

DISEÑO | UC

Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

en tus manos

Catalina Morandé Estévez
Profesor Guía:
Soledad Hoces de la Guardia
Facultad de Arquitectura,
Diseño y Estudios Urbanos.

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile para
optar al título profesional de Diseñador.
Agosto, 2021. Santiago, Chile.



Muchas gracias a la Sole, por su constante apoyo, comprensión y compañía en este proceso.
Rosario, sin ti todo esto no hubiese sido posible.
Gracias a mis amigas
Gracias a mi familia por sobrevivir a esta pandemia.
Gracias a mi abuela que me ha enseñado el amor por lo hecho a mano.
Gracias a la playa, las olas y el mar.



ÍNDICE

ÍNDICE	5	4. PROCESO DE DISEÑO	54
1.INTRODUCCIÓN	6	4.1 Primera aproximación	57
1.1 Interés personal	8	4.2 Prototipo y testeo	60
1.2 Introducción	9	4.3 Atributos esenciales	76
2.LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN	10	5. EN TUS MANOS	78
2.1 Salud mental en Chile	13	5.1 Visión general	80
2.2 Bienestar y psicología positiva	16	5.2 Redes	86
2.3 Millennials	22	5.3 Contenido	94
2.4 Arteterapia	28	5.4 Identidad de marca	98
2.5 Modelado de arcilla	31	6.IMPLEMENTACIÓN	100
3.PROUESTA DE DISEÑO	34	6.1 Modelo de negocio	103
3.1 Oportunidad de diseño	36	6.2 Costos	104
3.2 Interacciones críticas	37	6.3 Financiamiento	105
3.3 Formulación	39	7.CONCLUSIÓN	106
3.4 Ecología de usuario	42	6.1 Conclusión	108
3.5 Antecedentes	43	7.2 Bibliografía	109
3.6 Metodología	51	6.3 Anexos	112

1.

INTRODUCCIÓN

1.1 Interés personal

El proyecto de título ofrece la oportunidad de trabajar durante un año en algo que realmente sea de interés y haga sentido a quienes lo desarrollan. Por esto es importante capitalizar esta instancia para asumir nuestro rol como estudiantes y futuros diseñadores, donde existe la opción de generar un aporte para la sociedad contemporánea.

Durante los años cursados tuve el privilegio de poder experimentar en diferentes escenarios, desde que decido realizar la admisión especial y cambiarme de Arte a Diseño hasta realizar un intercambio al extranjero a Bilbao en España. Vivencias, que marcaron un cambio en mí, conocí a personas, culturas y lugares que me hicieron reforzar el rol del diseño como un potente articulador de experiencias.

En el contexto actual estas vivencias ha sido un gran aporte para la mantención y refuerzo de mi salud mental, el solo hecho de recordar los momentos vividos en el intercambio, los sitios donde fui, paisajes, personas y situaciones tan diversas, me han ayudado a ser feliz en momentos donde ha primado la desesperanza y el miedo. El COVID-19 ha generado situaciones que no pensábamos vivir como sociedad, nos ha hecho replantear varias áreas de nuestras vidas y valorar algunas que habíamos dejado de lado.

Es así como estos recuerdos de pandemia, me han hecho recordar y valorar el trabajo que realizamos con las manos, desde un plato de comida hasta tejidos y bordados. Actividades que reconfortan, refuerzan la sensación de logro y que están cargadas

de significado. Esta afinidad que esta muy inculcada en mi familia, donde se nos ha incentivado desde chicas a realizar actividades manuales de todo ámbito.

De esta forma busco vincular a través de las herramientas entregadas por el diseño la realización de actividades manuales como el modelado con arcilla, para la mantención y apoyo del bienestar de los adultos jóvenes chilenos, desde una mirada positiva.

1.2 Introducción

La presente investigación hace referencia a la salud mental y el bienestar desde una mirada positiva.

Hoy en día queda expuesto como la sociedad está sufriendo transformaciones en varios ámbitos, desde lo social, ambiental, político, cultural hasta económico, factores que influyen directamente en la percepción de lo que se ha definido como salud mental.

Durante la pandemia ha quedado en evidencia la importancia que es necesario otorgarle a la Salud mental de las personas. Afortunadamente las nuevas generaciones han ido actualizando y derribando prejuicios sobre esta área de la salud.

La generación marcada por los avances tecnológicos, la conexión, estimulación y multitareas, los llamados Mi-


llennials, está compuesta por adultos jóvenes, que van aproximadamente desde los 25 hasta los 35 años. Ellos conforman un interesante grupo de estudio, debido a su exponencial interés en el cambio de su estilo de vida, buscando cada vez más volver a prácticas que generen experiencias únicas y que aporten en su bienestar.

Este proyecto busca ser un punto de partida, una opción y propuesta para vincular desde el diseño de un producto-servicio a los “Millennials” con su bienestar, basándose en las investigaciones sobre arteterapia, mindfulness y psicología positiva, así lograr generar una diferencia en sus rutinas a través del modelado de arcilla de una manera agradable, libre y lúdica.

A través de esta experiencia de arcilloterapia se puede aportar en niveles preventivos sobre salud mental. Favoreciendo el proceso manual, estimulando la dedicación y llevándolo al usuario a un momento de introspección, el cual dejará florecer los pensamientos positivos y agradables que a través de esta actividad dentro de otras posibles, se busca alcanzar.

2.

**LEVANTAMIENTO DE
INFORMACIÓN**

- 
- 2.1 Salud mental en Chile**
 - 2.2 Bienestar y psicología positiva**
 - 2.3 Millennials**
 - 2.4 Arteterapia**
 - 2.5 Modelado de arcilla**



2.1 Salud mental en Chile

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como **“Estado de bienestar en el que la persona puede ejecutar sus habilidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar en forma productiva y de contribuir a su comunidad. En el sentido positivo la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad (...) un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”** (OMS,2018)

Para el Ministerio de Salud de Chile, Salud Mental es “la capacidad de las personas para interactuar entre sí y con el medio ambiente, a modo de

promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales, el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común (...) Los recursos económicos, aunque importantes, con seguridad no son lo único que importa para la calidad de vida de una persona. Son relevantes también los sentimientos de la gente, su estado de salud y sus capacidades, la calidad de sus actividades diarias en el trabajo y traslados, las condiciones de vivienda y de su entorno local, su participación en la vida política y la capacidad de respuesta de las instituciones públicas a sus demandas, sus conexiones so-

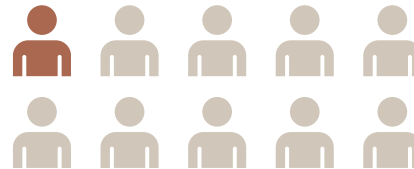
ciales y los riesgos (tanto personales como económicos) que conforman su sensación de seguridad (...)”. (Ministerio de Salud de Chile, 2017) Así mismo, “la salud mental (...) es necesaria para los derechos humanos, porque su deterioro hace más difícil que las personas ejerzan plenamente sus derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales” (Ministerio de Salud de Chile, 2017).

Cifras

Según el estudio de Carga de Enfermedad y Carga Atribuible En Chile(2008), los problemas de salud mental constituyen la principal fuente de carga de enfermedad. En la Encuesta Nacional de Empleo, Trabajo, Salud y Calidad de Vida, los principales síntomas o problemas de salud declarados por los trabajadores se refieren al ámbito de la salud mental, destacando la sensación continua de cansancio con un 30,3% y el haberse sentido melancólico, triste o deprimido por un periodo de dos semanas los últimos 12 meses con un 21%. (Superintendencia de Seguridad Social, 2020)

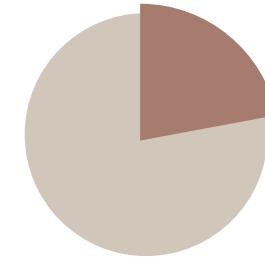
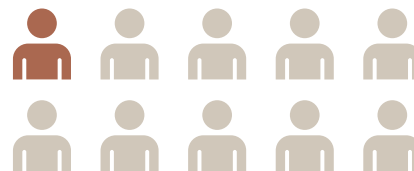
10%

De los chilenos sufre de depresión o ansiedad



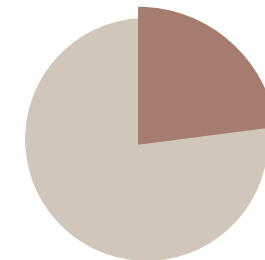
12%

De las mujeres chilenas sufre de depresión



23,2%

De los años de vida perdidos por discapacidad o muerte están determinados por las condiciones neuro-psiquiátricas.



24,3%

En 2019, de las licencias medicas son por trastornos mentales.

Ministerio de Salud de Chile, 2008
Figura 0, elaboración personal

La salud se debe entender, más que como un estado, como un proceso continuo de restablecimiento del equilibrio. Esta concepción implica que para mantener ese equilibrio se requiere de un **“conjunto de factores personales, sociales, políticos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones”** (Ministerio de Salud, 2017). Este conjunto de factores se denominan determinantes sociales de la salud, y son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, las cuales son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local.

Los conceptos de salud mental y enfermedad o trastorno mental no son equivalentes, pero tampoco opuestos, ambos se relacionan dentro de un cuadrante, hay personas que pueden gozar de Salud mental óptima y aun así padecer de algún trastorno o enfermedad mental. (Ministerio de Salud, 2017)

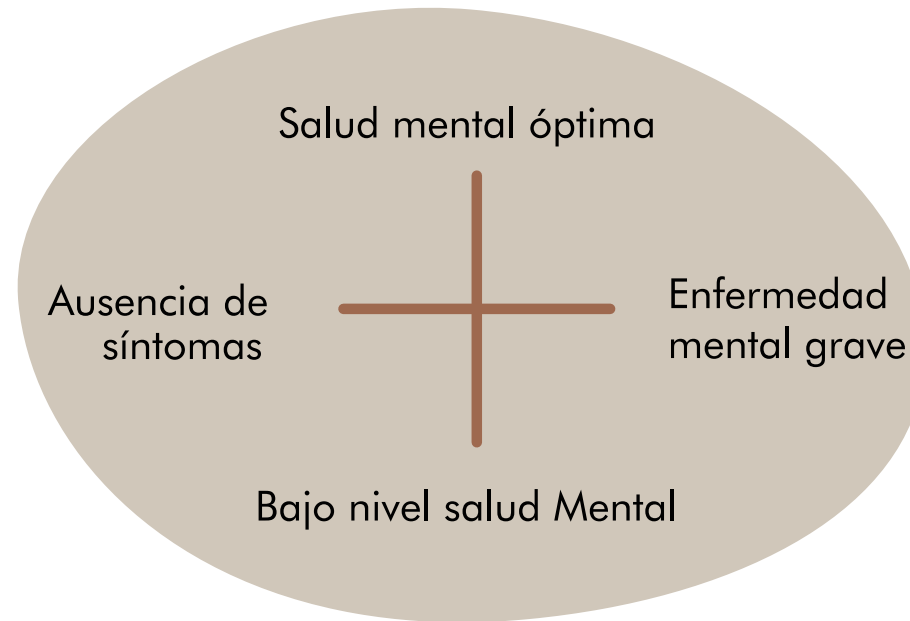


Figura 1, elaboración personal

Podemos leer muchas definiciones de Salud Mental, pero es necesario entender su valor y evidenciar tanto la importancia como la necesidad de generar y proponer cambios que influyan en todos los espacios de la vida de las personas. Aún así el gasto público en salud de nuestro país es muy bajo en relación a los países desarrollados, dado que el presupuesto en salud mental llega sólo al 2,4% del

gasto total en salud, muy lejos de la recomendación mínima de la OMS. Esto reduce la cobertura y obliga a desarrollar tareas principalmente curativas, generando gastos de bolsillo a las personas, junto al aumento de la automedicación de psicofármacos y sobrecarga a los equipos de salud primaria y especializada, entre otras consecuencias. (Ministerio de Salud, 2017).

2.2 Bienestar y psicología positiva



Figura 2, elaboración personal a partir de freepik

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo. (OMS,2018)

El bienestar se cree que es la fuente de “muchas características deseables, recursos y logros correlacionados con la felicidad “. (Seligman, 2002) Psicólogos positivos han identificado las emociones positivas como la **alegría, el interés, la esperanza y el amor, como fundamentales para el bienestar.** (Fredrickson, 2004, 2009; Seligman, 2011 en Wilkinson, Chilton, 2013)

La psicología ha tendido a patologizar a las personas, centrándose en los trastornos psicológicos y los efectos negativos de los factores estresantes, en cambio, el mensaje del movimiento de la psicología positiva, es recordar que la psicología no es sólo el estudio de enfermedades, debilidades y daños, sino también es el estudio de la fuerza y la virtud. El tratamiento no es sólo arreglar lo que

está mal, sino incluso está en construir lo que es correcto. La psicología no se trata solo de enfermedades o salud, sino además se trata de trabajo, educación, visión, amor, crecimiento y juego. (Seligman, 2002)

El enfoque de la psicología positiva puede mediar la experiencia de la angustia, disminuir el daño de la enfermedad, y sirve como factor de protección en la salud psicológica y física (Gable y Haidt, 2005 en Ferrer, 2016).

La psicología positiva tiene una visión interdisciplinaria del tratamiento de la

salud mental, donde desde distintos ámbitos de la vida se puede aportar y generar refuerzos positivos.

La postura general de la psicología positiva hacia la prevención afirma que hay un conjunto de amortiguadores contra la psicopatología, que son los rasgos humanos positivos. (Seligman, 2002) Siguiendo con esta línea, se afirma que las fortalezas humanas, tales como el coraje, optimismo, habilidad interpersonal, fe, ética de trabajo, esperanza, honestidad, perseverancia, la capacidad de comprender, entre otros, actúan como amortigua-

dores contra las enfermedades mentales. (Seligman, 2002)

“Las personas con mayor experiencia de bienestar tienen más éxito en las esferas del matrimonio, amistad, rendimiento en el trabajo y la salud”. (Wilkinson, Chilton, 2013).

Teoría del bienestar

Uno de los fundadores de la psicología positiva es Martin Seligman quien desarrolla "La teoría del bienestar" que en esencia, trata de una teoría de libre elección, y sus elementos comprenden lo que las personas eligen porque sí, sin buscar nada más. Esta teoría esta compuesta por 5 elementos: Emoción positiva, Compromiso, Sentido de pertenencia, Logro y Relaciones positivas. Éstos comparten propiedades como; contribuir al bienestar, el reconocimiento de su valor individual y cada uno de estos elementos se define independientemente de los demás. (Seligman,2014)

1.

Emoción positiva Asociada a la vida placentera, donde la felicidad y satisfacción en conjunto con el placer, éxtasis, la comodidad y calidez son elementos subjetivos que varían de forma particular y aun así son las principales emociones que buscan experimentar las personas a lo largo de su vida.

2.

Compromiso Esta relacionado con el estado de flujo que generan ciertas actividades, donde la persona esta inmersa en lo que está haciendo, centrando sus emociones en el presente sin pensar en sus demás preocupaciones.

3.

Sentido de pertenencia o servir a algo que uno considera superior al yo. Puede involucrar situaciones o actores de cualquier índole.

4.

Logro o realización que se busca por sí mismo, incluso cuando no produce emoción positiva, las personas a veces buscan el éxito y ganar solo por el hecho de ganar, no siempre un logro tiene que ser lógico o positivo, puede verse de forma aislada como también relacionado a los demás elementos.

5.

El quinto elemento de la teoría del bienestar tiene que ver con las personas. La generación de **relaciones positivas**, en su mayoría son asociadas a situaciones, emociones o acciones positivas que tuvieron lugar con otras personas.

Mindfulness

Nuestra sociedad hoy en día está marcada por ser acelerada, agitada, estresada, en donde las personas realizan sus actividades en el menor tiempo posible. Esto está muy relacionado al uso de la tecnología y como se ha incluido en la vida cotidiana, cada vez se está más conectado a los aparatos electrónicos y menos conectado con la naturaleza.

Existe, sin embargo, una práctica que busca volver a los momentos y pequeñas situaciones de la vida, bajando la intensidad y centrándose en lo que está pasando en el presente. Esta práctica se conoce como Mindfulness.

La psicología positiva ha integrado las prácticas como Mindfulness, dentro del abanico de técnicas potenciadoras de los espacios positivos del ser humano.(Cebolla y Demarzo, 2014).

Esta corriente psicológica es más que una técnica de meditación, lleva implícitos una serie de valores y condicionantes éticos, como el desarrollo de la amabilidad, la compasión, y las emociones positivas. (Cebolla y Demarzo, 2014). Mindfulness no puede entrenarse sin la implicación de actitudes positivas, ya sean de empatía, gratitud, auto-conciencia y no juicio, lo cual también es el objetivo de las

intervenciones positivas. Más aún, las raíces del mindfulness provienen del Dharma (Alvear, 2014 en Cebolla et al., 2017), que tiene como objetivo la búsqueda de la felicidad y la mitigación del sufrimiento. La felicidad surge de la comprensión de las fuentes del sufrimiento, y entiende el bienestar como un sentido profundo de serenidad y plenitud que domina cualquier estado emocional. (Cebolla et al., 2017)

Mindfulness



Figura 3, elaboración personal a partir de freepik

En cuanto al modo de practicar mindfulness, éste se divide principalmente en dos tipos: la práctica formal y la práctica informal.

Por un lado, la práctica formal es aquella en la que la persona ha de dedicar un tiempo para adoptar una postura determinada, y se dirige su atención a cualquier fenómeno u objeto que aparezca en el presente, siendo las sensaciones físicas un terreno idóneo. (Cebolla y Demarzo, 2014)

Por otro lado, la práctica informal consiste en llevar la atención a las actividades cotidianas (comer, ducharse, etc.), con la finalidad de que la persona realice ejercicios simples de toma de conciencia, observación de los sentidos y atención a lo que ocurre en el momento presente. (Cebolla y Demarzo, 2014)

Las intervenciones basadas en Mindfulness han demostrado ser eficaces en la reducción de sintomatología

depresiva, ansiedad y estrés en múltiples condiciones. (Cebolla et al., 2017) Tomando en consideración los beneficios que proporciona esta práctica, es que se presenta como una alternativa efectiva a incluir para la prevención y apoyo de una Salud Mental óptima.

Para introducir la idea a plantear dentro del proyecto, la figura 4 representa los factores que influyen dentro de la salud mental de los Millennials, donde se lee:

El estilo de vida de los Millennials, se rige por la tecnología, el trabajo y su rutina diaria. Lo que genera factores estresores, tales como el estrés y la ansiedad. Estos influyen en el equilibrio de su bienestar, que según la psicología positiva se compone por 5 elementos, entre ellos la necesidad de generar relaciones positivas con las demás personas, la importancia de los logros, el sentido de pertenencia, el compromiso y las emociones positivas. Todo esto se apoya en los fundamentos de la psicología positiva, a través del Mindfulness y el arteterapia, y a su vez estos influyen en el estilo de vida y la salud mental de los adultos jóvenes, de esta forma cerrando el ciclo representado.

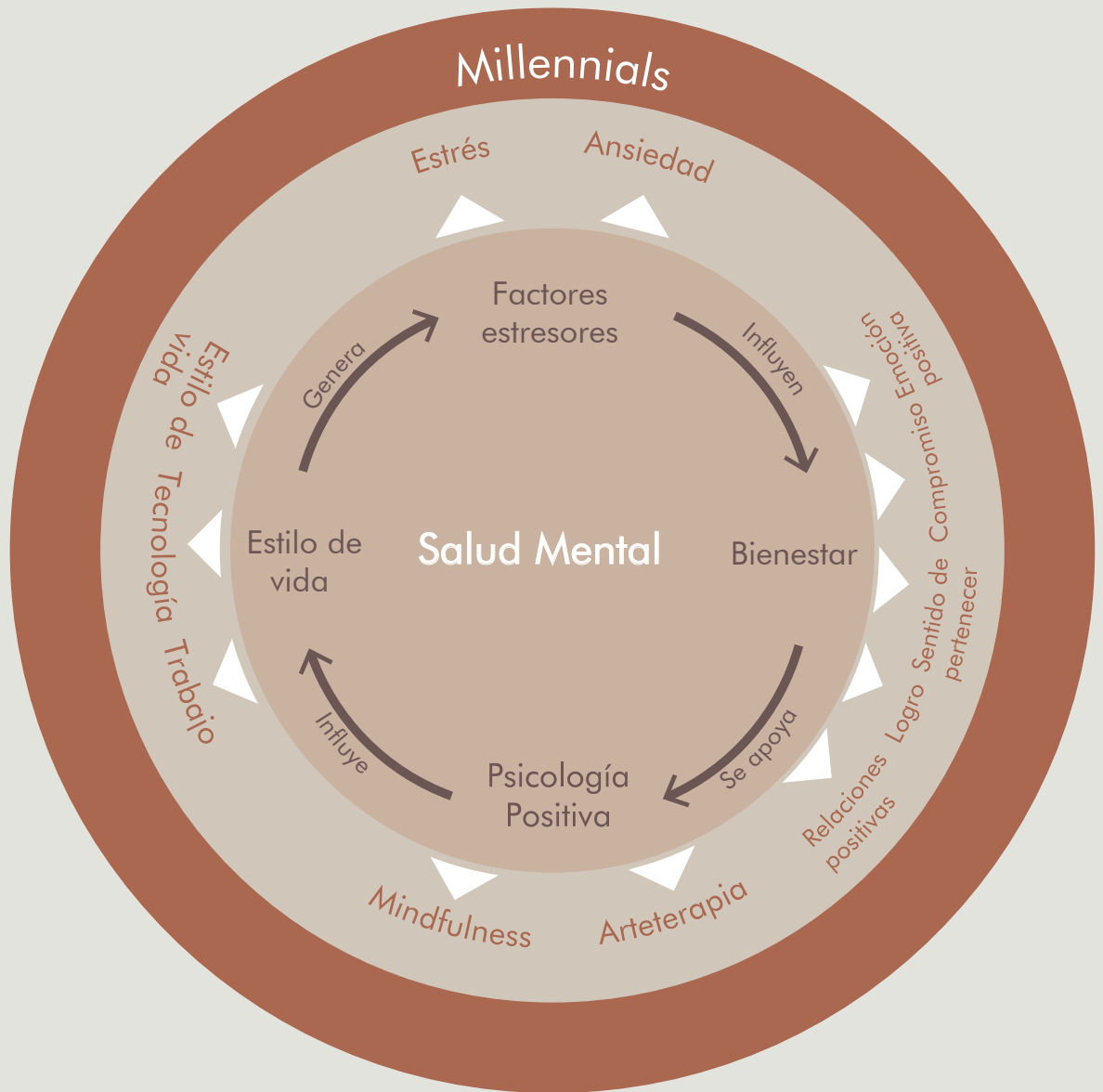


Figura 4, elaboración personal

2.3 Millennials

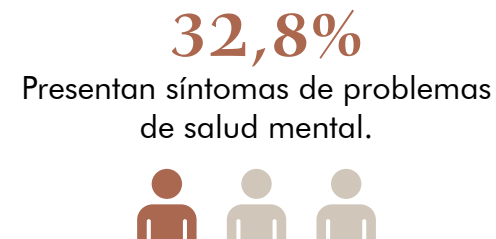
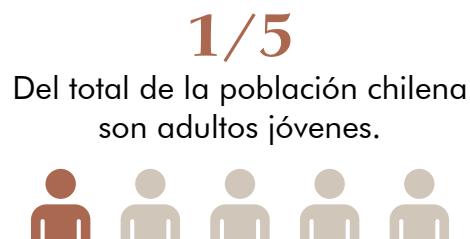


Figura 5, elaboración personal a partir de freepik

Los adultos jóvenes entre los 25 y 35 años de edad están dentro de la generación denominada con la letra "Y" o "millennials". Éstos conforman la quinta parte de la población actual del país y, recientemente han iniciado o están iniciando su vida laboral, siendo sometidos a nuevas demandas que afectan su desarrollo emocional, por lo que se presentan como un segmento relevante para el foco del proyecto. (INJUV,2019)

En el marco de la implementación de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, los jóvenes

son vistos como grandes agentes de cambio para construir un planeta más justo y amigable. (INJUV,2019) En Chile, según la Novena Encuesta Nacional de Juventud (2019) dentro de los aspectos que se destacan como más importantes para los jóvenes chilenos, se encuentra con un 83,3% de importancia su salud y con un 81,8% la actividad principal que realizan en su vida diaria, como trabajar y/o estudiar.

En reciente estudio realizado en Mayo del presente año por la ACHS se destaca que un 73% de los encuestados

piensa que su vida es bastante o completamente diferente a la que tenía antes del Covid-19 en el mismo contexto; 28,2% de los adultos jóvenes evalúan que su estado de ánimo actual es peor, o mucho peor, que antes de la pandemia, y por último el 32,8% del total exhibió síntomas asociados a sospecha o presencia de problemas de Salud mental.(Bravo et al., 2021)

Estilo de vida

Claire Raines, autora del libro *Generaciones en el Trabajo: Manejando el choque entre baby boomers, generación X y generación Y*, dice a *La Tercera* sobre los millennials “Son un grupo que tienen grandes expectativas para sí mismos y valoran el logro y la acción colectiva. Están dispuestos a dedicar más horas, siempre que encuentren un trabajo interesante, con un buen entorno.” Jeff Fromm, autor de una decena de textos, dice que los millennials están evolucionando. “Son consumidores muy inteligentes y procesan información de muchas fuentes: calificaciones y reseñas, redes de pares y marca. Muchas de las tendencias digitales, sociales, móviles y de comercio electrónico comienzan con ellos” (Montes, 2018) Según lo mencionado por los autores entendemos como los millennials, a diario se comunican, trabajan, estudian y desenvuelven varios puntos de su vida a través de la tecnología, siendo precur-

sores y consumidores de tendencias, de toda índole.

Los jóvenes intuitivamente buscan caminos o toman medidas para mantenerse saludables, intentando complementar sus rutinas con deporte o la práctica de un quehacer distinto a su rutina laboral. Al levantar información para este proyecto sobre las actividades cotidianas de los adultos jóvenes, se realizó una encuesta a adultos jóvenes, por medio de internet, donde de los 147 encuestados, 55,6% hace deporte dentro de su rutina, un 73,2% ve en la cocina, repostería o panadería un momento de entretenimiento, también un 44% incluye manualidades como el tejido, bordado o costura en sus horas libres. (Encuesta personal, Junio 2020) Figura 5, Anexo 4.

Lo hecho a mano representa hoy no sólo una actitud subversiva frente a la producción, sino también una postu-

ra política frente al ritmo de vida de nuestras sociedades globalizadas, la producción masiva y sus consecuencias medioambientales.

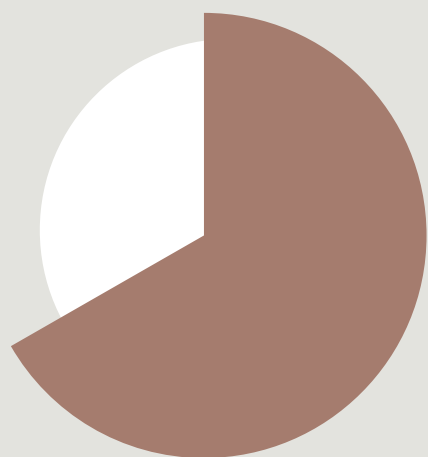
Diego Mometti plantea “últimamente hay un retorno a la artesanía tradicional, incluso los ciudadanos regresan a la práctica ética y al comportamiento ecológico que forma parte de la autonomía manual”. (Moreno, Palomino, Urrutia, 2009) A pesar de que es una cita del año 2009, es una temática que sigue vigente en cuanto al tema de cómo los adultos jóvenes viven su vida, generando un cambio en su mirada, tomando la salud mental como un tema de suma importancia.

“Hoy en día hay mucha más conciencia de autocuidado, desde la alimentación hasta la sensación de que el estrés hace mal. Se han abierto puertas a que la gente vaya al psicólogo y también al psiquiatra” Gómez, 2020

Encuesta sobre la rutina diaria de los jóvenes

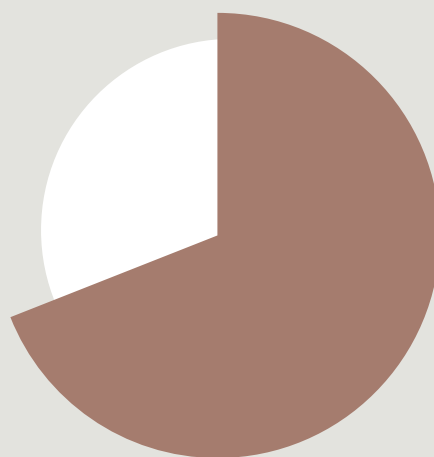
Total encuestados: 147

Frente a la realización de manualidades o actividades manuales, como cocina, bordado, modelado de arcilla, tocar musica, pintar, dibujar, etc. Se arrojaron los siguientes porcentajes. Anexo 4.



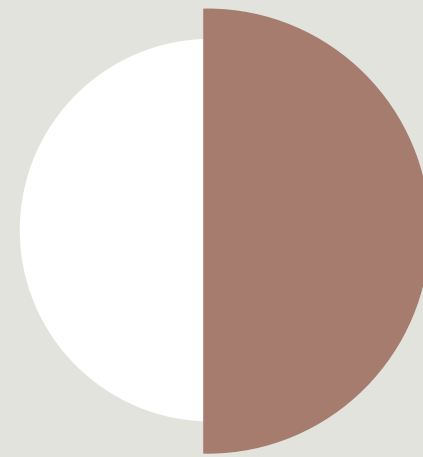
74%
Terapéutico

Consideró que hacer una manualidad puede resultar terapéutico



76%
Satisfacción

Siente satisfacción al realizar actividades manuales



53%
Alegría

Siente alegría al realizar una manualidad

Factores estresores

Existen factores denominados estresores, según la tercera encuesta realizada por la ACHS en conjunto a la Universidad Católica denominada Termómetro de la Salud Mental en Chile, la delincuencia y la posibilidad de contagio son en la actualidad, los principales factores que generan estrés. (ACHS 2021)

El estrés es definido como, “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. (RAE,2020) Produce aumento de la ansiedad, mayor susceptibilidad a la impulsividad y agresividad, menor concentración y problemas en la memoria”. (Biobio.cl, 2019) “Además de depresión, el estrés ha sido relacionado con trastornos ansiosos, dependencia de alcohol, suicidio y otros problemas de salud mental, así como enfermedades cardiovasculares.” (Errázuriz, 2019). El trastorno de

ansiedad se origina por miedos, preocupaciones intensas y persistentes en situaciones o acciones diarias, que pueden llevar a las crisis de pánico en lugares con alto público.

Según la American Psychological Association (2013) los jóvenes americanos son los que experimentan más cuadros de estrés que las generaciones de mayor edad.(en Bruner, García, Zamorano, 2013) El estrés que viven los jóvenes, dado en parte por su baja tolerancia, los hace más propensos a cuadros de irritabilidad y a sufrir de ansiedad o depresión. Los modos que este grupo tiene de liberar tensiones por lo general son de carácter sedentario, los que no ayudan a una verdadera desconexión o relajación y mejorar su calidad de vida. (American Psychological Association, 2013 en Bruner, García, Zamorano, 2013)

Este diagnóstico se ha visto agravado

debido a la necesidad de someternos a confinamiento debido a la pandemia que afecta desde el 2019, afectando la salud mental de muchas personas, donde se han presentado altos índices de estrés y ansiedad. Al comparar las licencias médicas electrónicas entregadas por problemas de salud mental, del primer cuatrimestre 2019 y 2020, observamos un aumento de éstas en aproximadamente un 15%. Durante el año 2019, se autorizaron 307.913 licencias médicas asociadas a trastornos mentales, mientras que para el mismo periodo en el año 2020, se habían autorizado 417.301 licencias electrónicas. Los cotizantes con edades entre 25-34 años, presentan la mayor participación de licencias autorizadas, presentado un 36,6% de licencias aprobadas, seguidos por un 27,9% de la edad entre 35-44 años. (SUSESO, 2020)



2.4 Arteterapia

Arteterapia es una disciplina que se instala en un campo intermedio entre el arte y la psicología. Usa el arte como un lenguaje visual para la expresión personal, por lo que su objetivo no es la producción de obras con perfección estética. En la arteterapia se considera que toda persona tiene la capacidad de ser creativo y puede proyectar su mundo interno a través del arte, por lo que no es necesario tener conocimientos previos de técnicas artísticas (Errázuriz, 2019) De esta forma la arteterapia como dispositivo metodológico, permitiría comprender y profundizar acerca de la forma en que las personas elaboran su manejo emocional, puesto que, el trabajo con ellas a través de la arteterapia mejo-

ra la calidad de las relaciones humanas, ya que se centra en este factor. (Carbó, 2016) Además, cuando la creación plástica se combina con un enfoque positivo, hay un impacto beneficioso sobre el estado de ánimo y la reparación de las secuelas de emociones negativas. **La arteterapia tiene la capacidad única para aumentar las emociones positivas, para inducir a la participación, identificar y crear significado.** (Wilkinson, Chilton, 2013)

Cuando nuestra salud mental se ve afectada, son diversos los medios que se ponen en marcha para conseguir una estabilidad y bienestar. Uno de los medios más comunes es la medicación, pero hay otros factores que

influyen para conseguir una mejoría.

Está demostrado que el trabajo con las manos tiene un efecto positivo para mejorar la salud mental, trabajamos la coordinación, percepción espacial y destreza motora fina. Estas áreas en oportunidades también se ven afectadas tanto por la propia enfermedad mental, como en otras ocasiones a causa de efectos secundarios de la medicación. (Ferrer,2016)

Realizar actividades con las manos refuerza la autonomía de las personas. De las cosas más claras y reconfortantes que se consiguen con los trabajos manuales, está la sensación de **satisfacción** y **orgullo** tras el **logro** de haber terminado una tarea que ha llevado un esfuerzo y tiempo desarrollarla. Además, se ponen de manifiesto y **se trabajan de manera activa ciertas cualidades, como son la paciencia, la perseverancia, la atención y la motivación.** Todo trabajo que lleva un esfuerzo requiere de estas cualidades, que son también de las primeras que se ven degradadas cuando nuestra salud mental no es óptima. (Ferrer,2016)

“Todo el tema manual ha ayudado mucho a traspasar esta crisis, uno en la casa sigue cosiendo, tejiendo, bordando haciendo muchas cosas con las manos, en el fondo, eso ayuda bastante”

Margarita Zaldívar,
entrevista personal 2020

**“¿Y si volvemos a reivindicar la cultura del hacer? (...) Hacer es terapéutico, nos hace tomar conciencia de nuestras habilidades, nos da seguridad, es gratificante. Por añadido, el hacer deja huella, los objetos de alguna manera delatan su procedencia.”
(Azúa, 2011)**

2.5 Modelado de arcilla

La arcilla es utilizada en el ámbito de la arteterapia y actualmente existe la especificación de Clay Therapy, la cual sustenta los múltiples beneficios que tiene el trabajo y terapia con este material (Sherwood,2004).El trabajo con arcilla proporciona un medio poderoso para resolver muchos problemas centrales: enojo, pena, miedo, y hace que el usuario pase de experiencias emocionales paralizantes a oportunidades florecientes para el crecimiento interno y la curación. (Sherwood,2004)

Elbrecht y Antcliff (2014) consideran que la interacción con los materiales artísticos, y en especial con la arcilla, da como resultado la vivencia de experiencias cinestésicas, así como de acciones físicas. (en López-Ruiz, 2017)





Una de las personas que más ha trabajado con arcilla ha sido David Henley. Dicho autor sugiere que trabajar con la arcilla es un medio de desarrollo de la auto-conciencia, auto-imagen y auto-concepto, ya que refuerza la relación entre el yo y los demás. (1991 en López-Ruiz, 2017)

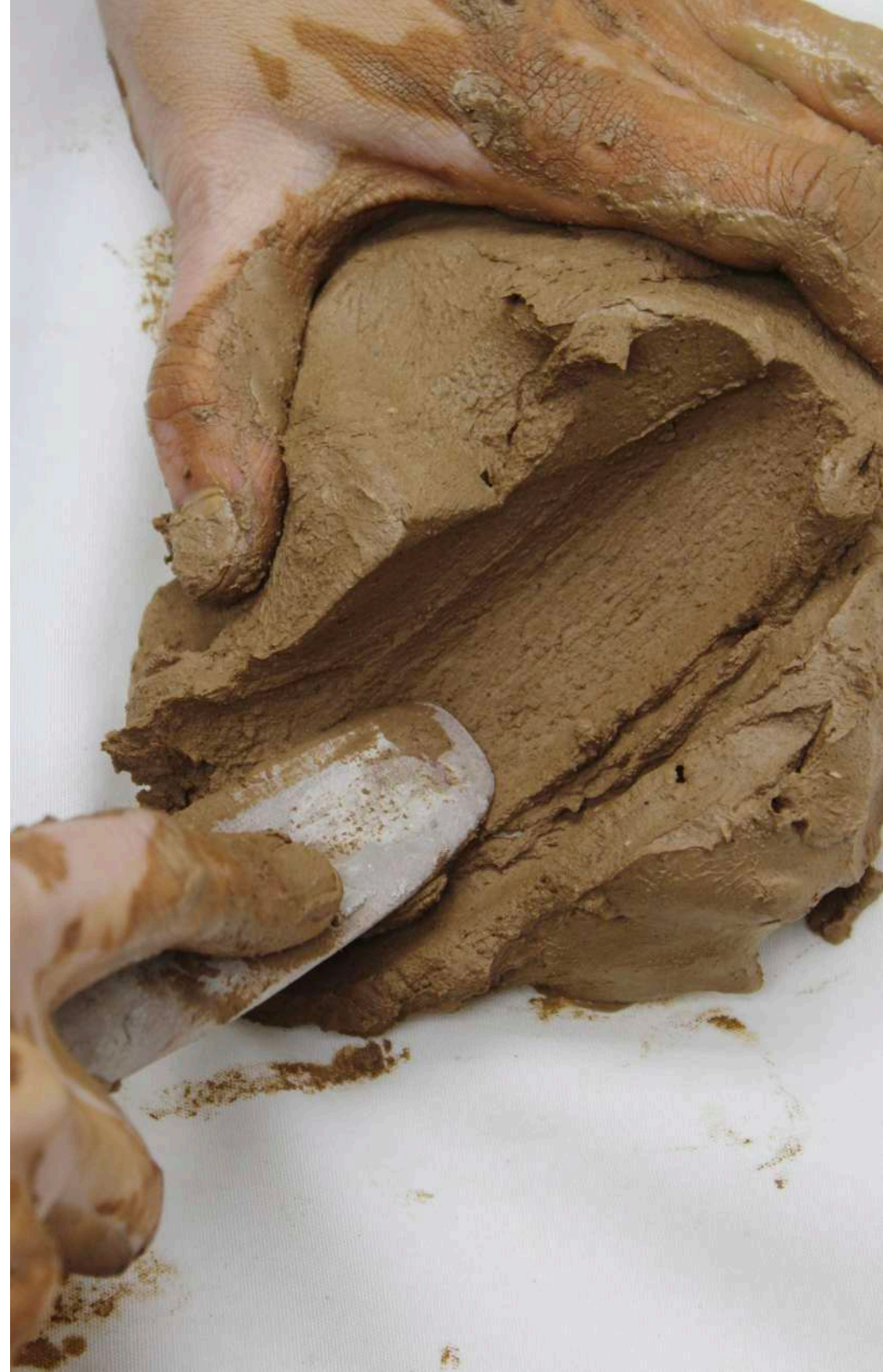
La arcilla es un material que llama a ser conocido, a ser explorado por los sentidos, a ser empujado, tirado, moldeado, ahuecado e ir agregando pieza por pieza. (Sherwood,2004)

Para la mayoría de las personas, tocar arcilla es una experiencia agradable, y dado que no se necesitan habilidades o conocimientos previos específicos, es raro que un usuario experimente una falla al trabajar con el medio. (Souter-Anderson 2020)

En una investigación sobre las cualidades terapéuticas de la arcilla,


Modelado de arcilla

se trabajó con 42 personas de la Universidad de Murcia en España, la cual arrojó resultados cuantitativos sobre el trabajo con arcilla, concluyendo que esta permite observar el comportamiento del usuario en un clima creativo, lúdico, de libertad y diversión, lo que permite, de forma más espontánea, poder comprenderlo y tratarlo. Además, este tipo de técnica promueve la participación, la integración, la confianza, el respeto y la tolerancia de los participantes. Puede ayudar a las personas a comunicarse, expresarse, conocerse mejor a través de otros medios diferentes a las palabras. (López-Ruiz, López Martínez, 2017)



3.

**PROPUESTA DE
DISEÑO**

- 
- 3.1 Oportunidad de diseño**
 - 3.2 Interacciones críticas**
 - 3.3 Formulación**
 - 3.4 Ecología de usuario**
 - 3.5 Antecedentes y referentes**
 - 3.6 Metodología**

3.1 Oportunidad de diseño

Intersectorialidad y participación

El Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025 propone la Intersectorialidad y Participación como líneas de acción complementarias y sinérgicas entre sí, donde se intenta romper la soledad con que el sector de la salud ha enfrentado las tareas en promoción, prevención, tratamiento, rehabilitación e inclusión social en el ámbito de la salud mental. (Minsal, 2017) Siguiendo la línea de trabajo del ministerio de salud, se hace pertinente la incidencia del diseño en la salud de las personas, este en conjunto con las áreas pertinentes como psiquiatría, psicología o terapias, puede aportar en el desarrollo y refuerzo de medidas en Salud mental.

Dentro de los 5 pilares del diseño de servicio planteados en el texto "Creando valor a través del Diseño de servicios" (2017), se encuentran el

carácter Interdisciplinario y Participativo. "Es necesario convocar a distintas áreas del conocimiento para darle una solución integral y holística a los desafíos de los servicios. (...) El Diseño de Servicios es intrínsecamente participativo, pues integra activamente en su metodología y en sus resultados a los actores involucrados en el contexto interno (organización) y el contexto externo (usuario final) del servicio que se creará". (Figuerola, Mollenhauer, Rico, Salvatierra, Wuth, 2017)

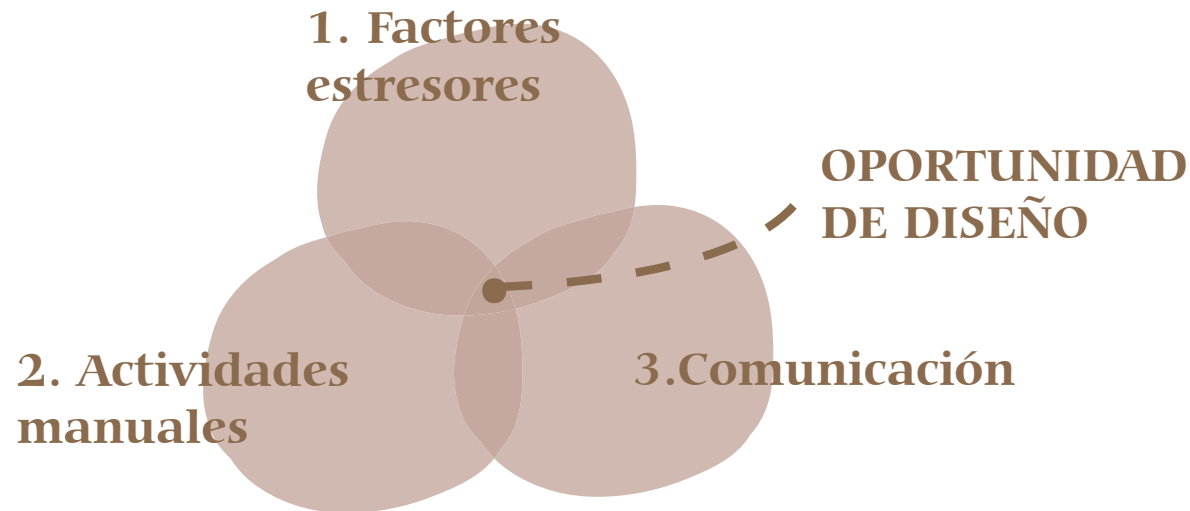
Lo mencionado anteriormente deja en evidencia la situación en que estamos como país, lo que hace necesario tomar medidas para entregar herramientas y fortalecer el área de salud mental en Chile.

Se busca generar desde la disciplina del diseño, una propuesta que acer-

que al usuario a experiencias que favorezcan su salud mental a través de la arcilloterapia. En esta propuesta se toma el rol comunicacional del diseño, el que va a poner a disposición de las personas y les va a permitir encontrar la experiencia.

Se hace uso de herramientas de diseño para establecer las bases con que se tiene que contruir y llevar a cabo la experiencia. Desde la forma en que se da a conocer, hasta la percepción que tiene el usuario post uso.

3.2 Interacciones críticas



Se identificaron tres interacciones críticas dentro del contexto estudiado, donde el cruce de estas generó la oportunidad de diseño detectada, descritas a continuación: figura 6

1. Factores estresores: En el contexto actual de pandemia se han agudizado factores que ya estaban presentes en la sociedad chilena, altos índices de estrés, depresión y ansie-

dad, que inciden en las cifras de licencias médicas aprobadas para los adultos jóvenes.

2. Actividades manuales: Se identifica qué uno de los caminos para mantener un equilibrio emocional, es a través de actividades manuales, creativas asociadas a los sentidos, las que generan una sensación de seguridad y protección en las personas.

3. Comunicación: Desde el diseño se pueden generar propuestas que sean comunicadas de forma estratégica, organizada y creativa para lograr llegar a los usuarios.

Figura 6, elaboración personal

3.3 Formulación

Tomando en consideración lo anteriormente expuesto, se vuelve necesario proponer soluciones acordes a la problemática abordada.

A partir de esto se plantea el desafío de diseño con la siguiente pregunta:

¿Cómo conducir a los adultos jóvenes a experiencias sensoriales en pro de su bienestar general?

Formulación

¿Qué?

Diseño de una experiencia de arcillo-terapia orientada a adultos jóvenes en beneficio de su bienestar general.

¿Por qué?

Los altos índices de estrés y el aumento de licencias médicas dan cuenta de la presión a la que esta expuesta la generación de adultos jóvenes en Chile y, estudios e investigaciones avallan los efectos positivos que la actividad manual (relación mente-cuerpo) tiene en la recuperación del equilibrio personal de quienes están sometidos a exigencias emocionales.

¿Para qué?

Para contribuir a la articulación de herramientas que promuevan prácticas de autocuidado y el bienestar general de los adultos jóvenes, basándose en los beneficios de la terapia con arcilla conducente al desarrollo y práctica de habilidades a nivel emocional, equilibrando y reforzando su autoestima.

Objetivos específicos

1.

Comprender el estado del arte y los fundamentos del arteterapia.

Método

Revisión de Literatura. Consulta a especialistas como terapeutas ocupacionales y Psicólogos. Encuesta sobre la percepción personal del Bienestar.

IOV

Análisis crítico

2.

Identificar las características y necesidades de los adultos jóvenes de Chile, sus factores estresores y sus posibilidades de mantención del equilibrio emocional.

Método

Consulta a especialistas como terapeutas ocupacionales y Psicólogos. Mapeo .

IOV

Encuesta
Entrevista
Testeo

3.

Desarrollar una propuesta experiencial de arcilloterapia para promover el autocuidado y el apoyo frente a la Salud mental.

Método

Revisión de Literatura y referentes.
Comparar el estado del arte existente en Chile y el mundo. Realizar encuesta de satisfacción del prototipo.
Estudio de la integración de las variables que influyen en la experiencia.
Estudio de mercado, tendencias y referencias.

IOV

Encuesta
Análisis crítico
Prototipo

4.

Influir de forma proactiva en pro del bienestar de los adultos jóvenes al usar el producto-servicio.

Método

Evaluación post uso del prototipo de producto- servicio, por medio de entrevistas, testimonios. Uso de base de datos y estadísticas , generada por las interacciones en redes sociales.

IOV

Entrevista
Encuesta
Prototipo

3.4 Ecología de usuario

A partir de la información relevada en la investigación se definen los usuarios directos, indirectos y organizaciones relacionadas.

Usuarios directos

Hombres y mujeres entre los 25 y 35 años, pueden estar estudiando o se encuentran ingresando al mundo laboral, tienen interés por llevar una vida saludable, practicando algún deporte o preocupándose por su alimentación.

Son jóvenes sociables, optimistas, libres, creativos, transparentes y genuinos. Le dan importancia a su individualidad, pueden ser frontales y autoexigentes.

Usuarios indirectos

Hombres y mujeres sobre los 35 años, que tengan interés en lo manual y/o creativo. También pueden ser familiares o amigos de los usuarios directos, cuando se desarrolla la experiencia en un contexto grupal.

Organizaciones relacionadas

Se generó conexión con el psicólogo Alex Florechaes, psicólogo y artista egresado de la UC, donde su participación es crucial para los usuarios. El proyecto busca ofrecer la opción de vincular a los usuarios con psicoterapia.



Figura 8, elaboración personal a partir de freepik

3.5 Antecedentes

A continuación se exponen antecedentes y referentes considerados para diferentes aspectos en el desarrollo del proyecto.

Es relevante identificar proyectos, objetos y herramientas de distintas áreas, que tienen elementos interesantes, inspiradores e innovadores, de esta forma reconocer el estado del arte y el mercado donde se busca insertar el proyecto.



Instituto del Bienestar, Chile

Organización presente en Chile y países de Latinoamérica. Busca promover la felicidad, bienestar y relaciones saludables a través de charlas motivacionales, cursos e iniciativas sociales.

Se destaca:

- Su inserción en el contexto chileno y el efecto positivo que tiene en las personas.
- Grupo humano muy comprometido con promover prácticas sobre la felicidad, el autocuidado y la educación sobre salud mental.



Domestika, 2002

Red de cursos online internacionales, donde artistas de un amplio mundo creativo comparten sus conocimientos a través de videos tutoriales.

Se destaca

- La capacidad para llegar a las personas, videos online, los usuarios pueden realizar las actividades en el momento que prefieran, a su ritmo.
- Línea gráfica y storytelling.

PROPUESTA DE DISEÑO



Tools for therapy, Países bajos, 2016

Conjunto de herramientas de comunicación, diseñado para que las personas puedan expresar sus pensamientos y emociones durante sesiones de psicoterapia.

Se destaca:

- Carácter participativo, lúdico y versátil, está abierto a interpretación por parte del usuario.
- Línea gráfica, formas simples y colores neutros.



Mindnosis, Londres, 2017

Desarrolló un kit de autoevaluación que permite a los usuarios averiguar el tipo de ayuda que necesitan, y de dónde pueden obtenerla.

Se destaca

- Calidad informativa, de apoyo y autoayuda, estableciendo puentes entre el usuario y la posible ayuda.



Calmingstone, Nueva Zelanda 2014

Es un dispositivo háptico construido para devolver la respiración y la frecuencia cardíaca del usuario a un estado relajado, como un ayudante de meditación personal. Esto se logra al influir en tres sentidos humanos a la vez: vista, oído y tacto.

Se destaca

- Carácter sensorial y principalmente el uso del tacto para calmar al usuario que haga uso del dispositivo.
- La voz del locutor transmite tranquilidad y claridad.

3.5 Referentes



Kazunori Hamana, Sin título , 2020

Wabi Sabi

Se describe como una filosofía japonesa, la cual describe un tipo de visión estética basada en **la belleza de la imperfección**. Dicho punto de vista está frecuentemente presente en la sociedad japonesa, en forma de elementos de aspecto natural o rústico que aparecen en los objetos cotidianos, o en algunos elementos arquitectónicos.



Sergey Makhno, 2016

Se destaca:

- La importancia que le da al proceso de creación más que a la perfección del resultado. La filosofía considera los procesos, valorando particularmente, el curso natural que cada uno de ellos requiere.
- Estética, texturas naturales y colores neutros.



Hygge

Estilo de vida y estético, se define como algo agradable, acogedor, seguro y conocido en referencia a un estado psicológico.

Lo impuso el danés Meik Wiking, autor del libro Hygge. La felicidad en las cosas pequeñas, con el que ofrece consejos para convertir la memoria en un aliado de la felicidad (Belenguer,2019).



Hygge. La felicidad en las cosas pequeñas, 2016

Se destaca:

- Su enfoque en el autocuidado, de la importancia de tomar un tiempo para ti, la felicidad de las cosas simples.
- El valor que se le da a crear recuerdos felices que involucren los cinco sentidos.
- Estilo gráfico, texturas naturales y colores neutros.



Terrazo

Técnica utilizada durante los años 70 en arquitectura, decoración y cocina. Se trabaja con distintos materiales que forman un patrón único, textura que ha trascendido a distintos medios gráficos, ya sea desde el material en sí a aplicaciones del módulo que genera, en diferentes formatos y técnicas.



Joannon, 2020

Se destaca:

- Estilo gráfico, formas orgánicas que forman una textura única .
- El patrón que genera, y como este se asimila a las partículas que componen a la arcilla.



Stand Duo, Jennifer Hawthorn, 2019

Jennifer Hawthorn

Artista, performance, relación corporal con la cerámica y sus formas. Se toma como referente por su conexión con la arcilla, de una forma sensorial y performática, deja que la arcilla tome la forma de su cuerpo.

Se destaca:

- Como entrega valor a la huella de lo sucedido en sus performances.
- Como usa el juego como expresión.
- Sale de lo decorativo o utilitariamente correcto.



Stefanía Abovic

Psicóloga chilena, enfocada en terapias de meditación como el mindfulness, comparte sus conocimientos a través de su página web y por su perfil de Instagram, donde ofrece cursos, talleres y comparte de forma gratuita consejos a sus seguidores.



themindfullab.cl, 2021

Se destaca:

- El nivel de cercanía que ha generado con sus seguidores en Instagram, generando una comunidad en pro del bienestar. Destaca su uso de redes sociales
- Se toma como referente para la realización del audio-guía del kit, donde se analiza el lenguaje que utiliza.

PROPUESTA DE DISEÑO



The planter

Tienda que busca acercar a las personas al mundo de la flora y fauna, a través de experiencias creativas dentro de kits llenos de diseño y sentido.

Desde kits para plantar suculentas, girasoles, plantas para mariposas, hasta como hacer tu propio bálsamo labial con productos naturales.



KIT TERRARIUM CARNIVORAS



KIT PLANTAS ACUÁTICAS

the planter.cl , 2021

Se destaca:

- Línea gráfica
- Diseño de sus kits, generan una experiencia para el cliente.
- Como han ido creciendo y diversificándose dentro de su misma línea.
- El uso de los medios digitales, para llevar prácticas tradicionales a medios tecnológicos.

3.6 Metodología

Double Diamond,
Design Council, 2004

El abordaje de la metodología se apoyó en el modelo Double Diamond, de Design Council. Los dos diamantes representan un proceso de exploración de un tema de manera más amplia o profunda, asociado al **pensamiento divergente**, y luego tomar una acción enfocada, lo que sería un **pensamiento convergente**. No es un proceso lineal en un mundo como el actual, digitalmente conectado y de constante cambio, debido a esto ninguna idea está completamente terminada. Constantemente recibimos feedback de cómo se perciben los productos o servicios y hay que ir mejorando de forma iterativa. (Design Council, 2015)

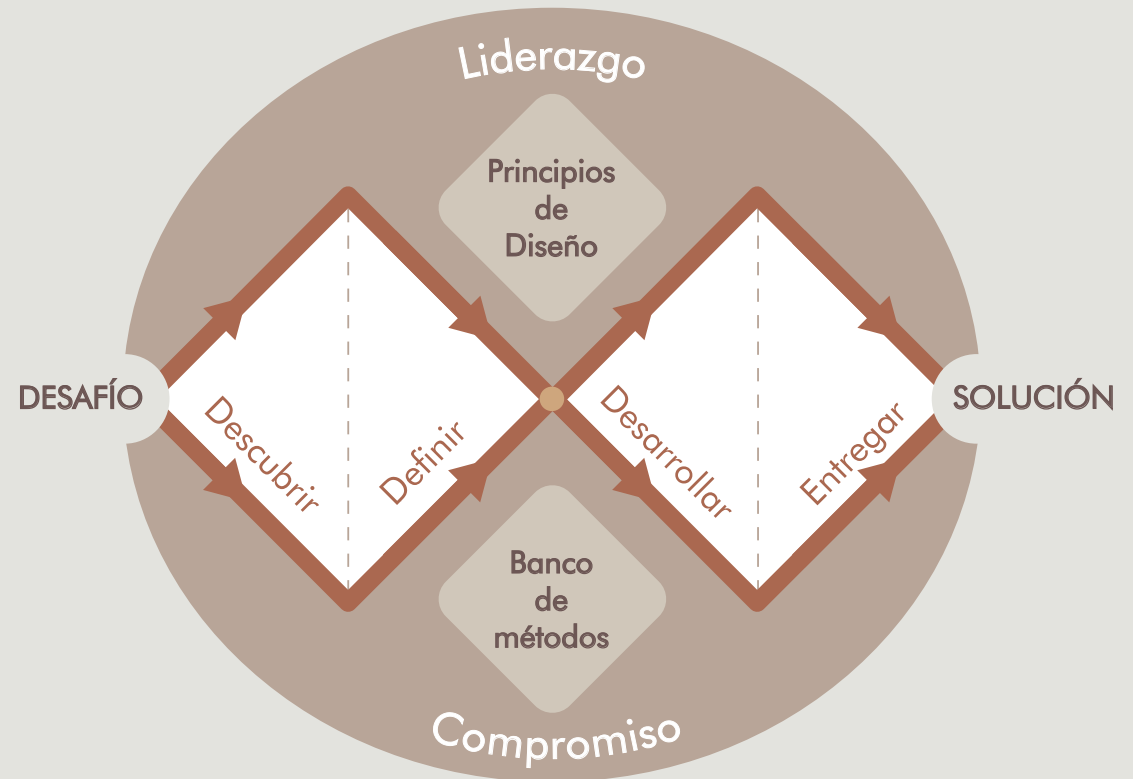


Figura 9, elaboración personal

Descubrir

La primera etapa de esta metodología es **Descubrir**, en primer lugar se hace un mapeo de intereses personales, sintetizando cuales de estos tendrían la posibilidad de desarrollarse como un proyecto a futuro, junto con la observación de patrones e interacciones que se estaban dando en el contexto actual. Junto a esto se elige al usuario con el que se trabajará, se estudia al millennial chileno, sus gustos y estilo de vida.

Se toma como desafío trabajar con los beneficios que tiene el trabajo manual en la vida de las personas, específicamente, el modelado con arcilla. A partir de esta decisión, se inicia la búsqueda e investigación bibliográfica, para sustentar esta observación sobre las características de la arteterapia, la salud mental en Chile y la visión desde el área de la psicología. Se lleva a cabo una encuesta cuantita-

tiva, sobre la rutina diaria en contexto de cuarentena, que fue respondida por 147 personas.

Se realizaron entrevistas a profesionales de distintas áreas, a Fernanda Gómez psicóloga clínica, a Alex Florechaes, psicólogo y artista, a Trinidad Vial, psicóloga especializada en arteterapia y Clay Therapy en Londres y a Margarita Zaldívar, Diseñadora y ceramista, de esta forma se logra obtener distintos puntos de vista e información relevante y actualizada.

Asociado al primer objetivo específico

Comprender el estado del arte y los fundamentos del arteterapia.

Definir

La siguiente etapa metodológica es **Definir**, donde con toda la información recopilada es necesario generar cruces y filtro de información, agrupar y clasificar, para tomar decisiones y especificar los temas explorados. De esta forma se reconoce la amplitud desde donde se está abordando el tema, por lo que se decide abordar y hacer una bajada, y específicamente trabajar en la primera y segunda etapa de intervención según la psicología, siendo una actividad recreativa dentro de la rutina de los millennials.

Asociado al segundo objetivo específico

Identificar las características y necesidades de los adultos jóvenes de Chile y su equilibrio emocional.

Desarrollar

La tercera etapa es **Desarrollar**, tiene como objetivo crear soluciones a través de un proceso iterativo. Se crearon dos prototipos para observar la experiencia por medio de testeos con los usuarios y los diferentes actores.

Se generó el perfil del usuario y en las situaciones en las que interactúa con el producto-servicio.

Asociado al tercer objetivo específico

Desarrollar una propuesta experiencial de arcilloterapia para promover el autocuidado y el apoyo frente a la Salud mental.

Entregar

La cuarta etapa es **Entregar**, donde se lleva a cabo la implementación del producto, es un proceso de retroalimentación, abierto a mejoras e iterar cualquiera de los procesos antes descritos. Se busca generar conexiones con terapeutas que puedan acompañar a los usuarios en una siguiente etapa, si ellos lo necesitaran, y así poder cubrir áreas donde el producto no puede seguir profundizando.

Asociado al cuarto objetivo específico

Influir de forma proactiva, en pro del bienestar de los adultos jóvenes al usar el producto-servicio.

4.

**PROCESO DE
DISEÑO**



4.1 Primera aproximación

Entrevistas

Se llevaron a cabo entrevistas con expertos relacionados a la psicología, el arteterapia y diseño. Donde los objetivos de esta etapa fueron, levantar información relevante de distintas fuentes vinculadas al proyecto, conocer la percepción de los entrevistados frente a la experiencia que se busca formular y su vez recibir recomendaciones, comprender las necesidades del segmento con el que se trabaja y por último, identificar las dificultades y limitaciones que se enfrenta el proyecto. Anexo 1.

Esta forma de comenzar la investigación permitió contar con un acopio de antecedentes relacionados al tema, los cuales permitieron, de una forma u otra, avanzar en un terreno más sólido respecto a esta materia.

“Cuando estaba torneando dije, esto tiene que tener un efecto a nivel de psiquis muy importante, me sentía como en un estado de meditación contemplativa maravillosa, mientras la pieza giraba en estos círculos concéntricos”

Trinidad Vial , Psicóloga especialista en Clay Therapy , entrevista personal 2020

“Hay que pensar que cada persona es una en sí misma, cada uno tiene que pensar cuales son sus herramientas para la regulación emocional”

Alex Florechaes, Psicólogo y artista ,
entrevista personal Agosto 2021

“La arcilla es un material que te permite reflexionar sobre tus emociones, también desarrollar estados de meditación de bienestar, en la medida que la persona esté dispuesta a usarlo”

Trinidad Vial , Psicóloga especialista en
Clay Therapy , entrevista personal 2020

4.2 Prototipo y testeo

Se vió en la necesidad de crear una primera experiencia de encuentro con potenciales usuarios, con la experiencia de arcilloterapia.

Se tuvieron las siguientes consideraciones, modelamiento de una actividad con guía remota, para conducir a los usuario a una experiencia sensorial que les permita canalizar emociones, para hacer esto se tuvo que cumplir algunos puntos importantes.

Convocar a potenciales usuarios, generar un modelo de experiencia, el modelo de experiencia debe tener, un instructivo, un audioguía y arcilla.

Se articula un prototipo rápido para testear diferentes aspectos del proyecto. Como se menciona en Design Council, hacer un prototipo básico, sin terminar, logra recibir más comentarios y aportes de los usuarios que un prototipo acabado que el usuario percibe como un diseño que no necesita mejoras, los usuarios se sienten co-

modos y libres de expresar su opinion frente a algo que esta en su etapa inicial. (Design Council, 2014)

El prototipo se compone de un audioguía, el cual se realiza en base al manual "El arte curativo de la terapia con arcilla" de Patricia Sherwood (2004), que ofrece diferentes actividades para el trabajo de la arcilla con pacientes en terapia, así no dependen de los niveles de articulación verbal que pueda tener el usuario, el libro tiene como objetivo inspirar sobre el uso de la arcilla en actividades terapéuticas.

Se toma como referencia de algunos aspectos a seguir en el prototipo, ya sea el lenguaje y la forma en que se guía paso a paso. De esta forma transformar actividades que se llevan a cabo en talleres presenciales, junto a terapeutas, a un medio tecnológico digital, ya que los usuarios se manejan y les acomoda este medio. De esta forma facilitar el acceso y acercar a los jóvenes a actividades enfocadas

en su bienestar, ya que no existe la necesidad de transportarse a un lugar físico, pueden realizar la experiencia en sus casas o el lugar que les acomode.

El testeo tuvo como objetivo identificar diferentes factores, como la capacidad de la actividad de guiar a un momento de introspección y conexión, el interés de los usuarios sobre realizar actividades con arcilla, el nivel de satisfacción frente al trabajo con el material, si ellos lo relacionarían como una actividad que aporte a su bienestar, además se dejó abierta la opción de recibir comentarios libres sobre la actividad. Por otra parte, el testeo también estaba enfocado a resolver temas técnicos, el tiempo que toma realizar la actividad, la necesidad de incluir herramientas de modelado y como definirían los usuarios esta actividad.

Estructura de la experiencia

La actividad a prototipar contiene los siguientes elementos:

- Introducción a la actividad.
- Audioguía.
- 3 pedazos de arcilla.

Se estructuró de la siguiente forma:

1.

Se contactó a los usuarios a través de whatsapp, donde se les envió una pequeña introducción en relación al proyecto y la actividad.

Se les indicó que es una actividad donde se trabajaría con arcilla, a través de la guía de un audio, donde no sería necesario tener conocimientos sobre técnicas, y no se buscaba la creación de piezas artísticas. Se propuso un momento individual de introspección, juego y exploración. Se aconseja encontrar un lugar de calma y donde pudiesen estar tranquilos.

2.

Cuando los usuarios aceptaron realizar la actividad, se les hizo llegar 3 pedazos de arcilla y el audioguía.

3.

Los usuarios realizaron la actividad, tanto de forma individual como grupal.

4.

Luego de realizar la actividad, se les enviaron un par de preguntas, donde se buscaron respuestas abiertas y se les pidió si podían enviar fotos del proceso y resultado.

A continuación se presenta un extracto escrito del audioguía escuchado por los usuarios que realizaron el testeo, por temas de extensión se cortó algunos pasos, estos pueden ser revisados en su totalidad en el anexo 3. Se complementó el relato con imágenes tomadas durante los testeos que se presenciaron.



Esta actividad te ayudará a liberar tensiones, estar más tranquilo y conectado con tu cuerpo al procesar algún problema o situación donde no hayas podido hablar, y que te haya generado alguna incomodidad.

...

Intenta encontrar un espacio donde te sientas cómodo y tranquilo, concéntrate y dale intención a este momento para ti. Toma conciencia de tu cuerpo, tu respiración y de tu estado de ánimo.

...

Inhala suave y profundamente, ahora exhala.
Inhala suave y profundamente, ahora exhala.

...

No hay forma correcta de hacer arte, con esta actividad busco que te expreses y te concentres en ti mismo.

...

La actividad a desarrollar consta de 4 pasos:
Tómate tu tiempo y pausa si es necesario.



El primer paso es expresar la forma del bloqueo.
Te pido que recuerdes una situación en la que no fuiste capaz
de hablar, con todos sus detalles, qué personas estuvieron
involucradas, cuándo y cómo sucedió este evento.

...

Modela este bloqueo con uno de los pedazos de arcilla.

...

El siguiente paso consiste en modelar un
implemento para atravesar el bloqueo.

...

Visualiza qué implemento se necesitaría para romper el
bloqueo, puede ser algo afilado, punzante, pesado, liviano,
o lo que creas necesario para poder traspasarlo.

...

Ahora representa este implemento con el segundo pedazo de arcilla.





El tercer paso del ejercicio es romper el bloqueo.

...

Regresa a la situación en la que no tuviste la oportunidad de hablar.

...

Concentra tus energías en el implemento que modelaste
aplícalo con ímpetu contra el bloqueo modelado en arcilla.

...

Repite este paso hasta que sientas que se
ha roto el bloqueo por completo.



El último paso es hablar.

...

Vuelve a imaginar la situación en la que no pudiste hablar; y di en voz alta todo lo que en ese momento estaba bloqueado.

...

Repite este proceso hasta que te sientas liberado del peso que eso consideraba.

...

Espero que te haya ayudado realizar esta actividad, si necesitas volver a liberar algún bloqueo no dudes en volver a realizarla, puedes enfocarla en distintas situaciones.

“Enfrentarse a materializar una sensación, fue muy retador porque estoy acostumbrada a verbalizar pero no a representar”

Javiera F, 26 años, Periodista

Testeo

El testeo fue realizado por 10 usuarios, de los cuales 9 eran directos y 1 indirecto. Se estuvo presente en la realización de 5 de los 10 testeos, lo que arrojó resultados importantes sobre el prototipo. Los otros 5 fueron realizados en privado por los usuarios. Se recibieron comentarios sobre la actividad de parte de todos los usuarios.

Al haber presenciado algunos procesos de testeo, se pudo observar directamente la interacción con el material,

el desarrollo, la fluidez y el impacto que tuvo la actividad en algunos de los usuarios.

Algunos de los comentarios de los usuarios fueron respecto a temas técnicos, se obtuvo una respuesta positiva frente al lenguaje, ya que este les permitió sentir cercanía, tranquilidad y comodidad con la actividad. Otra respuesta, más bien constructiva, fue respecto a las directrices del audio, 3 de los usuarios opinaron que habría

sido necesario recibir más indicaciones, pues estas no fueron suficientes, para así haber seguido con más fluidez la actividad, por que se tuvo que pausar el audio y volver atrás reiteradas veces, o que cortó el momento de inspiración e introspección. Específicamente uno de ellos comentó que el hecho de no saber claramente cuando se comenzaría a utilizar la arcilla, le produjo cierta ansiedad, descentrandolo de la actividad misma.

Siguiendo con lo técnico, 6 de los usuarios destacaron que el audio avanzaba de forma muy rápida, lo que provocó que no se pudiera seguir el ritmo de la actividad.

De los usuarios, habían 3 que no estaban familiarizados con las características plásticas de la arcilla, esto les causó dificultades al momento de iniciar la actividad. A 5 de los usuarios les llamó la atención usar el material para representar algo de lo que ellos estaban acostumbrados a hablar, y

no sabían que podían comunicarlo de una forma distinta, lo que hizo que vieran con novedad esta experiencia.

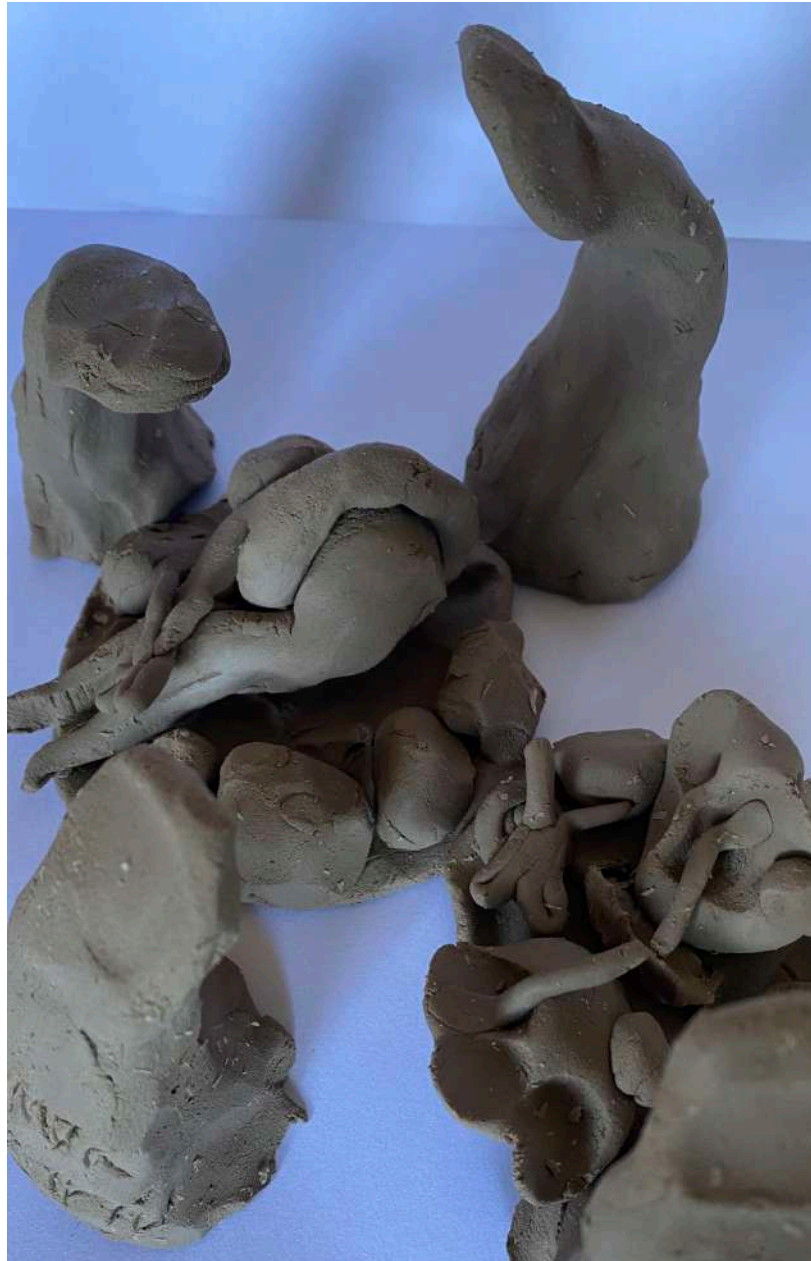
La textura natural de la arcilla fue comentada por 2 de los usuarios, pues esta les permitió conectar con lo primitivo, terrenal y sencillo de la vida.

El juego fue una temática abordada por 4 de los usuarios, donde indicaron que la arcilla los hizo recordar su infancia, como cuando jugaban de niños y lo bien que se sentía ensuciarse.

Frente al ambiente que se generó durante la experiencia, 4 de los usuarios percibieron que la arcilla fue un material que les brindó un ambiente cómodo para la realización de la actividad, los ayudó a sentirse tranquilos, y les permitió abrirse y ser vulnerables.

Todos los usuarios afirmaron que realizarían nuevamente una actividad de esta índole. Anexo 2.

en tus manos



“La arcilla me transmite tranquilidad, canalicé mis energías en un material que me hace sentir cómoda”

“La arcilla es tan natural, es un tipo de tierra, que me permitió conectar con las cosas sencillas y terrenales de mi vida”

Loreto M, 26 años



“Me gustó la mezcla que existe entre la terapia mindfulness y el ejercicio práctico como forma de liberar tensión”



“Estuve un poco desconcentrado por la ansiedad de empezar a trabajar con la greda.. solo porque es un método nuevo que yo no conozco”

Santiago C, 25 años

en tus manos

**“Que fuera una actividad donde
hay que modelar algo sin reglas,
solo con pensamientos me
gustó bastante”**



Rocío B, 23 años



“Me emocionó poder visualizar un recuerdo con el que he vivido desde chico, fue interesante seguir y pensar en profundidad lo que se pedía hacer”



Héctor M, 63 años

Conclusiones del testeo

El testeo del prototipo brindó una serie de directrices y respuestas a interrogantes que se habían planteado, ayudo a esclarecer y establecer el camino que hay que tomar, para seguir con el desarrollo del proyecto. Fue una instancia muy enriquecedora frente a las experiencias e interacciones observadas.

De esta forma es necesario establecer las decisiones que se deben tomar para seguir con el proceso.

Es necesario generar una plataforma online para generar una primera aproximación con el usuario, dar a conocer la experiencia, entregar información sobre bienestar y modelado

de arcilla desde una mirada positiva. Instagram se evalua como una buena opción para generar comunidad e interactuar con el segmento de usuario al que se busca llegar. Los adultos jóvenes son personas conectadas que adquieren productos y servicios a través de estos medios.

Se replantean los materiales y herramientas que se incluirán dentro de la experiencia, también el lenguaje con el que se comunicarán las actividades y los contenidos del audioguía.

Frente a los materiales entregados a los usuarios es necesario establecer un soporte para contener todos los elementos de la experiencia, es así

como un Kit funciona y da respuesta a esta necesidad.

En cuanto a los materiales y herramientas del kit, se decide agregar una esponja y dos herramientas de modelado para manipular la arcilla, así el usuario tiene más medios mecánicos de exploración sobre el material. También hubo cambios en cómo la arcilla se presentaba en el kit, al comienzo se entregó dividida en tres pedazos, se decide entregar, en cambio, un kilo completo de arcilla natural sin previa manipulación.

Con respecto al lenguaje utilizado en el audioguía, se decide modificar el tono que se utilizó, con esto se bus-

PROCESO DE DISEÑO

ca transmitir una sensación de felicidad, dando paso a que la actividad se vuelva placentera y lúdica.

El audioguía se modifican, se cambia el contenido de la actividad, retomando un enfoque desde la psicología positiva y mindfulness, de esta forma, se enfoca en buscar un momento placentero o algo que le produzca felicidad, y se deja de lado el dolor y los bloqueos.

Otro punto frente al contenido de la actividad es que se debe acercar al juego libre, incentivar la exploración de las cualidades plásticas de la arcilla, cómo esta puede transformarse y malearse, sufrir cambios en su textura, densidad, forma y temperatura. De esta forma hacer uso de los fundamentos del wabi sabi y hygge, corrientes que incentivan acciones más primitivas, lúdicas, naturales y permitiendo que la arcilla se exprese por sus cualidades.

Directrices a seguir:

- **Generar plataforma online.**
- **Kit: instructivo + materiales.**
- **Audioguía.**
- **Incentivar la exploración y juego con la arcilla.**
- **Guiar al usuario al recuerdo de una situación o momento que involucre emociones positivas.**

Prototipo y testeo

Modelado realizado en pandemia por Ljubica Batic, terapeuta ocupacional. En él se fueron plasmando en distintos momentos, emociones significativas vividas.

Ljubica Batic, entrevista, 2020



4.3 Atributos esenciales

Luego del levantamiento de información, la investigación, estudio de referentes y testeos, se realiza un análisis de lo recopilado, donde se dió paso a la detección de los atributos esenciales del siguiente prototipo. El kit debe regirse bajo ciertos atributos para cumplir los objetivos propuestos:

Comprensible

Tanto las instrucciones del kit, como el lenguaje utilizado en el audioguía, deben ser entendidas fácilmente. Es necesario que se sinteticen correctamente las instrucciones y los pasos a seguir.

Cercano

La línea gráfica y el lenguaje, de las redes sociales, packaging y todo lo que forma parte del producto-servicio, debe ser amigable, asociado a lo natural, tranquilo, acogedor y confortable.

Versátil

Al ser un kit de arcilloterapia, este puede ser utilizado en varias ocasiones por el usuario. Ya sea, una única vez, múltiples veces la misma actividad, o seguir experimentando con otras actividades. En un inicio enfocado a ser experimentado de forma individual, y luego, escalar a un grupo. Debido a esto es necesario incluir actividades que apunten a diferentes aspectos del bienestar. De esta forma existan diferentes audioguías descargables desde la página web.

Sustentable

Es necesario diseñar pensando en el ciclo de vida del producto, por lo que el material debe ser de bajo impacto en su producción, se trabaja con arcilla fabricada con materiales naturales, la que puede volver a la tierra o ser utilizada múltiples veces, ya que no pasa por horno. Cada componente debe tener sentido dentro del kit, tomando en cuenta los fundamentos de los referentes y bibliografía estudiada.

5.

en tus
manos

es tiempo para ti

5.1 Visión general

El siguiente prototipo diseñado es la aproximación mas cercana a la experiencia que se busca lograr en el proyecto. Es una experiencia, incerta dentro de un kit de modelado de arcilla, donde mediante la guía auditiva remota de una actividad, se va indicando al usuario generar una experiencia enfocada en el disfrute, aflorando emociones positivas y recuerdos placenteros.

El kit contiene, 1kg de arcilla blanca de secado al aire, 2 herramientas de modelado, 1 esponja, instructivo, tarjetas motivacionales y etiqueta/individual de trabajo.

El usuario de "en tus manos" es una personas ocupada, con un horario organizado, donde esta experiencia se situa dentro del contexto de ocio de su rutina, es una de las actividades que realiza para mantener un equilibrio emocional.



Contexto de implementación

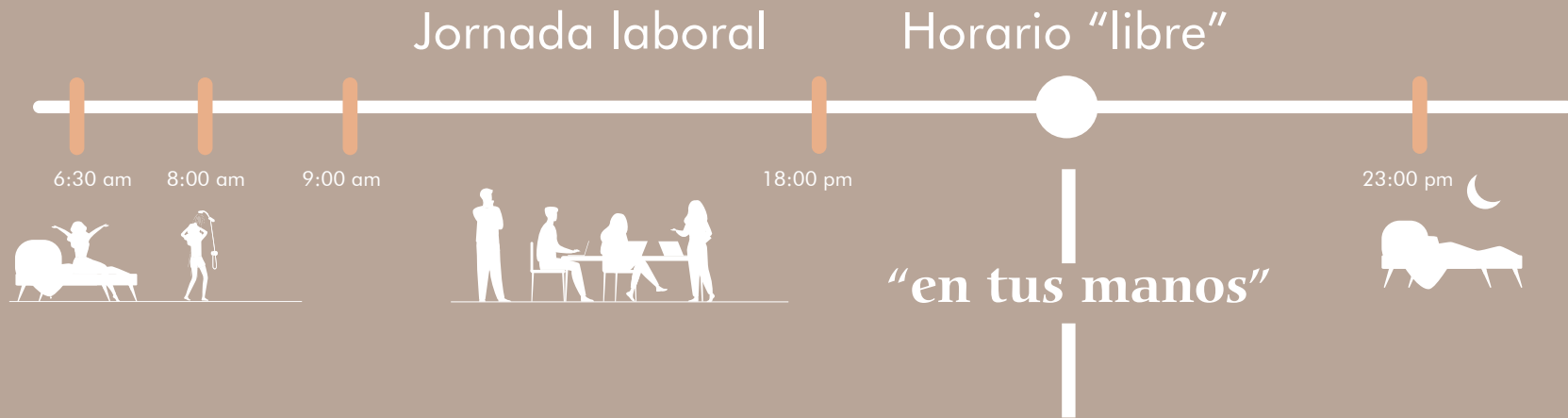



Figura 7, elaboración personal a partir de freepik




**en tus
manos**
es tiempo para ti

Kit de arcilleroterapia
Para recordar
momentos felices.


Solo necesitas algunas
cosas antes de partir



Un delantal o
pólera para
ensuciarte
libremente.



Un recipiente
con agua.



Un espacio
donde puedas
trabajar.

¿Te gustaría
compartir
tu experiencia?

Puedes subir una foto a Instagram
etiquetando a @entusmanos
o responder algunas preguntas
en Mintimeter con el
siguiente código



No hay
correcto
arte, se

y juega.

en tus
manos
es tiempo para ti

en tus manos
es tiempo para ti

Kit de orficería
Para recordar
momentos felices.

Solo necesitas algunas
cosas antes de partir

- Un delantal o
pañero para
evitarte
manchar
- Un recipiente
con agua.
- Un espacio
donde puedas
trabajar.

¿Te gustaría
empezar
tu experiencia?

Puedes hacer una foto o grabación
al momento o grabación
o registrar algunas palabras
de motivación con el
siguiente código

**QUIEN ES FELIZ,
HARÁ A OTROS
FELICES.**

Ana Frank

en tus
manos
es tiempo para ti

ACEPTA EL RESULTADO,
AUNQUE NO SEAL

QUE

**ATREVERTE TE
ENTREGA EL POD
DE CREER EN TÍ.**

Mario José Ladrón

en tus
manos
es tiempo para ti



La felicidad no es algo hecho. Proviene de tus propias acciones.

en tus manos



No hay forma correcta de hacer arte, se libre y juega.

en tus manos
es tiempo para ti



en tus manos
es tiempo para ti

El de esculpidores
no resaca
ninguna lámpara.

Un momento de silencio
antes de dar el primer
golpe.

Un momento de silencio
antes de dar el primer
golpe.

Un momento de silencio
antes de dar el primer
golpe.





La felicidad no es
algo que
Proviene de
pro... tu...
en tus
manos

No hay forma
correcta de
arte, se libre... ga.

en tus
manos
es tiempo para ti

5.2 Redes

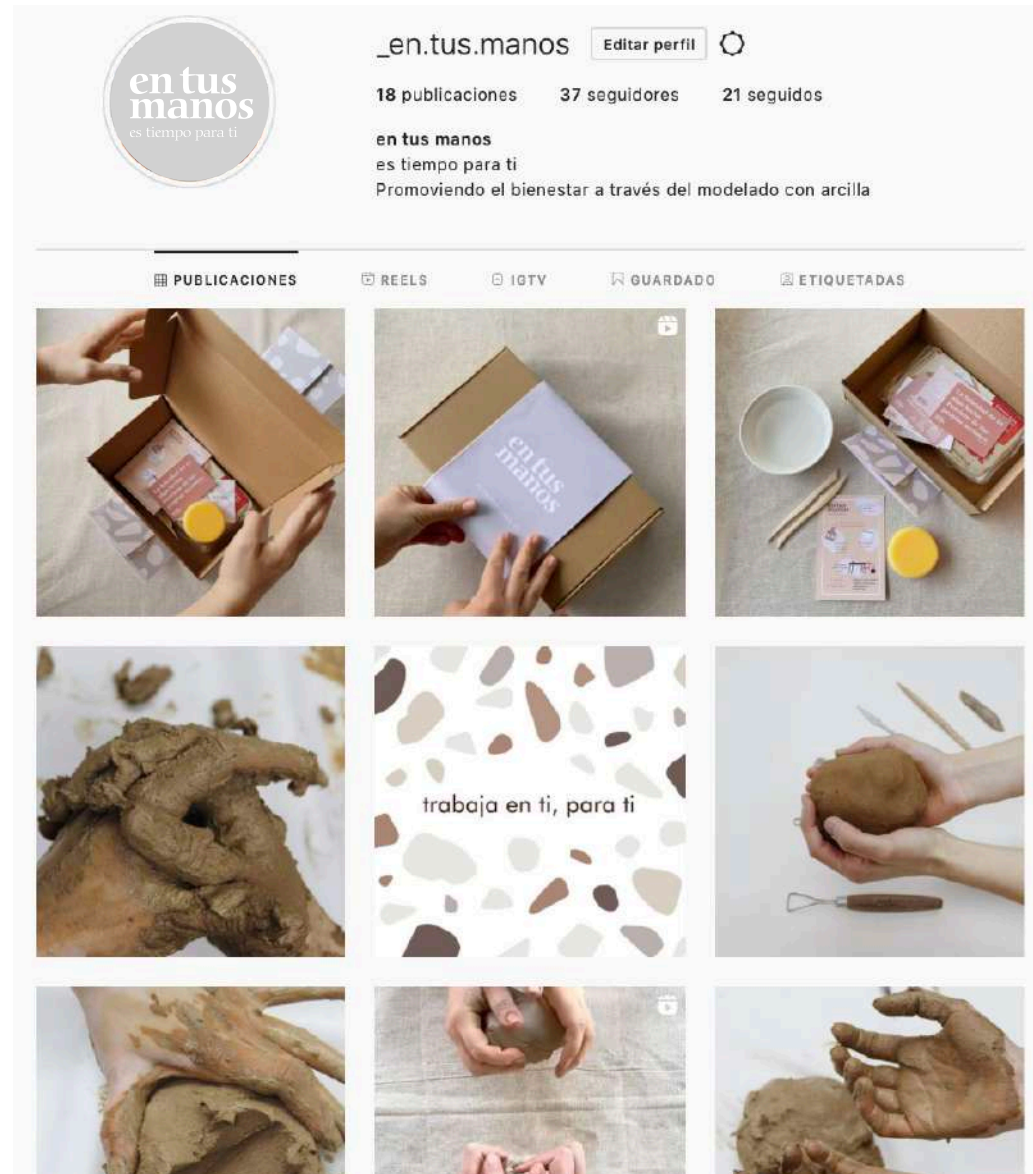
Instagram

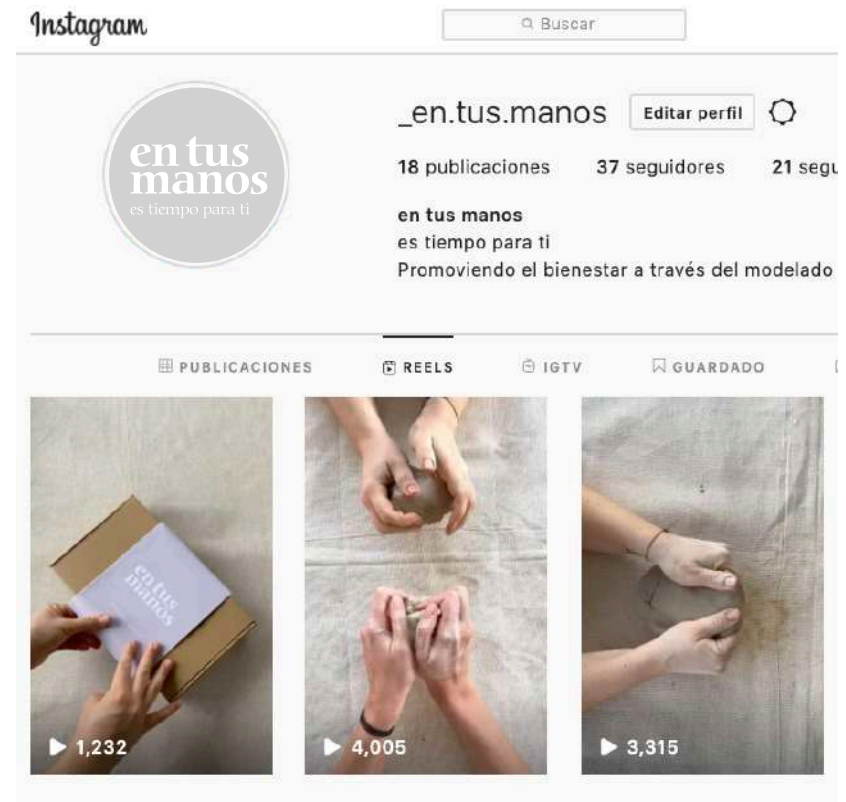
El primer contacto con la marca por parte del usuario es a través de la red social Instagram. Es el principal canal de marketing y publicidad del kit “en tus manos”.

El contenido que se genera esta enfocado en construir una comunidad, interactuar con los usuarios y promover la interacción con la arcilla. Se graban reels, tipo de publicación que tiene gran alcance en los usuarios.

En esta plataforma se busca ofrecer la vinculación con centros de psicoterapia, psicólogos o terapeutas, así, si los usuarios sienten la necesidad pueden encontrar ayuda en esta red.

Todo el contenido en línea, es a partir de las fotografías tomadas durante testeos con usuarios, las gráficas son diseñadas siguiendo la línea de la marca, y la diagramación se rige bajo un modelo orgánico e intuitivo, donde la composición se va estructurando bajo parámetros estéticos.





Página web



La segunda plataforma donde el usuario puede interactuar con el producto-servicio, es a través de la página web.

Este sistema se basa en el marketing y comercio electrónico, más conocido como ecommerce.

El contenido que se genera está enfocado en las ventas de los futuros kits, se estructura un blog con artículos relacionados con el bienestar, la psicología positiva y la arcilloterapia.

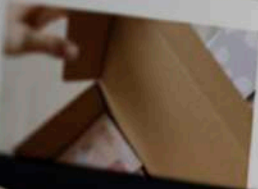
En la página web el usuario puede encontrar contactos de profesionales del área de la psicología. Se busca generar una conexión entre la necesidad de ir a terapia y el usuario.

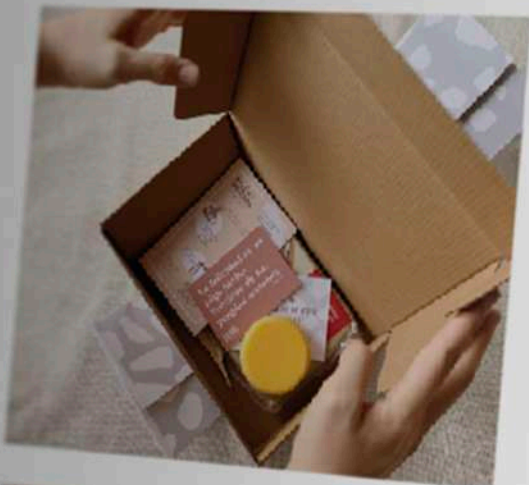
La página web genera estadísticas y gráficos sobre el tránsito que se generará en la plataforma, se puede saber los usuarios interesados en la compra del kit, enviar mailings, ofertas y noticias de la marca.

Figura 10, elaboración personal a partir de freepik

Una **ACTITUD** sana es
CONTAGIOSA. Deja que otros
se impregnen de ella.

Charles F Glassman





KIT BIENESTAR

\$20.000

Opción

individual

grupal

Cantidad

- 1 +

Añadir al carro

En tus manos es una experiencia de modelado de arcilla enfocada en generar recuerdos positivos desde tu hogar.

Incluye un audioguía, para el desarrollo de la actividad.

Se libre, ensuciate, explora, juega y sobre todo disfruta de un momento para ti.

Kit y audioguía

El Kit es el pilar de la marca, y desde él se van estructurando las demás plataformas.

Durante el proceso de título se testeó y prototipó lo que es el kit inicial de la marca, compuesto por una actividad que se orienta a través de un audioguía, y los materiales necesarios para su desarrollo.

El audioguía se estructuró en base a las bibliografías estudiadas de la autora Patricia Sherwood, especialista en Arcilloterapia, también bajo los conceptos de la psicología positiva y los fundamentos del Mindfulness. De esta forma se combinaron y se llevó a cabo una actividad con foco en el bienestar, centrado en el reconocimiento de emociones placenteras.

Se toma la decisión de realizar un audioguía, con el propósito de generar un ambiente de introspección, para

transportar al usuario a una atmósfera vulnerable y cercana.

El guión se llevó a cabo tomando en cuenta una serie de factores, el lenguaje utilizado es cercano y amigable, para permitir al usuario entrar en un ambiente cómodo. Es importante guiar a través de pasos, que estos no sean tajantes, sino que se comuniquen de forma fluida, tomando en cuenta las pausas necesarias para el usuario. Y por último, dentro del guión se planteó una serie de preguntas abiertas, para así inducir la imaginación e introspección del usuario.

El orden del relato se basa, en primer lugar, en actividades de calentamiento, donde se guía al usuario a experimentar y conocer el material de forma libre y lúdica. En segundo lugar, se indica recordar un momento, situación o lugar que aflore sentimientos o emociones positivas, esto se guía a

través del modelado, de esta manera se puede identificar que parte del cuerpo es la que siente estas emociones, y así plasmar esta emoción en la arcilla. En tercer lugar, cuando el usuario ya haya realizado las primeras dos etapas, se lleva a un momento de reflexión, en el cual tiene que observar lo que modeló, se pide meditar y preguntarse por qué esto le transmite emociones positivas. Por último, se indica la opción de encontrar un lugar dentro de su entorno para poner su creación, y así darle un espacio importante para poder observarla en los momentos que no sean tan felices, y esta le evoque el recuerdo de la actividad. Por otra parte, puede volver a aplastar la arcilla e intentar formar una masa que le permita ser guardada para realizar la actividad nuevamente.

A continuación, se presentan algunos extractos del segundo prototipo del audioguía. Anexo 3.

En esta actividad busco guiarte a través de la terapia con arcilla para que lo pases bien, te relajes, liberes tensiones del día, y que te conectes con tu cuerpo. Te recomiendo buscar un lugar en el que te puedas expresar libremente, y donde te puedas ensuciar!

También recuerda tener todo lo que trae el kit a mano para poder empezar.

...

Lo primero que haremos será respirar inhala profundamente y mantenlo por 5 segundos y luego exhala con fuerza

así (respirar)

...

para empezar quiero que te mojes las manos en el recipiente, y agarres la arcilla para mojarla,

...

puedes meterla en el recipiente o ir mojandola con la esponja, o simplemente con tus manos,

...

Con esto busco que veas como cambia la arcilla al ponerse en contacto con el agua, entonces

usa toda la que tu estimes conveniente.

te recomiendo cerrar los ojos y sentir como va cambiando al estar mojada; aplastala, siente la fuerza que hay en tu manos, usa tus dedos, estírala, ensuciate con ella,

dividela en todas las partes que quieras, lanzala,

ve como cambia su forma con el impacto de la caída,

...

si sientes que quedó con mucha agua, sigue lanzandola, esto hace que pierda el agua que sobra.

Lo más importante es que juegues, y lo pases bien.

...

te voy a pedir que recuerdes algo que te haga sentir bien, puede ser lo que tu quieras, siempre y cuando te entregue felicidad y algo positivo.

Puede ser un momento de tu vida,

alguien,

algo,

una canción,

lo que tu quieras.

Ahora toma la arcilla, cierra los ojos y vuelve a respirar siendo totalmente consciente de que te hace sentir bien, buscando todo lo que conlleva este algo o momento positivo,

Trasladate a ese lugar en tu mente, imagínatelo,
¿Qué sientes?

...

¿Qué emociones evoca en ti?,
¿Hay alguien más contigo?,
¿Ha pasado mucho tiempo?
¿Cómo es?

...

teniendo esto en cuenta, trata de encontrar el punto en tu cuerpo que se llena con esas emociones, pueden ser

felicidad,
alegría,
seguridad,

orgullo,
esperanza,
diversión,
tranquilidad,
amor,
energía o

cualquier otra emoción positiva que sientes.
ahora cuando ya tengas el punto de tu cuerpo en el que sientes estas emociones modelalo en la arcilla,

...

ahora amasala, estírala, aplastala, haz todo lo que sientas necesario y todas las veces que quieras para llegar a la forma

...

Cuando ya la tengas modelada, tomate tu tiempo para observarla, relájate y recuerda todo lo que te hace sentir, piensa en que es algo tuyo y que está en ti, dale un nombre, un sonido o simplemente mírala y siente todo de nuevo.

...

5.3 Contenido

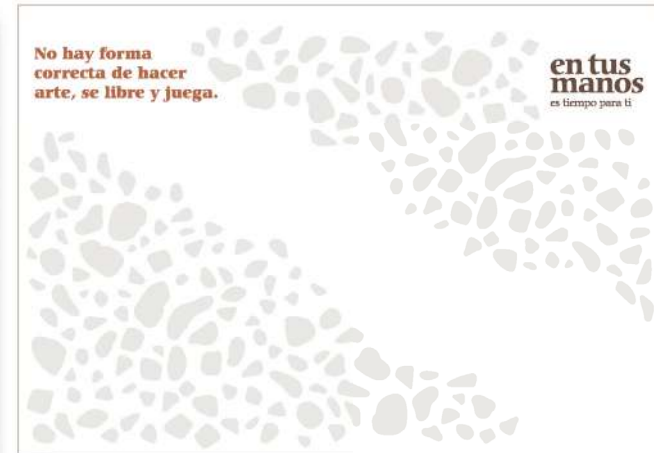
Packaging

El empaque de la marca esta compuesto por distitnos elementos, la primera aproximación es la caja de cartón, tipo ecommerce, autoarmable, con etiqueta de la marca. La etiqueta sirve también como individual de trabajo, al abrir el producto se puede desplegar y desarrollar la experiencia sobre ella.



Packaging

La etiqueta e individual de trabajo, esta impresa por ambas caras, donde la cara posterior (fondo blanco) lleva una folia plástica termolaminada, para poder funcionar como individual de trabajo y poder limpiarse. Esta folia puede ser retirada al momento de deshacerse del producto y de esta forma se puede reciclar sus componentes de forma individual.



Packaging

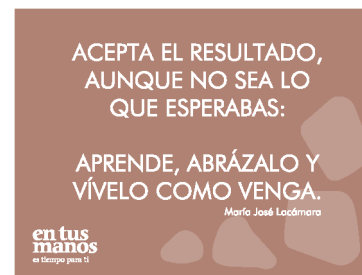
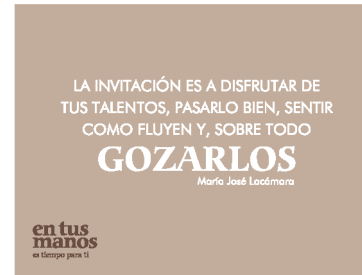
Instructivo de los pasos a seguir para iniciar la actividad.
Formato postal: 10 x 15 cm



Packaging

Tarjetas con frases positivas, para ser usadas durante o después de la sesión.

Formato media postal: 10 x 7,5 cm



5.4 Identidad de marca

**en tus
manos**
es tiempo para ti

Naming

El nombre de la marca “en tus manos” hace alusión a que el usuario tiene en su poder el tratamiento y mantención de su bienestar.

Logotipo

Está diseñado a partir de la tipografía Carmina de Gudrun Zapf-von Hesse, con algunas modificaciones. Se toma la decisión de que todo el logo sea en minúsculas, para darle un aspecto tranquilo y cercano. En su versión completa se incluye la bajada “es tiempo para ti”.

Carmina Black

**ABCDEFGHIJKLM
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
ñopqrstuvwxyz
1234567890**

Sistema cromático

Estos son los colores que deben utilizarse en todos los materiales de comunicación tradicionales y digitales. Además se utilizan para el texto, los fondos, las ilustraciones, y más.

Así mismo, se buscó utilizar una paleta de colores calidos relacionada a la gama que se pueden encontrar en las arcillas naturales.



en tus
manos

en tus
manos

en tus
manos

6.

IMPLEMENTACIÓN



6.1 Modelo de negocio

6.2 Costos

6.3 Financiamiento

6.1 Modelo de negocio

Para tangibilizar “en tus manos” como una iniciativa real y verificar su posibilidad de sustentarse económicamente, se estructuró el modelo de negocio y las distintas aristas del proyecto desde el punto de vista comercial.

Canvas: El modelado del negocio a través del método Lean Canvas (Osterwalder et al., 2011) permite hacer un modelo de negocios definido y claro. A continuación se presenta el canvas.

<p style="text-align: center;">ALIADOS CLAVES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vinculación con instituciones asociadas al bienestar. - Centros de terapeutas o psicólogos. - Imprenta. - Proveedores de insumos cerámicos. 	<p style="text-align: center;">ACTIVIDADES CLAVES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño del kit, envases y instructivos. - Diseño de identidad. - Captación de clientes a partir de marketing digital en rrss que los lleve al sitio web. - Posicionamiento de la marca. 	<p style="text-align: center;">PROPUESTA DE VALOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Generar un ambiente positivo enfocado en el bienestar del usuario, a través de los fundamentos de la psicología positiva, la arteterapia y el mindfulness. A través de las herramientas entregadas por el diseño. 	<p style="text-align: center;">RELACIÓN CON EL CLIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación y feedback - Comunidad - Cercana - Confianza 	<p style="text-align: center;">SEGMENTO DE CLIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hombres y mujeres entre 25 - 35 años, que están trabajando o terminando sus estudios. -Generación joven, informada, conectada y políticamente activa. - Rutina estructurada, no cuentan con el tiempo para ir a un lugar físico a desarrollar actividades manuales, optan por medios digitales como soporte para realizar este tipo de actividad.
<p style="text-align: center;">ESTRUCTURA DE COSTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Producción del Kit - Difusión - Distribución - Post-venta 	<p style="text-align: center;">RECURSOS CLAVES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales packaging, kit. - Recursos tecnológicos, mantención pagina web e Instagram. 		<p style="text-align: center;">CANALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medios sociales Instagram - A futuro WhatsApp Página web Mailing 	
		<p style="text-align: center;">FUENTES DE INGRESO</p> <ul style="list-style-type: none"> - La principal fuente será la venta del Kit a través de distintos canales y/o la postulación a un fondo concursable. - Venta bajo licencia a centros de terapia o instituciones afines con "en tus manos" - Se prevén ingresos por la inclusión de publicidad en la página web de "en tus manos". 		

6.2 Costos

Packaging	Caja	Etiqueta	Instructivo	Tarjetas	Total
100 Unidades	\$ 32.725	\$ 64.800	\$ 11.238	\$ 34.313	\$ 143.076
500 unidades	\$ 147.263	\$ 247.500	\$ 34.313	\$ 63.738	\$ 492.814
1000 unidades	\$ 261.800	\$ 495.000	\$ 63.738	\$ 112.475	\$ 963.013

A mayor cantidad de producción el valor unitario va disminuyendo.

Cotizaciones realizadas en Aloprint, Homs pack, color pack y Ocm gráficas.

Materiales	Arcilla	Herramientas	Esponja	Total
100 Unidades	\$ 350.00	\$ 110.000	\$ 50.000	\$ 510.000
500 unidades	\$ 1.500.000	\$ 500.000	\$ 150.000	\$ 2.150.000
1000 unidades	\$ 2.500.000	\$ 710.000	\$ 250.000	\$ 3.460.000

6.3 Financiamiento

Dentro de los Fondos concursables a los que se podría postular para financiar la implementación del proyecto “en tus manos” se encuentran los siguientes:

Otorgados por Sercotec, este apoya la formalización y puesta en marcha de nuevos negocios con oportunidad de participar en el mercado. Financia un plan de trabajo destinado a implementar un proyecto de negocio. Este plan de trabajo incluye acciones de gestión empresarial e inversiones en bienes necesarios para cumplir el objetivo del proyecto.

Programa Formalizate Región Metropolitana: Aporta con un monto de 1.000.000 CLP para concretar las actividades detalladas en el plan de trabajo.


Capital semilla: Apoya con un monto Desde 3.000.000 CLP hasta 3.500.000 CLP

Capital Abeja: Apoya la puesta en marcha de nuevos negocios liderados por mujeres, con un aporte Desde 3.000.000 CLP* hasta 3.500.000 CLP

Otorgado por Corfo:

The S Factory: es un programa que se encarga de buscar mujeres líderes que conviertan ideas innovadoras en prototipos funcionales. Ayuda en el entrenamiento de startup: workshops, y entrenamiento por parte de emprendedores y mentores experimentados. Aporta con un monto máximo de 10.000.000 CLP.

7. CONCLUSIÓN



7.1 Conclusión
7.2 Bibliografía
7.3 Anexos

6.1 Conclusión

Durante el periodo universitario tuve la oportunidad de experimentar, conocer y valorar el trabajo que realiza un diseñador, desde distintas perspectivas y situaciones. Esto me enseñó que siempre existen opciones, y es necesario tomar decisiones que suponen, a veces, descartar la idea de salvar el mundo, agregando una cuota de realidad y humildad. Entiendo que como diseñadores tenemos que cumplir un rol social, mejorando o solucionando la vida de algunos, y hay veces que se trabaja acorde las expectativas autoimpuestas, es necesario entender nuestras capacidades y hasta qué punto podemos exigirnos por cumplir, así cuidamos y protegemos nuestra salud mental y la de nuestro entorno. Este proyecto saca a relucir la impor-

tancia de volver a las prácticas manuales, tomar en cuenta el poder de lo hecho a mano, la importancia de la conexión con los sentidos a través del modelado de arcilla, que como fue mencionado por algunos usuarios, sus texturas, temperatura y humedad los transporta a un momento natural, de juego, conectado con la tierra. El valor que tiene dentro este proyecto, es el enfoque de la psicología positiva, el que guió las decisiones tomadas, y cómo los recuerdos, pensamientos, sensaciones y emociones, pueden ser interpretados desde una mirada esperanzadora, amable y placentera.

Esta conclusión, a su vez abre la posibilidad de las proyecciones que puede tomar el proyecto, cómo la opción de

generar experiencias grupales, y también seguir explorando factores positivos que se enfoquen en el bienestar, y de esta forma ampliar la variedad de productos ofrecidos por la marca “en tus manos”. Estas opciones son objeto de nuevas investigaciones, donde es necesario seguir explorando las variables con la que los usuarios perciben experiencias como la planteada, dentro de ella la relación y el enfoque con los sentidos, y como esto es un aporte para su bienestar, y las herramientas que se pueden aplicar desde el punto de vista del diseño.

7.2 Bibliografía

Entrevistas:

- Alex Florechaes, Psicólogo Artista UC - Agosto 2021
- Fernanda Gomez, Psicóloga Clínica - 2020
- Trinidad Vial, Psicóloga, Especialista en Terapia con arcilla.
- Margarita Zaldívar, Diseñadora y ceramista - 2020
- Ljubica Batic Terapeuta Ocupacional - 2020

Abovic, S. (2021). Mindfulness | The Mindful Lab. Themindfullab. <https://www.themindfullab.cl/>

Asale, R. (2021, 17 agosto). Estrés | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

Azúa, M. (2011). Filosofía tienda Numbered | Martín Azúa. Retrieved 16 August 2021, from <https://www.martinazua.com/es/producto/filosofia-tienda-numbered/>

Belenguer, L. (2019, 27 noviembre). Meik Wiking, el padre de la tendencia Hygge ; www.20minutos.es - Últimas Noticias. <https://www.20minutos.es/noticia/4064237/0/entrevista-meik-wiking-arte-crear-recuerdos-felices-que-es-hygge/>

Bravo, D., Errázuriz, A., Campos, D., & Fernández, G. (2021, mayo). Termómetro de la salud mental en Chile ACHS-UC (Tercera Ronda). ACHS-UC. <https://www.achs.cl/portal/cen->

tro-de-noticias/Documents/Termometro_SM_version3.pdf

Bruner, J., García, R., & Zamorano, J. (2013). Generación Y chilena- Su impacto en el mundo laboral (Título profesional). Universidad de Chile.

Carbó, L. (2016). ARTE TERAPIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL: Análisis de las cualidades emocionales a través del proceso creativo en Arteterapia [Ebook]. Santiago. Retrieved from <https://bit.ly/3AKh6Ys>

Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., & García-Campayo, J. (2017). PSICOLOGÍA POSITIVA CONTEMPLATIVA: INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA. Papeles del Psicólogo, 38(1), 12–18. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2816.pdf>

Charpentier, D. (2019, 4 diciembre). Neurobiólogo advierte que veremos «graves enfermedades mentales» en aumento post estallido social. BioBioChile - La Red de Prensa Más Grande de Chile. <https://bit.ly/3ySScFn>

Design Council. (2015). What is the framework for innovation? Design Council's evolved Double Diamond. <https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/what-framework-innovation-design-councils-evolved-double-diamond>

BIBLIOGRAFÍA

- Domestika. (2017). Cursos online para creativos. <https://www.domestika.org/es/courses>
- Elbrecht, C. (2021, 26 mayo). The Psychophysiology of Touch: Haptic Perception. Institute for Sensorimotor Art Therapy & School for Initiatic Art Therapy by Cornelia Elbrecht. <https://bit.ly/3AQz7nR>
- Errázuriz, A. (2019). Informe Final Ensayo Aleatorizado y Controlado de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) en Trabajadores de la Salud [Ebook]. Santiago: ACHS.
- Hawthorn, J. (2019). Stand Duo. Jennifer Hawthorn. <http://www.jenhawthorn.com/work-jh/standduo>
- Instituto del Bienestar. (2011). Ibe Chile. ibechile. <https://www.institutodelbienestar.cl/>
- Joannon, I. (2020, 10 marzo). El terrazzo vuelve con todo. The Wall Chile. <https://thewallchile.cl/blogs/blog/el-terrazzo-vuelve-con-todo-1>
- Ferrer, B. (2016). Beneficio de las manualidades en la salud mental - ASAPME Bajo Aragón. Retrieved 2 March 2021, from <https://asapmebajoaragon.org/beneficio-de-las-manualidades-en-la-salud-mental/>
- Figuroa, B., Mollenhauer, K., Rico, M., Salvatierra, R., & Wuth, P. (2017). Creando Valor a través del Diseño de Servicios (p. 8). p. 8. Retrieved from <http://www.dsuc.cl/pdf/Creando-valor-a-traves-del-Disenio-de-Servicios-DSUC.pdf?pdf=Publicacion>
- INJUV (2019). Novena Encuesta Nacional de Juventud. Santiago, Chile: Instituto Nacional de la Juventud.
- López-Ruiz, D., & López Martínez, M. (2017). Cualidades terapéuticas de la arcilla en la intervención práctica con estudiantes de Máster en Investigación e Innovación Educativa- [Ebook]. Murcia, España.
- Medicina UC. (2020). Salud mental en Chile: desafíos y prioridades. Psiquiatría UC. Retrieved 6 July 2021, from <https://medicina.uc.cl/noticias/salud-mental-en-chile-desafios-y-prioridades/>
- Migliani, A. (2019, 30 mayo). El regreso del terrazo en la arquitectura: fabricación, instalación y ejemplos notables. Plataforma Arquitectura. <https://www.plataformaarquitectura.cl/917911/el-regreso-del-terrazo-en-la-arquitectura-fabricacion-instalacion-y-ejemplos-notables>
- Ministerio de Salud de Chile. (2008, julio). ESTUDIO DE CARGA DE ENFERMEDAD Y CARGA ATRIBUIBLE. Departamento de Salud Pública, Escuela de Medicina, P. Universidad Católica de Chile. https://diprece.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2016/02/Estudio-de-Carga-de-Enfermedad-y-Carga-Atribuible..pdf
- Ministerio de Salud de Chile. (2017). Plan nacional de salud mental 2017-2025. 206. <https://tinyurl.com/ygn9jj93>
- Montes, C. (2018, 3 febrero). En Chile hay más de 5 millones de millennials, la generación más numerosa del país. La Tercera. <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/chile>

le-mas-5-millones-millennials-la-generacion-mas-numerosa-del-pais/55607/

Morby, A. (2016, 4 noviembre). Tools for Therapy encourage people to open up about their emotions. Dezeen. <https://bit.ly/3gs1jpJ>

Morby, A. (2017, 4 julio). Mindnosis kit is designed to help people overcome their mental health issues. Dezeen. <https://www.dezeen.com/2017/07/04/mindnosis-kit-helps-people-overcome-mental-health-issues-graduate-designers-2017/>

Moreno, P., Palomino, B., & Urrutia, C. (2009). Mano de Obra [Ebook]. Santiago: Paola Moreno, Bárbara Palomino.

Murata, N. (2020). Kazunori Hamana « Artists « Blum & Poe. Blum and Poe. https://www.blumandpoe.com/artists/kazunori_hamana

OMS. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Retrieved 29 June 2021, from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

The Planter | La experiencia de plantar. (2018). The Planter. <https://www.theplanter.cl/>

Ramírez, M. (2021, 2 febrero). El Hygge es el nuevo normcore, todo sobre el estilo de vida que los millennials aman. Vogue Mexico. <https://www.vogue.mx/agenda/cultura/articulos/que-es-el-hygge-estilo-de-vida-de-los-daneses/9644>

Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy [Ebook].

Seligman, M. E. P. (2014). Florecer la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar (Primera edición 2014 ed.). Océano.

Sherwood, P. (2004). The healing art of clay therapy. Melbourne, Vic.: ACER Press.

Souter-Anderson, . (2020). Clay Therapy. Retrieved 6 April 2020, from <https://www.claytherapy.co.uk/>

Superintendencia de Seguridad Social. (2020). ESTADÍSTICAS DE LICENCIAS MÉDICAS DE ORIGEN COMÚN POR ENFERMEDADES MENTALES. https://www.suseso.cl/607/articles-592232_archivo_01.pdf

Uys, E. (2018, 21 marzo). The Calmingstone counters panic attacks and stress. Design Indaba. <https://www.designindaba.com/articles/creative-work/calmingstone-counters-panic-attacks-and-stress>

Wilkinson, R., & Chilton, G. (2013). Arte terapia positivo: Vinculación de la Psicología Positiva de Arte Teoría Terapia, Práctica e Investigación [Ebook]. Washington DC.

6.3 Anexos

Entrevistas

Margarita Zaldívar - Diseñadora

Está clarísimo que todo el tema manual ha ayudado mucho a traspasar esta crisis, las mujeres en ese sentido estamos en bastante ventaja, uno en la casa sigue cosiendo, tejiendo, bordando haciendo muchas cosas con las manos, en el fondo, eso ayuda bastante

Fernanda Gomez : Psicóloga

Atiende en el centro clínico UC, específicamente a estudiantes.

Hay demasiada demanda, mucha gente necesita apoyo psicológico,
Antes era mal visto ir a terapia y todavía lo veo hoy en día, los papas de mis pacientes diciéndoles, que no es necesario ir a terapia, antes los papas podían trabajar a destajo, el avance de las generaciones de la libertad de ser individuales y hacer lo que tienes ganas en tu vida.

Hoy en día hay mucha más conciencia de autocuidado, desde la alimentación hasta la sensación de que el estrés

hace mal. Se han abierto puertas a que la gente vaya al psicólogo y también al psiquiatra

Trinidad Vial: Psicóloga y especialista en Clay Therapy, Arte Terapia,
Psicóloga Universidad de los Andes, Magíster Arte Terapia UDD, Clay Therapy London

Cuando estaba torneando dije, esto tiene que tener un efecto a nivel de psiquis muy importante, me sentía como en un estado de meditación contemplativa maravillosa, mientras la pieza giraba en estos círculos concéntricos, dije me gustaría estudiar si existe una terapia con cerámica.

La cerámica tiene propiedades plásticas distintas a los otros materiales, todo esto de sumergirse en el material, poder crear en plano, con placas, crear en tridimensional a nivel escultórico, todo esto se asocia simbólicamente a los niveles que podemos encontrar en nuestra mente , entonces es un material que te da mucha flexibilidad, te permite sumergirte en el, compenetrarse, elegir en qué estado lo quieres usar, si es más sólido o fluido, todas esas flexibilidades se traducen también en procesos internos que

pueden ser super terapéuticos.

Es un material que nos conecta con sensaciones primarias, es un material acuoso y orgánico, como cuando niños jugábamos en el barro, puede ser super lúdico.

Te sugiero que partas presentando el material y si a ellos les hace sentido usarlo e interactuar con él, se sienten cómodos y tranquilos

La cerámica es un material que te permite reflexionar sobre tus emociones, también desarrollar estados de meditación de bienestar, en la medida que la persona esté dispuesta a usarlo.

Irse por lo plástico, beneficios del material, posibilidades que permite el material para conectarse con el material. Actividades de calentamiento, en el fondo son activ que ayudan a la persona a conectarse con el material, por ejemplo cerrar los ojos durante un minuto y tocar sin saber lo que está haciendo, solo sentirlo, escuchar una música e inspirarse con esa música, cerrar los y hacer una pequeña imaginaria, guiar abrir las manos, cerremos, apretemos, movemos en círculos, sobre una hoja y ayudar a soltarse. Cantidades de oportunidades que da el material, nivel de conexión y significado que puedes encontrar en tus creaciones. Conectar contigo mismo, con el presente, el aquí y ahora, cómo están tus emociones. Estado actual con el que estamos trabajando, hay veces que estamos muy bien y otras

Factor protector personal, a nivel que la persona busca apoyarse en un taller que tiene que ver con su bienestar y ambiental, si siente que este lugar es reconfortante y da apoyo, confianza y libertad. Espacio de contención en el que se sintió en confianza de poder expresar sus emociones, pensamientos.

Bienestar emocional : dentro de la psicología hay muchas teorías,

Regulación emocional, a través de la psicología positiva, entre más emociones placenteras más felices vamos a ser. La emoción displacentera impacta 3 veces más que la placentera

Poner el foco en que las emociones fueron placenteras.

Concepto de elemento, flow, todo lo de afuera no existe, siento el cuerpo cansado, pero no me había dado cuenta. estás en fluidez con lo que estás haciendo.

Se redirecciona la experiencia para lograr experiencias de flow y de bienestar con el material.

No ser tan directivo. ¿Descubrir si estar con cerámica fue o no placentero?

Tu invitación tiene que ser a trabajar con cerámica

Alex Florechaes:

Psicólogo, Artista UC

Frente a la salud mental, existen niveles donde se puede intervenir.

Foco preventivo, cuando pasa lo que hacemos, se toma un protocolo, y luego viene la etapa preparatoria, de acom-

ANEXO 1 - ENTREVISTAS

pañamiento.

Qué hacer para sentirse mejor, checklist de actividades, que son hartas cosas,

Que pasa cuando esto se vuelve otro imperativo, y genera más ansiedad

Hay que pensar que cada persona es una en sí misma, cada uno tiene que pensar cuales son sus herramientas para la regulación emocional.

¿En cuanto al bienestar, como crees que se puede mantener un equilibrio?

Poder regular tus emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas. Como cada persona puede ir encontrando sus propias maneras de regular sus emociones, para algunos puede ser darse un baño de tina, maratón de netflix, encargar algo rico para comer, o tener de mindfulness de meditación, o hacer ejercicio y liberar tensiones, conversar con alguien”

Autocuidado y el cocuidado, armar una red

Es algo que puede ser individual, pero también colectivo, ese foco tiene algo muy bueno, por un lado puede estar Acompañar en un espacio que al resto le cuesta acompañar, adquirir herramientas, Espacio de contención, escucha o de autocrecimiento,

¿Qué opinas de la Arteterapia?

Frente a la arteterapia. es una de las opciones

Si alguien le hace sentido, muy bien

Puede ser muy beneficioso, porque te conecta con algo muy primitivo del ser humano, es esto de los primeros seres humanos hacen cosas con las manos, desde comer,

Es que puede servir para todas las personas, no se necesita algo más que ser humano, no necesitas conocimientos extras, todos potencialmente pueden beneficiarse de esta experiencia.

Hay pacientes que llegan y la primeras sesiones son potentes, son pacientes mateos, tú le dice algo y en verdad en la semana se quedan pensando, después en la quinta o sexta sesión es más tranquila, y los inundan pensamientos como oye no estoy avanzando, es que siento que no lo estoy logrando, es como baja un poco

Lo pasas mal por que en todos los ámbitos de tu vida te exiges demasiado y aplicar lógicas de productividad para todo, que en verdad quieres aplicar lo mismo para un espacio tuyo de autocuidado. No ojala ese espacio no tenga la misma lógica de exigencia, porque hay algunos que te dicen como hoy nose de que quiero hablar y siento que tengo que decirte de que quiero hablar, hay personas que se ponen tareas solos”

Hoy en día tenemos gente muy exigente, perfeccionista, muy obsesiva en algunos casos, y ahí la clave es ser bien explícito, como , trata de regalarte este momento de pausa de la exigencia. De acá no tiene porque salir algo útil,

algo que tiene que ser decorativo o tengas que mostrarse-
lo a la gente, esto puede ser para ti, no es necesario subir
a instagram tu resultado, es para ti, olvídate de lo que
puede pasar.

Antológica del autocuidado, importan-
cia de darse un momento para ti.

Nos cuesta tener momentos de estar en pausa, hay
personas que de repente hay un rato en silencio y no
pueden, inmediatamente tiene que pescar el celular”

Nos cuesta descansar o pausar

“Como son los tiempos que manejamos hoy en día, que
tienes que acelerar un audio de un minuto y medio”

Testeos

USUARIO DIRECTO

Javiera Fuentes , 26 años , Periodista

¿Qué te pareció la actividad?

La encontré muy buena en cuanto a que te desafía a canalizar los recuerdos y los sucesos de una manera poco vivida. Enfrentarse a materializar una sensación fue muy retador porque estoy acostumbrada a verbalizar pero no a representar, creo que es muy bacan eso.

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Absolutamente, en cuanto me di cuenta que no me ocurrió algo al instante mismo, analicé que había que trabajar, darle una vuelta y puse música, cerré la puerta y me dispuse a analizar(me).

¿Harías más actividades de este tipo?

Yo creo que sí, pero ojalá más guiado aún. Solo porque personalmente soy una persona que no tiende a fluir con sus manos, me gusta poder tomarme muy en serio las actividades pero soy un estructurada, entonces siempre y cuando haya una guía, feliz.

Santiago Canales , 25 años , Arquitecto

¿Qué te pareció la actividad?

Muy buena, interesante la manera de aproximarse a un problema, entretenida y sobre todo simple. Me gustó la mezcla que existe entre la terapia mindfulness y el ejercicio práctico como forma de liberar tensión. En este sentido, creo que esta cada vez más internalizado en mucha gente enfrentar sus problemas de la primera manera y para mucha gente la mejor manera es haciendo algo práctico (tejer, hacer deporte, dibujo, etc). Creo que tiene fuerza vincular ambas.

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Siendo muy honesto estuve un poco desconcentrado por la ansiedad de empezar a trabajar con la greda. Creo que en ese sentido siempre es bueno (a pesar de que existía la introducción escrita) hacer una introducción oral. Esto solo porque es un método nuevo que yo no conozco y haber escuchado "tienes tres pelotas de gredas que yo te iré avisando cuando usarlas" me podría haber ayudado. Fuera de eso si, me conecte muy bien.

¿Harías más actividades de este tipo?

Si. Muy buena!!!

Loreto Mery, 26 años , Publicista

“ Fue impactante como me di cuenta que estaba bloqueando algo de lo que no había querido hablar y ahora se hizo tangible”

“ Al realizar la actividad con la Tere, me sentí acompañada y me lo tomé muy en serio”

Trinidad Benoit , 25 años, Arquitecta.

¿Qué te pareció la actividad?

Me pareció fácil de entender, no se si me sirvió para terminar con el bloqueo pero si para identificarlo y visualizarlo!!!! Muy importante! Es rápida y creo que si o si hay que darse más tiempo, por lo tanto pausar cada paso y de ahí seguir. Me sirvió mucho para pensar en mi jaja

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Si pude!!! Y me enfoque... me cuesta no hacer cosas lindas jaja y eso me limita mucho!! Pero creo que en los dos primeros pasos si pude!

¿Harías más actividades de este tipo?

Si feliz!!!! Creo que sirve mucho hacer un pare en nuestras vidas y reconocer en que estamos emocionalmente... sacar esas “espinitas” que dejamos que sigan pinchando. Y hacernos cargo.

“es rápida y creo que si o si hay que darse más tiempo, por lo tanto ir pausar cada paso y de ahí seguir”

Rocio Bazán, 23 años, estudiante de Ingeniería comercial

¿Qué te pareció la actividad?

Me pareció muy interesante y divertida a pesar de ser como un momento de introspección y reflexión que fuera una actividad donde hay que moldear algo sin reglas solo pensamiento me gusto bastante.

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Si me puede desconectar y hacer el ejercicio a primeras me costó pensar bien pero fui volviendo a escuchar la orden y logre conectar.

¿Harías más actividades de este tipo?

Si haría más actividades de este tipo.

Trinidad Canales, 26 años, Ingeniera en Ecoturismo

¿Qué te pareció la actividad?

Me pareció un momento muy interesante, profundo, siento que pude darme cuenta de algo que no se puede explicar con palabras, solo fluyó

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Si, me costó concentrarme, porque soy un poco dispersa y ansiosa, entonces queria partir de una haciendo una taza jajaja

¿Harías más actividades de este tipo?

Sí me encantaría hacer algo así de nuevo.

ANEXO 2 - TESTEOS

María del Pilar Salas, 25 años, Abogada

¿Qué te pareció la actividad?

Me gusto la idea de tener que trabajar con arcilla, hace mucho tiempo que no la usaba, fue un momento muy diferente a lo que hago normalmente.

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Si pude desconectarme, no se si logré hacer todo lo que se pedía, pero como dije antes fue algo novedoso en mi rutina.

¿Harías más actividades de este tipo?

Si, feliz.

Victoria Ramos, 25 años, Administradora de empresas

¿Qué te pareció la actividad?

Encontré que fue un momento donde hubo una mezcla de emociones, la actividad era super profunda, pero el material me recuerda cuando era chica, quería apretarla y jugar con la greda.

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Si, me pude enfocar en lo que había que hacer, solo encontré que era un poco rápido para seguir, como que necesitaba más tiempo, no se si soy muy lenta o podría tener más tiempo.

¿Harías más actividades de este tipo?

Si, me encantaría volver a hacer algo así, no estoy acostumbrada a usar la arcilla, pero lo encontré tranquilizador, así que lo repetiría feliz.

Teresita Brown, 26 años, Publicista

¿Qué te pareció la actividad?

Me pareció un momento muy profundo, me recordó a conversaciones que he tenido en terapia, y también a cosas que están pasando en este momento en mi vida, eso fue lo que hice (se refiere a lo que modelo)

¿Pudiste desconectarte y enfocarte en el ejercicio?

Si completamente

¿Harías más actividades de este tipo?

Si, sentí que fue un muy buen complemento a la terapia hablada.

USUARIO INDIRECTO:

Hector M, 62 años , Ingeniero eléctrico

Me emocionó poder visualizar un recuerdo con el que he vivido desde chico, fue interesante seguir y pensar en profundidad lo que se pedía ir haciendo.

Explicación de lo desarrollado:

En la primera imagen, me representó siendo niño. Al cumplir 10 años , el día de mi cumpleaños muere mi mamá. La figura representa un niño triste, jugando con su pelota, al cual la vida al llevarse a su madre, lo más grande, pierde su corazón. En la imagen se observa al niño triste y sin su corazón .La segunda imagen, la flecha , impacta al corazón para despertarlo, que vuelva a latir y de vida y felicidad .En la tercera imagen, se observa el árbol y el sol. Ambas figuras representan la naturaleza, los árboles, las plantas , el jardínen fin mi pasión.

Prototipo 1: Audioguia

Guión:

Hola,
Hoy te guiaré en una actividad de arte terapia, donde trabajarás con arcilla,

Esta actividad te ayudará a liberar tensiones, estar más tranquilo y conectado con tu cuerpo al procesar algún problema o situación donde no hayas podido hablar, y que te haya generado alguna incomodidad.

Intenta encontrar un espacio donde te sientas cómodo y tranquilo, concéntrate y dale intención a este momento para ti. Toma conciencia de tu cuerpo, tu respiración y de tu estado de ánimo.

inhala suave y profundamente, ahora exhala.
Inhala suave y profundamente, ahora exhala.

No hay forma correcta de hacer arte, con esta actividad busco que te expreses y te concentres en ti mismo.

La actividad a desarrollar consta de 4 pasos:
Tomate tu tiempo y pausa si es necesario.

El primer paso es expresar la forma del bloqueo.
Te pido que recuerdes una situación en la que no fuiste capaz de hablar, con todos sus de-

talles, qué personas estuvieron involucradas, cuándo y cómo sucedió este evento.

(PAUSA) 30 seg

Concéntrate en identificar la parte del cuerpo en la que se refleja la incomodidad.

(PAUSA) 15 seg

Introdúctete de lleno en esa parte del cuerpo y siente como la respiración está bloqueada en esa zona.

(PAUSA) 10 seg

Sal, retrocede y alejate de ese pensamiento, haz visible la forma de lo que bloquea esta parte del cuerpo.

(PAUSA) 30 seg

Ahora modela este bloqueo con uno de los pedazos de arcilla.

(PAUSA) 3 min

El siguiente paso consiste en modelar un implemento para atravesar el bloqueo.

Visualiza qué implemento se necesitaría para romper el bloqueo, puede ser algo afilado, punzante, pesado, liviano, o lo que creas necesario para poder traspasarlo.

(PAUSA) 15 seg

Ahora representa este implemento con el segundo pedazo de arcilla.

(PAUSA) 3 min

El tercer paso del ejercicio es romper el bloqueo.

Regresa a la situación en la que no tu-

ANEXO 3 - PROTOTIPOS AUDIOGUIAS

viste la oportunidad de hablar.

(PAUSA) 5 seg

Concentra tus energías en el implemento que modelaste, entrégale un sonido a este y aplícalo con ímpetu contra el bloqueo modelado en arcilla.

(PAUSA) 1 min

Repite este paso hasta que sientas que se ha roto el bloqueo por completo.

Deja el implemento a un lado si el bloqueo se ha liberado y ahora modela como quedó la figura del bloqueo ya destruida en el último pedazo de arcilla

(PAUSA) 3 min

Haz eliminado el bloqueo, ahora eres libre de hablar cuando quieras.

(PAUSA) 5 seg

El último paso es hablar.

Vuelve a imaginar la situación en la que no pudiste hablar; y di en voz alta todo lo que en ese momento estaba bloqueado.

(PAUSA) 10 seg

Repite este proceso hasta que te sientas liberado del peso que eso consideraba.

(Cierre primera actividad)

Espero que te haya ayudado realizar esta actividad, si necesitas volver a liberar algún bloqueo no dudes en volver a realizarla, puedes enfocar en distintas situaciones y con esto cuidarte a ti mismo.

Prototipo 2: Audioguía

Guión:

Hola! En esta actividad busco guiarte a través de la terapia con arcilla para que lo pases bien, te relajes, liberes tensiones del día, y que te conectes con tu cuerpo. Te recomiendo buscar un lugar en el que te puedas expresar libremente, y donde te puedas ensuciar! También recuerda tener todo lo que trae el kit a mano para poder empezar!

lo primero que haremos será respirar inhala profundamente y mantenlo por 5 segundos y luego exhala con fuerza así (respirar)pausa de 6 segundos (de puede respirar) si lo necesitas puedes repetirlo.

Inicio de actividad

ahora para empezar quiero que te mojes las manos en el recipiente, y agarres la arcilla para mojarla,(pausa) puedes meterla en el recipiente o ir mojangola con la esponja, o simplemente con tus manos, con esto busco que veas como cambia la arcilla al ponerse en contacto con el agua, entonces usa toda la que tu estimes conveniente. te recomiendo cerrar los ojos y sentir como va cam-

biando al estar mojada; aplastala, siente la fuerza que hay en tu manos, usa tus dedos, estírala, ensuciate con ella, dividela en todas las partes que quieras, lanzala, ve como cambia su forma con el impacto de la caída, y si sientes que quedó con mucha agua, siguela lanzandola, esto hace que pierda el agua que sobra. haz lo que quieras con ella para que te puedas familiarizar con lo que puede ser la arcilla. Lo más importante es que juegues, y lo pases bien.

Ahora que conocemos un poco como reacciona la arcilla al estar en tus manos y en contacto con agua, te voy a pedir que recuerdes algo que te haga sentir bien, puede ser lo que tu quieras, siempre y cuando te entregue felicidad y algo positivo. (pequeña pausa) Puede ser un momento de tu vida, alguien, algo, una canción, comida, tu actividad preferida, lo que tu quieras.

Desarrollo actividad

Ahora toma la arcilla, cerrar los ojos y vuelve a respirar siendo totalmente consciente de que te hace sentir bien, buscando todo lo que conlleva este algo o momento positivo, (pausa) trasládete a ese lugar en tu mente, imagínatelo,

que sientes?
qué emociones evoca en ti?,
hay alguien más contigo?,
ha pasado mucho tiempo?
como es?
tiene colores?
algún sonido?
que es lo que más te llama la atención?
porque crees que pensaste eso?

teniendo esto en cuenta, trata de encontrar el punto en tu cuerpo que se llena con esas emociones, las que pueden ser felicidad,
alegría,
seguridad,
orgullo,
esperanza,
diversión,
tranquilidad,
amor,
energía o
cualquier otra emoción positiva que sientes.

ahora cuando ya tengas el punto de tu cuerpo en el que sientes estas emociones modelalo en la arcilla, dándole la forma que sientes que tiene, como es su porte, es grande, es chico, que forma tiene, tiene curvas, es cuadrada, es abstracta, tiene una textura en especial, te parece suave o más bien aspera. ahora amasala, estírala, aplastala, haz todo lo que

sientas necesario y todas las veces que quieras para llegar a la forma que te hace sentido, recordando que es algo tuyo y que no hay forma correcta de hacer arte.

Cuando ya la tengas modelada, tomate tu tiempo para observarla, relájate y recuerda todo lo que te hace sentir, piensa en que es algo tuyo y que está en ti, dale un nombre, un sonido o simplemente mirala y siente todo de nuevo.

Cierre de actividad

ahora que tienes la arcilla modelada y ya la observaste, que sentiste al trabajar con ella, te liberaste, te sentiste cómodo, lo pasaste bien, te gusto.

Si es así puedes dejar que se seque lo que creaste con la arcilla, y encontrarle un lugar para tenerlo como recordatorio de lo que te hace feliz. o también puedes aplastarla y dejarla lo más parecida a su forma original para poder guardarla y volver a usarla si sientes que quieres hacer esta actividad de nuevo. si quieres puedes mandarme fotos o contarme un poco de tu experiencia con esta actividad. Porque con ella busco que te des cuenta que siempre puedes volver a ser feliz y que aun en los momentos mas negros de nuestra vida tenemos ese foco de luz que estuvo un poco sucio por malos momentos, no olvides que tu felicidad esta en algún lugar, y esta esperando que la encuentres, sonrie. Se feliz

Encuesta realizada:

Encuesta sobre la rutina de las personas.

147 respuestas

Para acceder a las respuestas copiar el link
en Google y te dirigirá a un excel.

Por temas de extensión no fue incluido.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/11Oue-TwMxNXRNN4Dnq79WTWa-qaaxJBtb4rXOeJ-qa-k/edit?resourcekey#gid=368049910>

