reflexión final | 98 |
| | | Mínima versión | 72 | Referencias | 102 |
| | | Experimentando con el sistema | 72 | | |
| | | Testeo 4 | 74 | | |
| | | Resultado final | 75 | | |

Abstract: De una planta para ti

Ocio, autocuidado, bienestar, plantas.



De una planta para ti en uso. Elaboración propia.

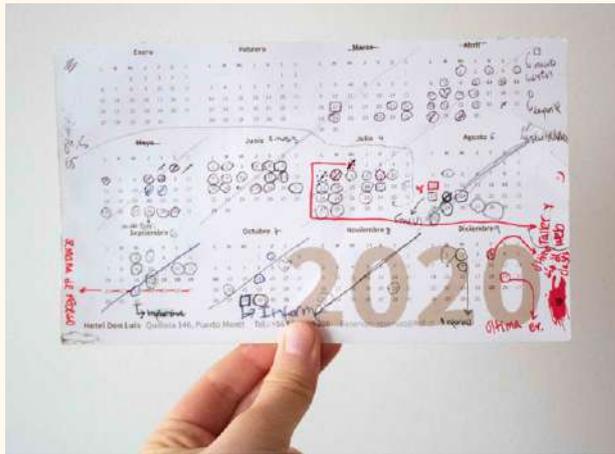
La sociedad actual parece haber enaltecido la meta neoliberalista: producir con el fin de generar más y más capital. Para satisfacer dicha meta, se adopta un alto ritmo productivo, el cual es sumamente imperante y exigente (Han, 2017). Así, el ocio es visto como algo que no aporta a un fin directamente económico, por lo que es ignorado. Las personas, al verse enfrentadas a esta urgencia por producir, y para llevar dicho ritmo, están forzadas a optimizarse para rendir más, llevándolas a practicar multitasking. El hecho de que se introduzca en la mente la idea de rendir constantemente, puede provocar el desarrollo de condiciones negativas para la salud como estrés y ansiedad. Chile tiene una prevalencia de trastornos ansiosos de un 6,5% , afectando 3 veces más a mujeres que a hombres (OMS, 2017). Este proyecto se enfoca en personas que experimentan ansiedad desadaptativa, esto significa sentir un nivel de ansiedad tal, que interfiere negativamente en la vida diaria, dificultando la realización de cualquier actividad. Presentados estos fenómenos, el diseño para el bienestar es directriz, dado que tiene la intención de mejorar la calidad de vida. En este caso, a través de la reflexión sobre el ritmo productivo actual y el autocuidado a través del cuidado de una planta. Se propone lograr lo anterior a través de un sistema de acompañamiento que motiva a personas que experimenten ansiedad desadaptativa a resignificar la exploración personal del ocio, como oportunidad para el uso de libertad estimulando su sensorialidad y sintonía con un “otro” a través del cultivo y cuidado de una caléndula.



Motivación personal

Brote de caléndula.
Elaboración propia.

Una se dedica a lo que sana



Registro personal del 2020. Elaboración propia

No es raro escuchar que las personas que estudian diseño o arquitectura no duermen. Son carreras de alta demanda creativa y con una velocidad de producción rápida (encargo tras encargo, proyecto tras proyecto), además de ser subjetivas al poner en juego habilidades y emociones a disposición de un profesor evaluador. Esto provoca que se cuestione la autoestima y la imagen que tiene cada persona de sí misma, sumado a que el ritmo productivo en dichas carreras es alto. Experimenté este ritmo productivo en diseño desde el primer día, siendo un fenómeno que dio vuelta la rutina que llevaba. No me malentiendan, creo que el diseño es una disciplina tiene un potencial increíble para facilitar nuestra vida, mejorar nuestras relaciones y ser un aporte positivo a la sociedad.

Sin embargo, a medida que avanzaba en la carrera la excusa: “no puedo, tengo que juntarme con mi grupo de taller” se hizo cada vez más común, al punto que no tenía tiempo ni siquiera para mí; el ocio pasó a ser un lujo que casi nunca me pude dar. Normalicé los malos hábitos que acostumbraba con mis compañeras, no le hice caso a la ansiedad que sentía ni a los ataques de pánico, sólo porque debía cumplir con el ritmo de producción. Hoy, me arrepiento de no ponerme como prioridad.

Desde muy pequeña me gustó hacer manualidades, no siempre era la mejor, pero esas experiencias alimentaron mi gusto por crear. Me gustaba (y gusta) probar distintas técnicas que estuvieran ligadas a lo creativo. Esto pasó a ser parte de mi identificación personal, siendo protagonista de mi tiempo de ocio, un espacio para conectarme conmigo, conocerme y desarrollar otro tipo de habilidades. Dicho ocio se extinguió con mi entrada a la universidad, debido a que no era compatible con objetivo del ritmo productivo académico.



La llegada de la pandemia obligó a casi todo el mundo a encerrarse, provocando que se mezcle el ritmo productivo laboral con el tiempo dedicado al hogar y familia, pero también puso en jaque nuestra estabilidad emocional. En mi caso, tuvo que haber una pandemia para darme cuenta que necesito ese ocio que tanto me marcó cuando era pequeña. A la fuerza entendí que necesitaba tiempo para mi ocio, que no podía dejarlo de lado porque me deprimía estar todo el día funcionando para la universidad (como lo hice durante 4 años).

¿Quién no se puso a contar cuántos días llevábamos encerrados? Ese conteo se transformó en una especie de registro, que luego se le agregó la cantidad de días en los que hacía deporte, las cosas que hacía y también las fechas importantes de la universidad. El ocio y el registro fueron factores que me mantuvieron a flote el 2020.

Hace algunos días escuché: “Una se dedica a lo que sana”. No creo ser una persona que esté “sana” de la ansiedad desadaptativa y ataques de pánico, pero gracias la ocio y la terapia, creo poder dominarla mucho mejor que antes. Es urgente que exista una relación positiva entre la carrera y estudiantes, entre personas y el ritmo productivo.

Registro personal del 2020 y 2021. Elaboración propia



Introducción

Brote de caléndula. Elaboración propia.

El silencioso impacto de la sociedad de rendimiento

Byung-Chul Han (2017), filósofo surcoreano, critica la sociedad actual llamándola sociedad de rendimiento (Diagrama 1). Ésta se caracteriza por un «deber poder» sin límites, existiendo un imperativo de rendimiento que se transforma en el “nuevo mandato de la sociedad del trabajo tardomoderna” (Han, 2017, p.29). El hecho de que una sociedad en la que el «deber poder» es una característica identitaria, muestra que existe un imperativo por rendir, o sea, por producir. Según Elizalde (2010), el modelo social de crecimiento inherente a nuestra economía, desde una moral productivista capitalista, rechaza al ocio por considerarlo “contrario a los ideales de la sociedad moderna, donde la idea de progreso, en cuanto crecimiento de la producción y el consumo, será el objetivo primero de la vida en sociedad” (p. 450). Así, la productividad, el rendimiento y el neoliberalismo acompañan y nutren a la idea de progreso, sin darle cabida al ocio. La meta neoliberalista, producir con el fin de generar más y más capital, desencadenó un dominio de condiciones que moldearon la sociedad de tal manera que a las personas se les está midiéndolo y categorizando según sus capacidades, en base a lo que rindan en comparación a otros. La primera pieza del dominio consiste en que cada persona, al operar bajo el imperativo de rendimiento, pasa a ser un sujeto de rendimiento (Han, 2017). De esta forma, como éste tiene la necesidad de maximizarse, para maximizar su rendimiento, debe alcanzar la optimización personal. Por lo tanto, dicha conducta se traduce en que el sujeto se ve forzado a realizar múltiples tareas al mismo tiempo como una actividad normalizada, practicando la multitarea (Han, 2017). Según sostiene Han (2017), la práctica de la multitarea o multitasking ha suscitado la existencia de la hiperatención: un acelerado cambio de foco entre distintas tareas, fuentes de información y procesos. Esto provoca la pérdida de la

Conceptos clave

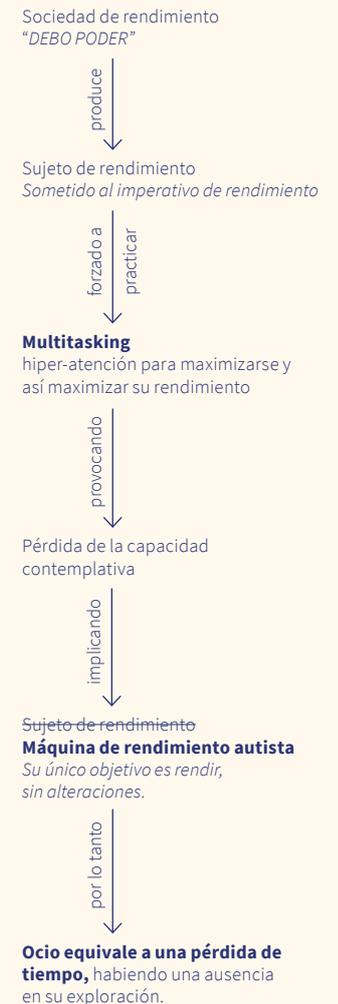


Diagrama 1. “La sociedad del cansancio” Byung Chul-Han (2017).
Elaboración propia.

capacidad contemplativa, la cual es necesaria para el desarrollo benéfico de la cultura (Han, 2017). El sujeto de rendimiento no sale ileso de las consecuencias mencionadas; Han (2017) afirma que se transforma en una «máquina de rendimiento», “cuyo objetivo consiste en el funcionamiento sin alteraciones y en la maximización del rendimiento” (p.72), alienándose así cada vez más de su condición humana. Al entender los distintos fenómenos a los que se ve sometido el sujeto de rendimiento, es evidente que dicho dominio conlleva agotamiento mental, traducándose en patologías mentales, como depresión, estrés, ansiedad, síndrome de *burn out*, entre otros.

La inteligencia de la sociedad del rendimiento y el neoliberalismo se concentran en que no exista espacio para su cuestionamiento. Por lo tanto, si un sujeto no puede mantener el ritmo productivo, esta sociedad hace a este sujeto “verdugo y víctima” (Han, 2017), porque, al instalar el imperante de productividad en su mente, lo hace responsable y avergonzado de su “supuesto” fracaso (Han, 2014). Dicho autor también afirma: “El régimen neoliberal transforma la explotación ajena en la autoexplotación que afecta a todas las «clases». (...) Esta hace imposible la revolución social, que descansa en la distinción entre explotadores y explotados. Y por el aislamiento del sujeto de rendimiento, explotador de sí mismo, no se forma ningún nosotros político con capacidad para una acción común.” (Han, 2014, p.18) Por lo tanto, como las personas se explotan a “ellas mismas” en un nivel mental, los pensamientos quedan encerrados en

“Es una ilusión
pensar que
cuanto más
activo uno se
vuelva, más
libre se es.”

(Han, 2017, p.54)

la hermeticidad del cerebro, dificultando la aparición de una rebelión contra el sistema porque ni siquiera puede existir un “nosotros político” (Han, 2014) como gatillante de un movimiento opuesto, a diferencia de un sistema de explotación ajena. Dentro del concepto de nosotros político (Han, 2014), pensado como una resistencia ante el ritmo productivo actual, debe incluirse el sentido de comunidad y empatía, como base para el bienestar de las personas individualizadas por el régimen neoliberal. El hecho de que el ocio tenga un significado negativo a causa del imperativo de producción, demuestra que el ritmo productivo actual nos ha llevado a tener una vida llena de actividades concretas que aportan, ya sea en primer o segundo fin, a la economía.

Nuevamente la pandemia puede ser ejemplo, en este caso, de las actividades orientadas a un fin económico, las cuales se vieron más presentes en aquellas personas que tuvieron o tienen la oportunidad de trabajar o asistir a clases desde casa. Cada día está compuesto por una cadena sucesiva de tareas similares, alimentando la sensación de “hacerlo-mismo”. Este fenómeno, sumado a que ya no nos vemos enfrentados a tantas casualidades propias de la cotidianidad sin pandemia, tan banales como cruzarse con un conocido en la calle o esperar a que avance la fila para cargar el pase escolar, urge que existan hechos, actividades, accidentes que diversifiquen la vida para enfrentarse a situaciones distintas para tener la oportunidad de explorar posibilidades, constituyendo “lo otro” respecto al trabajo. Un “otro” abierto al azar de la vida.

El paradigma actual

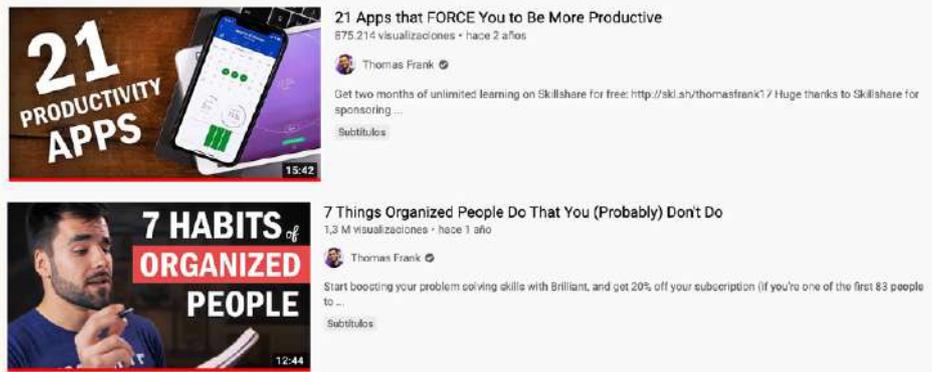
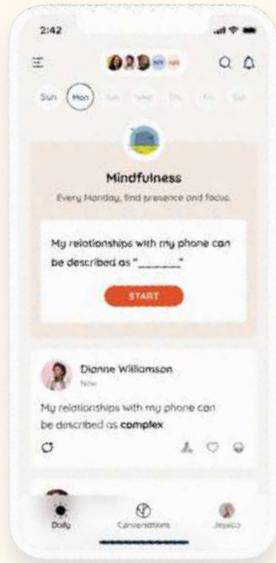


Imagen "21 Apps that FORCE You to Be More Productive", "7 Things Organized People Do That You (Probably) Don't Do". Thomas Frank, 2018, YouTube.

Hoy existe una infinidad de herramientas, como aplicaciones, métodos, *smartwatches*, entre otros, que permiten optimizar distintos ámbitos de la vida, por ejemplo el sueño, el trabajo, evitar procrastinar, tareas que debemos realizar, etc. Incluso existen gurús de la productividad, como el youtuber Thomas Frank, quien hace videos con títulos como "21 Apps that FORCE You to Be More Productive" o "7 Things Organized People Do That You (Probably) Don't Do" (Imagen al costado), para que las personas puedan ser más productivas. Para este tipo de herramientas (y lo que concierne en este análisis) existen dos miradas. La primera refiere a que es importante tener objetivos y ser organizado en esta vida para lograr metas personales y poder ser feliz, lo cual a muchas personas se les dificulta enormemente. Pero también hay que tener presente que a pesar del seductor ideal de ser organizado, se hace difícil reconocer que la oferta de dichas herramientas se basa en un propósito que generalmente va más allá de la "eficiencia para la felicidad" de cada persona. La necesidad vista en la optimización personal para ser productivos nace del objetivo propio de la sociedad actual, que está estrechamente relacionado con la meta neoliberalista. Si bien es cierto que la productividad en sí no es negativa, el ritmo productivo actual sí lo es. Es necesario aclarar que aquí "productivo" se basa en la interpretación que Han (2017) le otorga, significando que tiene la cualidad de producir, **limitándose a un sentido de trabajo que aporta a lo económico**. Ya se indicó que la sociedad está compuesta por sujetos de rendimiento (Han, 2017), quienes sienten la necesidad de realizar muchas tareas a la vez, para que tributen a un fin laboral y/o directa o indirectamente económico. Gracias al multitasking, los sujetos de rendimiento dividen su atención en varias tareas, perdiendo la capacidad contemplativa (Han, 2017). Esta productividad no da



[Interfaz de LongWalksApp]. (s.f.). LongWalks. <https://longwalks.com/>

cabida al ocio (Han, 2017), dado que es visto como una pérdida de tiempo, ya que no favorece a la meta productiva neoliberalista (Elizalde, 2010). Así el ocio pierde todo el valor que puede llegar a tener, como instancia posible para el descanso, la reflexión, el juego, el azar, el desarrollo personal y cultural. Dicho paradigma también ha provocado la percepción de aceleración de la vida, sintiendo que la navegación a través de ella sea rápida, sin que se dé la oportunidad de valorar los espacios en los que se desarrollen aficiones personales o se descubran nuevos intereses y posibilidades, causando que se dificulte la exploración profunda. Por ejemplo, desde que las personas se encuentran en la etapa escolar, sólo se les permite explorar entre unas pocas opciones: lenguaje o matemática, historia o ciencias, las cuales parecen ser más aceptadas por la sociedad. O mejor dicho, la meta neoliberalista. Esto con el fin de prepararnos para una prueba que posiblemente nos lleve a una carrera universitaria, para poder trabajar y rendir.

Aunque todo lo expuesto parece desalentador, en los últimos años han tomado más fuerza herramientas que están priorizando la salud mental y el bienestar personal por sobre las ganancias. Por ejemplo la red social Longwalks (2019), que a través de preguntas para reflexionar, desencadena discusiones en torno al bienestar en su comunidad. También se puede encontrar a FabulousApp (2015), una aplicación basada en la economía conductual para construir mejores hábitos, cumplir los objetivos personales y desarrollar el pensamiento. Tiene una comunidad orientada a apoyar la construcción de nuevos hábitos y dar aliento entre pares.

Si bien son muchas las personas y ocupaciones que se encuentran en el marco regido por el paradigma actual,

las que experimentan ansiedad desadaptativa son propensas a sufrir gracias al ritmo productivo, y según Han (2017), esto se origina a causa de la necesidad de optimización personal provocada por la sociedad de rendimiento. Pero también, las personas que experimentan ese tipo de ansiedad sufren porque les cuesta trabajo realizar actividades diarias, dado que los pensamientos ansiosos interfieren negativamente en su cotidianidad (Salvo, 2019). En Chile, los trastornos ansiosos tienen una prevalencia del 6.5%, siendo mayor a la depresión (5%) (OMS, 2017), por lo que es muy común en el país.

Es por esto que hoy en día, el ocio debe ser una oportunidad para hacer uso de la libertad como postura contraria al ritmo productivo, a través de la exploración y realización de aficiones personales. Este nuevo ocio pasa a ser un proceso exploratorio para la diversificación de la vida acelerada. Aquí, personas que experimentan ansiedad desadaptativa precisan de la exploración del ocio que no venga con un sentimiento de fracaso y culpa al separarse momentáneamente de la sociedad de rendimiento. Frente a lo expuesto, se toma una orientación clave: el diseño para el bienestar. Éste tiene la intención de “mejorar la calidad de vida al combinar enfoques artísticos, manuales e innovadores, impulsados por la investigación para generar cambios a nivel individual, sistémico e infraestructural a través de un proceso integrativo y colaborativo” (Keinonen, Vaajakallio & Honkonen, 2013, p. 11-12). Este tipo de diseño se propone para encontrar nuevos cuestionamientos y alternativas que pueden ser aplicados en el replanteamiento de prácticas actuales y en la exploración en torno al ocio, en un proyecto como el que será explicitado más adelante, para encontrar en el ocio un valor resignificado.



[Comunidad de FabulousApp formada a partir de un hábito de 30 días.]. (s.f.). FabulousApp. <https://www.thefabulous.co/>

La reivindicación del ocio

Buscando valorizar esta resignificación, es necesario contrastar distintas definiciones de ocio que han sido aceptadas a lo largo de la historia con la nueva definición de ocio, elaborada para este proyecto. Las primeras concepciones datan de la época de Grecia antigua. Hannah Arendt (1993) menciona que los filósofos griegos usaban la palabra *skholè*, que significa “libertad de actividad política”, aunque también se empleaba para indicar un tiempo libre de labor y de las necesidades de la vida, siendo una condición en la que se está libre de preocupaciones y cuidados (Arendt, Cruz & Novales, 1993). En 1967, Joffre Dumadiez (citado en Veal, 2019) lo muestra como una actividad separada de las obligaciones familiares, sociales y laborales, en la cual el individuo puede relajarse, divertirse o expandir su conocimiento y participación social espontánea, como libre ejercicio de su capacidad creativa. Elizalde (2010), lo describe como un fenómeno de carácter mayoritariamente reflexivo. Sostiene que debe existir una visión resignificada, la cual entrega la opción de repensar críticamente nuestra sociedad y el rol de nosotros en ella para pensar en una vida diferente, teniendo también apertura a lo creativo, a la búsqueda de libertad y creación de identidad (Elizalde, 2010). Las definiciones mencionadas son importantísimas para el desarrollo de la cultura humana, dado que abrieron nuevas formas de pensar e interpretar el ocio. Pero hoy vivimos fenómenos distintos, por lo que se tornan insuficientes, teniendo en cuenta las consecuencias negativas del ritmo productivo actual. Por esto, es imposible que la nueva definición esté libre de política. Tampoco puede ser considerado como una actividad o cese de actividad laboral inocente, o sólo un pensamiento reflexivo, porque hoy, el ocio es una postura que va en contra del modelo social productivo que rige una economía mundial, y se debe tener valor para ir en contra de una

matriz que rige a un mundo entero. Así, se presenta la nueva definición: oportunidad para hacer uso de la libertad como postura contraria al ritmo productivo, a través de la exploración y realización de aficiones personales. Esta visión tiene cuatro dimensiones importantes:

1. Es una forma de autocuidado, limitado a prácticas sanas para posibilitar el goce.
2. Es de libre elección exploratoria, tomando las aficiones personales como expresión de libertad.
3. Tiene la capacidad de diversificar la vida, trayendo estímulos nuevos provenientes de la exploración.
4. Es colectivo como solitario, siendo preferible el compartir con otros y entendiendo que no siempre se da el estado anímico para hacerlo.



¿Qué puede hacer el diseño?

Brote de caléndula de cuatro semanas.
Elaboración propia.

de hojas 6



Ocio y diseño

Jenny Odell, artista norteamericana, postula un concepto llamado *doing nothing*, haciendo referencia a un tipo de descanso contemplativo en la vida, entre todos los deberes laborales, el cual enseña a escuchar, detenerse para percibir cada detalle que compone el entorno (generalmente la naturaleza) y lo que está enfrente de cada persona (Odell, 2017). Pero la práctica de “hacer nada” se origina gracias a un *removal period*, periodo en donde se inicia el cuestionamiento de su realidad y contexto. De cierta forma, se puede decir que es similar a una desconexión de la cotidianidad, con un objetivo restaurador. Sin embargo, Odell no toma el significado literal de “hacer nada”, sino que lo convierte en una forma de resistir ante la economía de la atención¹, teniendo la intención de que sea una forma de autocuidado y activismo. **El *doing nothing* puede caber dentro de la nueva definición de ocio, pero con una orientación contemplativa, para el bienestar físico y emocional de cada persona.** Esta particular aproximación al ocio impulsa al proyecto para relacionarse con el bienestar desde el diseño. Es cierto que “el diseño parte de entender profundamente a las personas, de comprender la particularidad de sus acciones y el impacto de éstas en los sistemas complejos. Esto hace que el diseño se convierta en una disciplina que combina su naturaleza experimental y de acción con el contacto directo con las personas.” (Barón & Echavarría, 2020, p.110). Pero si bien dicha disciplina abarca el bienestar en varias de sus ramas, no siempre es el fin principal.

Durante mucho tiempo se priorizaron otros aspectos del diseño, dejando de lado muchas veces el verdadero bienestar de la persona. Al respecto, Arturo Escobar, en *Designs for the pluriverse* (2018), menciona “la mayoría de los tratados de diseño todavía mantienen una orientación fundamental centrada en lo tecnocrático

¹La economía de la atención trata la atención humana como un bien escaso. “A mayor información disponible, mayor la escasez y mayor el valor de nuestra atención. Con la masificación de los medios de comunicación, en particular del internet, la noción de economía de la atención introducida en 1969 se ha vuelto una categoría central para el análisis económico contemporáneo.” (Bueno, 2017, p.2)

y en el mercado, sin acercarse a cuestionar la naturaleza capitalista del diseño” (p. 26). Hoy urge que el diseño tradicional sea cuestionado, llevándolo a un enfoque desinteresado y que le preste atención a la emocionalidad de la persona, no para obtener ganancia, sino que intentar aportar benéficamente a su integridad y bienestar. Escobar (2018) postula una aproximación ontológica al diseño, la cual muestra “cómo el diseño moderno ha sido esencial para la creación sistemática de la insostenibilidad y eliminación de futuros, encaminando al mundo al borde de la catástrofe”; así como también “presentará la pregunta de que si las prácticas de diseño derivadas de concepciones no-dualistas podrían ser capaces de liderar hacia estrategias futuras para transiciones más allá de la grieta de naturaleza/cultura” (p. 52). Es evidente que hoy se necesita que la concepción de diseño se renueve para que sea sostenible para nuestra naturaleza y sociedad, tomando en cuenta el valor que tienen para nuestra existencia.

Mencionado lo anterior, se destaca el *design for wellbeing*, debido a que se enfoca en la mejora de la calidad de vida desde el bienestar de las personas (Keinonen, Vaajakallio & Honkonen, 2013), lo que inherentemente impactará su bienestar físico y emocional. La comprensión profunda del usuario debe incluir la empatía y sensibilidad de parte del diseñador para que se genere un resultado diseñado que sea coherente a lo que siente el usuario, teniendo presente su contexto, estados de ánimo y emociones.

“Podría ser posible que de vez en cuando el buen diseño sea razón para cambiar prácticas actuales”

(Keinonen, Vaajakallio & Honkonen, 2013, p.22).

En la misma línea, Pieter Desmet (2020), diseñador fundador del *Delft Institute of Positive Design*, sostiene que “no podemos entender las emociones estudiando el diseño como tal porque estas dependen en gran medida de los objetivos, las necesidades y los valores de la persona que las experimenta” (p.34). De este modo, para entender las dimensiones del usuario, las emociones y estados de ánimo serán uno de los objetos principales de estudio, para sumarlos y considerarlos dentro del diseño del proyecto. En su libro, *Designing for wellbeing*, Keinonen, Vaajakallio & Honkonen (2013), al trabajar con el sistema de salud finlandés, levantan la pregunta: “¿Deberíamos trabajar y esperar hasta reunir una comprensión profunda y adecuada del sistema de salud, y luego contribuir con soluciones enfocadas, compatibles y bien integradas? ¿O deberíamos elegir la dirección opuesta y transformar nuestra ignorancia en fuerza, usando el diseño como vía para hacerse preguntas e iluminar convenciones que podrían ser cambiadas? Podría ser posible

que de vez en cuando el buen diseño sea razón para cambiar prácticas actuales” (p.22). Con esta pregunta en mente, se decide integrar el diseño para el bienestar como directriz del proyecto, con el motivo de generar conciencia del ritmo productivo actual, sumado a la iluminación de situaciones y emociones que muchas veces quedan en la oscuridad, como la sensación de fracaso, frustración y culpa al no poder seguir el ritmo productivo. “Estamos nuevamente haciéndonos preguntas fundamentales sobre la real necesidad

²La cita original termina con: “*Design for wellbeing is about caring, and that is meaningful.*” La palabra *care* se traduce como cuidado, sin embargo la palabra también contiene en su sentido la preocupación, la importancia y atención. Lo mismo ocurre con *meaningful*, traducido como algo a lo que se le asigna significado, o lleno de significado, pero el sentido de la palabra en su contexto original también incluye el valor de algo.

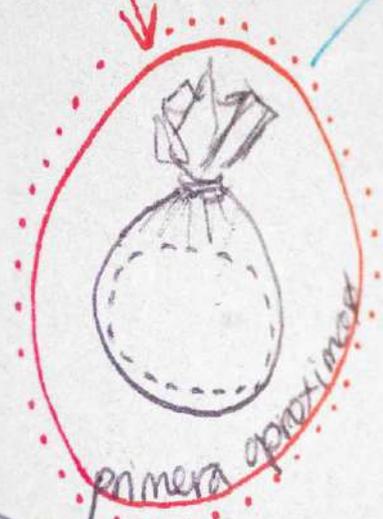
de objetos, la futilidad del consumo, sobre estilos de vida alternativos y las cosas significativas que los diseñadores pueden lograr para que valga la pena vivir la vida. El diseño para el bienestar es cuidado, y eso tiene valor”² (Keinonen, Vaajakallio & Honkonen, 2013, p.14). Esta perspectiva del diseño invita a pensar en mejores alternativas de vivir la vida, lo cual se convierte en motor para el proyecto, al ver el diseño para el bienestar como un mecanismo de toma de acción ante costumbres y suposiciones que afectan negativamente a las personas. Viendo las perspectivas del diseño mencionadas y teniendo en cuenta sus implicancias surgen las preguntas: ¿Cómo se puede abordar desde el diseño para el bienestar, el ocio como un ejercicio de libertad? y ¿Qué formas podría tomar una propuesta de esta índole?. Las respuestas a estas preguntas se desarrollarán en los siguientes capítulos de esta memoria.

introducir un sistema que
genere el hábito calma

→ Kintsukuroi

≈
usado como
referente

- considerar estacionalidad
- Guía el proceso
- simple
- personalizable
- Estética
- Progreso



DESIGN FOR WELLBEING

Proceso de diseño

Línea de tiempo del proceso de diseño. Elaboración propia.

ENTREVISTAS

que surten en un sistema
productivo.
... importantes

• OCIO mal visto

• CULPA en el ocio

Alimise un po

- Aparición de ideas
- NOSE puede impactar
- 1 solo tipo de sensibilidad
- También pensar el consumo

Proceso de diseño

El ocio es visto como algo malo

“Sí, totalmente. Creo que depende de persona a persona, o de quién te rodeas, pero quizás **culturalmente está bien mal visto darse espacios de ocio**, como de no hacer nada, que al final **si estás haciendo cosas pero no es nada que produzca, que gane plata o algo así, o que te haga avanzar en tu carrera profesional**”

-Estudiante de diseño n°4

“Sí, siento que salir de este ciclo productivo en el que estamos insertos, **al tiro te tachan de flojo**. Entonces sí, es muy como la persona floja, y también se puede extrapolar, cuando tienes problemas serios, como de salud mental y de verdad no tienes ganas de nada, **igualmente la gente te tacha de floja, aunque no sea una cuestión de flojera o lata**, mucha gente te tacha de floja, aunque para ti sea realmente imposible levantarte de la cama, la gente piensa uy la galla floja, si te va mal, es por esto.”

-Estudiante de diseño n°5

“Si yo le digo a mi mamá, voy a dedicarme a ver pájaros que pasen por mi tragaluz, ese va a ser mi *hobbie*, yo creo que se va a reír. Lo va a encontrar extraño, **no es algo que sea aceptado como algo productivo o que te vaya a traer un beneficio a tu visión de persona**. (...) Mucha gente le busca [al ocio] **lo especial, o que es destacable**, o que sigue siendo productivo dentro de la lógica del sistema. Entonces siento que el ocio en general está mal visto, pero se perdonan algunas cosas, como jugar fútbol.”

-Estudiante de diseño n°3

Metodología

La metodología que más se adecuaba al desarrollo de este proyecto se basó en el “*Design for Happiness Framework*” (Escobar-Tello, 2016). Como se advirtió en el informe de seminario, la metodología fue cambiando dada la naturaleza del proyecto, debido a que las etapas presentadas rigidizaban la exploración del proyecto, por lo que pasó a un segundo plano. Sin embargo, se llevaron a cabo la mayoría de los puntos expuestos a lo largo del proceso de diseño. Se rescataron las cualidades más relevantes de la “metodología para la felicidad” de Escobar-Tello para que sean el eje principal del proyecto, como la valoración del pensamiento colectivo, el co-diseño, las experiencias de las personas como factores clave para posibilidades innovadoras, diversas, realistas, la comprensión de la relación natural simbiótica para una sociedad holísticamente sustentable.

Investigación previa

El proceso comenzó con un primer grupo acotado: estudiantes de diseño. Al costado se muestran interacciones críticas identificadas a partir de seis entrevistas realizadas vía Zoom en octubre del 2020, sumado dos encuestas digitales: la primera con 39 participantes, llevada a cabo en septiembre del mismo año, y la segunda con 70, activa durante noviembre de dicho año. Las entrevistas y encuestas tenían el objetivo de conocer cuál era la relación de estas personas con el ocio, y si existía equilibrio con éste y el ritmo productivo. En base a la información obtenida, se encontraron las siguientes interacciones críticas:

1. **El ocio es visto como algo malo:** al final de cada entrevista, se preguntó si pensaban que el ocio era

mal visto, a lo que todas, excepto una entrevistada, respondió que sí. Principalmente porque sentían que se percibía como “ser floja” al no hacer algo que contribuya a un fin económico o laboral. Se puede interpretar que la visión social de ocio se ve presente en las entrevistas, reafirmando la idea de que el ocio es mal visto, porque desde una visión neoliberalista, equivale a una pérdida de tiempo.

Culpabilización al darse un espacio de ocio

“Hay momentos en que dices como, **debería estar haciendo algo productivo**, o como, voy a tener que trabajar después de esto, entonces se te olvida disfrutar el momento de desconexión finalmente. Me pasa mucho eso, conectarme con los momentos de ocio, para mí es difícil.”

-Estudiante de diseño nº6

“Como que digo: ya, mañana debería hacer esto, y puedo terminar no haciendo nada, **pero me voy a sentir culpable**, voy a estar todo el día culposa pensando: no hice nada, no avancé. Siento que el fin de semana no existe. (...) siento que soy muy poco de como entregarme el día de no hacer nada o esta es la semana que no hago nada. Me cuesta mucho auto darme un día libre. Puede pasar pero voy a pensar, oh tengo que hacer esto, **no voy a estar realmente tranquila.**”

-Estudiante de diseño nº3

“Si tienes un encargo para 3 días más, y te das un día de tranquilidad y relajación entre esos días, **uno mismo se culpa, piensas: no debí haber hecho esto, debí haber entregado y después relajarme.** El tema es que después hay otro encargo, entonces no hay ese “premio” de relajación, porque estas lleno de cosas.”

-Estudiante de diseño nº5

“(…) hay un punto en que simplemente ya no puedo concentrarme con nada y simplemente evado hasta que acumulo una cuota de ansiedad que me pone a trabajar de nuevo, pero antes de eso me distraigo con lo que sea, (...) aunque cuando me encuentro así también me sirve trabajar en otros proyectos que tengo fuera de la universidad o de la nada limpiar mi casa, me pongo “productiva” en otras cosas que no son lo que debo hacer, **pero como igual hago algo, no me siento un fracaso total.**”

-Persona que contestó la encuesta 1.

Información recopilada a través de entrevistas realizadas en octubre del 2020, y encuestas realizadas en septiembre del mismo año.

2. Culpabilización al darse un espacio de ocio: en las entrevistas, estudiantes afirmaron que si se dan un espacio de ocio, se sienten culpables, porque dejan de dedicar tiempo a lo universitario (Testimonios al costado). De esta forma, piensan que si se dieron “x” horas de ocio, deben recuperar esa misma cantidad de horas en el trabajo, para contrarrestar la “pérdida de tiempo”. Por otro lado, en la primera encuesta realizada en septiembre, se observó la tendencia de que la mayoría de los estudiantes se sienten culpables si no están trabajando en un proyecto universitario, aunque estén en un receso de trabajo. Esta culpa se ve mayormente en estudiantes que siempre y casi siempre practican *multitasking*, a diferencia de estudiantes que dicen practicar *multitasking* a veces o nunca. También se presentó el fenómeno de hacer cosas “menos productivas”³, en este caso, proyectos personales o deberes del hogar, con el fin de tener el sentimiento de que se está haciendo algo para no sentirse un fracaso. Esta interacción crítica refleja lo postulado por Han (2017), cuando dice que nosotros somos verdugos y víctimas del imperativo de rendimiento de la sociedad actual.

3. Sensorialidad humana afecta el ritmo de la persona: en los estudiantes que siempre o casi siempre realizan *multitasking* se identificó que sus momentos de calma⁴ están relacionados con la interacción con un “otro”, ya sea con una mascota, una persona, una planta o incluso una corriente de agua, entre otros. Esta interacción provoca una sintonía con el ritmo de “lo otro”, ya que a través de la sensorialidad humana, percibe un ritmo distinto, por lo general, un ritmo más lento. Así el estudiante se adapta al nuevo ritmo y puede entrar en un estado de calma.

³Lo “menos productivo” hace referencia a las actividades que debemos realizar, pero que no afectan directamente a un fin económico, como deberes del hogar, la crianza, organización personal o del hogar, etc.

⁴En la encuesta realizada en septiembre del 2020, un “momento de calma” se describió como un momento que nos damos, entre todas las cosas que tenemos que hacer, para entrar en un estado más calmado, descansando nuestra mente.



Forma y apariencia de la primera aproximación, más su manipulación espontánea. Elaboración propia.

Primera aproximación.

En base a las interacciones críticas analizadas, encuestas y entrevistas, se vio la oportunidad de desarrollar una primera propuesta que aludiera a estímulos sensoriales a favor de la desaceleración del ritmo productivo y la sintonía con “lo otro”. De este modo, la primera aproximación fue física, enfocada a un objeto que al sentirlo y manipularlo, entregara calma. Dicha aproximación se obtuvo principalmente a partir de la exploración de estímulos lumínicos, olfativos y táctiles. Una parte de dicha aproximación (Imagen al costado) consistió en un trozo de tela tipo terciopelo aromatizada con una mezcla de aceites esenciales para la relajación, que envolvía una piedra ovalada.

A pesar del potencial que tiene esta propuesta, es un objeto más. Un objeto que si se seguía desarrollando sólo serviría para entregar una calma inmediata, no enseñaría la calma. Hubiera sido un objeto que de cierta forma, alimentaría el capitalismo, contrario al carácter del proyecto. No obstante, esta aproximación suscitó los siguientes pensamientos que fueron importantes para este proceso:

- El aspecto del prototipo se asociaba con la apariencia de **algo vivo, por lo que se le otorgaba más cuidado.**
- Los gustos sensoriales son subjetivos, al igual que las aficiones personales, por lo que **no se puede imponer un tipo único de sensorialidad.**

Teniendo en cuenta estas observaciones, se propone un sistema que incluya un espacio en el que se cree comunidad, debate, cuestionamiento y empatía. Por ejemplo, a través de una red social, sumado a

un dispositivo de registro personal, con el motivo de que se genere reflexión y sensación de progreso en la resignificación del ocio. Así, dichas partes se articulan entre sí para comenzar a resignificar la exploración personal del ocio, como oportunidad para el uso de libertad y forma de resistencia ante el ritmo del sistema productivo, al realizar aficiones personales. En el diagrama a continuación, se explican dichos componentes. La línea segmentada indica que a

Sistema propuesto en seminario

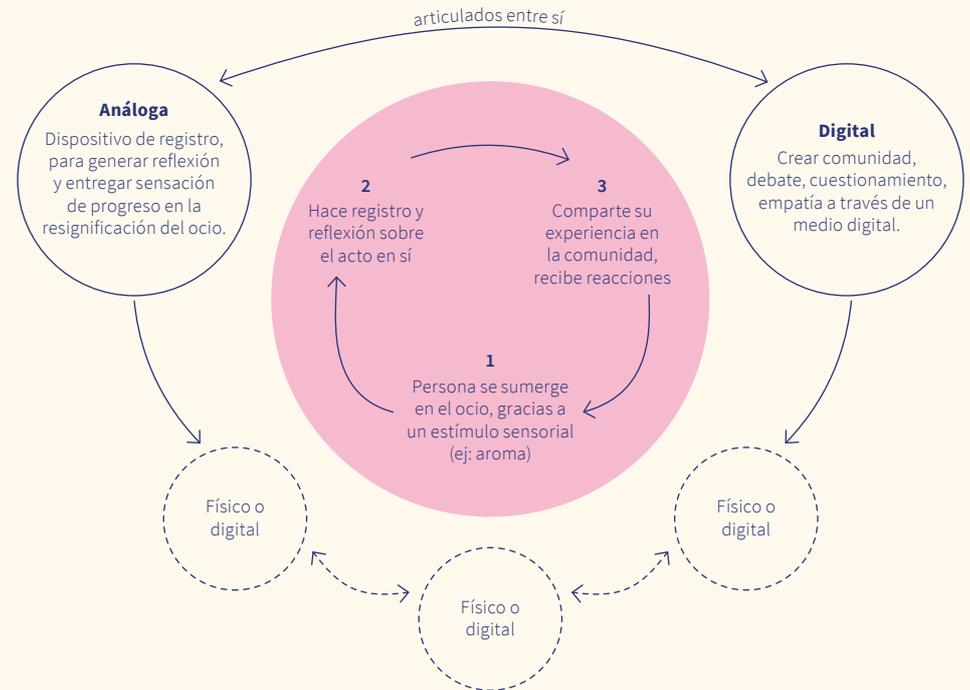


Diagrama 2. Posibles componentes del sistema propuesto en seminario y su posible aplicación. Elaboración propia.

Ansiedad como espectro

Todos los humanos sienten ansiedad, ya sea en un mayor o menor nivel. Dependiendo de las circunstancias de la vida y lo que interpreten de éstas, transitamos entre distintos niveles.

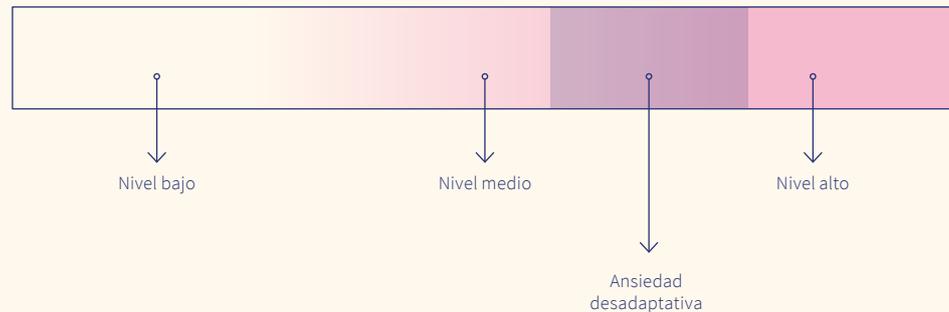


Diagrama explicativo de la ansiedad. Elaboración propia.

medida de que evolucione el proyecto pueden surgir más componentes que construyan, complementen y se articulen con el sistema, pudiendo ser análogos o digitales. También, dentro del círculo rosado se muestra una posible aplicación del sistema.

Dada la motivación por que la persona entienda que necesita un tiempo de ocio para vivir, y tomando en cuenta la culpabilización que existía, se presentó la necesidad de recurrir a expertas, para conversar la idea de si es posible trabajar esta culpa integrando diseño y psicología, impactando positivamente en el bienestar de la persona. Así, se estableció una alianza con el Programa de Ansiedad, Estrés y Sueño UC (PAES), para acercarse desde una perspectiva psicológica a la problemática. La alianza consistió en un acuerdo bilateral, en el que el PAES brindó asesoría psicológica al proyecto, a cambio de obtener

el elemento de registro para su uso en talleres. Esta herramienta de registro es fundamental, debido a que es una forma fácil y simple de darse cuenta de emociones y sensaciones personales. A medida que comenzaron las reuniones con Constanza Rojas (ahora ex-jefa del PAES), la ansiedad se fue presentando como causal de la culpabilización y el sesgo negativo hacia el ocio. Claramente el origen de esta ansiedad está estrechamente relacionada con el paradigma actual explicado anteriormente. Esta ansiedad se caracteriza por ser desadaptativa, o sea, dentro del espectro ansioso (al costado se explica el espectro ansioso) es la que puede paralizar a la persona, pero no llega a ser un trastorno grave.

Felicidad eudaimónica como objetivo general

Como el objetivo de este proyecto es crear un sistema que entregue felicidad eudaimónica⁵ en vez de felicidad hedónica⁶ a través del autocuidado, se hizo necesario la presencia de un “tangible” que actúe como amuleto que genere un quiebre en el ciclo continuo del laburo o el estudio, recordando a la persona que puede estar ansiosa, pero también puede hacer algo al respecto. Entonces, luego de varias ideas fallidas que apuntaban al objetivo de “calma inmediata”, surgió la idea de un “tangible” que esté vivo, que acompañe a la persona en este proceso de crecimiento personal en torno al autocuidado. La importancia que puede tener la naturaleza para estas personas volvió a ser un fenómeno interesante, por lo que se presentó como nuevo “tangible” una planta. Ésta estaría contenida por un macetero luminoso que a través de señales lumínicas llamaría a la persona a darse un espacio de ocio.

Al iniciar la segunda parte de este proyecto (Taller



Primer acercamiento al “tangible” vegetal. Elaboración propia.

⁵Relacionada con la búsqueda del significado y un propósito positivo que aporten al bienestar

⁶Relacionada con el placer inmediato, fácil y corto.

de Titulación), estaba claro que una herramienta que podía ser muy útil e importante sería la Terapia Cognitiva Conductual (TCC), previamente recomendada por Constanza Rojas. Por recomendación de otra psicóloga, los libros de Pamela Núñez “Tu cabeza te engaña” y “Tu cabeza te engaña con cuática” sirvieron para entender lo que es y cómo se usa. En pocas palabras, este tipo de terapia es la que “ayuda a tomar conciencia de pensamientos imprecisos o negativos para que puedas visualizar situaciones exigentes con mayor claridad y responder a ellas de forma más efectiva”. (Terapia cognitivo conductual - Mayo Clinic, 2019). Para entonces se hizo evidente que el libro de registro debía utilizar técnicas de la TCC como herramienta principal para promover la reflexión y la resignificación del ocio, impulsando un posible cambio en la forma de pensar.

Paralelamente fue necesario llevar a cabo más encuestas, para encontrar el tiempo destinado al ocio y al trabajo, así como también para captar posibles voluntarios para testear. La primera encuesta se compartió por Whatsapp, en el perfil de Instagram del Centro de Estudiantes de Diseño, como también en Facebook, el grupo Estudiantes UC, captando 129 respuestas en total. Luego se compartió la misma encuesta pero a un público más lejano, en el Instagram de la Clínica de la Ansiedad Chile, captando 44 respuestas. Los hallazgos más interesantes en ambas encuestas fueron:

- La gran participación de mujeres por sobre los hombres
- La importante diferencia entre el tiempo dedicado a lo laboral/estudiantil y al ocio . En promedio, a lo laboral le dedican más de 8 horas diarias, y al ocio entre 0 y 4.

- El interés por aprender a dejar la culpa de lado en el tiempo dedicado al ocio

Esta información fue de gran importancia para comenzar definiendo cada elemento del sistema y su carácter. También se presentó el hecho de que fueron las mujeres quienes tienen más interés en este tema, por sobre los hombres. Así, se dio inicio a la etapa de prototipado y testeo.



Proceso de diseño: Prototipado y testeo

Proceso de armado del testeo 3.
Elaboración propia.

er, te recomiendo seguir las siguientes
para comenzar esta experiencia
muy estrocaño. Si necesito usa

muchísimas mujeres
les ocurre esto
y a los hombres también.
Hola soy Magdalena, esto es una versión
de mi proyecto de título para ser
directora. Tiene la intención de ser
un sistema de acompañamiento que te
ayuda ver el ocio como un tiempo de
autocuidado. Está dirigido a mujeres, pero
si te sientes identificada con la pregunta,
eres bienvenida a participar :)

muchísimas mujeres
re esto
ores también.
y Magdalena, esto es una versión
de mi proyecto de título para ser
directora. Tiene la intención de ser
un sistema de acompañamiento que te
ayuda ver el ocio como un tiempo de
autocuidado. Está dirigido a mujeres, pero
si te sientes identificada con la pregunta,
eres bienvenida a participar :)



Antecedentes y referentes

Recién en este punto se esclareció más el carácter del proyecto, por lo que los siguientes antecedentes y referentes sirvieron para encaminarlo hacia el resultado final.

Antecedentes: Bienestar

D-66 Project

Chan Hoi Ching, 2020.
<https://www.behance.net/gallery/100914201/D-66-Project>



Kit para la creación del hábito de relajación para personas que trabajan en la industria creativa. Éstas tienen largas horas de trabajo y la carga suele ser irregular, sumado a que generalmente su trabajo no es valorado apropiadamente, sin que tengan una remuneración adecuada, provocando el empobrecimiento de la salud mental. El objetivo es lograr un hábito de relajación en 66 días, para beneficiar la salud mental.

Lo que se rescata: Lo interesante es la articulación de los componentes del kit, los cuales son elementos que operan bajo una misma coherencia para crear el hábito de relajación, al acompañar y guiar a la persona.

Tiny Tasks: your daily dose of happiness

Hans Ruitenber, 2018. <https://diopd.org/wp-content/uploads/2017/10/10.-Tinytasks-spreads.pdf>



Colección de fichas que contienen pequeños desafíos que te llevarán a una vida más feliz, como bailar, entregar un cumplido a alguien que no lo espere, entre otras. Los desafíos vienen en un sobre con 6 fichas. Al completar las 5 primeras tareas, se envía otro sobre a la persona con nuevos desafíos. Al terminar la tarea se puede entregar a otra persona a modo de regalo, para inspirarlo a hacer su vida más feliz.

Lo que se rescata: Se rescata el sentido de “cadena de favores”. Destaca también el sentido lúdico, al avanzar y obtener la sensación de progreso, entregando una recompensa emocional de estar trabajando para tener una vida más feliz.

Present Moments

Jonas Bähr, 2018. <https://diopd.org/wp-content/uploads/2017/10/3.-Present-moments-spreads.pdf>



Dispositivo que a través de una experiencia sensorial, incluyendo luz y aroma, ayuda al niño a entrar en un estado de calma, previo al irse a dormir.

Lo que se rescata: La capacidad del diseño para trascender un simple objeto, al provocar asociaciones en un nivel mental, relacionando un estado anímico específico a través de un aroma, aprovechando la sensorialidad humana a favor del diseño.

Mindnosis

Sara Lopez Ibañez, 2017. <https://www.dezeen.com/2017/07/04/mindnosis-kit-helps-people-overcome-mental-health-issues-graduate-designers-2017/>



Es un kit diseñado para ayudar a que las personas puedan superar problemas mentales, basado en la terapia cognitiva conductual. Contiene herramientas para entender las angustias emocionales y cómo sentirse mejor en esa situación. El plan de acción es: 1) descubrir las preocupaciones, 2) registrarlas diariamente, 3) probar nuevas actividades, 4) aprender sobre el bienestar, 5) compartir los descubrimientos y 6) conocer los pares.

Lo que se rescata: La forma clara y concisa de abordar el problema mental, entendiéndolo como un proceso, sumado a la versatilidad de la materialidad (papel y cartón) lo que también hace que destaque el bajo costo de producción.

Balisa

Adriana Sala, 2021. https://www.dezeen.com/2017/07/04/mindnosis-kit-helps-people-overcome-mental-health-issues-graduate-designers-2017



Son herramientas que ayudan a pacientes, que sobrevivieron a un abuso sexual infantil, a tangibilizar emociones, por lo que facilita la comunicación. Son 21 módulos distintos. Cada uno representa una emoción o etapa en el proceso de sanación. El objetivo de Balisa no es sanar completamente, sino aprender a manejar los problemas cuando se presenten.

Lo que se rescata: Estas herramientas no culminan, sino que posteriormente sirven como un amuleto para recordar el propio proceso de sanar. También el sentido de entender que cada proceso es único, por lo que se enfoca a la gestión de emociones por sobre el sanado total, siendo una meta realista frente al problema.

Antecedentes: Registro y psicología

Un diario visual

Giorgia Lupi y Stefanie Posavec, 2020.
https://editorialgg.com/media/catalog/product/9/7/9788425232664_inside.pdf



Libro con actividades para practicar el registro de forma visual, enfocado a observar el mundo con nuevos ojos creativos, bajar el ritmo y valorar los pequeños detalles y ver los datos como una herramienta práctica para la vida cotidiana. Fomenta la libre expresión visual, así como también impulsa al lector a escoger el orden de las actividades.

Lo que se rescata: La valorización del registro como herramienta que puede sacar a la luz patrones que motivan a ver nuestro alrededor con mayor detención, sintonizando con el entorno y la persona misma.

Passion planner

Passion planner, 2021.
<https://passionplanner.com/products/weekly-2021-annual-forest-green>

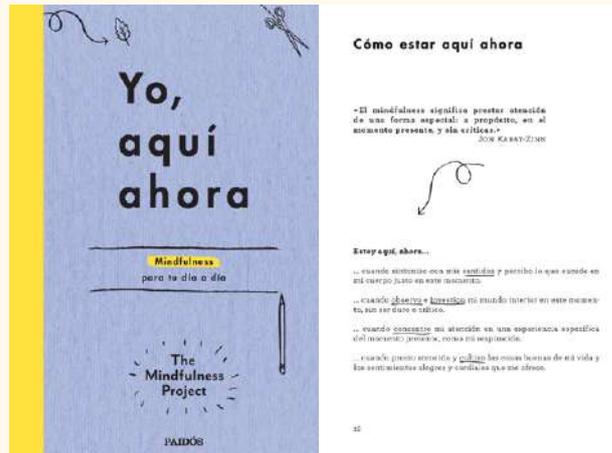


Consiste en un *planner* que mezcla un diario de vida y una agenda, enfocado a que la persona identifique y trabaje cada día a favor de su pasión, al entregar estructuras para planificar, páginas libres, un *passion road*, reflexiones mensuales y un horario detallado.

Lo que se rescata: La reflexión personal y sentimiento de progreso que puede generar el uso de este planner, el cual puede ser útil para conseguir metas del día a día como metas de la vida.

Yo, aquí, ahora

The mindfulness project, 2015. https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31123_Yo_aqui_ahora.pdf



Libro interactivo lleno de pequeñas actividades para el día a día basadas en el mindfulness (atención plena) que tienen la intención de orientar al lector a adoptar prácticas que sean positivas para el desarrollo de su vida.

Lo que se rescata: La interacción que se puede lograr entre usuario y dispositivo de registro, debido a que es libre, pero orientado a un fin concreto.

Tu cabeza te engaña y Tu cabeza te engaña con cuántica

2019 y 2020 (respectivamente), Pamela Núñez, Elaboración personal.



Libros que enseñan técnicas psicológicas (basado en la terapia cognitiva conductual) para el manejo de la ansiedad. Estos libros explican la psicología desde un lenguaje no-técnico y coloquial para la comprensión de la idea principal. Ambos libros incluyen espacios para hacer registro de los pensamientos, y un glosario de las técnicas.

Lo que se rescata: Uso de un lenguaje cercano al usuario, el cual no es experto en el tema, haciendo que la persona se relacione con las técnicas y casos de estudio, generando un vínculo. También se destaca el registro de los pensamientos y actitudes como segundo paso para identificar patrones.

Referentes

House of plants

Design collective de la Universidad de Bergen, 2021. <https://house-of-plants.wixsite.com/my-site-1>



Colectivo de diseño que realiza *pop-ups* como una intervención del día a día. Estos *pop-ups* se basan en la instalación de un soporte para desplegar las plantas y semillas en espacios públicos, llamando la atención de peatones a que se hagan parte del cultivo y cuidado de plantas.

Lo que se rescata: Promueve el cultivo y adopción de plantas, rescatando su valor inmediato (obtener el sustento de la planta), como también a largo plazo: el cuidado de las plantas es cuidado personal, la convivencia y amistad entre naturaleza-humanidad.

Sique soma

Florencia Reyes, 2018. <https://drive.google.com/drive/folders/1Qa8Auplb1U-go9MxKOPOWNdCxbnzoRIZ>



Colección de joyería creada a partir del análisis de los tejidos del cuerpo, con el fin de promover la concientización del ritmo de vida y como éste nos afecta en un nivel emocional y corporal. Enfocado a crear un vínculo entre la persona y la joya, transforma a la persona en portadora y propietaria del discurso de reflexión sobre el bienestar físico-emocional.

Lo que se rescata: La capacidad de vínculo y reflexión frente a un amuleto, en ese caso, una joya.

Google cardboard

Google, 2015. <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/760262/quieres-un-set-de-realidad-virtual-hazte-uno-por-casi-nada-con-google-cardboard>



Instrucciones para construir un soporte para realidad virtual a través de cartón.

Lo que se rescata: El bajo costo del producto, la motivación *open-source* y la facilidad de armado.

Kintsukuroi

[Plato restaurado con la técnica de Kintsukuroi]. (n.d.). Kintsukuroi. https://miro.medium.com/max/4000/1*4YGApZTyjqDBbTtb-GpsVg.jpeg

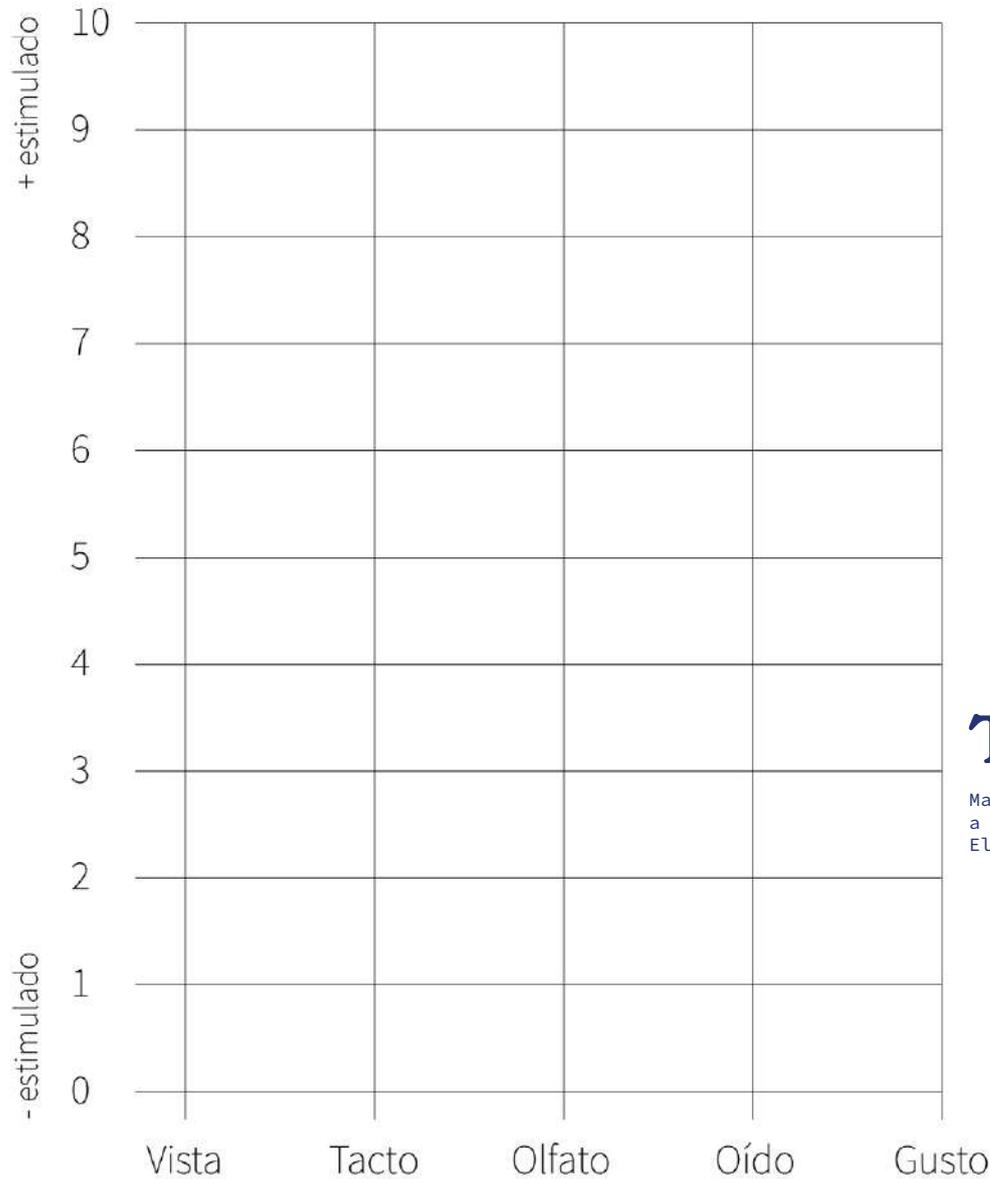


Arte japonés de recomponer lo que se ha roto. Por lo general se ve en platos, vasijas y elementos que sean de loza o cerámica. Las grietas de la reparación se cubren con oro o plata. El objetivo es reparar y hacer “más bella” que lo que era antes, gracias a sus nuevas grietas.

Lo que se rescata: La transformación de una grieta, símbolo de fragilidad, en algo bello como el oro, resaltándolo y mostrando la fortaleza.

empo de ocio?

Registro sensorial



Registro emocional

Felicidad

Enojo

Tristeza

Miedo

Sorpresa

Asco

Otro

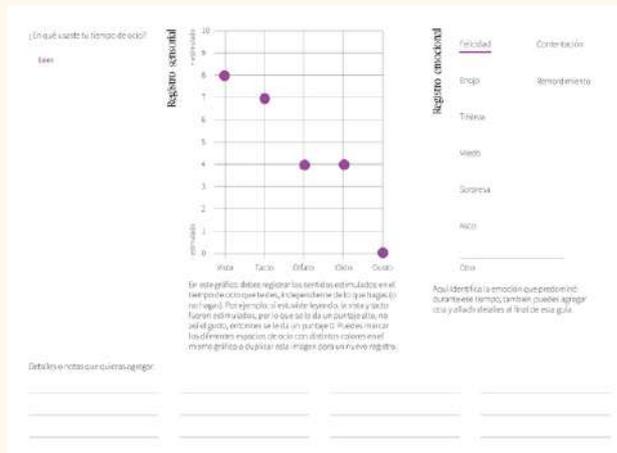
Testeo 1

Mapeo sensorial enviado a las voluntarias. Elaboración propia.

En este gráfico debes registrar los sentidos estimulados en el tiempo de ocio que te des, independiente de lo que hagas (o no hagas). Por ejemplo, si estuviste leyendo, la vista y tacto fueron estimulados, por lo que se le da un puntaje alto, no así el gusto, entonces se le da un puntaje 0. Puedes marcar los diferentes espacios de ocio con distintos colores en el mismo gráfico o duplicar esta imagen para un nuevo registro.

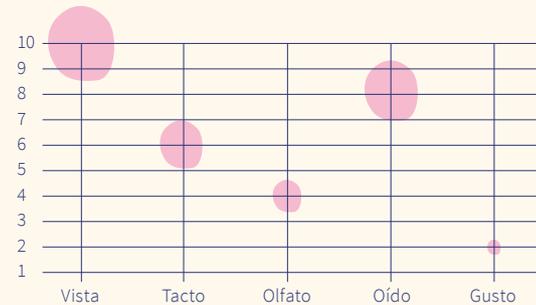
Aquí identifica la emoción que sientes durante ese tiempo, también puedes marcarla con un color y añadir detalles al final de cada registro.

Testeo 1: Mapeo Sensorial



Ejemplo de cómo rellenar el mapeo sensorial (también enviado a las voluntarias). Elaboración propia.

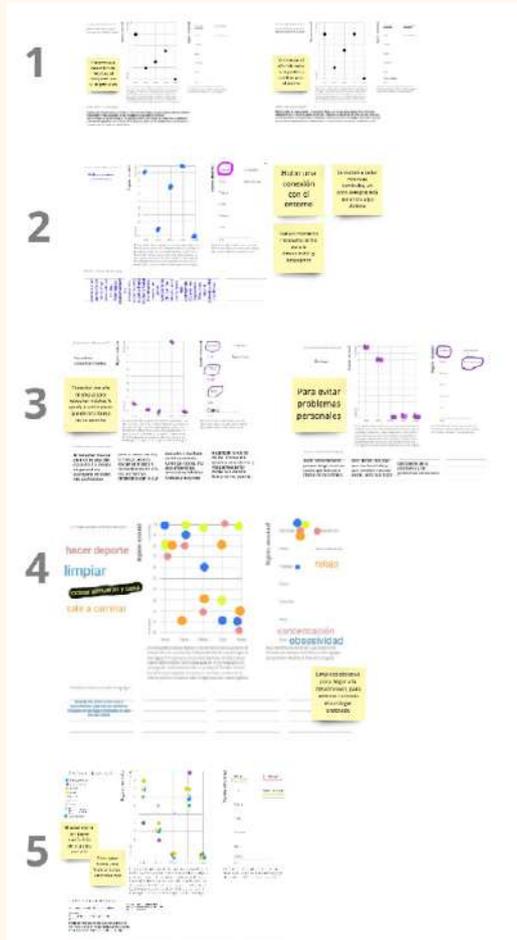
Si bien, en las encuestas previamente mostradas respondieron mujeres de todas las edades, las que tuvieron mayor interés para participar en futuros testeos fueron mujeres de 19 a 25 años. Con los primeros 9 contactos, se envió el primer testeo: un registro emocional-sensorial posterior al ocio (Imagen al costado). Se pidió que completen ese registro durante una semana, luego de haber tenido un tiempo de ocio. Este ejercicio tuvo como objetivos observar si el hecho de registrar tendría un efecto positivo en la persona, y también dilucidar si la sensorialidad tendría un rol relevante en el ocio. Al terminar la semana, los resultados mostraron que:



El sentido más estimulado fue la vista, seguido por el oído, el tacto, olfato y gusto.



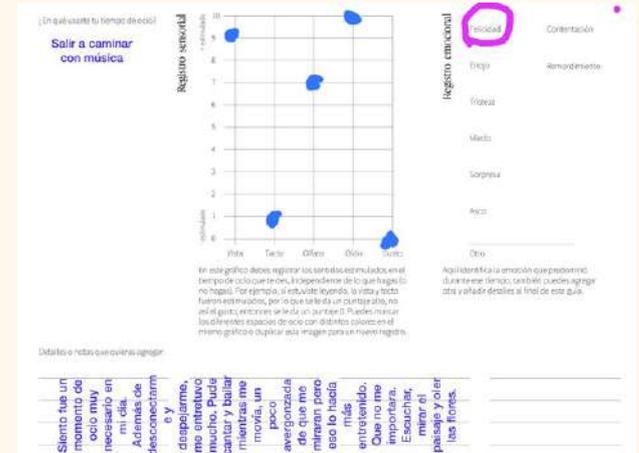
Testeo 1: resultados | Prototipado y testeo



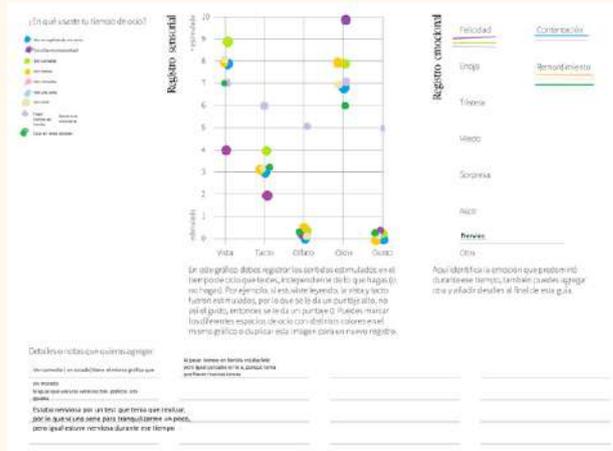
Registros de las voluntarias analizadas en la plataforma Miro. Elaboración propia.



Registros de las voluntarias analizadas en la plataforma Miro. Elaboración propia.



Registros de las voluntarias. Elaborados por ellas.



Al cabo de una semana, y para conocer la efectividad del ejercicio, se le realizaron 2 preguntas a las voluntarias:

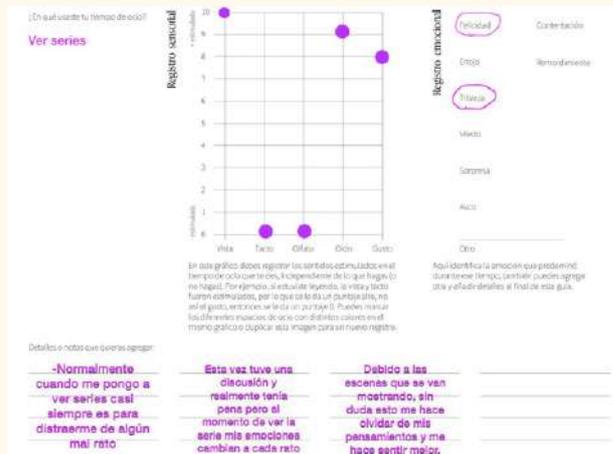
¿Cómo te sentiste registrando tus espacios de ocio?
¿fue algo positivo o la verdad no muy relevante?

“Fue entrete, como ponerme a **pensar en algo que en realidad uno hace como sin pensar mucho en lo que te provoca**”

-Voluntaria anónima

“Sentí que fue bueno porque **igual a uno le cuesta poner en palabras sus propias emociones**, o al menos a mí me pasa. Y además sirve para **apreciar más el momento de ocio**”

-Voluntaria anónima



“Si!!! Fue positivo, siento que **fue enriquecedor pensar en las cosas que hago día a día y como me he sentido**, además me sirvió mucho para **conectarme con mis emociones y conocerme**. Pero además me pasaba que sentía que todos los días hago lo mismo jajaja entonces **me motivó a intentar hacer más cosas**”

-Voluntaria anónima

“Me sirvió, **me castigo mentalmente cuando tengo tiempos de ocio pero intento cambiar mi mentalidad**. Me di un tiempo para mí y lo realicé, me hizo analizar mis actividades diarias. Lo encontré sencillo y bueno.”

-Voluntaria anónima

Registros de las voluntarias. Elaborados por ellas.

Observaciones:

Teniendo en cuenta los testimonios y registros, se encuentran las siguientes observaciones:

- Es frecuente que vean series/RRSS para evitar emociones. A veces este “ocio evitativo” no funciona, porque la mente sigue pensando en otras cosas que hacer.
- Este ejercicio facilitó la conexión con ellas mismas.
- Se hace fuertemente presente el remordimiento por “perder” o “no usar” el tiempo, al no hacer “nada” para la universidad

De esta forma, se concluye que el registro y auto-observación es importante para darse cuenta de patrones positivos o negativos del actuar propio.

En base a las observaciones, las plantas nuevamente se volvieron importantes, porque no serían objetos que alimenten el capitalismo directamente, sino que también le haría bien a nuestro planeta el hecho de que se impulse el cuidado y cultivo de éstas. De esta forma, se observó que de las plantas también se podría obtener una narrativa consistente y aprendizaje para la persona que se relacione con ella. Al empezar a estudiar las similitudes entre el proceso de crecimiento de una planta y el proceso personal humano para calmar la ansiedad, se vio la oportunidad de que este proceso para tratar de derribar el sentimiento de culpa en el ocio podría estar guiado por el crecimiento de una planta. Así, la persona se acercaría a su proceso personal de crecimiento a través de metáforas que crean una analogía entre ambos crecimientos.

El objetivo de este nuevo sistema consistía en hacer un llamado al autocuidado a través del cuidado de una planta. La idea de un macetero luminoso se descartó debido a que complejizaba la producción y ralentizaría el testeo, sumado a que sería un objeto que se aleja de la esencia principal del proyecto: contribuir a un diseño centrado en el bienestar, no el capitalismo. **Se pensó que al crear un nuevo hábito de cuidado hacia “un otro” podría promover el darse un tiempo para el autocuidado, dado a que sería un recuerdo constante de crecimiento y bienestar.** A continuación se muestran los elementos del sistema y su funcionamiento.

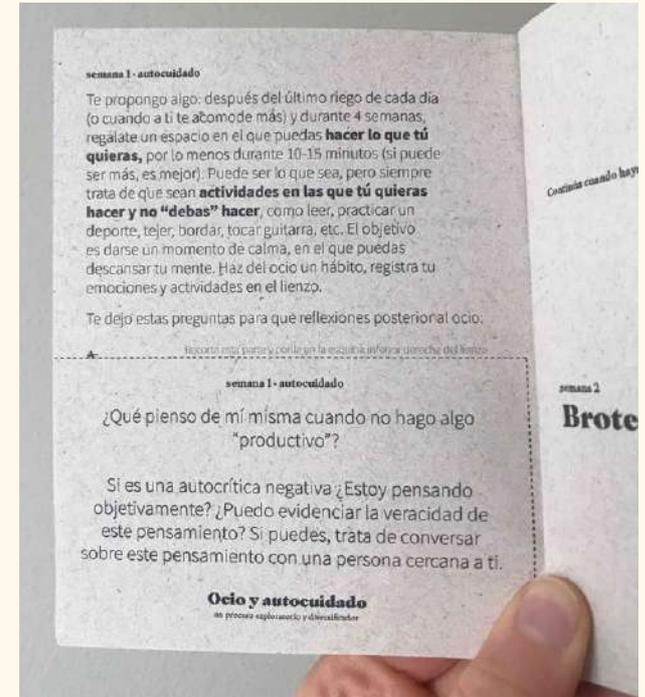
Elementos del sistema



Libro de registro. Elaboración propia.



Libro de registro. Elaboración propia.



Reflexión semanal en el libro de registro. Elaboración propia.

Libro de registro

Este libro guiaba la experiencia completa, fue el elemento más importante de esta versión del sistema. Contenía la gran mayoría de la información que la voluntaria pudiese necesitar. El objetivo era que **la persona fuese avanzando con la lectura del este libro semana a semana**. El contenido escrito tenía una dualidad:

- En las primeras 2 páginas de cada semana, se entregaron **información y consejos sobre el cuidado de la planta**.

- En las siguientes 2 páginas, **sobre el autocuidado personal más una reflexión semanal**.

Todo el texto estaba escrito en primera persona, en el que la planta se dirige a la voluntaria. Este libro tiene la intención de introducir (no explícitamente) algunas metodologías para cuestionarse el pensamiento, que son propias de la TCC, a través de preguntas, y la dualidad del relato. Siempre se utilizó un tono relajado, acogiendo a la persona y sus emociones. Al principio de este libro había espacio para hacer registro y

plasmar la leyenda, registrando las emociones durante el ocio.

En la imagen superior se puede observar la reflexión semanal. Al final de cada semana había una, ésta debía ser recortada y puesta en el lienzo a modo de recordatorio. La persona podía responder estas preguntas al reverso o en el espacio entre preguntas.

Este libro se imprimió en tinta negra sobre papel bond de 75gr. Cada página era un cuarto de una hoja carta.



Lienzo

Al encontrarse con los elementos del sistema, el lienzo envolvía el libro de registro. Por un lado era el lienzo para registrar, y por el otro explicaba la motivación del desarrollo de esta experiencia y algunas instrucciones.

Este lienzo, estaba destinado a ser un **espacio de registro visual**, a través de la creación de una leyenda que representara a través de dibujos las emociones. Así, la felicidad tendría su dibujo, la tristeza el suyo y así sucesivamente. Entonces, **a medida que la persona practicara el ocio, haría registro de éste y**



el lienzo se llenaría de dibujos por lo que sería un objeto de apreciación. Esta hoja también contenía un espacio para ubicar el macetero y la reflexión semanal.

Semillas, macetero y tierra

Dentro de los elementos que incluía este sistema se encuentran las semillas, la tierra y el macetero para poder cultivar la planta. La planta es el elemento que marca el ritmo de esta experiencia, dado que a medida que crece la planta, se puede continuar con la lectura del libro.

En el testeo 2, se explica el flujo de uso del sistema.



Testeo 2

Paquetes enviados en el
testeo 2. Elaboración propia.

Testeo 2: Primera versión



Registro propuesto en Miro, primero se presentaron las instrucciones para poder usar la plataforma y la “ficha” de cada persona. Elaboración propia.

Con la primera versión de los elementos del sistema armados, se enviaron a 3 estudiantes y una practicante, ellas ya habían participado del Testeo 1. También se envió a Constanza Rojas (PAES). Se plantearon dos objetivos iniciales: 1) Comprensión y funcionamiento de la experiencia completa, y 2) Adhesión al cuidado de la planta y dinámica del libro de registro. En este testeo se experimentaron distintas cosas:

- A/B Testing de semillas: a 2 de las 5 participantes se les envió semillas de caléndula y al resto semillas de lenteja con el fin de identificar si existía motivación por un tipo de vegetal por sobre otro, ya que la lenteja es una pequeña planta con hojitas, a diferencia de la caléndula que tiene hojas grandes, una flor naranja o amarilla y además tiene propiedades medicinales.
- Registro: a todas las participantes se les ofreció la posibilidad de hacer registro en el libro, en el lienzo, en un tablero de Miro, y también a través de Instagram. Esto con el motivo de facilitar registro visuales y escritos, al mismo tiempo que explorar las distintas plataformas de registro y observar cuál les acomoda más.
- @ocioyautocuidado: el contenido del perfil de Instagram fue experimental pero acorde a las reflexiones y avances de cada semana, con la intención de motivar y recordar el seguimiento de la experiencia.

Este primer testeo se envió a través de una empresa transportista, por lo que fue necesario la implementación de cajas que contuvieran todos los elementos. Con la intención de que la caja y sus contenidos sean amigables con el medio ambiente, se reutilizaron cajas, lo cual era visible y se presentó como valor desde un principio. Se sellaron con adhesivo de papel.

Testeo 2: Flujo de uso

Al recibir el paquete, primero se encuentra la bitácora envuelta en el lienzo.



Una vez abierto, se encuentra la bitácora.

Imagen 1, 2, 3 y 4:
Apertura del libro de registro del testeo 2.
Elaboración propia.

Testeo 2: Uso | Prototipado y testeo

Al terminar el tiempo de ocio, se invita a registrar la emoción presentada en el tiempo de ocio, para tomar conciencia de lo que siente.



Para hacer esto, se sugiere primero hacer una leyenda que indique qué dibujo pertenece a cada emoción..

Entonces si la persona sintió felicidad, define un dibujo en específico.



Y lo plasma en el lienzo. Así el lienzo se llenará de emociones presentadas en el ocio.

Imagen 9, 10, 11, 12: uso del libro de registro como contenedor de leyenda y uso del lienzo como dispositivo de registro. Elaboración propia.

Así se vuelve a repetir este ciclo cada vez que se practique el ocio, al mismo tiempo que se observa el crecimiento de la planta.



Imagen 13: Uso esperado del lienzo. Elaboración propia.

Resultados:

La primera retroalimentación se obtuvo gracias a que se pidió que grabaran con **video el unboxing** (la apertura de la caja), se pudo observar:

- **Exploración rápida de todos los elementos:** la mayoría de las voluntarias estaban emocionadas por recibir un paquete, por lo que trataron de abrir la caja lo más rápido posible, habiendo curiosidad y risas. Con esa emoción, revisaron el libro de registro completo (siendo que estaba hecho para avanzar en el libro semana a semana) sin siquiera prestarle atención al lienzo que lo envolvía, y las semillas fueron un elemento sorpresa pero también de confusión.
- **Conclusión:** Observar y decidir si es favorable aprovechar la emoción o si es mejor diseñar para una experiencia calmada.



Unboxing de la primera versión del sistema. Extracto del video enviado por voluntaria.



Unboxing de la primera versión del sistema. Extracto del video enviado por voluntaria.

- **Confusión al tener los elementos en mano:** al observar rápidamente los elementos y que no se haya incluido instrucciones o alguna forma que indique cómo funcionaría la experiencia, les fue confuso entender qué debía hacerse primero. Por lo que volvían a tomar los elementos nuevamente para tratar de entender cómo proceder.
- **Conclusión:** diseñar una apertura que guíe a la persona, ayudándole a comprender cómo funciona y lo que debe hacer.

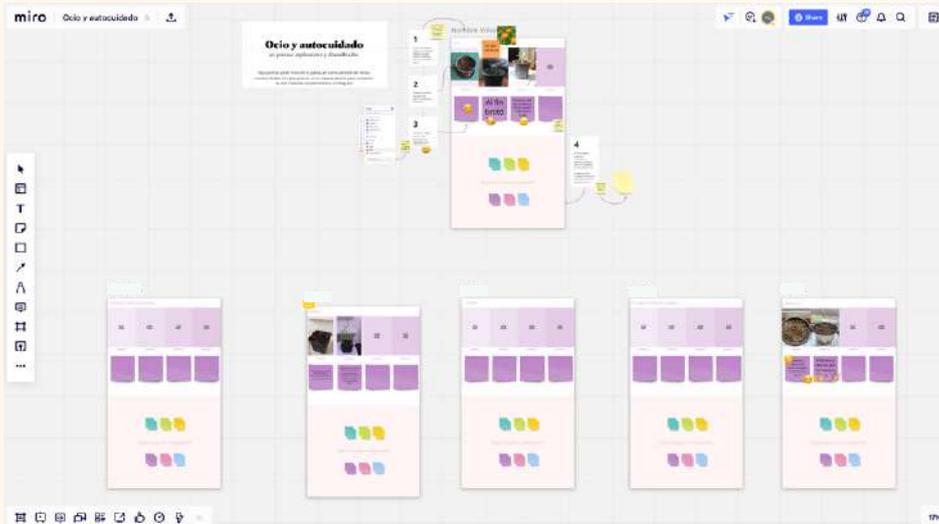
A medida de que avanzaban los días se subió contenido a Instagram @ocioyautocuidado, en forma de publicaciones, historias y reels. El contenido visual



Perfil de instagram del sistema para apoyar a voluntarias. Elaboración propia.



Grupo de Whatsapp con las voluntarias. Elaboración propia.



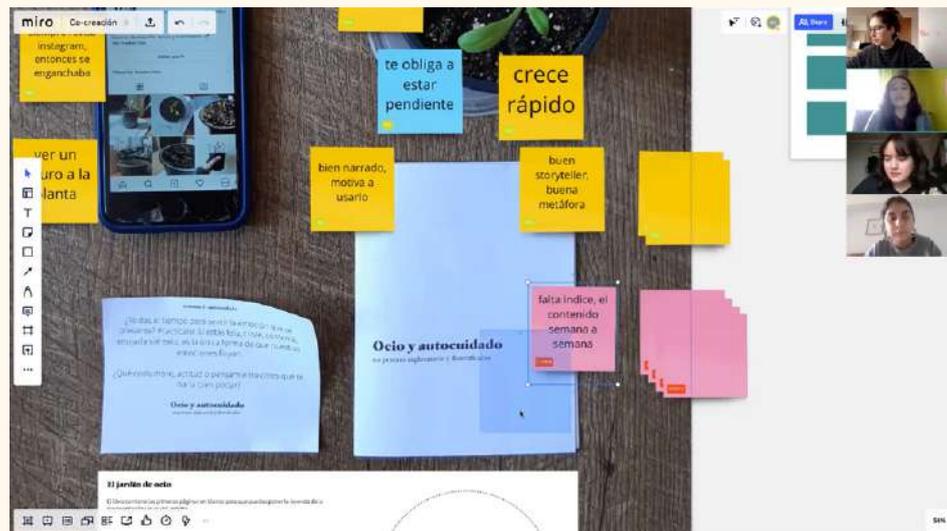
Tablero de Miro ofrecido a voluntarias. Elaboración propia.

publicado se obtenía del proceso que se llevaba a cabo personalmente paralelo a las voluntarias, en el cual se plantó una semilla de caléndula una semana antes de que fuesen entregados los paquetes. El perfil de Instagram estaba orientado a indicar en la semana en que se encontraban las voluntarias, entregar consejos de cuidado, abrir conversaciones y mostrar el futuro de sus plantas. A pesar del contenido subido, no hubo mucha interacción entre el perfil y las voluntarias, y entre voluntarias. Sin embargo, se creó un grupo de Whatsapp, en el cual se hacía seguimiento y también se dio mejor la conversación entre voluntarias.

Ya en la segunda semana, cuando creció el primer brote de la planta, se recomendó poner el macetero al sol, por lo que en muchos casos, el macetero lo movían de lugar para seguir la luz solar. Esto provocó que el lienzo pasó a ser un objeto secundario, que le entregaba mucha estructura a la dinámica de la planta.

En la tercera semana se pidió una foto de todos los registros, con la esperanza de que hubiesen registros visuales, sin embargo, todos los registros fueron escritos. Lo cual no fue negativo, sino que sorprendente. Por otro lado, el tablero de Miro invitaba a hacer registro fotográfico del crecimiento de la planta, compartir el progreso personal y comentar el progreso de las otras voluntarias. Este experimento no tuvo mucha popularidad, dado que no parece ser una forma de registro cómoda para las voluntarias. Al término de dicha semana, se les citó para realizar una sesión de co-creación de los elementos de este sistema, con el fin de promover el pensamiento colectivo para construir un mejor sistema, poniendo siempre la experiencia y emociones de la voluntaria como base para el diseño.

Testeo 2: Co-creación



Extracto de la sesión de co-creación, trabajando los pros y contras. Elaboración propia.

Esta sesión fue una instancia para conocer a las voluntarias y que se conozcan entre ellas, para que contaran cómo había sido hasta ese momento su experiencia con la planta, y para recoger percepciones del proyecto. **La sesión se llevó a cabo a través de Zoom**, y se trabajaron sobre 4 aspectos del sistema: el mapa de viaje, pros y contra de cada elemento, preguntas sobre la conceptualización del sistema, y la representación gráfica a través de un distintivo. Si bien en un principio fue un poco incómoda la situación de reunirse virtualmente con 4 personas desconocidas, a medida de que se realizaban las actividades, la conversación, los testimonios y las risas surgieron. El orden de las actividades fue el siguiente:

1. **Mapa de viaje:** entre todas se comenzó a construir el mapa de viaje, poniendo en principal observación la emoción que prevaleció en cada semana y la motivación que tuvieron por cada elemento.
2. **Pros y contra:** en esta parte se expusieron todos los elementos: el libro de registro, las reflexiones, el lienzo, el perfil de Instagram y la planta para poder identificar las características que mantener y que cambiar.
3. **Preguntas rápidas:** se plantearon 4 preguntas simples cuyo objetivo era responder rápido para acelerar la dinámica y que la respuesta fuera corta, sin mucho análisis.
4. **Distintivo:** esta actividad consistió en hacer una representación visual identificadora de los elementos de su planta, con el objetivo de mostrar con un dibujo las percepciones personales que tienen de su planta y la experiencia.

Testeo 2: Co-creación | Prototipado y testeo

The image shows a Miro board titled "Ocio y autocuidado" (Hobby and self-care) with the subtitle "un proceso exploratorio y diversificador" (an exploratory and diversifying process). The board is organized into several sections:

- Mapa de viaje (Travel Map):** A grid with columns for "Inicio" (Start), "Proceso" (Process), and "Final" (End), and rows for different stages or elements.
- PROS Y CONTRAS (Pros and Cons):** A central board with a background image of a plant. It features a central text "Identificar 2 pros y 2 contra de cada elemento" (Identify 2 pros and 2 cons of each element). Surrounding this are numerous sticky notes with phrases like "ayuda a motivarse" (helps to be motivated), "es el foco" (it's the focus), "crece rápido" (grows fast), "te obliga a estar pendiente" (it forces you to be attentive), "llamar a la libre expresión" (call for free expression), "Gustó el nombre" (liked the name), "ayuda a relajarse" (helps to relax), "es práctico" (it's practical), "tiene un control para registrar" (has a control to record), "es práctico" (it's practical), "tiene un control para registrar" (has a control to record), "ayuda a relajarse" (helps to relax), "es práctico" (it's practical), "tiene un control para registrar" (has a control to record).
- Preguntas (Questions):** A section titled "Preguntas rápidas" (Quick questions) with the instruction "Contestar con lápiz y papel: puedes escribir y dibujar" (Answer with pencil and paper: you can write and draw). It includes a 30-second timer and three questions: "¿Qué te recuerda el libro y el libro al decir la capa?" (What does the book remind you of and the book when saying the layer?), "¿Cuál fue la metáfora entre el libro y el autoestado que más te gustó?" (Which metaphor between the book and the self-state did you like the most?), and "¿Qué nombre le pondrías a esta experiencia de autocuidado?" (What name would you give to this self-care experience?). Below this are images of a spiral notebook with handwritten notes and sticky notes.
- Distintivo (Distinctive):** A section titled "Distintivo" with the instruction "Contestar con lápiz y papel: puedes escribir y dibujar" (Answer with pencil and paper: you can write and draw). It asks "¿Cuál sería el distintivo de tu elemento (libro registro, lienzo, macetero)?" (What would be the distinctive of your element (book register, canvas, pot)?). Below this are images of a drawing of a sun and a drawing of a plant in a pot.

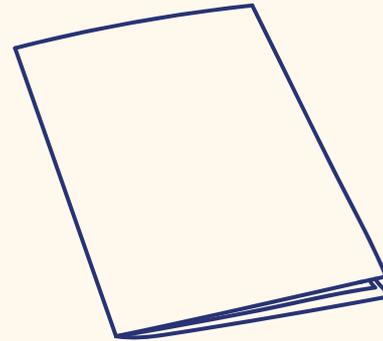
The Miro interface includes a top navigation bar with "miro", "Co-creación", and various icons. A bottom toolbar contains drawing and editing tools. The bottom right corner shows a "17%" zoom level.

Tablero de Miro luego de la co-creación y la revisión de su contenido. Elaboración propia.

Lamentablemente una voluntaria no pudo participar a causa de problemas personales. La reunión duró una hora y finalizó con una foto grupal junto con las plantas.

Esta actividad fue realmente enriquecedora en el sentido emocional-afectivo y de retroalimentación del proyecto, dado a que permitió una mayor expresión de lo que sentían, dando pie a mucha más empatía y risas, siendo una instancia cercana. De esta co-creación, se rescata lo siguiente:

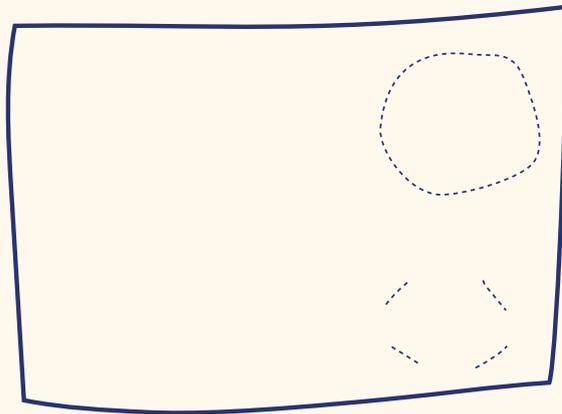
Conclusiones e interacciones críticas:



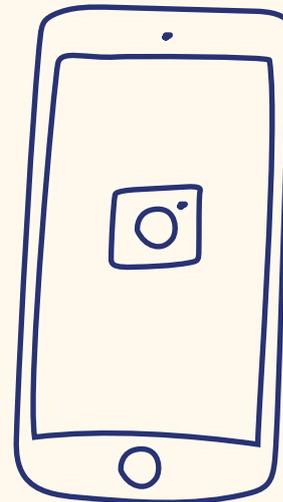
El libro de registro debe ser más interesante, debe motivar más al registro, incluyendo también el registro de la planta para crear vínculos estrechos entre elementos.

Deben incluirse más instrucciones de uso, que guíen la experiencia.

Se necesita más espacio de registro.



El lienzo es prescindible, no fue una plataforma de registro deseada.



Se requirió más contenido en Instagram para comprender la totalidad de la experiencia.

El grupo de Whatsapp, con las 4 voluntarias, necesita apoyo con más frecuencia.

Testeo 2: Co-creación | Prototipado y testeo



Foto final de la co-creación. Elaboración propia.

Testeo 2: Retroalimentación y rediseño



Proceso de recolección de retroalimentación y rediseño, en una pizarra en la que se tenía cada uno de los elementos con los aspectos que mantener y mejorar. Elaboración propia.

En el testeo n°2 se realizó el A/B testing con semillas, lo que llevó a la conclusión que es más motivante para las voluntarias una planta que sea visualmente interesante. La caléndula se eligió por sobre la lenteja, debido a que tiene una flor anaranjada y además tiene propiedades medicinales. Al mismo tiempo, su crecimiento se adecúa al ritmo de la experiencia. Sin embargo, faltaba más información sobre las semillas, específicamente si existe alguna especie nativa que pueda ser parte del proyecto, para que contribuya a la ecología de nuestro país. Entonces, se contactó a Paula Núñez (@mujerplantastica en Instagram), quien es bióloga y conoce bien el trabajo de cuidar plantas.

La reunión se llevó a cabo a través de Zoom. Paula afirmó que si bien sería interesante incluir plantas nativas, éstas pueden demorar hasta 6 meses en germinar, por lo que la caléndula es una buena opción para la experiencia. Además, se le pidieron 5 consejos de cuidado para alguien que nunca ha tenido plantas, con el fin de incluirlo en el material de información de la experiencia.

Ya en la cuarta semana del testeo, se tuvo una reunión con Constanza Rojas, para recibir su opinión respecto a la experiencia que ella también estaba realizando. Ella destacó la importancia de la planta, porque gracias al cuidado y el crecimiento de la planta, la persona genera una **sensación de autoeficiencia**⁷. Esto es un hallazgo muy positivo, debido a que estimula en la persona la sensación de sentirse capaz de hacer cosas, como cuidarse a sí misma, ayudando a que se sienta bien al promover una sensación placentera. Por otro lado, la autoeficacia refuerza el vínculo entre la persona y la planta, lo cual es positivo para la efectividad de la experiencia. También se recaló que la relación entre el libro de registro y la planta debe ser más estrecha, para que haya una

⁷La autoeficiencia es la percepción personal que tiene una persona sobre sus propias capacidades. Esta percepción genera creencias que son de gran influencia ya que actúan sobre pensamientos, sentimientos y comportamientos. (Pacheco Medina, D. 2019).

interacción equilibrada entre los distintos elementos. Desafortunadamente, en este punto Constanza se retiró del Programa de Ansiedad, Estrés y Sueño, vinculándome con la nueva jefa Ignacia Pflingsthorn. Sin embargo, la ex-jefa del PAES continuó apoyando el proyecto.

Como en la co-creación las voluntarias se encontraban en la semana 3 de la experiencia, y se necesitaba recolectar el feedback final, el 12 de junio (cuando se cumplieron 4 semanas desde el inicio de la experiencia), se envió una encuesta final. Los resultados fueron los siguientes:

Después de 4 semanas de cuidar una planta, ¿Sientes que pudiste establecer una mejor relación con tu autocuidado?

“Siento que si mejore, pero que **aún necesito seguir trabajando en mi autocuidado**, siento que debería darle más tiempo.”

-Voluntaria anónima

“Me ayudó a **ordenarme un poco más**, ya que era una **responsabilidad** que tenía que cumplir para que la planta creciera. Con esto lo fui **relacionando con como me cuidaba a mi misma**.”

-Voluntaria anónima

¿A quién le recomendarías esta experiencia?

“Se la recomendaría a mi mamá, todo el rato, ella es una adicta al trabajo, y estos días le pregunte cual es su ocio y me dijo que el “trabajo”, y encuentro que no fue una buena respuesta porque **pasa estresada con el trabajo y se supone que tu ocio es para relajarte y conectarte contigo misma, no?**”

-Voluntaria anónima

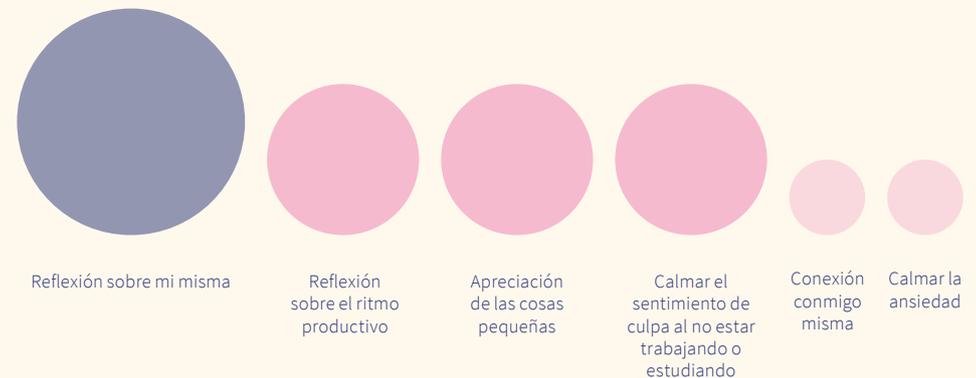
“a cualquier persona, o a personas que tengan su salud mental deteriorada quizás, personas que no tengan un enfoque claro, **ya que cuidar una planta puede servirles**”

-Voluntaria anónima

Marca qué tan fuerte fue tu motivación por los siguientes elementos a lo largo de este mes, siendo 1 un baja motivación y 5 una alta motivación



¿En qué ámbitos crees que te sirvió hacer registro de tu autocuidado y del cuidado de tu planta? Puedes marcar más de una opción



¿Tienes algún comentario final?

“Me encanto todo este proceso, creo que **enserio me fue de mucha ayuda, gracias. <3**”

-Voluntaria anónima

“Muchas gracias! Fue una **experiencia muy bonita y reflexiva. Me ayudó mucho <3**”

-Voluntaria anónima

“fue una **muy buena experiencia**”

-Voluntaria anónima

Es clave destacar que la experiencia **fomenta que las voluntarias tomen conciencia de que necesitan tiempo para ellas mismas, para su ocio y autocuidado.** Es una forma de que se puedan dar cuenta que hay prácticas y tratos que no son positivos para su bienestar. De cierta forma es un **primer paso para el cambio.**

También se realizó un rediseño del libro de registro, las reflexiones semanales y el lienzo. El objetivo fue mantener la incógnita en las semanas de la experiencia que no han transcurrido, sumado a reestructurar la forma de registro. Así surgió la idea de eliminar el lienzo como tal, pero dar ese espacio en una bitácora, destinada sólo para el registro. Esta bitácora sería el espacio orientado al registro personal pero también al registro de la planta, a través del dibujo, el conteo de hojas, y su riego. Por otro lado, el contenido informativo del libro de registro, se extrajo de ahí para pasar a un formato de cartas. Por lo tanto, la persona abrirá una carta por semana, manteniendo la incógnita del material de las próximas semanas.



Rediseño del libro de registro, ahora bitácora. Elaboración propia.



Rediseño de la bitácora. Elaboración propia.

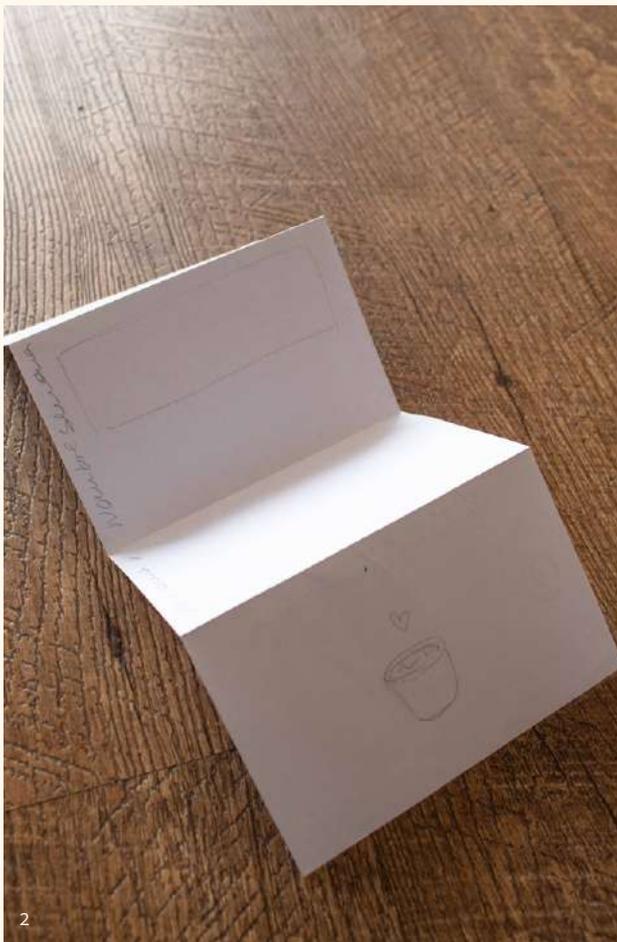
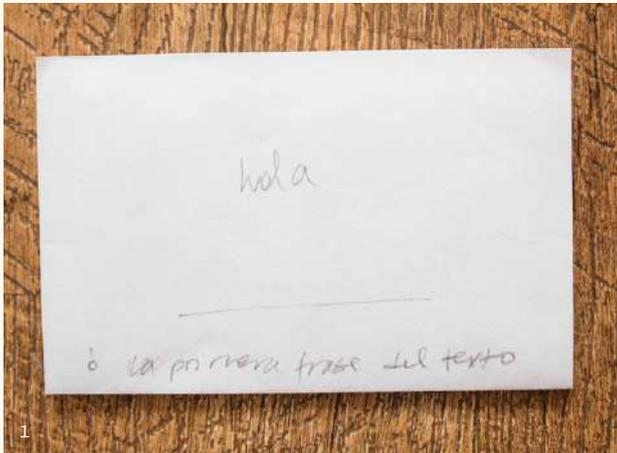
Semana no

¿Me gustaría en tiempo de ocio? ¿Cómo me siento hoy?

Proposición Cantidad de horas

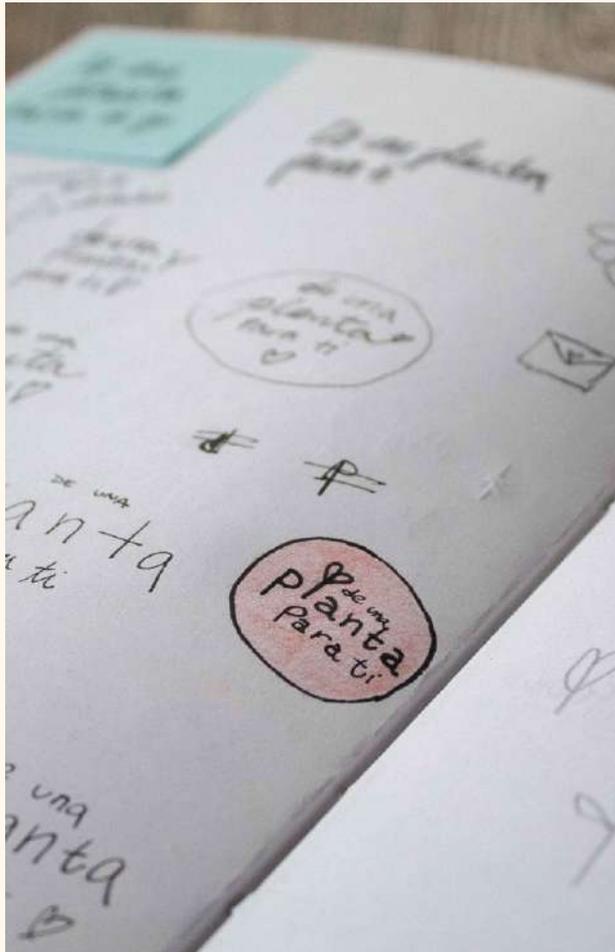
Así se ve mi
calendario hoy

logue me llamo la e
atención



1. Portada del diseño de la carta. Elaboración propia.
2. Lado de la carta en el que se muestran los consejos para el cuidado de una planta. Elaboración propia.
3. Lado de la carta orientada al autocuidado personal y su reflexión. Elaboración propia.
4. Reflexión semanal. Elaboración propia.

Identidad



Primera aproximación a la identidad gráfica del sistema. Elaboración propia.

En base a todos los conceptos, percepciones, narrativas y percepciones visuales recolectadas, se procedió a desarrollar la identidad gráfica y conceptual. Los conceptos más importantes fueron **imperfección, amigable y planta**. Teniendo en cuenta la narrativa de las cartas y correspondencia, se toma en cuenta que los mensajes de autocuidado son desde una planta para una persona que necesita de ellos, dando origen al nombre: de una planta para ti.



Conceptos más relevantes de la interacción con el vegetal, influyentes en la gráfica. Elaboración propia.

Isologo

Source Sans Pro Regular

New Spirit Regular

Source Sans Pro Regular



Áreas de espacio libre



Decisiones gráficas

Se utilizaron tipografías que entregaran una sensación amigable, para lograr cercanía con la persona. Las palabras que componen el nombre se encuentran reunidas en una **circunferencia irregular asimétrica, aludiendo al proceso de autocuidado**, el cual es personal y está lejos de ser perfecto. Por otro lado, se quería plasmar en el isologo el carácter visual de una planta, por lo que se decidió añadir en la letra “L” un brote de planta, como símbolo de su crecimiento y el crecimiento personal.

Los colores utilizados provienen de los materiales a los que se pudo acceder teniendo en cuenta las limitaciones provocadas por la pandemia: papel ahuesado, hilo azul y papel color rosado. Estos colores transmiten tranquilidad, teniendo la intención de mostrar que es una experiencia que quiere acoger a esta persona que siente ansiedad, mostrando que no hay apuro. En un plano material, estos colores y materiales se conjugaron para darle un carácter atesorable a los elementos, especialmente a la bitácora.

Paleta de colores



#283375



#FFF9ED



#F6BACF



Slogan y frase introductoria. Paquete enviado en el testeo 4. Elaboración propia.

Slogan y frase introductoria

El desarrollo de esta experiencia llevó a sintetizar en pocas palabras su esencia, por lo que en primera instancia se utilizó como frase introductoria: “Cuidate a través del cuidado de una planta”, con el objetivo de que la persona entienda rápidamente el carácter de cuidado y autocuidado propio de este sistema.

En el *packaging* del testeo 4, se utilizó el slogan: “Dejemos la culpa de lado y veamos el ocio como autocuidado”, ubicada en la tapa de la caja, por el interior. Este slogan logra capturar el alma de De una planta para tí, dando cuenta del fenómeno que motivó a llevar a cabo todo el desarrollo del proyecto.

De esta forma, la frase y el slogan se complementan entre sí para que la persona pueda tener un primer concepto acertado de lo que será la experiencia.

Slogan y frase introductoria

Dejemos la culpa de
lado y veamos el ocio
como autocuidado.

Cuidate a través del
cuidado de una planta.

A continuación, se muestran los elementos del sistema rediseñados, con la identidad gráfica aplicada.

Elementos del sistema rediseñados:
cartas y bitácora. Elaboración propia.





Bitácora diseñada para el testeo 4. Elaboración propia.

Portada bitácora. Elaboración propia.



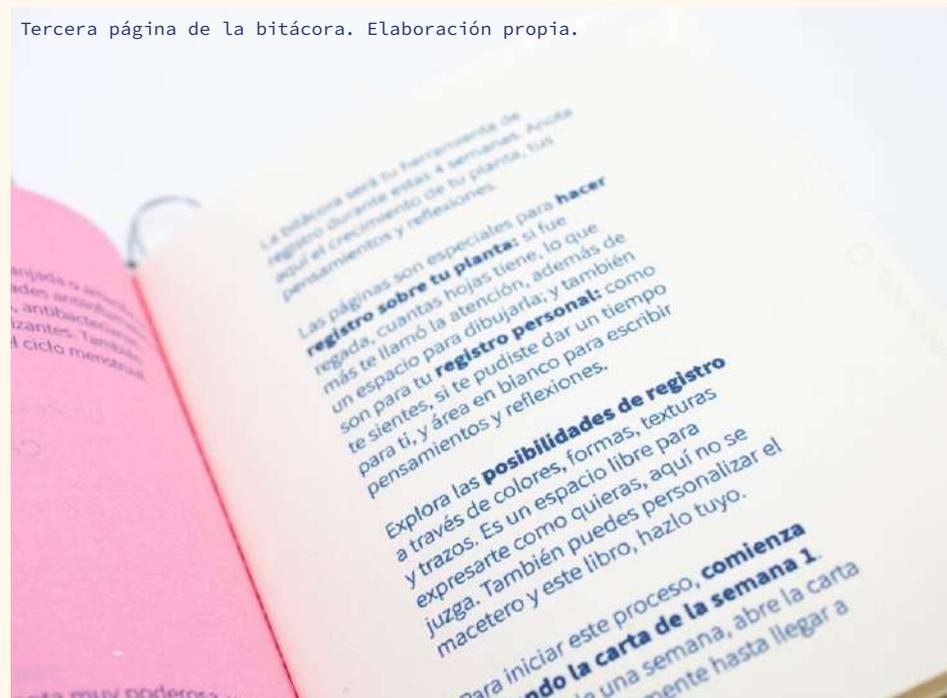
Primera página de la bitácora. Elaboración propia.



Segunda página de la bitácora. Elaboración propia.



Tercera página de la bitácora. Elaboración propia.



Semana nº

¿Cómo me siento hoy?

¿Me pude dar un tiempo de ocio?

Lo que me llamó la
atención de mi planta

Así se ve mi planta hoy

¿Regué mi planta hoy? Cantidad de hojas —

Detalle de hojas de registro semanal de la bitácora. Elaboración propia.



Detalle de hojas de registro semanal de la bitácora. Elaboración propia.



A través de las imágenes se puede evidenciar el uso de la paleta de colores, materiales e identidad gráfica. El uso de hilo, el tamaño de la bitácora, el papel ahuesado y las hojas rosadas se conjugan para lograr que reflejar conceptos como **pequeño, tesoro, diario de vida**, aludiendo a la persona a que cuide, encuentre bonita y guarde su bitácora. Ésta bitácora contiene más espacio para registro, junto con otras preguntas que invitan a observar la planta y observarse a sí misma.



Llegamos a la
última semana!

¿Ya te estás
cuidando tanto
como a mí?

Visto

Carta de la semana 1 con su sobre y el contenedor de semillas.
Elaboración propia.



Carta de la semana 2 con su sobre. Elaboración propia.



Carta de la semana 3 con su sobre. Elaboración propia.



Carta de la semana 4 con su sobre. Elaboración propia.



Contenido relacionado al autocuidado de la carta de la semana 1.
Elaboración propia.



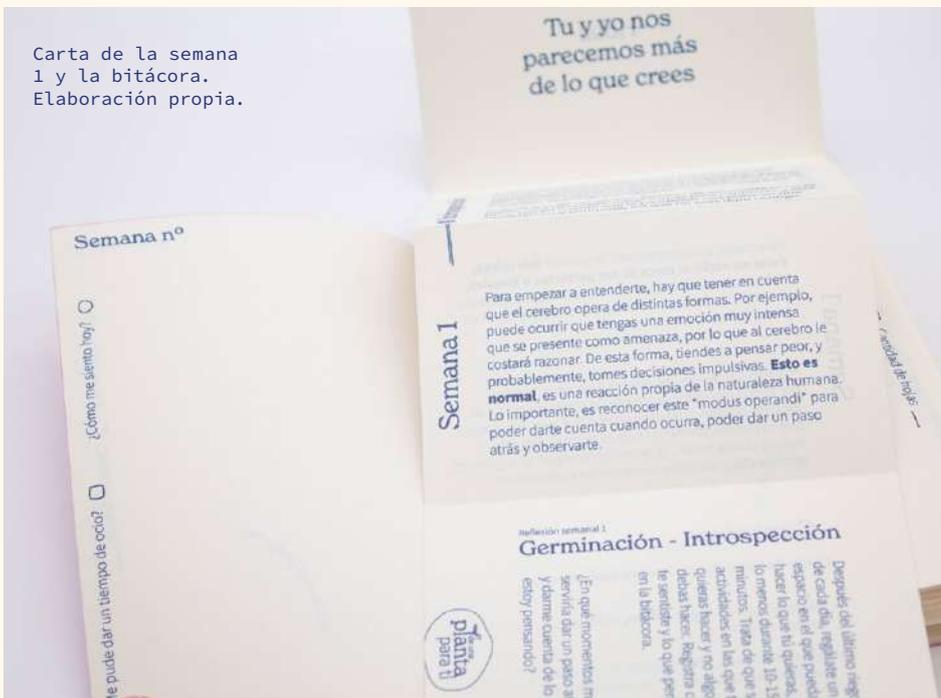
Contenedor de semillas cerrado.
Elaboración propia.



Contenedor de semillas casi abierto.
Elaboración propia.



Carta de la semana 1 y la bitácora.
Elaboración propia.



Contenedor de semillas abierto.
Elaboración propia.



Carta de la semana 2 y la bitácora. Elaboración propia.

De esta forma las cartas tienen un rol “lúdico” al entregar una pequeña cantidad de misterio en lo que vendrá la semana siguiente. Asimismo, el abrir una carta por semana entrega un sentimiento de progreso a la persona. La dinámica de correspondencia es el eje principal de la identidad conceptual.

Al fin nos conocemos, tengo muchas ganas de compartir mi crecimiento contigo. Hagamos de este proceso un cuidado mutuo. Soy una caléndula, estoy lista para ser sembrada:

Germinación

Pon 1 o 2 semillas en el macetero con tierra, sólo a 1 cm de la superficie. **Deja la tierra suelta para que pueda brotar.**

Riégame, que la tierra quede húmeda.

Listo! Nos veremos en unos 5 a 7 días, atenta que de repente, me verás brotar. Para que no te olvides de mi te recomiendo que me ubiques en un lugar en el que puedas verme todos los días, junto con tu bitácora.

Consejos:

- Trata de que mi tierra **siempre esté húmeda**
- Mantenme en un **lugar cálido**, es ideal que me llegue luz solar
- Bajo el macetero, pon algo que reciba el agua y la tierra que puedan caer, no es necesario nada elegante, una tapa de un tarro de café puede servir

Bitácora

Semana n°

¿Cómo me siento hoy?

¿Me puede dar un tiempo de ocio?

¿Regie mi planta hoy? Cantidad de hojas —

Así se ve mi planta hoy

Lo que me llamó la atención de mi planta



...aglar
...mi pro
...adora. Tv
...istema d
...yude ver e
...autocuid
...si te sien
...eres bienv

Al reverso están
más preguntas pue-
instagram @deunaplanta
mflabarca@uc.cl

...ciones, si tienes
...ultar en el
...rati o al mail



Testeo 3

Proceso de armado del
testeo 3. Elaboración
propia.

Testeo 3: Mínima versión



Sobre que contenía la mínima versión del sistema, incluyendo las 4 cartas y un texto instructivo. Elaboración propia.

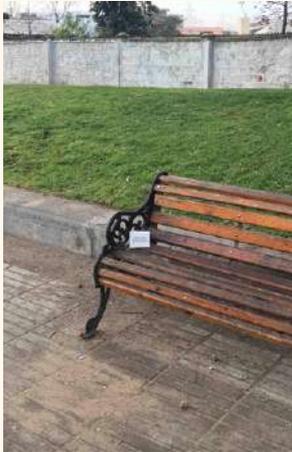
Experimentando con el sistema

A favor de la experimentación, y dada la materialidad simple del proyecto, la experiencia se redujo en su mínima expresión. O sea **semillas de caléndula más las cartas**, para ser repartido en espacios públicos. Ambos elementos estaban contenidos en un sobre que por fuera tenía la siguiente pregunta: ¿Sientes culpa cuando no haces algo “productivo”?, con el objetivo de apelar a las personas que se sientan identificadas con esta pregunta. Se repartieron 6 sobres en distintas partes del Parque Juan Pablo II, Parque Araucano y un parque pequeño cercano a éstos.



Texto instructivo de la mínima versión. Elaboración propia.

Testeo 3: mínima versión | Prototipado y testeo



Tristemente este testeo no tuvo resultados concretos, debido a que nadie se puso en contacto para dar cuenta de que estaban participando del proyecto. A pesar de esto, es una instancia que empujó el proyecto al límite, simplificando sus elementos y dejando en evidencia la potencial versatilidad del sistema.

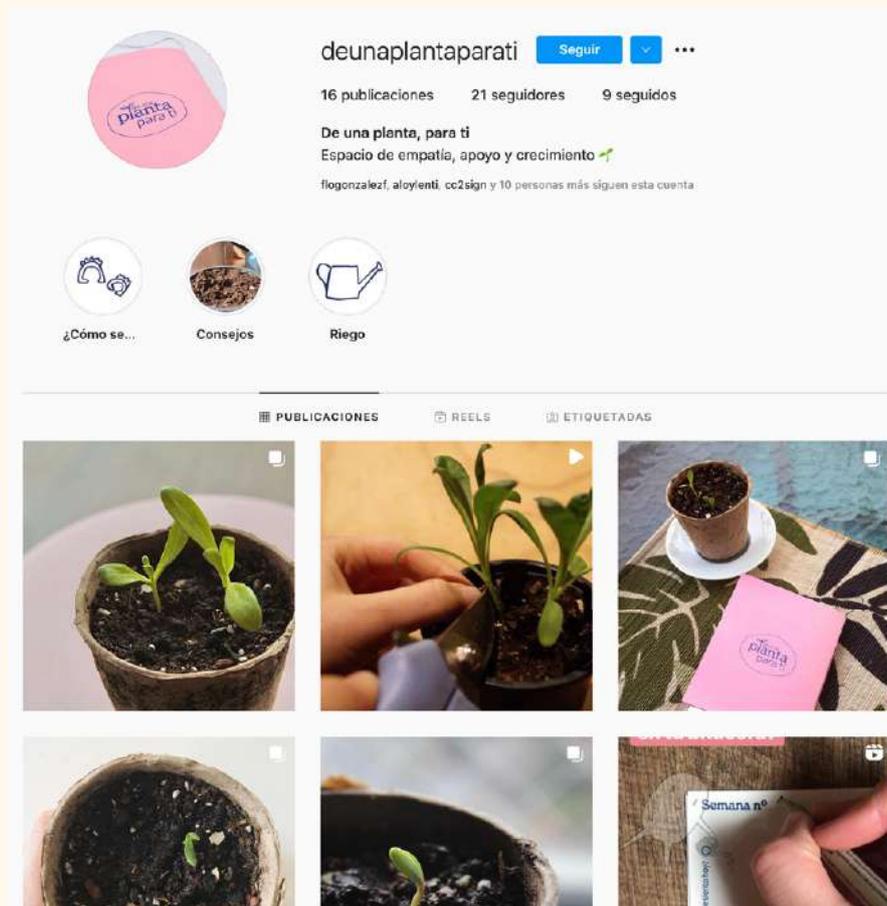
Sobres en bancas en distintos parques. Elaboración propia.



Testeo 4

Paquete cerrado enviado en el
testeo 4. Elaboración propia.

Testeo 4: Resultado final



Perfil de Instagram @deunaplantaparati. Elaboración propia.

Habiendo rediseñado todos los elementos del sistema, se envió la nueva versión usando solamente semillas de caléndula. Fueron cuatro mujeres quienes recibieron el paquete: tres estudiantes y una artista. El paquete contenía una bitácora, 4 cartas semanales, 3 semillas, un macetero y tierra (como la imagen anterior). El objetivo de este testeo fue observar la funcionalidad de los elementos rediseñados así como también si la identidad gráfica contribuye a la adhesión del sistema gracias a los conceptos plasmados en ella. En cuanto al Instagram, se cambió el nombre a @deunaplantaparati, publicando contenido 2 veces por semana. Las historias se publicaron con una mayor frecuencia: una vez al día o cada 2 días.

A continuación se muestra el flujo de uso de esta nueva versión del sistema.

Testeo 4: Flujo de uso

Primero se debe tomar la bitácora y luego ponerle nombre a la caléndula.



Después, leer la segunda y tercera página de la bitácora, la cual introducirá la experiencia y llevará a abrir la primera carta.



Imagen 1, 2, 3, 4 apertura de la bitácora y carta n°1. Elaboración propia.

Testeo 4: flujo de uso | Prototipado y testeo

En la primera carta se encontrará información sobre como cultivar la semilla y consejos de cuidado para la futura planta.



Luego se debe sembrar la semilla en su macetero.



Por el reverso hay información sobre el cuidado de la persona, utilizando la metáfora del ritmo de crecimiento personal.

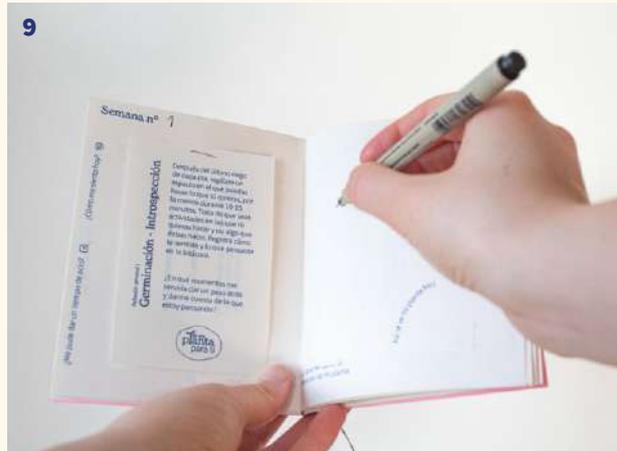


La reflexión semanal debe ser separada (ya que esta previamente prepicada) para ponerla en la bitácora, siendo parte importante del registro. La primera reflexión invita a practicar el ocio y reflexionar sobre pensamientos.

Imagen 5, 6, 7, 8: uso de la carta en la bitácora y sembrado. Elaboración propia.

Testeo 4: flujo de uso | Prototipado y testeo

Al terminar el tiempo de ocio, se invita a registrar pensamientos y observaciones. La bitácora siempre invita a darse un tiempo de ocio, sin embargo, no es necesario para continuar el registro.



En la esquina inferior derecha la bitácora contiene un espacio que invita a dibujar la planta, con el objetivo de ir notando cambios a medida que avanzan las semanas.

De esta forma el registro se haría diariamente, invitando a la persona a observarse a sí misma y a su planta.



A medida que hace registro, la caléndula crecería con la persona.

Imagen 9, 10, 11, 12: registro en la bitácora en paralelo con el crecimiento de la planta. Elaboración propia.

Testeo 4: resultado final | Prototipado y testeo



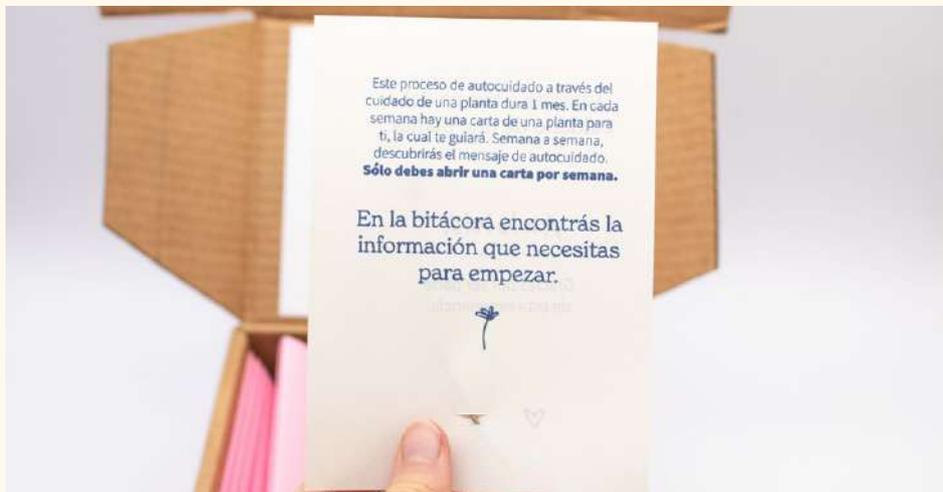
Paquete enviado a las voluntarias en el testeo 4, con la bitácora, las cartas, el macetero y la tierra. Además el mensaje inicial personalizado. Elaboración propia.



Detalle de la bitácora, las cartas, el macetero y la tierra. Elaboración propia.



Mensaje incluido en el interior del paquete del testeo 4. Elaboración propia.



Reverso del mensaje incluido en el interior del paquete del testeo 4. Elaboración propia.

Semana 1

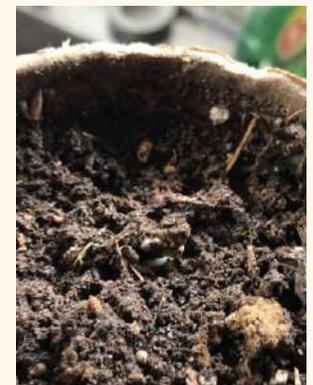
Una vez armados los paquetes fueron repartidos a las casas de las voluntarias. Todas recibieron los elementos mencionados previamente. En los **videos recibidos del unboxing**, se puede observar que se logró que la persona percibiera la bitácora como un objeto bello y atesorable, lo cual es positivo para el vínculo con la experiencia.

Para este testeo, se incluyó un mensaje inicial personalizado, dando la bienvenida al sistema a través de la frase inicial mencionada previamente y siendo el punto de partida del sistema. Este mensaje también tenía una flor seca y el nombre de la persona a la que se le entregó el paquete (imagen al costado).

Una voluntaria sembró su caléndula el mismo día que recibió su paquete, sin embargo el resto la sembró entre 3 a 5 días después de la recepción. Esto provocó que el proceso de las voluntarias estuviera desfasado, lo que no es negativo, sino que es algo inesperado. En el Instagram se publicaron consejos para el sembrado.

Semana 2

Durante la primera semana todas sembraron sus semillas, pero durante esta segunda semana sólo germinaron las de 1 voluntaria. La sensación de que la semilla no germinaría nuevamente se hizo presente, pero esta vez más fuerte, debido a que ya había pasado una semana y no germinaban las semillas. Esto puede ser por la llegada del invierno, lo que provoca que el ambiente no sea lo suficientemente cálido para que ocurra la germinación, la falta de luz o la infertilidad de la semilla. Lo ocurrido fue un desafío, dado que la primera semana es crucial para que se genere el



Maceteros de las voluntarias durante la primera y segunda semana. Fotos elaboradas por ellas.

Testeo 4: resultado final | Prototipado y testeo



vínculo entre la persona y su planta, y mientras más se demore en germinar, se va perdiendo la esperanza de que pueda crecer algo, por lo que la relación con la experiencia se debilita. En esta semana, se sembraron más caléndulas para entregarles a las personas que tengan semillas infértiles. Una voluntaria que llevaba más de una semana sin señal alguna de germinación, se le entregaron más semillas para que pudiera continuar con la experiencia.

En Instagram se publicó contenido sobre el cuidado de la caléndula en formato de publicación, *reels* e historias.



Maceteros de las voluntarias durante la tercera y cuarta semana. Fotos elaboradas por ellas.

Semana 3

A la voluntaria que se llevó más semillas, antes de sembrar su nueva caléndula, se dio cuenta de que la primera siembra estaba dando fruto 2 semanas después, 7 días más de lo pronosticado en la carta de la semana 1. En esta semana, ya habían germinado 3 de 4 caléndulas, cada una de ellas con su ritmo. Esta semana comenzaron a germinar las caléndulas de respaldo, para ser ofrecidas a la voluntaria que todavía no germinaba su semilla. Sin embargo, la motivación por participar no fue la misma que en un principio.

El resto de las voluntarias continuó con su proceso de crecimiento, cada una a su ritmo.

Semana 4

En la última semana, sólo 1 voluntaria llevaba el crecimiento esperado de la caléndula, por lo que las otras continuarán con la experiencia, pero no podrá ser documentada en esta memoria. A mitad de semana, se envió la misma encuesta del testeo 2 para comenzar recogiendo *feedback* del proceso. Los resultados se muestran en la siguiente página.



Testeo 4: resultado final | Prototipado y testeo

Después de 4 semanas de cuidar una planta, ¿Sientes que pudiste establecer una mejor relación con tu autocuidado?

"Si, lo que logré establecer fue una reflexión conmigo misma proyectada en la planta. **En la planta veía mucho lo que me pasaba o cómo me sentía, el que no creciera y tomara su tiempo, cuando yo estaba con mucha ansiedad, me hacía reflexionar y pensar en mi**

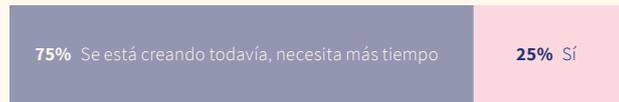
tiempo como uno no-humano, sino como uno vegetal. El tiempo, la paciencia, fue la que finalmente hizo que los primeros brotes nacieran y también mi tranquilidad. Me hizo mucho sentido"

-Voluntaria anónima

"Si, creo que me sirvió para tener **constancia.**"

-Voluntaria anónima

¿Creaste un hábito de registro? escrito, dibujado, etc.



¿En qué ámbitos crees que te sirvió hacer registro de tu autocuidado y del cuidado de tu planta? Puedes marcar más de una opción



Marca qué tan fuerte fue tu motivación por los siguientes elementos a lo largo de este mes, siendo 1 un baja motivación y 5 una alta motivación



¿A quién le recomendarías esta experiencia?

"A todos y sobretodo a los que creen que es difícil plantar y cuidar una plantita"

-Voluntaria anónima

"A muchos de mis compañeros de universidad e incluso de trabajo. Siento que **cuidar de algo externo a uno que permite la reflexión sobre uno mismo**, es un ejercicio que sirve para **darse cuenta** de muchas cosas de cómo uno lleva su vida."

-Voluntaria anónima

"A mis amigas, a gente que está ensimismada en el deber ser y se deja llevar por tiempos estresantes. A cualquiera que quiera conectar consigo, a cualquiera que quiera ver crecer y mirar el tiempo de otra manera. Lo productivo, la sobre-programación inconsciente del estar produciendo nos lleva a un extremo en que no tenemos idea del tiempo si no es para hacer algo, a cualquiera que necesite parar se lo recomiendo. **Porque de a poco, una se da cuenta, el hábito de regarla, de verla, de revisarla, de moverla y plantarla, fue la clave para mí, la quiero.**"

-Voluntaria anónima

¿Tienes algún comentario final?

"Pensé que no iba a ser capaz de cuidar bien a la semilla para que saliera la planta, **pero me sorprendió cuidarla tanto y aún seguir haciéndolo, aparte de emocionarme mucho cuando le noto cambios. Muy lindo y especial el proyecto"**

-Voluntaria anónima

"Me gustó mucho la experiencia y creo que **si tuviera la oportunidad de hacerla de nuevo o por un periodo más largo, la tomaría 100%**"

-Voluntaria anónima

"Conectar y cuidar, se traduce de a poco en una **reflexión introspectiva**. Es distinta esta experiencia, porque una está consciente del por qué, del para qué. **Situarte en un cuidado ajeno fue proyectarme o transformarme en la planta**, ponerme triste si no brotaba, entender el tiempo, su tiempo es mi tiempo, su brote es el mío. Cuidarla y regalarla, todos los días ir a mirarla en la mañana. De a poco te das cuenta que esas prácticas las puedes aplicar en tí, es difícil darse cuenta de que uno se tienen que cuidar."

-Voluntaria anónima

De una planta para ti en uso. Elaboración propia.

¿Ya te estás cuidando tanto como a mí?



② **Adáptate a mí:** si bien las plantas son capaces de

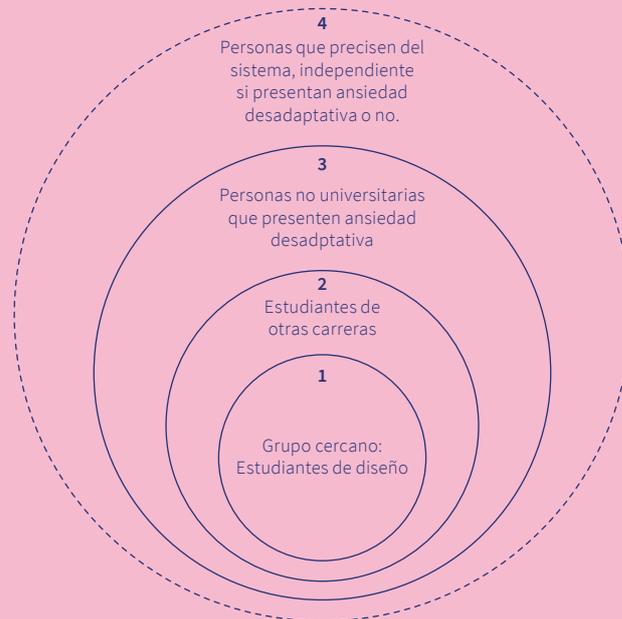


de una
planta
para ti

...ó la
...planta
...se mueren las
☀️

Persona

Proyección de usuarios propuesta en seminario



Proyección de usuarios propuesta en diciembre del 2020.

Es cierto que la problemática actual descrita en la introducción afecta a diferentes personas y áreas disciplinares, sin embargo, como usuario objetivo, siempre se consideraron a las **personas que sienten culpa al darse un tiempo de ocio, a causa del ritmo productivo**. Como primer grupo de estudio e indagación, se eligió a estudiantes universitarios de diseño, debido a la fácil accesibilidad para colaborar con ellos y el hecho de que el ritmo productivo de la carrera afecta negativamente su bienestar. En seis entrevistas por Zoom y dos encuestas digitales, realizadas el segundo semestre del 2020 y destinadas a estudiantes universitarios de diseño, se observó fuertemente la ansiedad desadaptativa⁸. En cuanto al ritmo productivo de los estudiantes universitarios de diseño, la psicóloga Constanza Rojas⁹, ex-jefa del Programa Estrés, Ansiedad, y Sueño de la UC, comenta que el Campus Lo Contador de la UC es percibido como el “campus del estrés” a causa del ritmo productivo propio de la carrera, por lo que es lugar donde está normalizado el estar estresado o con ansiedad.

Si bien en la etapa de seminario se planteó una proyección de anillos de usuario (al costado), a medida que el proyecto comenzó a desarrollarse, las personas interesadas y que estuvieron dispuestas a participar fueron mujeres. Al inicio del testeo N°1 se logró contactar a mujeres que tenían entre 30 y 50 años, sin embargo, a medida que pasaron las semanas, dejaron de dar respuesta. Las mujeres que sí continuaron participando tienen entre 19 y 25 años, son en su mayoría estudiantes, y algunas también trabajan. El grupo estudiado se caracteriza por sentir culpa si están dedicando tiempo al ocio: piensan que como es una actividad que no afecta directamente a lo “productivo”, no está del todo bien hacerlo. Por esta misma razón, sienten que necesitan dedicarle tiempo a su ocio, a

⁸Es necesario tener en cuenta que la ansiedad se genera a partir de la amígdala del cerebro, creando una sensación de peligro ante un evento o actividad (Davidson, 2002). Si bien es necesaria para la supervivencia, lamentablemente, se puede tornar en una ansiedad desadaptativa cuando no cumple la función de movilizar a la persona, sino que lo contrario, interfiere en el funcionamiento normal de la ansiedad, lo que significa que a la persona le costará trabajo controlarla, interrumpiendo su vida cotidiana (Salvo, 2019), pudiendo llegar a la paralización. Así, el ocio puede ser un aporte para las personas que experimentan lo mencionado anteriormente. Caldwell (2005), refiriéndose a un ocio de carácter recreativo, afirma que entrega un sentido de control, a personas que han pasado por eventos incontrolables propios de la vida, como la muerte de un familiar, enfermedad, estrés, desempleo, etc.

⁹Comunicación personal, realizada el 12 de noviembre del 2020.

pesar de que lo valoren. Son mujeres que anteponen el deber por sobre el placer. Afortunadamente, están dispuestas a aprender a dejar la culpa de lado.

Ecología:

La ecología de estas mujeres, y para efectos de este proyecto, se podría dividir en dos polos: la vida personal y la vida universitaria y/o laboral. Entre éstos, hay una constante búsqueda de equilibrio, debido a que usualmente la segunda toma más importancia, consumiendo a la primera. Los aspectos claves de dichos polos son:

- Vida personal: comprende la relación con su familia o conviviente(s), amigos, y la posible relación con una pareja; así como también las distintas áreas del ámbito personal: metas y objetivos personales. Está estrechamente relacionado con el ocio.
- Vida universitaria y/o laboral: se refiere a las distintas exigencias del ámbito universitario y en algunos casos se suma el ámbito laboral.

Al respecto, Rojas (Comunicación personal, realizada el 12 de noviembre del 2020) afirma que cuando una persona se ve enfrentada a altos niveles de estrés y/o ansiedad, la sensación de baja autoeficiencia se hará presente, significando que esta persona pensará que no podrá lograr algo, repercutiendo en el autoestima, dado que está siendo incapaz. Por lo tanto, sentirá que sus recursos personales no son suficientes, generando frustración.

¿Por qué mujeres?

En un principio este proyecto no estuvo cerrado a un sexo y/o género en específico, sin embargo, el hecho de

que en las dos últimas encuestas realizadas el 2021 el porcentaje de mujeres que contestaron siempre fue por sobre el 80% de toda la muestra, indica que hay interés, por muy mínimo que sea, por el bienestar personal. Dada la complejidad de nuestro actuar humano y el mundo en el que nos encontramos, las causas de este fenómeno pueden ser sociales, culturales, psicológicas, biológicas, etc. Sin embargo, hay evidencia que las mujeres piden ayuda psicológica más tempranamente que los hombres (Krause Jacob et al., 1994). Por lo tanto, todos necesitan bienestar psicológico, aunque es más probable que una mujer lo busque, por sobre un hombre. Además, en el Informe de Ansiedad, Estrés y Sueño del 2018, de la Dirección de Salud Estudiantil UC, indica que las personas que poseen una elevada ansiedad son mujeres de 20 a 22 años.

Tomando en cuenta el contexto actual, la pandemia ha diluido los límites de la vida personal y la vida universitaria/laboral. La desequilibrada distribución de tareas del hogar se hizo evidente, y el trabajo virtual no es lo óptimo para el bienestar. Desafortunadamente, la fatiga por Zoom afecta más a mujeres que a hombres. (Fauville et al., 2021). Esta fatiga está relacionada con la *mirror anxiety* (Fauville et al., 2021), provocando que la persona se vea enfrentada a un “espejo” (en este caso, una cámara para la videoconferencia), promoviendo la atención en sí misma, observándose constantemente. Esto lleva a un sentimiento de vulnerabilidad, ansiedad y depresión.

En resumen, tenemos a una mujer que se encuentra dividida: desea tener tiempo de ocio sin culpa, sin embargo, tiene exigencias sociales, personales y académico/laborales que le generan ansiedad, dificultando el disfrute del ocio.

Formulación del proyecto

Teniendo en cuenta todo lo investigado y testeado, se plantea la propuesta final:



¿Qué?

Sistema de acompañamiento que motiva a personas que experimenten ansiedad desadaptativa a **resignificar la exploración personal del ocio**, como oportunidad para el uso de libertad estimulando su sensorialidad y sintonía con “lo otro” a través del **cultivo y cuidado de una caléndula**.

¿Por qué?

La sociedad global ha adoptado altos ritmos productivos a favor del rendimiento, provocando que el significado de **ocio quede disminuido**, debido a que va en contra de la meta neoliberalista. De este modo, nace la necesidad de resignificar el ocio en una época dominada por la productividad. Asimismo, las personas que experimentan ansiedad desadaptativa, se les **dificultan ciertos aspectos de su vida (Salvo, 2019), como el goce del ocio**.

¿Para qué?

Ejercer libertad ante el ritmo del sistema productivo, generando espacios contrahegemónicos, diversificando la vida con el ocio. Así también **para promover la empatía entre y hacia personas que experimentan ansiedad desadaptativa**.

Objetivos específicos

OE1: Desarrollar un sistema que invite a cuestionar el ritmo productivo a través de la reflexión del paradigma actual.

I.O.V: Levantar información sobre el tiempo destinado al ocio y también a la actividad laboral, a través de encuestas y/o entrevistas.

✓ Llevado a cabo en las encuestas realizadas al comienzo de la etapa de título. (Resultados expuestos en la carpeta anexos).

OE2: Crear vínculo entre personas que experimenten ansiedad desadaptativa y sistema de acompañamiento, a través de la caléndula.

I.O.V: Medir la adherencia al sistema a través de una encuesta posterior a la experiencia.

✓ Llevado a cabo al final del testeo 2 y 4. (Resultados expuestos en la carpeta anexos).

OE3: Explorar los componentes del sistema que permitirá motivar la resignificación del ocio en personas que experimentan ansiedad desadaptativa.

I.O.V: Desarrollo de al menos 2 componentes del sistema que se articulen entre sí.

✓ Llevado a cabo a lo largo del desarrollo del sistema, terminando con un sistema compuesto por 4 elementos.

OE4: Crear e iterar un sistema orientado a cubrir la resignificación del ocio a través del registro.

I.O.V: Asegurar la efectividad del sistema a través de la asesoría psicológica profesional del Programa de Ansiedad, Estrés y Sueño UC.

✓ Llevado a cabo a lo largo del desarrollo del proyecto, teniendo un total de 8 reuniones por Zoom, y obteniendo su aprobación del sistema para posiblemente implementarlo en octubre del 2021.

Costos

Costo de los materiales para producir 1 paquete

| Materiales | Lugar de compra | Cantidad utilizada | Valor (\$) | Cantidad total del producto | Valor (\$) total del producto | Valor (\$) de despacho aproximado |
|---------------------------------------|-------------------------|--------------------|----------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|
| Resma hoja carta ahuesado 80gr | Mercadolibre | 9,25 hojas | 126 | 500u | 6830 | 3290 |
| Papel carta bond rosado | Librería Nacional | 5 hojas | 238 | 25u | 1190 | - |
| Caja de cartón 15x15x10 | @carton.cl en instagram | 1u | 700 | 1u | 700 | 4000 |
| Hilo de poliéster | JFraile insumos | 80 cm | 0,175 | 2000 yardas / 182880 cm | 400 | - |
| Pegamento | Librería LapizLopez | 5gr | 177 | 40gr | 1418 | - |
| Papel adhesivo | Librería Arquitectura | 2 hojas | 580 | 1u | 290 | - |
| Cinta adhesiva de papel personalizada | InkPaper | 15 cm | 5,8 | 2700 cm | 10591 | 3000 |
| Tierra | Sodimac | 200 ml | 35,8 | 15000 ml | 2690 | - |
| Bolsa plástica | Lider | 1u | 37,8 | 50u | 1890 | - |
| Macetero de papel reciclado | Mercadolibre | 1u | 350 | 10u | 3500 | 2000 |
| Semillas orgánicas de caléndula | Chile huerta | 4 u | 280 | 50u | 3500 | 4000 |
| Valor total de los materiales | | | \$2,530 | Valor total de todos los productos | \$32,999 | \$16,290 |
| | | | | | Total con despacho | \$49,289 |

De una planta para ti es un sistema que utiliza pocos materiales, además de ser de bajo costo. Al costado, se enlistan los materiales necesarios para producir 1 paquete, el posible lugar de compra, la cantidad del material que se necesitaría para producir 1 paquete y el valor de aquella cantidad. En las 3 últimas columnas se muestra la cantidad total del producto (por ejemplo, un saco de tierra de 15 litros que puede servir para producir 75 paquetes), el valor total del producto y el valor de despacho aproximado. Con este análisis, se obtiene que el valor total de los materiales necesarios para producir 1 paquete es de \$2.530 pesos. Aunque también es necesario considerar el costo de producción de un paquete, en el que se incluye la impresión del material, la cantidad y su valor total. Este costo es de \$14.000, por lo que el costo total para producir 1 paquete sería de \$16,530.

Sin embargo, si el PAES deseara bajar los costos, podrían utilizar sin problema una impresora que ya tengan, debido a que todo el material se puede imprimir en una impresora básica. También los paquetes podrían ser retirados por las mismas personas que desean tener esta experiencia en vez de contratar un servicio de despacho.

Costo de producción de 1 paquete

| Gasto | Empresa | Costo unitario aproximado | Cantidad | Valor total |
|---|---------|---------------------------|------------|-------------|
| Impresión | Mplot | 400 | 15 hojas | 6000 |
| Mano de obra (una persona para cortar, pegar, coser, y armar cajas) | - | 5000 | 1 hora | 5000 |
| Envío | Franix | 3000 | 1 despacho | 3000 |
| \$14,000 | | | | |

Su valor



Primer brote de caléndula. Elaboración propia

De una planta para ti invita al desarrollo de la felicidad eudaimónica a través de la práctica del autocuidado, gracias al simple cuidado y registro de una planta. **En base al trabajo investigativo realizado, la persona con la que se colaboró tiene la necesidad de darse espacios de ocio sin culpabilizarse por no haber estado produciendo.** Aquí el diseño para el bienestar abarca la problemática desde la mejora de la calidad de vida a través de lo emocional y la creación de comunidad, para generar empatía y ejercer libertad ante el ritmo productivo. De este modo, un factor diferenciador es la combinación de sensorialidad, comunidad y ocio para favorecer el bienestar del usuario.

Este sistema contribuye a que la persona se sumerja en el mundo de las plantas, por lo que, al tener un vínculo positivo con el cultivo de una, es más probable que se rodee de plantas. Esto es positivo, a pesar de que los beneficios que se obtienen al cuidar plantas por lo general pasan desapercibidos dado que no siempre tienen un efecto inmediato. Uno de los beneficios que se percibieron tempranamente (a las 3 semanas del inicio de la experiencia en el testeo n°2) es que **la planta pasa a ser un nuevo foco de atención positivo, aliviando la preocupación excesiva por la universidad o el trabajo.** Sin embargo, “la jardinería puede mejorar la salud física, psicológica y social, la cual puede, desde una perspectiva a largo plazo, calmar varios temas de salud que enfrenta la sociedad actual. Por lo tanto, sugerimos que los gobiernos y organizaciones de salud consideren la jardinería como una beneficiosa intervención en la salud e incentiven a las personas a que participen regularmente en jardines” (Soga, Gaston, et al., 2017, p. 98) (Traducido por la autora).

“Debido a que los jardines son espacios accesibles para todo tipo de personas, incluyendo niños, adultos mayores y personas en situación de discapacidad, (...) creemos que estas acciones y políticas [relacionadas a la jardinería] podrían al mismo tiempo contribuir grandemente a enmendar las inequidades de salud” (Soga, Gaston, et al., 2017, p. 98) (Traducido por la autora). La jardinería y el cuidado de plantas son actividades que requieren de habilidades simples, además de que sólo necesitan agua, luz y tierra. Esto significa que el cuidado de una planta podría ser transversal a la mayoría de los segmentos socioeconómicos. De esta forma, el sistema, al ser de bajo costo y fácil uso, contribuiría a la democratización del autocuidado personal y la posible mejora de la salud mental.

Por otro lado, la mayoría de este sistema está hecho con materiales simples y biodegradables para crear ser un producto que sea reciclable, siendo responsable con el medio ambiente. **En el testeó cuatro sólo se usaron 7 materiales: papel, cartón, hilo, pegamento, papel adhesivo, cinta adhesiva de papel y una bolsa plástica (para la tierra).** Sin embargo, en una versión más avanzada sería ideal eliminar el papel adhesivo e incluir una caja que contenga la marca impresa, y también un contenedor de tierra que sea reciclable o biodegradable. Además de la simpleza material, la simpleza de sus elementos permiten que exista una versión mínima, entregando versatilidad en su

aplicación, sin requerir de otros materiales para ser parte de la experiencia.

La escritura como terapia es una herramienta utilizada ampliamente en el campo de la psicología. En esta ocasión, se observó que es una forma para tomar conciencia de los pensamientos y emociones personales facilitando una mejor comprensión de sí mismas. Al respecto, Haertl and Ero-Phillips (2017) afirman que “Escribir tiene muchos beneficios terapéuticos, como (a) ayudar a personas a darle sentido a su identidad, (b) facilita ver otras perspectivas, (c) aumenta la comprensión de la interfaz con uno mismo y otros, y (d) trascendencia espiritual que ocurre frecuentemente en el proceso de escritura”(p. 12) (Traducido por la autora). Dichos beneficios se obtuvieron en un estudio de 6 semanas, por lo que si esta experiencia logra sembrar el hábito de escritura consistentemente, podría acercarse a los beneficios mencionados.

La OMS (1996) define la calidad de vida como: “La manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones. Todo ello matizado, por supuesto, por su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales.” (p. 385). Se puede apreciar

Joffre
Dumazedier
(1973), pionero
de la sociología
del ocio, plantea
las 3 D en su
definición de
ocio: **descanso,
diversión y
desarrollo
personal.**



Registro en la bitácora. Elaboración propia.

entonces que la calidad de vida es un factor que yace fuertemente en el ámbito psicológico, especialmente en la percepción de cada persona. Joffre Dumazedier (1973), pionero de la sociología del ocio, plantea las 3 D en su definición de ocio: descanso, diversión y desarrollo personal. Éstos conceptos, influyen directamente en la percepción de una persona, por ende en su calidad de vida. En la misma línea, Cuenca Cabeza (2006) (citado en Pascucci, 2012) postula: “El ocio forma parte de las necesidades vitales básicas específicamente humanas que se relacionan con el deseo, la libre elección, la motivación, el disfrute. Es “una experiencia humana integral”, lo que supone que ésta es compleja, centrada en acciones libres y satisfactorias, que se realizan con un fin en sí mismas” (p.47). Por lo tanto, el ocio es fundamental para un desarrollo personal saludable, instruyendo a la persona psicoeducativamente, más allá del trabajo (Pascucci, 2012). De esta forma, el ocio toma un rol crítico en el bienestar humano, ya que la práctica del ocio puede ser una oportunidad para mejorar nuestra calidad de vida al desarrollar nuestras capacidades integralmente y diversificar nuestra vida con nuevas experiencias.

Mensaje final de la carta 4. Elaboración propia.

Espero que este ejercicio te haya
servido para vincularte positivamente
con el reino vegetal y contigo misma. ♡



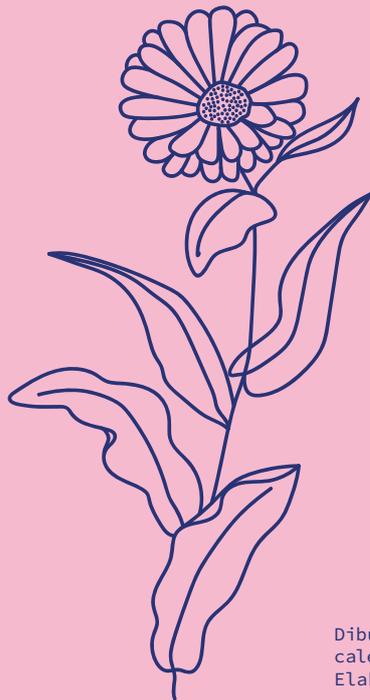


Cierre

Espacio de grabación del video de la experiencia.
Elaboración propia.



Proyecciones



Dibujo de
caléndula en flor.
Elaboración propia.

De una planta para ti es un sistema que el Programa de Ansiedad, Estrés y Sueño UC podrá implementar, con el fin de ser material de autoayuda para talleres mensuales (ya acordado con Ignacia Pflingsthorn). Sin embargo, si se desea implementar a corto plazo, primero sería necesario probar con una cantidad menor de estudiantes para ver si esta experiencia es lo suficientemente compatible con el taller de gestión de estrés y ansiedad. Desafortunadamente, los talleres del programa en los que se podría aplicar la experiencia se encuentran en reestructuración, por lo que no fue posible testear en esta oportunidad con dichos talleres.

En el testeo 4 se entregó un macetero de papel reciclado, el cual calzaba con los requerimientos mínimos al ser funcional y biodegradable. Ahora bien, este macetero no tenía un origen de producción claro, y a medida que pasaban las semanas, su desempeño fue pobre porque cuando se regaba la caléndula, el macetero se volvía débil ya que absorbía la humedad. Esto significa que es un ambiente propenso a la aparición de hongos. A futuro, el macetero podría estar hecho de un material biodegradable que sea agradable de usar, dando la opción de ser una oportunidad para fortalecer aún más el vínculo con la planta y dar espacio a la personalización. En cuanto a la materialidad en general, se usó un tipo de pegamento que el 85% de sus ingredientes eran de origen natural, sin embargo, sería positivo que los materiales usados provengan de fuentes responsables con el medio ambiente y su cadena de producción (papel con certificado de responsabilidad, e hilo de algodón).

Ahora, es importante levantar las siguientes proyecciones fuera del PAES. En primer lugar, De una planta para ti puede ser una herramienta que se utilice en terapias psicológicas orientadas a la

1. Primera “pantalla” de la prueba inicial para conocer la compatibilidad entre la persona y el tipo de planta. Montada como una aplicación web. Elaboración propia.



2. Segunda “pantalla” de la prueba inicial para conocer la compatibilidad entre la persona y el tipo de planta, introduce la prueba. Montada como una aplicación web. Elaboración propia.



3. Tercera “pantalla” de la prueba, ejemplo de las posibles preguntas que se podrían incluir. Montada como una aplicación web. Elaboración propia.



4. Cuarta “pantalla” luego de haber contestado todas las preguntas, se encontraría una planta que se adecúa a las condiciones del hogar y la rutina de la persona. Montada como una aplicación web. Elaboración propia.



gestión de la ansiedad, como un ejercicio paralelo al trabajo entregado por un profesional. **También, podría probarse la modalidad de terapia grupal,** en una comunidad de confianza para que se creen dinámicas de cuidado de plantas al mismo tiempo que se comparten las propias experiencias personales. Esto motivaría la empatía y el apoyo en la dificultad que pueda generar la ansiedad.

En segundo lugar, esta experiencia podría impulsarse independientemente, sin la necesidad de estar asistiendo a terapia. Así, se podría complejizar algunos ámbitos del sistema:

- Incluir una dinámica similar a la de “amigos por correspondencia” en la que dos personas que no se conocen, comparten su proceso de crecimiento personal y el proceso de crecimiento de su planta.
- El sistema podría ser personalizado, con una prueba inicial en el que dependiendo de las características de la persona, de las condiciones de su ambiente, de sus objetivos a trabajar y de su tiempo disponible, se encuentre la semilla ideal en base a sus criterios. **Entonces, en base al crecimiento de la semilla y las condiciones en las que ésta pueda sobrevivir, la experiencia podría tener una mayor o menor duración.** Como existe una gran variedad de plantas, como comestibles y ornamentales, **se abren posibilidades que motiven a la persona a continuar participando del proceso de cuidado.** Sin embargo, el tipo de planta se verá limitado a las condiciones que tenga cada persona en su casa. Esta personalización podría evitar que se repita lo ocurrido en el testeo 4: que una semilla no germine y se debilite el vínculo entre la persona y su planta.



“Jardín del ocio” en la que cada persona siembra su planta en conjunto con otras personas que practican el autocuidado. Elaboración propia.

- Para que exista una mayor motivación, se podrían enviar las cartas semanalmente, incentivando la intriga por lo que vendrá semana a semana , aumentando la adhesión al sistema.
- La comunidad digital podría estar dada en otro tipo de plataforma que se adecúe a las características e incentive la sana participación de las personas que estén siendo parte de la experiencia. Se generarían comunidades digitales de bienestar.

En tercer lugar, y a muy largo plazo, este sistema puede ser el **inicio de un consciente colectivo que tenga en cuenta y se enorgullezca de lo importante que es el autocuidado**, llevándolo a intervenciones urbanas. Por ejemplo, un espacio que reúna todas las plantas de las personas que hayan participado de esta experiencia. Entonces, en la última semana, la persona transplantaría su vegetal en un **“jardín del ocio”**. Al llenarse de plantas, sería un lugar para recorrer y contemplar. Similar a un parque, pero con un sentido de pertenencia y con el propósito del autocuidado.

La participación de hombres en esta experiencia es un desafío del futuro. Si bien hubo participación de ellos en las encuestas, nunca superaron el 17% del total. Sería interesante el desarrollo de una experiencia de autocuidado enfocada a hombres, especialmente en una sociedad que muestra al hombre como algo que no está conectado con sus sentimientos.



Reflexión final

Parte posterior de la bitácora.
Elaboración propia.

Semana nº

○ ¿Cómo me siento hoy?

□ Me pude dar un tiempo de ocio?

De una planta para ti es una forma de adentrarse en el autocuidado a través del cuidado de una planta. Es una experiencia que tiene la intención de ayudar a mujeres a gestionar sus pensamientos ansiosos, la gran mayoría de las veces traducidos en culpa, principalmente durante el tiempo dedicado al ocio. Sé que este sistema no va a enmendar el daño producido por nuestra sociedad, al hacernos creer que debemos producir constantemente, pero es el **primer paso para tomar conciencia de la importancia del autocuidado** como una herramienta para querernos más, ser más felices y respetarnos. **El primer paso para dejar de ser pisoteadas por el capitalismo y el patriarcado.**

Me agobió conocer las experiencias de las mujeres que se ven constantemente acechadas por la culpa, me da pena y rabia darme cuenta cómo opera inconscientemente el imperante de productividad en nuestra mente, controlando la gran mayoría de nuestro actuar. Pienso que es hora de que conversemos de lo que nos ocurre a nivel personal, por mucho que pensemos que es algo normal, porque sentir culpa por no hacer algo "productivo" tiene que dejar de serlo. Practiquemos la empatía para construir a futuro una

sociedad que esté conectada consigo, tengo la esperanza de que en los próximos años el autocuidado tome muchísima fuerza. De una planta para ti es mi granito de arena para contribuir positivamente a este cambio.

El desarrollo de este sistema fue un enorme desafío personal que me empujó a ir más allá de la zona de confort emocional, al trabajar con un fenómeno que es una herida psicológica para mí. Además, sumergirme en una problemática de carácter emocional e intangible hizo que sea un proceso abstracto, lo cual me generaba inseguridad (y ansiedad) permanente. **Hoy estoy orgullosa de haber sido fiel a lo que sentía que tenía que hacer: visibilizar y hacer algo por este sentimiento de culpa en el ocio.** La disciplina del diseño me entregó herramientas para **transformar la culpa y ansiedad en un proyecto de título.**

Este sistema lo fabriqué con lo que tenía a mano, siendo de bajo costo. Un desafío autoimpuesto para que sea viable y accesible para diversos segmentos socioeconómicos. También tiene un carácter amigable con el medio ambiente al tener 6 de 7 materiales

¿Regué mi planta hoy? Cantidad de hojas —

Así se ve mi planta hoy

Lo que es la
ater planta

Semana n°

¿Cómo me siento hoy?

que son biodegradables en un corto plazo. Al mismo tiempo, es fácil de usar y no requiere de nada más que un lápiz, papel, tierra y sol. Sin embargo, también existen limitantes como las condiciones climáticas de cada entorno, sesgos sociales negativos que puedan existir por practicar el autocuidado, o la posibilidad de que sea sólo una experiencia pasajera sin impactar en la persona. Espero que esto no ocurra, creo que es urgente que la salud mental chilena cobre relevancia, especialmente ahora que nos encontramos en una pandemia.

¿Me pude dar un tiempo de ocio?

Desde el testeo 1 me sorprendió como algo tan simple como registrar pensamientos y emociones, ayuda a tomar conciencia y realizar cambios para el bienestar personal. Este acto se transforma en una semilla, y cada raíz que sale de ésta, es un nuevo camino de bienestar. Siento que las respuestas de las voluntarias que participaron de los testeos se expresaron desde su sensibilidad, siendo muy grato para mí escucharlas y poder ayudar. **Sé que este simple ejercicio sí puede ayudar al bienestar de las mujeres, especialmente si se habla desde un corazón a otro.**

Es hora de dejar la culpa de lado y ver el ocio como autocuidado.♡

¿Regué mi planta hoy? Cantidad de hojas —

Así se ve mi planta hoy

Lo que me llamó atención de mi

Todos los días se puede partir de nuevo,
para ser más compasiva, adquirir un
ritmo más lento, para darse un tiempo
de ocio y practicar el autocuidado.



Para que esta caléndula
transplántala a un m
le o plántala e

Referencias

[Anexos](#) 

Arendt, H., Cruz, M., & Novales, R. G. (1993). *La condición humana* (Vol. 306). Barcelona: Paidós.

Barón Aristizábal, M. P. & Echavarría Quinchia, M. (2020). Laboratorio de empatía: indagando principios éticos para la educación en diseño. *Diseña*, (17), 106-127. <https://doi.org/10.7764/disena.17.106-127>

Bueno, C. (2017). Economía de la atención y visión maquínica: hacia una semiótica asignificante de la imagen. *Hipertextos*, 5(7), 41-55.

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.

Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 79(2), S44-S48.

Davidson, R. J. (2002). Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological psychiatry*, 51(1), 68-80.

Desmet, P. M. A., & Francisco Vela, S. de (2020). La regulación de los estados de ánimo como tema de diseño: entrevista con Pieter Desmet. *Diseña*, (17), 28-45. <https://doi.org/10.7764/disena.17.28-45>

Dumazedier, Joffre (1973), *Lazer e cultura popular*. Perspectiva, São Paulo.

Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio. Aportes para un aprendizaje transformacional. *Polis. Revista Latinoamericana*, (25).

Escobar, A. (2018). *Designs for the pluriverse: Radical interdependence, autonomy, and the making of worlds*. Duke University Press.

Escobar-Tello, C. (2016). A design framework to build sustainable societies: using happiness as leverage. *The Design Journal*, 19(1), 93-115.

Fauville, Geraldine and Luo, Mufan and Queiroz, Anna C. M. and Bailenson, Jeremy N. and Hancock, Jeff, Nonverbal Mechanisms Predict Zoom Fatigue and Explain Why Women Experience Higher Levels than Men (April 5, 2021). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3820035> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3820035>

Haertl, K. L., & Ero-Phillips, A. M. (2017). The healing properties of writing for persons with mental health conditions. *Arts & Health*, 11(1), 15-25. <https://doi.org/10.1080/17533015.2017.1413400>

Han, B. C. (2017). *La sociedad del cansancio: Segunda edición ampliada*. Herder Editorial.

Han, B. C. (2014). *Psicopolítica: neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Herder Editorial.

Keinonen, T., Vaajakallio, K., & Honkonen, J. (2013). *Designing for wellbeing*.

Krause Jacob, M., Uribe, R., Winkler, M. I., & Avendaño, C. (1994). CAMINOS EN LA BÚSQUEDA DE AYUDA PSICOLÓGICA. *Psykhé*, 211-222. https://www.researchgate.net/profile/Mariane-Krause/publication/215561171_Caminos_en_la_busqueda_de_ayuda_psicologica/links/020f5636488d508859468bad/Caminos-en-la-busqueda-de-ayuda-psicologica.pdf

OMS. (1996). ¿Qué calidad de vida? Grupo de la OMS sobre la calidad de vida. World Health Organization. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/55264/WHF_1996_17_n4_p385-387_spa.pdf?sequence=1

Pacheco Medina, D. (2019). Autoeficiencia en conductas académicas y estrategias de aprendizaje en universitarios de reciente ingreso.

Pascucci, M. (2012). El ocio como fuente de bienestar y su contribución a una mejor calidad de vida. *Calidad de Vida y Salud*, 5(1).

Salinas-Oñate, Natalia, Baeza-Rivera, María José, Escobar, Bertha, Coloma, Javiera, & Carreño, Macarena. (2018). Predictores culturales y psicológicos de la búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios. *Cultura-hombre-sociedad*, 28(1), 79-101. <https://dx.doi.org/10.7770/0719-2789.2018.cuhso.01.a03>

Salvo, J. (2019). Trastorno ansioso: Cuando la preocupación se transforma en enfermedad [Entrevista digital]. Santiago. Recuperado el 4 de diciembre de: <http://www.medicina.uchile.cl/noticias/157326/trastorno-ansioso-cuando-la-preocupacion-se-transforma-en-enfermedad>

Soga, M., Cox, D., Yamaura, Y., Gaston, K., Kurisu, K., & Hanaki, K. (2017). Health Benefits of Urban Allotment Gardening: Improved Physical and Psychological Well-

Being and Social Integration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(1), 71.

Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92-99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>

Terapia cognitivo conductual - Mayo Clinic. (2019, March 16). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610#:~:text=La%20terapia%20cognitiva%20conductual%20es,de%20s%C3%ADntomas%20de%20enfermedad%20mental>

Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 42(2), 187-200.

World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Recuperado el 30 de noviembre del 2020, de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>

Entrevistas:

Rojas Constanza, entrevista personal realizada el 12 de noviembre del 2020

Fuentes audiovisuales:

Odell, J. (2017, septiembre). How to do nothing. Conferencia presentada en The Conference,. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=mNRqsw0CVcM&t=1s&ab_channel=TheConference%2FMediaEvolution

Gracias a ustedes también ♡

Estas son las plantas que me ayudaron a adentrarme en el mundo vegetal. De izquierda a derecha: cactus, lenteja (Lenti), caléndulas (Lulú y Gala) y aloe vera (Alo). Todas ellas me entregaron conocimiento para llevar adelante este proyecto.

