

TRAMA

Trama

Kit de dinámicas de expresión corporal, dramatización y re-conexión con el cuerpo en torno al cuidado y amor propio.

Autor: Delfina Libcovker Recchimuzzi

Profesor guía: Marcos Chilet

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

Enero 2022
Santiago, Chile

MANUAL TRAMA
Manual Trama
Guía para la mujer facilitadora de la experiencia

TRAMA *Trama*

Autor: Delfina Libcovker Recchimuzzi

Profesor guía: Marcos Chilet

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

Enero 2022
Santiago, Chile

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos

Me siento tremendamente agradecida por haber tenido la posibilidad de estudiar una carrera tan maravillosa en el lugar correcto y rodeada de las personas correctas. Agradezco dentro de este proceso la empatía y sabiduría de Marcos, por guiarme y acompañarme, por haber creído en mí y en el proyecto. Agradezco a mi familia por estar conmigo de manera incondicional, por cada risa y cada lágrima. A mis amigas por aconsejarme, cuidarme y darme el amor que necesité. Agradezco a todas las mujeres por las cuales hoy estoy aquí, sacando adelante un proyecto que trae luz para mí como para aquellas que lo experimentan. Espero esa luz nunca se apague.



1

2

3

4

5

Presentación

Resumen del proyecto	6
Motivación personal	7
Introducción al proyecto	8

Marco teórico

2.1 Feminismo y perspectiva de cambio de los estereotipos de género	10
2.2 Identidad y amor propio	15
2.3 Expresión corporal y dramaterapia	17
2.4 Culturas del cuidado	18

Formulación

3.1 Problemática	21
3.2 Oportunidad	23
3.3 Formulación	24
3.4 Objetivos	25
3.5 Contexto de implementación	26
3.6 Destinatarias	27

Plan de desarrollo

Metodología	29
-------------	----

Investigar

4.1 Antecedentes y referentes	34
4.2 Entrevistas a destinatarias	45
4.3 Entrevistas a expertas	48
4.4 Entrevistas en profundidad	55

6

7

8

9

10

Sintetizar

6.1 Conceptualización del proyecto	67
6.1 Framework del proyecto	70
6.3 Primera bajada formal	73

Idear

7.1 Propuesta formal	79
7.2 Identidad n°1 del proyecto	84
7.3 Desarrollo y testeo del prototipo preliminar n°1	86
7.4 Identidad de marca	100
7.5 Literatura complementaria	106
7.6 Desarrollo y testeo del prototipo preliminar n°2	109

Iniciar

8.1 Primer prototipo	124
8.2 Métodos de difusión	133
8.3 Retroalimentación	136

Viabilidad y difusión

9.1 Estrategia de sostenibilidad	142
9.2 Estrategia de difusión	148

Cierre

10.1 Cierre, proyecciones y conclusiones	152
Referencias bibliográficas	157



RESUMEN DEL PROYECTO

Resumen del proyecto

A pesar de la industria del bienestar, los discursos *Body Positive* -que abundan en redes sociales- y las movilizaciones feministas alrededor del mundo, aún en la experiencia cotidiana de miles de mujeres se viven situaciones de insatisfacción corporal, baja autoestima, y comportamientos como consecuencia de formas de violencia derivadas de la cultura patriarcal -estas formas de violencia aprendida tienen que ver con todo lo que se ha enseñado como sociedad sobre la figura de las mujeres y el como estas deberían ser, para corresponder a una figura considerada correcta- privándolas de libertad y con ello, felicidad y bienestar ya que, existe la constante e inagotable necesidad por encajar en este formato establecido.

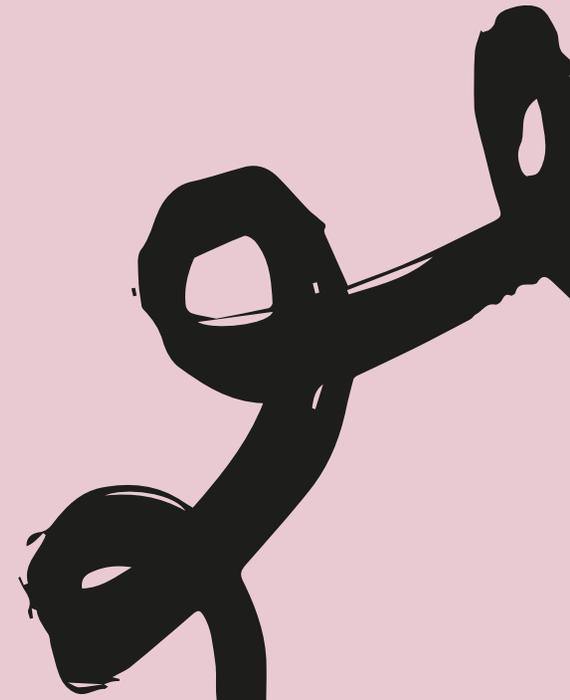
Mediante una aproximación de diseño, se espera desarrollar una serie de experiencias para la deconstrucción de estos paradigmas a través de la dramaterapia y la expresión corporal. Esto, a partir de una perspectiva feminista que resignifique el valor de la figura femenina y promueva un discurso que permita la expresión como vehículo para el bienestar, trabajando el amor propio y la aceptación, con un énfasis en el diseño de Culturas del Cuidado como articulador de acciones para la autorreflexión y el cambio social.

MOTIVACIÓN PERSONAL

Motivación personal

Como mujer he sido víctima de los paradigmas sociales que se nos imponen día a día. Formas establecidas dentro de las cuales se debe actuar y aparentar, para ser parte de ellas. Formas que de una u otra manera son violentas. Familiares, profesores, compañeros constantemente contribuyeron con esta violencia aprendida e hicieron que mujeres como mi abuela, mi madre, mi hermana, mis amigas cambiaran su forma de ser para poder encajar. Como mujeres se nos enseña cómo debemos lucir, vestir, hablar y actuar, para ser dóciles y complacer al patriarcado donde los medios de comunicación son cómplices. Vi mujeres reprimirse y someterse a estas formas de violencia, las cuales muchas veces se tradujeron en bullying, violencia psicológica en las relaciones tanto de amistad como de pareja y diferentes acciones que desencadenaron en inseguridad, falta de amor propio y a largo plazo infelicidad.

Desde muy pequeña soy la “artista” de la familia. Asistí a clases de pintura, teatro y ballet. Soy histriónica por naturaleza y me apasiona cantar. Gracias a esto, tengo una consciencia sobre mi cuerpo y la forma en que me expreso, que me generan muchos beneficios. El feminismo, el 8M, la sororidad entre mujeres y todos los nuevos paradigmas que están surgiendo, me han hecho abrir los ojos sobre cosas que por años normalicé. Por esta razón, considero necesario compartir esta forma de vivir con el mundo y ayudar a las mujeres que no pueden expresarse o les han quitado la voz. Considerando lo anterior, mi proyecto abordará el tema del amor propio y el desarrollo personal de las mujeres relacionado con cómo aprenden a aceptarse y quererse. Esto, a través de la expresión corporal aplicada en colectivo, es decir, comunidades de mujeres que se apoyen por medio de la sororidad como valor vital.



INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

Introducción al proyecto

"En una sociedad que se beneficia de tus inseguridades, amarte a ti misma es un acto revolucionario".

Mariana Plata

A lo largo de la historia ha existido una brecha entre el sexo femenino y masculino producto de una serie de **factores socioculturales que instauraron las bases de un sistema patriarcal** que rige hasta la actualidad. La autora Alicia Puleo en su artículo El patriarcado: ¿una organización social superada? (2005) declara que dentro de la conformación del patriarcado los puestos estratégicos de poder se encuentran de forma mayoritaria y exclusiva en manos de los hombres, lo anterior, según la autora, se define como un sistema de organización social. Este modelo está creado históricamente tanto por hombres como mujeres y afecta a ambos en consecuencia de los roles que les asigna la sociedad debido a su sexo. Las consecuencias de este sistema han demostrado ser más significativas para las mujeres, quienes por años han sido encargadas del hogar, la familia y el cuidado de otros, descuidándose a sí mismas. Esto se ve reflejado en bajos niveles de auto-concepto, autoestima y una necesidad por cumplir con las imágenes de feminidad normativas que la sociedad impone. Lo anterior, ha generado una **des-conexión con sus cuerpos y distorsión de la imagen corporal y figura femenina**.

Tal como afirma el autor Benno Becker, gran par-

te de la población femenina sufre de **insatisfacción corporal, baja autoestima**, e incluso muchas de ellas poseen trastornos alimenticios como anorexia o bulimia (1999). Lo anterior, se traduce en problemas de salud mental y bienestar. En respuesta a esto, el movimiento feminista ha sido pionero en la lucha contra las bases y efectos del sistema patriarcal para construir una sociedad que se aleje de sus estructuras apuntando hacia una mayor igualdad entre hombres y mujeres en todos los ámbitos de la vida.

Trama nace como una oportunidad para contribuir a la problemática planteada. Abriendo una puerta que propone poner en práctica la **expresión corporal para la re-conexión con el cuerpo y el amor propio, re significando el valor de la figura femenina** y promoviendo la sororidad y el Diseño para el Cuidado hacia nuevos sentidos colectivos para el futuro.

The image features a solid pink background. Overlaid on this are several thick, calligraphic lines. A prominent black line starts from the left edge, curves downwards and then upwards, forming a large loop. Another black line starts from the top right, curves downwards and then upwards, also forming a large loop. These black lines intersect and overlap. In the background, there are faint, light pink calligraphic lines that mirror the style of the black ones, creating a layered, artistic effect.

MARCO TEÓRICO
Marco teórico

2.1 Feminismo y perspectiva de cambio de los estereotipos de género

Legados de una cultura patriarcal

Según el autor Carlos Lomas (2005) en su artículo ¿El otoño del Patriarcado? El aprendizaje de la masculinidad y de la feminidad en la cultura de masas y la igualdad entre hombres y mujeres asegura que las identidades masculinas y femeninas están compuestas de manera social e histórica, y, en consecuencia, están sujetas a las miserias y las servidumbres de la cultura patriarcal, siendo más significativas para las mujeres.¹

Alicia Puleo declara que existen dos tipos de patriarcado; el primero, mantiene normas muy estrictas en cuanto a los roles de mujeres y hombres, de manera tal, que desobedecerlas puede traer consigo incluso la muerte -ejemplos de lo anterior son países con órdenes como el de Afganistán- sin embargo, para los propósitos de esta investigación pondremos especial énfasis o interés en el segundo, en la forma de patriarcado que según describe la autora;

“(…) será el propio sujeto quien busque ansiosamente cumplir el mandato, en este caso a través de las imágenes de la feminidad normativa contemporánea (juventud obligatoria, estrictos cánones de belleza, superwoman (...) etc.). La asunción como propio del deseo circulante en los media, tiene un papel fundamental en esta nueva configuración histórica del sistema de género-sexo.” (Puleo, 2005, p.1).

Como consecuencia de esta búsqueda por cumplir el mandato y las repercusiones del sistema patriarcal, según Arriazu (2000) se ha demostrado que son más significativas y alarmantes para la mujer reflejándose en temas como la violencia física y la desigualdad en derechos y libertades, sumado a su dominación y subordinación (p.307).

1. En el libro *The stressed sex: Uncovering the truth about men, women, and mental health*, los autores analizan doce encuestas nacionales sobre trastornos mentales comparables entre sí, e incluyen encuestas realizadas en Gran Bretaña, Alemania, Estados Unidos, Australia, Nueva Zelanda, Chile y Sudáfrica. Los autores concluyen que las mujeres presentan prevalencias más altas y tienen más probabilidad que los hombres de sufrir depresión y ansiedad. (Ramos, 2014).

2.1 Feminismo y perspectiva de cambio de los estereotipos de género

Línea de tiempo que ejemplifica la evolución de la publicidad del vino en torno a las preocupaciones de la mujer a lo largo de los años. Anteriormente los problemas tenían relación con la guerra o la crianza, hoy los fantasmas que aquejan sus problemáticas son con respecto a su cuerpo. Lo anterior se ve evidenciado en el tipo de publicidad actual.

"The war - on women's nerves", autor desconocido (2020).
 "Kids are murder", autor desconocido (2020).
 "Dos copas de vino al día ayudan a quemar grasa", Ortiz (2016).

NUTRICION

Dos copas de vino al día ayudan a quemar grasa

- Las sustancias químicas que lo hacen posible y cómo funcionan, según varios estudios científicos
- Cómo quemar más grasa sin tener que moverte más



(Acta Flórick, protagonista de The Good Wife)

AMAYA ORTIZ

14/04/2016 08:07 | Actualizado a 27/04/2016 10:35



Anuncios Google

Dejar de ver anuncio

¿Por qué este anuncio? □

Buenas noticias para los amantes del vino: beber dos copas al día ayuda a quemar grasa, según asegura un estudio del Harvard Medical School, en la línea de lo publicado anteriormente por la Universidad Estatal de Washington, y la Universidad de Alberta (Canadá).

Que la bebida predilecta del dios Baco aporta diferentes beneficios para la salud, siempre que no se consuma en exceso, no es sorpresa y menos en un país como España donde la cultura vinícola está tan extendida.

“ Estudiaron el comportamiento de 20.000 mujeres en 13 años y encontraron una relación directa entre consumo moderado de alcohol y

2.1 Feminismo y perspectiva de cambio de los estereotipos de género



Estereotipos y represión de libertad

Rita Segato relaciona el patriarcado a una atmósfera opresiva que se impone por el simple hecho de nacer mujer en una sociedad que se rige bajo un sistema que reprime al sexo femenino y que producto de esto, le impide tener **soberanía sobre su propio cuerpo y ser libres** (Palma, 2019).²

Por un lado, existe un componente que corresponde a la propia exigencia femenina por cumplir con estos roles impuestos y por otro, el componente prescriptivo (Barberá & Martínez, 2004), de un estereotipo que está sostenido por la estructura social y que “es la representación que cada cual se plantea de cómo los demás piensan que debe comportarse” (p.58). A raíz de lo anterior, existe una gran herencia cultural que ha modelado la forma en que hombres y mujeres deben comportarse dentro de su entorno. En otras palabras, la sociedad ayuda en la construcción del estereotipo de género que a cada uno le toca representar, y es en el **vínculo con los otros donde esa construcción se reafirma o modifica**.

2. *Januhairy* es un movimiento viral que surgió en Instagram, su nombre es una combinación entre las palabras "enero" y "peludo" en inglés. Su objetivo es visibilizar y naturalizar el vello femenino derribando la creencia de la sociedad acerca de que el vello natural que crece en los cuerpos de las mujeres es poco atractivo y desagradable.

Body Hair. Billie body brand (2018).

2.1 Feminismo y perspectiva de cambio de los estereotipos de género

Violencia de la positividad

El éxito y la felicidad de la mujer está asociado actualmente a la obtención de una figura perfecta y al ser delgada (Blomberg, 2018; Cabibbo, 2011). La influencia de estos ideales produce que el peso corporal y su tamaño se transformen en un criterio de diferenciación y discriminación en diferentes ámbitos sociales y personales. Como menciona Fernández (2013), las mujeres deben utilizar su cuerpo y los cánones de belleza para re-conquistar su subjetividad para así poder abrirse paso tanto en los aspectos más íntimos y personales como en lo profesional; y quienes no siguen estos mandatos se exponen a ser rechazadas y/o generar inseguridad en lo que respecta a sus relaciones interpersonales (Cornejo, 2016).

En respuesta a lo anterior, la sociedad está viviendo un proceso de de-construcción hacia una cultura feminista, sin violencia de género, que defiende los derechos de las mujeres. Esto se refleja en la década del 2010 cuando comienzan a popularizarse diversos movimientos en relación con la aceptación de los cuerpos reales y la lucha contra trastornos alimenticios como el *Body Positive*. Sin embargo, se debe considerar que, a pesar de la industria del bienestar y las movilizaciones feministas alrededor del mundo,

aún en la experiencia cotidiana de miles de mujeres se viven situaciones de insatisfacción corporal, baja autoestima, y comportamientos derivados de la cultura patriarcal.

A este fenómeno hace referencia el filósofo Byung-Chul Han el cual llama violencia de la positividad "(...) basada en la *spamización* del lenguaje, en la sobrecomunicación y la sobreinformación, en la masificación lingüística, comunicativa e informativa" (Han, 2016, p.10).



Body Positive
Monica Kozub (2020).

2.2 Identidad y amor propio

Identidad y su influencia social

Desde una mirada sociológica, de acuerdo con Talcott Parsons, la identidad es un sistema central de significados de una personalidad individual que orienta de manera normativa y da sentido a la acción de las personas. Dichos significados nacen como producto de la interiorización de valores, normas y códigos culturales consensuados y compartidos por un sistema social.

Por esta razón, **la definición que una persona hace de sí misma no surge únicamente de su interacción cotidiana**-cómo se observa y cómo actúa-, sino de **todos los aspectos que cultural y socialmente es capaz de interiorizar** (Parsons, en Rocha, 2009).

Siguiendo la idea acerca de la definición que una persona hace de sí misma, cabe señalar, que esta, está **directamente relacionada con la autoestima** la cual, en palabras de Marina Navarro corresponde a “el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos (...) determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas” (Navarro, et al., 2017, p.2).

María Luisa Naranjo (2007) en su artículo acerca de la autoestima cita a los siguientes autores para

denotar su significado: Branden, en de Mézerville (2004) manifiesta que la autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entendiendo por **factores internos**, aquellos que son creados por el individuo ya sean ideas, creencias, prácticas o conductas. Por otro lado, se entiende por **factores externos** aquellos que pertenecen al entorno, estos pueden ser, los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, las experiencias promovidas por los padres, los educadores, las personas significativas para los humanos, las organizaciones y la cultura. Se entiende a estos factores externos como los mismos aspectos culturales y sociales que menciona Parsons, aquellos que los individuos son capaces de interiorizar.

Refiriéndose a este tema de la autoestima, Santrock (2002) expresa que esta es una evaluación global de la dimensión de “Yo o self”. Esta dimensión tiene que ver con el valor y la imagen que tenemos de nosotros mismos. Lo anterior como un reflejo de la confianza del individuo y la satisfacción de sí mismo.

Se considera importante mencionar, que desde la perspectiva de esta investigación se comprende el concepto de autoestima como uno de los pilares que fundamentan el sentimiento de amor propio.

Para los propósitos de la investigación es importante mencionar diferentes definiciones de autoestima.

2.2 Identidad y amor propio

Identidad y fenomenología

Para White en Courrau (1998), la autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras. Navarro la define como un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo a lo largo de la vida y en el cual se involucra el contexto social, físico, emocional y cognitivo de la persona.³Tal como plantea Parsons, el auto valor no solo depende de uno mismo, sino, de cómo nos percibe y nos afirma nuestro entorno.

Para los propósitos de la presente investigación son relevantes las ideas de interioridad, exterioridad y el encuentro de identidades normativas que mencionan los autores citados y como las vemos reflejadas en casos reales de la vida de ciertas mujeres. Teniendo en conocimiento **que es considerado como autoestima, como la determina el entorno y cuáles son los factores que la modifican**, en función del interés de este proyecto, se busca ver la autoestima entendida por las ideas de Parsons, Branden, Santrock, White y Navarro, aplicada en la vida cotidiana de las posibles usuarias y su potencial desarrollo (Navarro, et al., 2017).

Junto con la perspectiva psicológica y psicoanalítica, también es importante abordar la pregunta del

amor propio, desde una perspectiva experiencial, tal como Sergio Toro rescata de Francisco Varela:

“El conocimiento Humano y su base más primaria, a saber la cognición, se estructuran como cualquier otro proceso humano a partir de la realidad encarnada de la existencia Humana, en dos sentidos, como estructura **experiencial vivida** y como contexto o ámbito de mecanismos cognitivos”. (Varela, en Arévalo, 2010, p.324).

Desde esta perspectiva de la fenomenología, hay algo **sanador en la experiencia que cada persona experimenta**. Esta perspectiva se puede relacionar con las propias apreciaciones de las mujeres sobre su autoestima y en cómo ellas la definen y la experimentan. Del mismo modo que se verá en el apartado investigar -de este documento- se realizó una serie de entrevistas que fundamentan la importancia de las definiciones de amor propio que cada mujer posee.

El neurobiólogo Francisco Varela (2001), menciona e invita a reflexionar en cómo el sistema médico actual observa a los pacientes y sus enfermedades desde una óptica principalmente corporal, sin identificar diferentes niveles y posibles asociaciones entre mente, cuerpo y experiencia para encausar y satisfacer de mejor manera muchos de sus padecimientos.

3. Las ideas anteriores pueden relacionarse con la neurociencia, específicamente con algunos de los principios de aprendizaje del cerebro.

2.3 Expresión corporal y dramaterapia

Vehículos para el cambio

Desde la perspectiva de Judith Butler quien afirma que lo que crea realidad es el uso del cuerpo y que los actos no son actos de uno mismo si no de una experiencia o una acción compartida. Se puede utilizar la expresión corporal y la dramatización para crear nuevas realidades a través del uso del cuerpo. En este caso, interpretar/dramatizar para crear realidades en torno a experiencias vividas y como re-significarlas desde el amor propio.

Una vía concreta de desarrollo de estos conceptos es la dramaterapia, esta corresponde a una rama de la psicoterapia que busca la aplicación del arte escénico con fines terapéuticos. Tal como menciona la autora Susana Pendzik en su publicación *Dramaterapia: un enfoque creativo para el trabajo terapéutico*, la realidad dramática no es un concepto novedoso de la dramaterapia, sus diferentes denominaciones apuntan a definir una realidad imaginaria que se pone de manifiesto de forma evidente en la realidad cotidiana: un mundo dentro del mundo.

En otras palabras, esta “realidad” no está dirigida por las reglas de la cotidianidad, por el contrario, obedece a las leyes de la imaginación, sin embargo, este imaginario presenta gran semejanza con la realidad

esto otorga la posibilidad de ser un borrador de la realidad cotidiana, sin necesidad de que queden registradas en la realidad normal, esto lo hace una terapia con infinita flexibilidad (Pendzik, 2018).

“La dramaterapia parte de la premisa de que el aspecto verbal es solo una forma posible de comunicación –y no necesariamente la más eficaz para dialogar con la psique–. La realidad dramática ofrece una opción diferente de expresión de contenidos, lo cual habilita el abordaje de experiencias difíciles de manera sutil, indirecta o mediada. A través de los métodos creativos, la psique se expresa en un lenguaje alternativo –simbólico, subjetivo– que enriquece la expresión, y muchas veces logra abarcarla con mayor precisión que las palabras”. (Pendzik, 2018, p.46).

2.4 Culturas del cuidado

Autocuidado y normatividad del género

La investigación tiene como objeto el autocuidado de las mujeres, algo que Tulia Uribe define y explica, aludiendo al concepto y su **relación con el bienestar** y salud humana “la promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y lograr así el desarrollo humano (...) es una **práctica que involucra líneas de crecimiento**” (Uribe, 1999, p.116).

Teniendo en cuenta la importancia del autocuidado en la promoción de la vida y el bienestar de los seres humanos, **es importante considerar la historia, su evolución cultural y social a lo largo de los años para comprender cómo se ha direccionado su forma actual.**

Uribe plantea que se debe diferenciar los aspectos culturales que han condicionado y proporcionado la función de cuidar de acuerdo con el sexo, es decir, a lo largo de la historia, los cuidados relacionados con el mantenimiento del orden público o la aplicación de la fuerza física fueron asignados a los hombres y por otro lado, los cuidados del día a día, relacionados con la alimentación, la salud y el cuidado a la mujer. De aquí se cree que garantizar lo anterior es parte de la naturaleza femenina. De esta forma,

se marcan patrones y hábitos que generan ciertas conductas. “En la mujer, el rol de cuidadora de otros labró el modelo femenino de ser para otros versus ser para sí; el cual ha generado en la mujer **bajos niveles de autoconcepto, autonomía y autoestima, influyendo significativamente en la forma de asumir el autocuidado de su vida, cuerpo y salud**”. (Uribe, 1999, p.115).

2.4 Culturas del cuidado

Diseño para el cuidado

En las últimas décadas el diseño ha ocasionado sentimientos relacionados con la tristeza, deseo o necesidad convergiendo en un diseño que genera inseguridades. En oposición a lo anterior, Bates, Imrie y Kullman en su libro *Care and Design: Bodies Buildings, Cities* declaran que “ahora más que nunca, se requiere un replanteamiento y una reevaluación sobre la conexión entre diseño y cuidado, debemos comprender la relación entre lo que diseñamos y el impacto que tiene en todas las formas y sistemas de vida”. (Bates, et.al. 2016 p.1).

En relación con el tema del impacto en los sistemas de vida, Laurene Vaughan en su libro *Designing Cultures of Care* declara que “Cuanto más nos acercamos al tema del cuidado, mayor es la expectativa social y cultural de que se produzca el cuidado. Esto, por supuesto, incluye el cuidado personal”. (Vaughan, 2019 p.33). Es aquí donde entra el concepto de autocuidado. La autora Uribe declara que es una estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de las personas y lo posiciona como una acción complementaria a la cultura y la sociedad. “El autocuidado significa aprender a participar de la sociedad, de su dinámica, de sus características y condiciones específicas (...)” (Uribe, 1999 p.117).

En esta misma línea, se considera necesario mencionar la postura de Hamington en el capítulo *Hands-On Care: Tactility and Ethical Performance* del libro *Ethics and Phenomenology* acerca del enfoque performativo de la ética del cuidado, donde afirma que **“El cuidado es una relación moral primaria-si es que no es la principal-, entre las personas y es promulgada y experimentada a través del cuerpo”** (Hamington, 2012). Lo anterior, es relevante para la disciplina del diseño ya que la propuesta se hace cargo de un foco hacia el problema del cuidado en un contexto de cambio epocal en torno a la definición del género y las repercusiones que esto tiene. **Un diseño cuyo rol reside en ir más allá del objetivo de satisfacer necesidades de los usuarios, articulando colectividades** (Manzini, 2015). En síntesis, una re-focalización del diseño hacia Culturas del Cuidado.



FORMULACIÓN DEL PROYECTO

Formulación del proyecto

3.1 Problemática

La sociedad se ve enfrentada a una revolución digital y mediática que determina relaciones (Van Dijck, 2013), formas de comunicación y expresión, como también la aprobación del ser según como se muestra hacia el mundo. “Una mujer puede compararse con los ideales de belleza transmitidos en los medios (...) lo cual puede **conducir a que se sienta desalentada y a sentimientos negativos como la insatisfacción corporal**” (Halmstrong, en Otones, 2016. p.10).

Las redes sociales son un claro reflejo de lo anterior, TikTok por ejemplo, en donde sus usuarios utilizan el cuerpo y sus diferentes formas de expresión ya sea coreografías, mímicas, etc. Para generar contenido. Esto, muchas veces tiene consecuencias mayores, tal como lo describe Paz Rodovic en su publicación en La Tercera, “El aislamiento, la soledad y el uso excesivo de redes sociales están teniendo un efecto que muchos psiquiatras han empezado a ver en sus consultas: **jóvenes que llegan con trastornos alimenticios** gatillados, en parte, por los videos y modas que siguen en TikTok” (Rodovic, 2021). De acuerdo con lo mencionado, la tesis de Loreto Vergara lo confirma “Se puede ver como ciertas conductas dentro de las redes sociales reflejan es-

tándares de cuerpo y belleza que generan consecuencias en la autoestima femenina” (Vergara, 2020).

En síntesis, la problemática se define en un contexto de legado patriarcal que sumado a las formas actuales de globalización y mediatización, mantiene patrones que distorsionan las formas de consumo de la figura y cuerpo femenino generando una desconexión con el cuerpo y producto de esto, bajos niveles autoestima en las mujeres.

"El feminismo no se trata de hacer más fuertes a las mujeres. Las mujeres ya son fuertes. Es sobre cambiar la forma en que el mundo percibe esa fuerza".

G. D. Anderson

3.2 Oportunidad

Gracias al movimiento feminista, las mujeres han comenzado un despertar acerca de las conductas aprendidas y desarrollado una incesante voluntad por deconstruirse y **avanzar hacia una nueva realidad a través de la receptividad a nuevas subjetividades y formas de re entender el cuerpo y la identidad.**

Se define el feminismo, los nuevos paradigmas sociales en torno al cuerpo, las Culturas del Cuidado y la expresión corporal, como una oportunidad de diseño relevante para la construcción de nuevas formas de amor propio en las mujeres. Lo anterior, debido a un evidente cambio social a raíz del feminismo, y con ello, la formación de nuevas subjetividades en torno al cuerpo, las cuales pueden ser trabajadas desde la expresión corporal como aspecto beneficioso a través de un diseño colaborativo de Culturas del Cuidado. En esta misma línea, se considera necesario mencionar la postura de Hamington en el capítulo Hands-On Care: Tactility and Ethical Performance del libro Ethics and Phenomenology acerca del enfoque performativo de la ética del cuidado, donde afirma que “El cuidado es una relación moral primaria-si es que no es la principal-, entre las personas y **es promulgada y experimentada a**

través del cuerpo” (Hamington, 2012). Lo anterior, es relevante para la disciplina del diseño ya que la propuesta se hace cargo de un foco hacia el problema del cuidado en un contexto de cambio epocal en torno a la definición del género y las repercusiones que esto tiene. **Un diseño cuyo rol reside en ir más allá del objetivo de satisfacer necesidades de los usuarios, articulando colectividades** (Manzini, 2015). En síntesis, una re-focalización del diseño hacia Culturas del Cuidado.

3.3 Formulación

—Qué

Kit de dinámicas de expresión corporal, dramatización y re-conexión con el cuerpo en torno al cuidado y amor propio. A partir de un diseño de experiencias la propuesta crea espacios colaborativos de expresión y diálogo en el marco del paradigma del Diseño para el cuidado (Cultures of Care).

—Por qué

En el marco del movimiento feminista están cambiando los valores sociales en torno a la identidad femenina y al cuerpo, exigiendo una integración entre auto percepción e identidad social, sumado a que las generaciones más jóvenes manifiestan un deterioro en la salud mental.¹ En respuesta a lo anterior, el diseño ha desarrollado nuevas aproximaciones para abordar este tipo de desafíos, como lo es el Diseño para el Cuidado, para abordar propuestas consistentes hacia formas feministas de amor propio.

—Para qué

Ofrecer una alternativa -entre otras existentes- para contribuir a la propia aceptación, a la autoestima y al bienestar de la mujer respecto a su propio cuerpo y el de otras mujeres. Esto, a través de la desarticulación de los discursos incorporados, confrontándolos por medio de la expresión, diálogo y dramatización resultando en la incorporación de estas prácticas para el amor propio en el relacionamiento social del cuerpo.

1. "Las mujeres que sufren problemas de salud mental se enfrentan a su propio auto estigma, donde interiorizan y asumen los prejuicios sociales. Esto desemboca en una percepción negativa de ellas mismas y creen que son merecedoras de dicha discriminación (...) es frecuente que las mujeres con problemas de salud mental hayan perdido o no hayan adquirido nunca habilidades sociales y personales que les permita expresar sus opiniones, defenderse, tomar decisiones, reclamar sus derechos y cambiar su situación. (Álamo, 2020 p.12).

FORMULACIÓN DEL PROYECTO

Formulación del proyecto

3.4 Objetivos

Objetivo general

Desarrollar un conjunto de experiencias que contengan conceptos, metodologías y herramientas que le permitan a la mujer y/o comunidades de mujeres destinatarias del proyecto, experimentar formas de expresión corporal y dramatización para desarrollar encuentros que impulsen el diálogo hacia la aceptación de sí mismas y de una cultura feminista del amor propio.

—Objetivos específicos

1. Investigar acerca de los discursos, percepciones, experiencias y prácticas en torno al bienestar corporal y amor propio utilizando como punto de partida la experiencia de las destinatarias del proyecto.
2. Sintetizar los discursos, interpretando los hallazgos investigados en un cuerpo de conocimiento destinado al desarrollo del proyecto de diseño.
3. Idear los componentes y narrativas que dan forma al proyecto relacionados con la re-conexión con el cuerpo, expresión corporal, dramatización y el valor de la sororidad.
4. Iniciar un primer prototipo junto a un grupo de destinatarias y un sistema de divulgación e iniciación hacia nuevas formas de entendimiento del cuerpo y el amor propio.

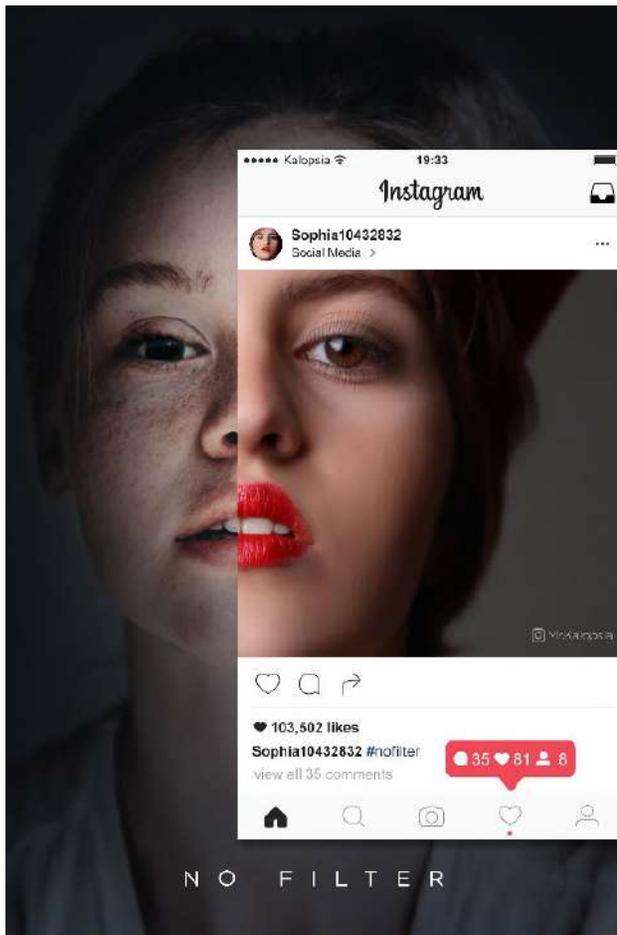
—IOV

Investigación a partir de entrevistas en profundidad y métodos de recopilación y análisis cualitativos digitales y presenciales.

Marco de entendimiento o *framework* para el vínculo entre proyecto y destinatarias.

Implementación de prototipos preliminares iterativos en torno al objetivo general del proyecto. Comprobar si las usuarias fueron capaces de notar un cambio de auto-percepción y estado anímico.

Análisis de las experiencias de las destinatarias para desarrollo del primer prototipo.



3.5 Contexto de implementación

Tal como se ha nombrado a lo largo de esta investigación, la sociedad está viviendo un proceso de de-construcción hacia una cultura feminista, sin violencia de género, que defiende los derechos de las mujeres. Esto se ve reflejado en movimientos como el 8M, *Body positive*, diferentes campañas que buscan el fin de los estereotipos de apariencia corporal, entre otros.

De esta manera, el escenario actual se ve marcado por una generación que ha logrado impulsar causas que han estado latentes por décadas. La conectividad que existe hoy -producto del **avance tecnológico y la globalización**- ha permitido la articulación de influyentes comunidades que han traído consigo grandes cambios culturales. A partir de esto, temáticas como los derechos de la mujer, la salud mental, los cambios en hábitos alimenticios y el cuidado por el medio ambiente, han alcanzado un espacio de reflexión y conversación en todos los niveles de la sociedad. Estos discursos han logrado calar tan profundamente que han re-definido aspectos de género, autocuidado y la relación con el medio. De manera contraria, esta conectividad en muchos casos -a través de redes sociales por ejemplo- altera las formas de comprensión del cuerpo “La popularización del uso de los nuevos dispositivos mediáticos y

tecnológicos **ha provocado una serie de alteraciones en las formas de producción, consumo y distribución de las imágenes del cuerpo**” (Roncero, 2012).

Las destinatarias de Trama se desenvuelven en un contexto adverso para su expresión y desenvolvimiento, pero abierto a la posibilidad de cambio y transición hacia nuevas prácticas y significaciones mediante la articulación de comunidades que promuevan la sororidad.

“NO FILTER”, Misra (2019).

3.6 Destinatarias

Para definir a las destinatarias se realiza un proceso de entrevistas. Estas fueron vía *online* por medio de una serie de preguntas relacionadas con la autoestima. Se encuestó a un grupo de mujeres correspondientes a un rango etario entre 20-50 años. El objetivo fue aproximarse a todo tipo de apreciaciones femeninas y su relación con el amor propio, para comprender sus visiones y formas de actuar. A raíz de lo anterior, los resultados obtenidos permitieron perfilar la destinataria.²

En el contexto del proyecto se define una usuaria exclusivamente mujer de un rango etario entre 18-25 años. Lo anterior, debido a la importancia de las vulnerabilidades que se presentan en etapa universitaria y la transición de la adolescencia a la adultez, cuando el proceso formativo de los seres humanos marca la personalidad.³

Por esta razón, se encuentra en una etapa formativa y permeable. Pertenece al segmento universitario, utiliza redes sociales gran parte de su día y tiene conocimiento acerca del discurso patriarcal sobre los estereotipos femeninos. La destinataria presenta

“Una amenaza a la autoestima es compararse con otras personas de manera corporal o de belleza. Cuando otros me parecen más lindos pierdo amor propio por mí, bajo un grado de lo que me amo a mí misma”⁴

“El amor propio muchas y casi siempre se ve amenazado por lo que nos han inculcado y el tipo de información que consumimos ya que nos han enseñado a seguir una conducta”

“Una amenaza para el amor propio es sentir inseguridad, no saber si eres capaz de lo que te propones”

interés en el tema y dedica tiempo de su vida en la búsqueda del auto-cuidado y el bienestar.

Debido a que la experiencia esta diseñada para ser compartida en grupos de mujeres se considera que la interacción de las destinatarias dentro ella es fructífera para un ambiente de **comunidad para**

el cuidado o Cultura del Cuidado. Estas mujeres se declaran defensoras de las ideas feministas, esto se ve confirmado en su asistencia a marchas y su actividad en publicación de contenido relacionado en redes sociales. Desde un punto de vista de las subjetividades que se están trabajando son **mujeres con anhelo de estar satisfechas con su apariencia externa y de quererse a sí mismas.**

2. Se aplicaron todas las formas éticas con un consentimiento informado, que aseguraba la participación voluntaria y el anonimato y confidencialidad en caso de ser solicitado.

3. “La adolescencia es una etapa de intensos cambios (...) Marca el inicio de la independencia personal construida sobre la base de la auto identidad en la estructuración de la personalidad, para lo cual es fundamental lograr el adecuado desarrollo del “yo” mediante el fortalecimiento del autoconocimiento. El desarrollo de la autoestima tiene su inicio en la infancia, sin embargo, la adolescencia es uno de los periodos más críticos para su desarrollo. Esto se debe a la búsqueda de la identidad en un proceso de cambios, tareas evolutivas e interacción social activa (...)” (Díaz Falcón, 2018).

4. Citas extraídas de las entrevistas realizadas

The background is a solid light pink color. It features two large, white, hand-drawn brushstroke patterns. One pattern is on the left side, starting from the top and curving downwards. The other is on the right side, starting from the top and curving downwards. Both patterns consist of several loops and curves, resembling calligraphic flourishes.

PLAN DE DESARROLLO
Plan de desarrollo

"Un diseño que trabaje desde personas y para las personas, vistas desde una estructura social y de comunidad que utiliza la fuerza de la colaboración como uno de sus principales impulsores para llegar a construcciones profundas y estructurales"

(Manzini, 2015)

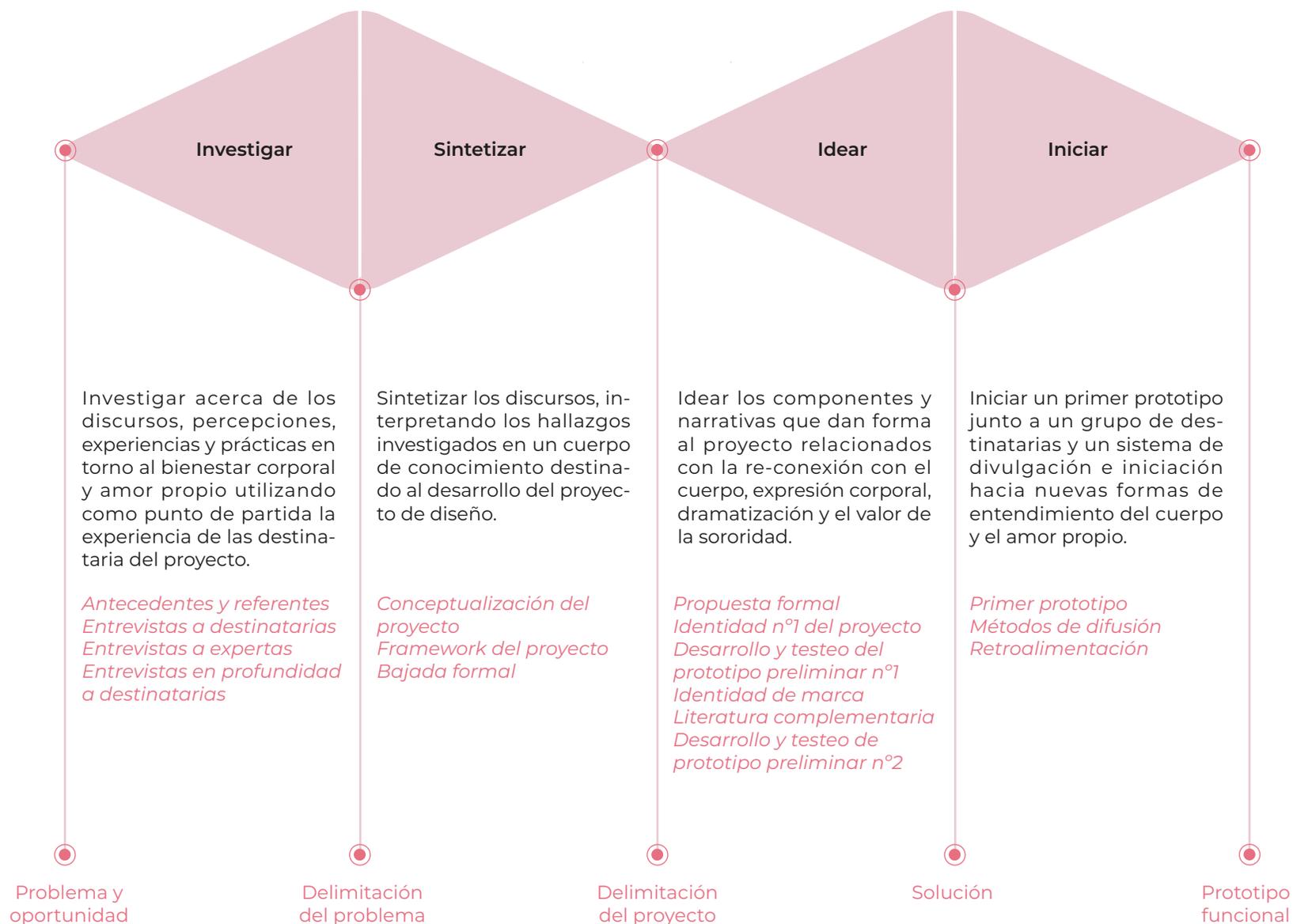
Para aplicar el plan de desarrollo, es necesario comprender un diseño que se replantea y reinventa en pos de re-humanizarse, manteniendo su enfoque en los humanos y con ello, una aproximación real al cuidado. En relación con lo mencionado, Vaughan menciona que "cada vez más, las personas y sus comunidades son el material de nuestras prácticas de diseño" (Vaughan, 2019, p.31). De esta manera, el proyecto busca abordar la problemática desde esta perspectiva, para ello, se buscan las principales referencias en el libro *Designing Cultures of Care*. De esta forma, se busca **una participación social activa entre las destinatarias**, en una instancia cómoda y segura de interacción mediante el uso de la expresión corporal que permita evidenciar resultados tangibles dentro de la misma escena, los cuales **generen reflexiones y aprendizajes** con respecto a antiguos paradigmas, a la aceptación del cuerpo femenino y la experimentación del amor propio.

Para complementar lo anterior con el plan de trabajo, se aplica la metodología de doble diamante del British Design Council (2005), que propone cuatro etapas principales –dos convergentes y dos divergentes–. En primer lugar, la investigación consta de una fase divergente que busca comprender al usuario, el entorno y el tema de estudio mediante

el levantamiento de información. En segundo lugar, se considera una etapa convergente que pretende sintetizar esta información con el fin de sentar los límites y bases estructurales del proyecto. En tercer lugar, se proyectó realizar nuevamente una etapa divergente que permitiera idear a partir de testeos y retroalimentación- un sistema que responda a las necesidades detectadas. Finalmente se determinó una fase de desarrollo que converge todos los aspectos y decisiones en el desarrollo del primer prototipo para su validación. A continuación, se define en mayor detalle cada etapa con sus objetivos e instrumentos respectivos.

PLAN DE DESARROLLO

Plan de desarrollo



PLAN DE DESARROLLO

Plan de desarrollo

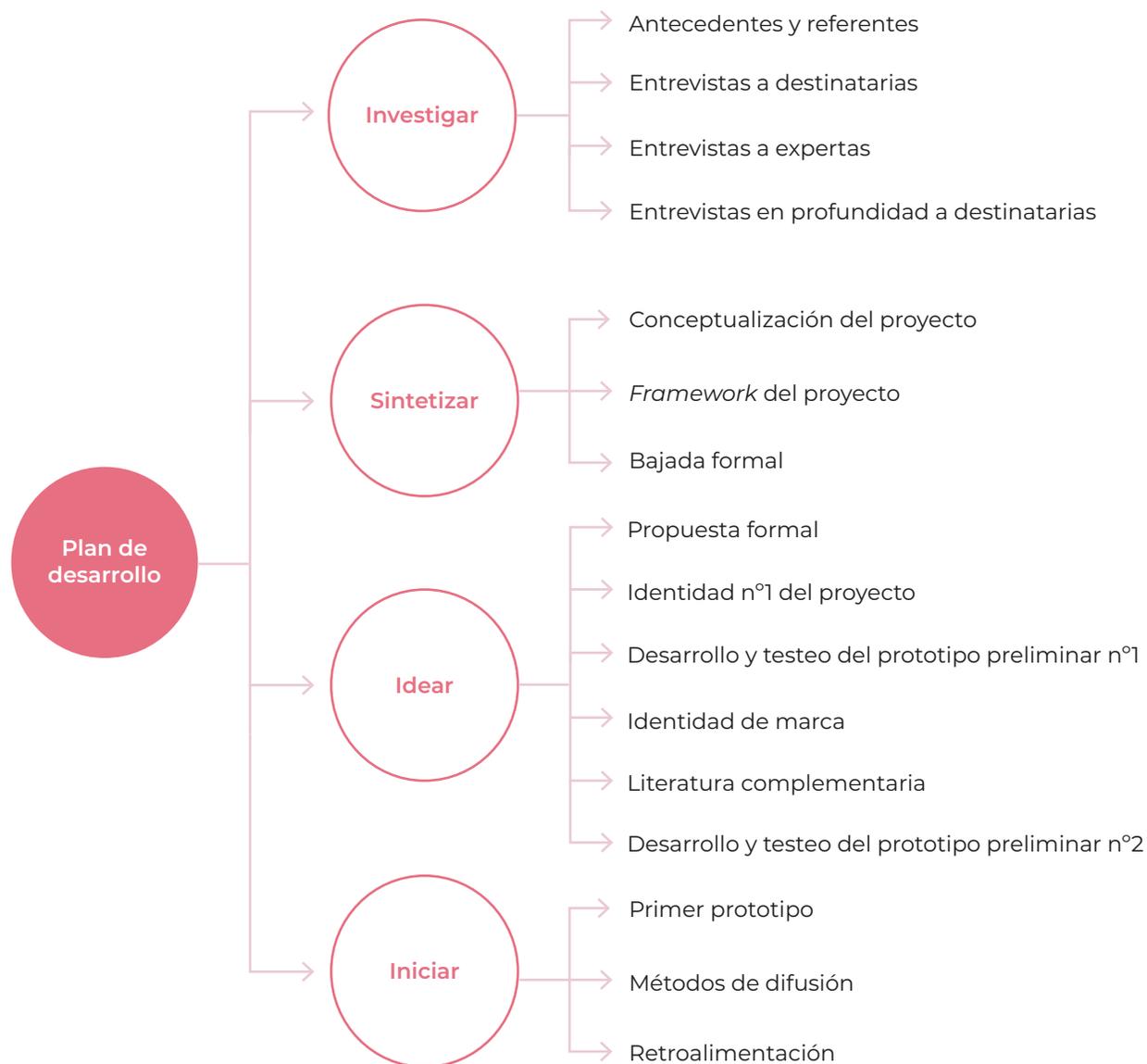


Diagrama 1, Plan de desarrollo. Elaboración propia.

A large, horizontal, pink brushstroke graphic that spans across the middle of the page. The stroke is thick and has a textured, hand-painted appearance with some white highlights and irregular edges. It is centered horizontally and vertically.

INVESTIGAR
Investigar

Investigar

La primera etapa responde al objetivo específico del proyecto que busca **"Investigar acerca de los discursos, percepciones, experiencias y prácticas en torno al bienestar corporal y amor propio utilizando como punto de partida la experiencia de las destinatarias del proyecto"**. Para lograr esto fue necesario acercarse al contexto de estudio y comprenderlo a partir de los siguientes métodos:

- Antecedentes y referentes*
- Entrevistas a destinatarias*
- Entrevistas a expertas*
- Entrevistas en profundidad a destinatarias*

Para comenzar a hilar las primeras líneas del proyecto, fue de gran importancia identificar la construcción social y patriarcal que determina formas de des-conexión con el cuerpo aprendidas de las destinatarias. Para comprender lo anterior se realizó una entrevista donde pudieran describir su relación con su autoestima y en que medida la sociedad y su entorno determinan su auto-percepción. De esta forma, se determinó una base para las futuras entrevistas en profundidad que se llevaron a cabo con otro grupo de destinatarias. A partir de estas, se destacaron ciertos hallazgos que definieron la línea de trabajo del proyecto. Por otro lado, se entrevistó a

expertas en los temas que fundamentan el proyecto; psicólogas especializadas en psicoterapia y dramaterapia, diseñadoras especializadas en Diseño de Servicios y Diseño para el Bienestar y finalmente profesionales en el área del arte -teatro y danza-.

Esta etapa tuvo como finalidad entender el ámbito en el cual se desarrolla el proyecto, con el fin de delimitar y definir las problemáticas y oportunidades que se trabajaron finalmente.

IN VES TI GAR



4.1 Antecedentes y referentes

Es fundamental para el complemento de la formulación del proyecto la búsqueda de antecedentes y referentes conceptuales.

Se describen 9 iniciativas que hacen alusión a diferentes dimensiones de la propuesta realizada. Estos cuentan con aspectos que sirven de inspiración para definir los atributos conceptuales del proyecto.

Se presentan proyectos que abordan temáticas como la expresión corporal tanto para el bienestar como para el cambio social, la dramaterapia, el trabajo personal y el cuidado desde una perspectiva feminista. Cada uno posee aspectos particulares que sirvieron de inspiración para definir ciertas características conceptuales del proyecto diseñado.

Antecedentes



Taller "Un placer conocerme"

El proyecto consiste en un taller de sexualidad femenina con módulos teóricos y prácticos, que abordan desde cómo enfrentarse a miedos e inseguridades en las relaciones de pareja hasta la anatomía de la zona pélvica, los ciclos orgásmicos y la masturbación. El taller ha realizado siete versiones en Santiago con un total de 160 participantes que han asistido en busca de conocer mejor y disfrutar más su sexualidad. La jornada consiste en una instancia dirigida por la kinesióloga pélvica Carolina Silva y la terapeuta sexual Constanza Del Rosario -quienes realizan el taller completamente desnudas- donde se reúne a 15 mujeres durante 8 horas y mediante la conversación y el aprendizaje guiado el grupo va "desnudando sus almas y cuerpos" (CED, 2020).

Se diferencia de otros talleres de sexualidad y autoconocimiento en la manera que aborda la dimensión práctica puesto que se va construyendo un espacio de confianza que culmina en el aprendizaje. De esta forma, las participantes aprenden a partir de sus propios cuerpos, entendiendo que cada uno es distinto.

Este taller resulta un Antecedente interesante puesto que otorga una **experiencia colaborativa de mujeres**, donde se abre un espacio para la conversación y visibilización de temas relacionados con el cuerpo femenino. Se rescata el contexto que envuelve a las

participantes, dándoles una **atmósfera de tranquilidad y seguridad, permitiendo su desenvolvimiento de manera natural**. "Lo que muchas pensamos que era un taller de masturbación femenina resultó ser una jornada de autoconocimiento, de educación sexual, de amor propio y de hacer el amor con una misma" (Magnet, 2019).

Círculo femenino dentro del taller, autor desconocido (2019).

Antecedentes



"Let your Brain Breathe", *Kit* de amor propio

Let Your Brain Breathe es un *kit* de autocuidado de diseño temático feminizado, diseñado por la diseñadora gráfica Sally Wong, que tiene como objetivo regenerar una mentalidad saludable con la ayuda del amor y la felicidad.

Los elementos que se incluyen en el *kit* son un manual, un suero, un bálsamo labial, una crema hidratante, una mascarilla facial, una fragancia y una vela. El manual consta de información detallada sobre cada producto y el desafío del amor propio de 31 días que se completarán después de este tiempo.

Se rescató el *kit* como referente conceptual para el desarrollo de la identidad del proyecto. Se destaca la búsqueda de autocuidado y amor propio del proyecto como también, su enfoque feminista.

"Let your Brain Breathe" *kit* y manual, Wong (2021).

Antecedentes



Constelaciones familiares

Terapia grupal llamada también, constelaciones de Hellinger, técnica que lleva al individuo a observar el lugar que ocupa al interior de su familia, para así solucionar conflictos que, incluso, pueden traspasarse de generación en generación. Lo anterior, se logra reuniendo a varios individuos que, sin conocerse entre sí, son capaces de asumir los roles que le adjudica aquella persona que "constela", es decir, que se somete voluntariamente a la terapia. **De esta manera, se actúa en torno a esos roles** y se identifican asuntos que permanecen ocultos y que están generando problemas no sólo a la persona, sino a toda la familia.

Este antecedente está vinculado con lo sanadora que resulta ser una experiencia. En este caso, por **medio de la actuación de situaciones de la vida cotidiana que el paciente pueda presenciar desde fuera, para luego realizar reflexiones al respecto e interiorizarlas de manera efectiva, ya que al tomar distancia y verlas ejemplificadas en la práctica, esto cobra otro sentido.** Por otro lado, se trabaja de manera colaborativa donde se ponen al servicio unos de otros para apoyarse y encontrar las claves que guíen hacia el bienestar.

Constelación familiar en curso, Constelar.

Antecedentes



“Un violador en tu camino” colectivo Las Tesis

Performance participativa de protesta, creada por un colectivo feminista de Valparaíso denominado Las Tesis, el objetivo fue manifestarse en contra de las violaciones a los derechos de las mujeres en el contexto de las protestas en 2019.

La letra de la canción está basada en las ideas de Rita Segato y su puesta en escena se volvió viral en redes sociales. En poco tiempo se convirtió en un **himno feminista mundial**.

La performance es un antecedente clave desde el punto de vista de la conformación de una voz que desactiva un discurso, que desactiva esta idea del sometimiento femenino a una violencia común y a una violencia del orden social. Es una performance que **empodera**, al igual que lo que se desea lograr en el proyecto.

Por otro lado, se rescata la sororidad dentro de la performance que realizan las participantes, como también, el poder que social que puede llegar a tener una acción teatral. Como el uso del cuerpo y la expresión corporal pueden transmitir y calar profundo dentro de los sentimientos humanos.

Esta performance resulta un antecedente interesante puesto que otorga una **experiencia colaborativa de mujeres**, donde se abre un espacio para la expres-

sión corporal. Se rescata el contexto que envuelve a las participantes, dándoles una **atmósfera de sororidad, compañía femenina y actos con poder social hacia la construcción de una cultura feminista del amor propio**, entre otros motivos.

Centro de Santiago de Chile, autor desconocido (2019).

Antecedentes



Thea

Thea es un sistema de servicio inclusivo diseñado por Katharina Brunner Prithvi Ranjan que tiene como objetivo proporcionar una experiencia de embarazo y parto igualitaria, conectando, apoyando y especialmente **empoderando el crecimiento de una comunidad de mujeres** embarazadas, madres, padres y proveedores de atención.

Thea ayuda a desarrollar la confianza entre los padres y los futuros padres, pero especialmente en ellos mismos. El sistema consiste en un **kit de inicio con la información principal que se necesita durante el embarazo y el parto**, una aplicación que la conecta con una comunidad local e información adicional a través de redes sociales (Core77, 2020).

Este proyecto de diseño cumple como antecedente de cotidianidades femeninas y su solución relacionada con un contexto de apoyo, ya que se basa en el diseño con enfoque en la cultura de comunidad del cuidado, promueve la comunicación dentro de la misma y con ello la construcción de valores.

Por otro lado, el objetivo se materializa en un *kit* que proporciona la información el cual tiene vínculo con redes sociales. Lo anterior funciona como antecedente directo al proyecto realizado.

Kit Thea, Brunner (2020).

Antecedentes

Bordado colectivo, Santos (2021).



"Me di cuenta de que esa imagen de las mujeres bordando y charlando era poderosa por todas las cosas que ocurrían en torno a eso"

Virginia Sosa

Nuevo Reino

Virginia Sosa es una diseñadora teatral creadora de Nuevo Reino, un proyecto que nace hace seis años para generar círculos y talleres de bordado. El bordado para ella era una expresión femenina que no la representaba, lo anterior la llevó a cuestionarse que era lo que le molestaba y gracias a esto se vinculó con la investigación. Empezó a estudiar en base a historiadoras de arte y descubrió un mundo diferente al que le habían contado, cuando se dió cuenta que ese relato no existía decidió armar el rompecabezas desde una postura donde las **fortalezas de la mujer no hubiesen sido disfrazadas de debilidades**. "La mayoría de la gente piensa que una mujer es sumisa si borda, cuando en su momento las sufragistas encontraron un lugar de conspiración en las reuniones de bordado" (Colman, 2021).

Estos encuentros probablemente para muchas mujeres, son el único espacio de expresión artística. Por un lado, este concepto es el que busca el proyecto con los espacios comunicativos de expresión como también, el símbolo del bordado como la unión de las historias de las mujeres y la conexión con bordadoras pasadas, mujeres que supieron convertir un arte feminizado en una herramienta de emancipación. En el proyecto **esto se busca a través de la expresión para el empoderamiento femenino**.

Referentes



Metodología de la Informance

La informance es una combinación de juego de roles, improvisación y bodystorming. Es única en la forma en que posiciona a los diseñadores en la mente y el cuerpo de los usuarios para la ideación del diseño. Los participantes que son los diseñadores desempeñan ciertos roles en una obra de teatro en la que intentan representar escenarios complejos como sus usuarios. La informance, refuerza la **empatía entre los diseñadores** y sus clientes y permite un reflejo más profundo de sus propias actitudes y prejuicios (Think Design, 2021).

Esta metodología resulta un referente importante para el proyecto, ya que, logra abstraer de esta acción el acto performativo que supone, en donde sus actores son capaces de reconocer aciertos dentro de la representación misma. Este momento en particular, es el que se desea rescatar. De manera tal, que las destinatarias puedan actuar un juego de roles de sus propias vidas, donde representan escenarios en torno a sus carencias, para que sean capaces de identificarlas, **abrir espacios de reflexión y desde ahí generar un cambio.**

Diseño desde la empatía, UX Indonesia (2020).

Referentes



Organización "Vertical"

Guarda relación con el desarrollo de compañerismo y equipo humano en torno al trabajo en equipo en un contexto completamente diferente al del área de trabajo cotidiana.

Se realiza un juego entre la salida forzosa de la zona de confort para lograr generar lazos en comunidad. Esto aplicado al proyecto corresponde a la experiencia colaborativa que se desea diseñar y como sus interacciones ocurren en torno a la expresión corporal.

En este caso, la forma de salir de la zona de confort es el acto de **abrirse a experimentar la emoción y compartir historias de la vida personal con los demás participantes**. Por otro lado, salir de la zona de confort sucede cuando estas historias son representadas y cómo desde ahí se pueden desarrollar subjetividades en torno al cuerpo y a nuevas formas de aceptación y amor propio.

Antártica Trekking, organización Vertical.

Referentes



Girls Zine by Hayley Peacock

Hayley Peacock es una diseñadora multidisciplinar que actualmente vive en Byron Bay, Australia.

Con una licenciatura en Medios Digitales de la Universidad de Griffith y más de 4 años de experiencia en diseño en diversas industrias, Hayley aborda el diseño con una actitud reduccionista como una herramienta para replantear, reconectar y dar a luz soluciones de diseño conscientes y sostenibles. Hayley se especializa en ilustración, identidad de marca, estrategias de marketing, diseño digital e impreso y tiene una pasión creciente por la videografía y la redacción publicitaria.

Se rescató el trabajo que realiza la diseñadora en su libro "Girls Zine" como referente estético para el desarrollo de la identidad de marca del proyecto. Se destaca el juego en el uso de la tipografía y paleta cromática, como también su enfoque feminista.

Libro Girls Zine, Hayley Peacock.

Referentes



Obras de Marina Abramovic

Marina Abramovic fue pionera a la hora de usar el cuerpo como parte de la obra artística. Es una artista dedicada al arte performance, su trabajo explora la relación entre el artista y la audiencia, los límites del cuerpo, y las posibilidades de la mente.

Desde sus inicios se ha mostrado provocadora y transgresora. Comenzó su carrera artística a mediados de los años 60, época de la segunda ola del feminismo la cual apelaba -entre otras cosas- a la sexualidad de las mujeres a manera de **apropiación del cuerpo, lo que consigo involucra debates sobre el rol de la mujer.**

La artista desde sus primeras acciones se enmarca en una arriesgada exploración del *Body Art*, ella indaga, por un lado, en los **límites de su cuerpo** al dolor físico, al sufrimiento y a la automutilación, y, por el otro, las resistencias morales del público a sentir su mundo a través de aquellas experiencias personales de su cuerpo femenino.

Se destaca de este referente la forma en que se aplica la performance para la re-significación de la figura femenina en un contexto social hostil.

Por otro lado, la de-construcción de paradigmas y transformación social revolucionaria y pragmática. En base a esto, se apunta al diseño de actos perfor-

mativos que **genere cambios de forma tanto interna en las destinatarias, como externa -en sus contextos sociales y culturales-**.

Obra rest energy, Abramovic.

IN VES TI GAR



4.2 Entrevistas a destinatarias

Para el desarrollo del proyecto fue fundamental recopilar opiniones y visiones sobre la auto-percepción de las mujeres y su relación con el amor propio con el fin de comprender mejor a la destinataria.

Para esto, se realizó una entrevista que abordaba ciertas subjetividades respecto al autoestima y a las consecuencias de la sociedad y el entorno de las destinatarias. A partir de estos primeros *insights* se determinó una base para las futuras entrevistas en profundidad.

A continuación se detallan los principales hallazgos y conclusiones.

1. Se aplicaron todas las formas éticas con un consentimiento informado, que aseguraba la participación voluntaria y el anonimato y confidencialidad en caso de ser solicitado.

2. Citas extraídas de las entrevistas realizadas

Entrevista a destinatarias

Se realizaron entrevistas de forma anónima tomando en consideración las implicancias éticas necesarias.¹ Se realizaron vía *online* -Zoom y WhatsApp- debido a las limitaciones del contexto de pandemia. Se pregunto acerca de la conexión con el cuerpo y su auto-percepción.

Con este recurso fue posible recibir una amplia variedad de comentarios en cuanto a la conciencia acerca del discurso aprendido sobre sus cuerpos y la dificultad para de-construirlo. Por otro lado, sus métodos para re-conectarse con ellas mismas como un acto de amor propio. A continuación, se detalla y profundiza mayormente en los hallazgos principales identificando respuestas relevantes junto con la interpretación de éstos en interacciones críticas que ayudaron a guiar el proyecto. Se detallan citas extraídas de la entrevista vinculadas a los *insights* rescatados de la misma.

Las destinatarias son aquellas que reconocen vivenciar ciertos *pains* que condicionan y modifican su auto percepción.

Son capaces de identificar ciertos sentimientos negativos que influyen en su autoestima, sin embargo, no pueden controlar sentirlos.

“Una amenaza a la autoestima es **compararse con otras personas de manera corporal o de belleza**. Cuando otros me parecen más lindos pierdo amor propio por mi, bajo un grado de lo que me amo a mí misma”.²

“Creo que el autoestima se ve amenazado por las **inseguridades que podamos tener** o cuando nos arrepentimos de cosas que pasamos/hicimos porque ahí no me siento bien conmigo misma y para mí eso es amor propio”.

“Las manipulaciones, las extorsiones. El chantaje emocional. Las situaciones que no nos dejan ser libres de crecer en lo emocional y lo espiritual. Creo que hay que reconocerlas para dejarlas de lado y poder amarse a una misma”.

“Una amenaza para el amor propio es sentir inseguridad, no saber si eres capaz de lo que te propones”.

“Para mí el amor propio es ser capaz de **mirarse sin prejuicios ni exigencias**, permitirme sentir lo que me nazca y darme espacios para poder resolver mis conflictos internos”.

“Sentir amor propio nos ayuda a caminar más ligeros **sin imponernos tantas reglas** y más bien permitiéndonos **vivir en base a la experimentación** y ver qué es o no para nosotros”.

Alimento mi amor propio cuando me permito sentir **sin enjuiciarme**.

3. Citas extraídas de las entrevistas realizadas

Conclusiones

A partir de las entrevistas se descubre un *insight* de gran relevancia. Las destinatarias cuentan con conocimiento acerca del disciplinamiento discursivo que la sociedad en la que viven les ha inculcado. Por un lado, las consecuencias de los estándares de belleza que ha impuesto el patriarcado y por otro, el feminismo y sus esfuerzos por revertir lo anterior, generando estímulos y discursos positivos constantes.

A partir de la perspectiva sesgada de sus cuerpos es que hoy cuestionan y buscan de-construir para transicionar hacia el afianzamiento del amor propio. Sobre esta base, se toma en consideración esta caracterización para trabajar sobre estos espacios de significado a lo largo del proyecto.

Por otra parte, se interpreta un discurso positivo -también aprendido-, el cual se ve reflejado cuando las destinatarias demuestran tener todo muy claro en el tema del amor propio y el entorno que las rodea, sin embargo, de manera implícita siguen demostrando que en su experiencia cotidiana existen situaciones donde se recae en la negatividad y su auto-percepción se condiciona o modifica.

Demuestran ser conscientes de que estos *pains* se relacionan con el entorno y contexto social.

*El amor propio muchas y casi siempre se ven influenciado por lo que nos han inculcado y el tipo de información que consumimos ya que nos han enseñado a **seguir una conducta en vez de enseñarnos a escucharnos a nosotros mismos**. La publicidad, tradiciones machistas (inculcadas por hombres y mujeres en nuestra formación) y creencias populares. Yo creo que mientras más reforzamos nuestro interior, es más fácil dejar de escuchar lo exterior.³*

*Para mi amor propio es confiar y creer plenamente en sí mismo, **no necesitar validación de otros**.*

*Para mi el amor propio es entender que **no tengo que cumplir las expectativas de nadie**. Caminar a mi ritmo sin apuro y entender que mis tiempos son diferentes a los de las demás personas. Entender eso también me lleva a **estar pendiente de no entrar en competencia con los que me rodean** porque cada uno tiene su propósito, y su propio camino.*

IN VES TI GAR

4.3 Entrevistas a expertas

Con el fin de profundizar en distintos temas desde una perspectiva profesional, se realizaron entrevistas vía Zoom para levantar información -de forma directa e indirecta- con especialistas en los ámbitos que fundamentan el proyecto, el espectro abarcó desde psicólogas especializadas en psicoterapia y dramaterapia, hasta diseñadoras especializadas en Diseño de Servicios y Diseño para el Bienestar y actrices.

Las especialistas en el área de la psicología, en sus ramas de psicoterapia y dramaterapia fueron:

-Javiera Cori: psicóloga y actriz. Formación de psicoterapia corporal o somática. Bailaora y profesora de flamenco.

-Carla Contreras: terapeuta y actriz. Diplomado de dramaterapia en la Universidad de Chile. Realiza clases para personas con discapacidad y talleres teatro-terapéuticos enfocados en mujeres.

En el área del diseño:

-Antonia Paulsen: diseñadora UC, participante en taller Design Drama, bailaora de flamenco.

-Paula Melo: graduada del MADA. Actualmente cursa un doctorado en Diseño para el Bienestar.

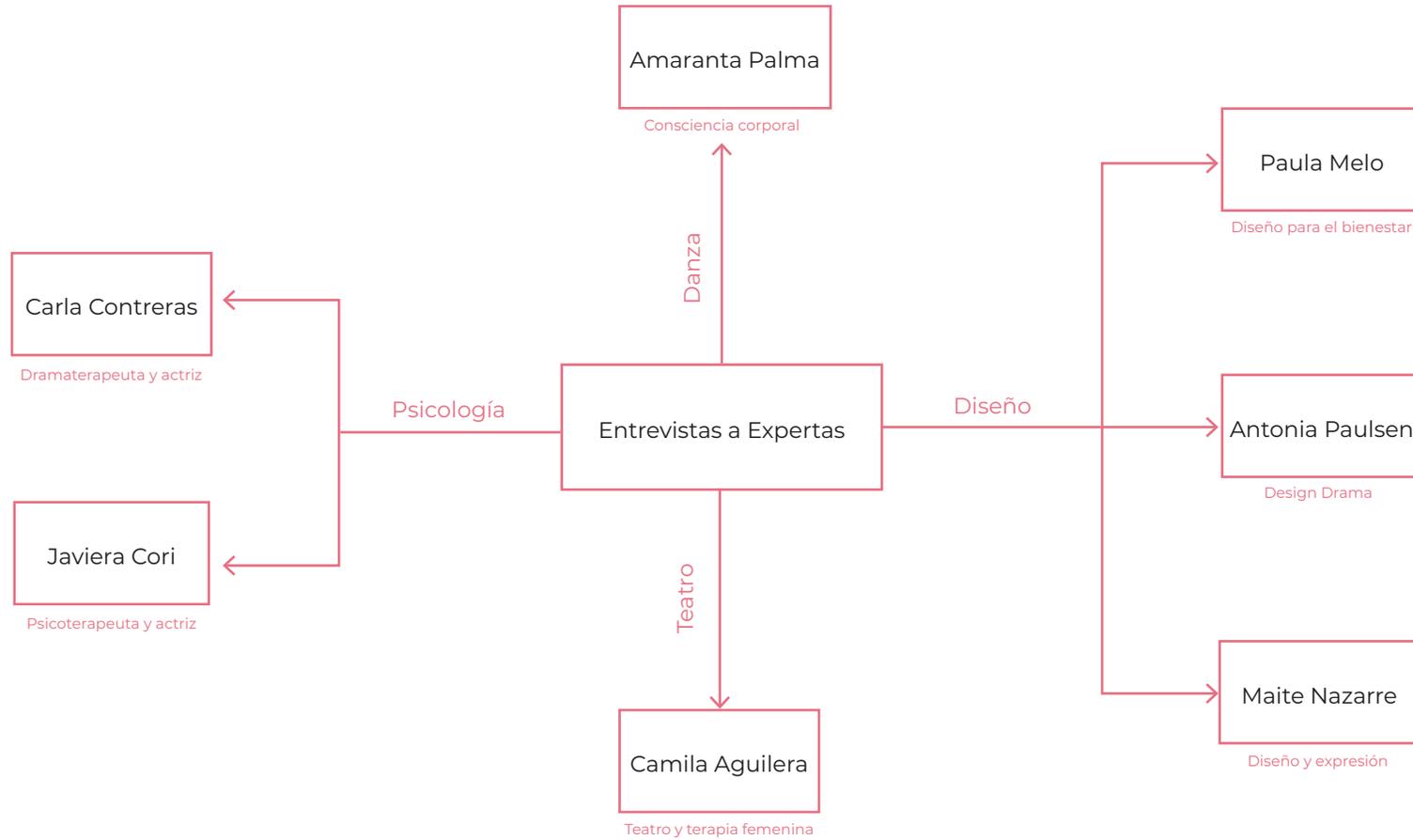
-Maite Nazarre: graduada del MADA, su tema de graduación fue "Prácticas creativas basadas en el baile". Actualmente su área de trabajo es el diseño de experiencias.

En el área del teatro:

-Camila Aguilera: actriz de la Universidad de Chile. Experiencia en círculos terapéuticos de mujeres con fundamentos en el teatro y la pedagogía teatral.

En el área de la danza:

-Amaranta Palma: bailarina de danza contemporánea, realiza talleres de consciencia corporal para todo tipo de personas.

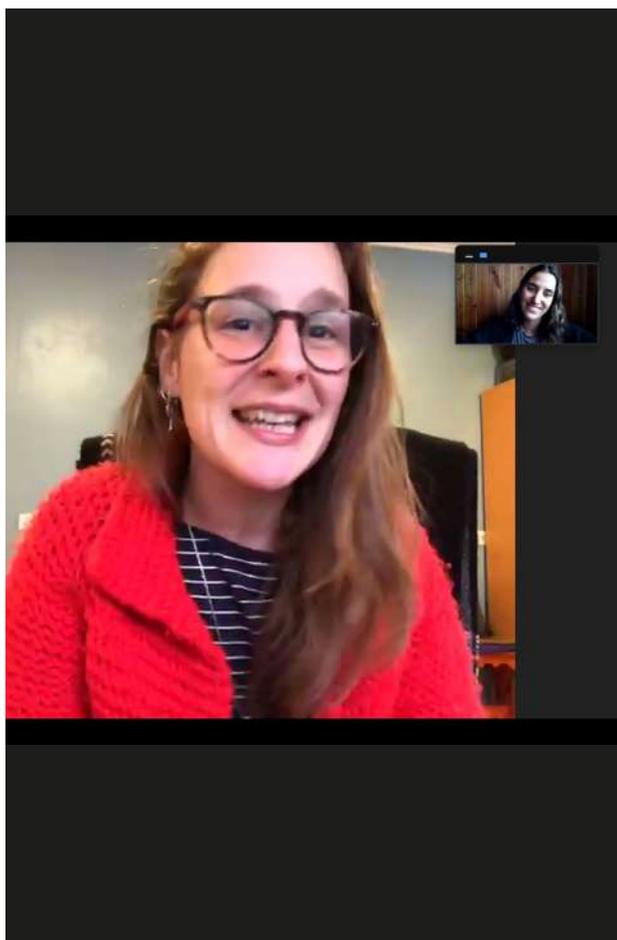


Con el fin de profundizar en distintos temas desde una perspectiva profesional, se realizaron entrevistas vía Zoom para levantar información con especialistas en los ámbitos de interés del proyecto. Las entrevistas realizadas permitieron confirmar las bases teóricas del proyecto.

Diagrama 1, entrevistas a expertas. Elaboración propia.

"La sanación real se produce con una descarga emocional del núcleo traumático junto con la comprensión intelectual (darse cuenta de lo que pasó)".

Javiera Cori



Área de la psicología

Javiera Cori

Dentro de lo conversado con Javiera se destacan ciertos hallazgos de su metodología. Por un lado el entendimiento de los anillos corporales según la teoría de Reich, donde se trabaja el reconocimiento del propio cuerpo, en el caso de que no se reconozca una zona corporal es donde se descubren "nudos problemáticos" y se deben realizar ejercicios focalizados en esa área. Esta información resulta interesante y se puede relacionar con los chakras de la filosofía oriental, que corresponden a centros energéticos que dirigen el funcionamiento del cuerpo y se relacionan con las emociones.¹

Por otro lado, un hallazgo importante y aplicado en el proyecto, es la metodología del "viaje en la historia", donde se baja la experiencia para resignificarla y entrar a ella de manera terapéutica, cambiando la historia donde se permitió el maltrato y poniendo un límite.

Dentro del proyecto, se aplica esta metodología, donde las destinatarias abren un espacio para contar alguna experiencia emotiva para **resignificarla desde la dramatización** y poniendo límites enunciando **afirmaciones de empoderamiento**.

1. Los chakras corporales y espirituales de las filosofías orientales se relacionan con las terapias corporales que se practican hoy en día en occidente donde se cree que el trauma se fija sobre todo de forma fisiológica y por ello el cuerpo ocupará un papel fundamental en su sanación.

Reunión vía Zoom con Javiera Cori.

*"El método del Psicodrama integra el **cuerpo, las emociones y el pensamiento** y que basándose en la **espontaneidad y creatividad** ayuda a una persona a **explorar las dimensiones psicológicas de sus problemas** a través de la representación de sus situaciones conflictivas en lugar de solo hablar de ellas".*

Verónica García Huidobro

Área de la psicología

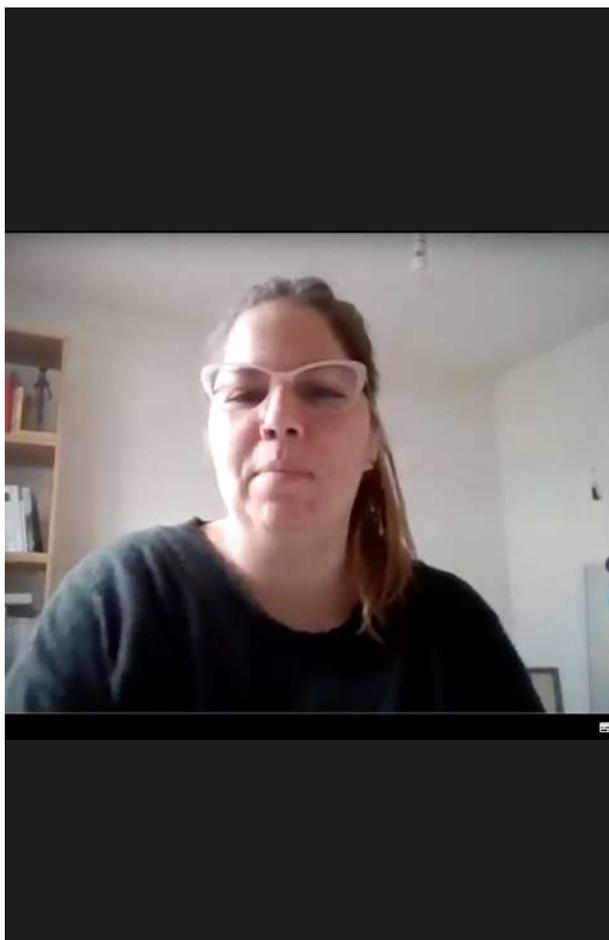
Carla Contreras

La visión dramaterapéutica de Carla brindó entendimiento y ciertas herramientas para la ideación de aspectos del proyecto. En primer lugar, la forma en que las escenas dramaterapéuticas generan una **sanación más auténtica**, ya que pasan cosas que no esperas de manera mental, es decir, tienes menos control. En este sentido, puedes liberar los pensamientos y sentir más.

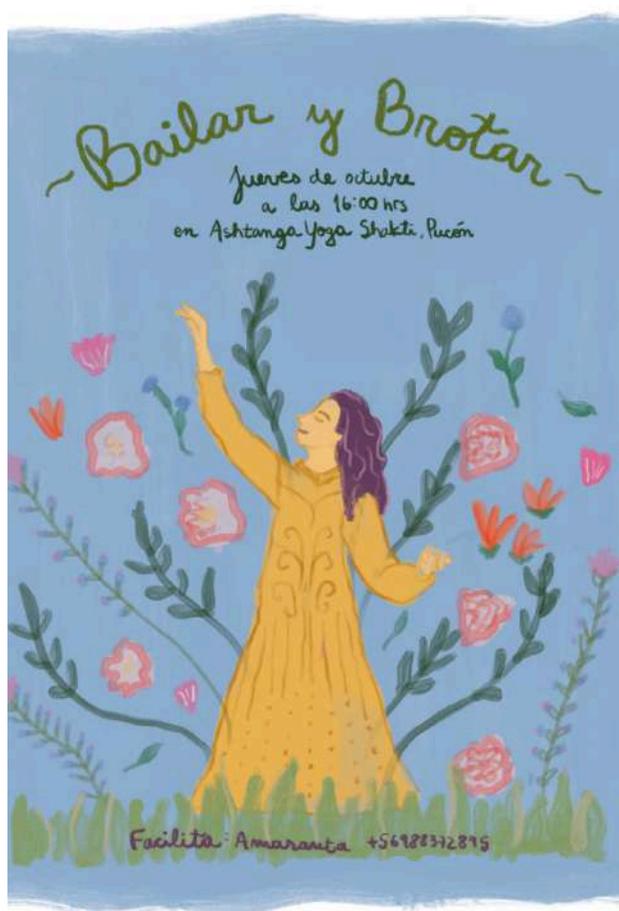
En segundo lugar, recomienda la **música como un recurso terapéutico**, que conecta con algo **instintivo donde se abren espacios emocionales y se activan memorias**. Recomienda a Silvia Selowsky y su meditación corporal con elementos de la naturaleza.

En tercer lugar, recomienda siempre el **trabajo en círculo** ya que envuelve una atmósfera ideal de confianza y comodidad. Como también el trabajo profundo **desde arquetipos para la identificación, comprensión y empatía**.

Finalmente, menciona la importancia de una estructura de inicio, desarrollo y final. Comentando que generar un elemento que plasme la experiencia de todas las mujeres podría ser un cierre óptimo. Recomienda la **indagación en el arte de hilar como unión histórica ancestral**.



Reunión vía Zoom con Carla Contreras.



Área de la danza Amaranta Palma

Amaranta es bailarina contemporánea y realiza un taller de consciencia corporal llamado "bailar y brotar". Se asistió a una de sus versiones con la finalidad de experimentar esta experiencia enriquecedora para los objetivos de la propuesta.

A partir del movimiento, danza intuitiva y la exploración e investigación amable de todos los tipos de cuerpo, se pudo establecer una base concreta para la dinámica del proyecto.

Bailar y Brotar es una práctica activa y sensible de consciencia corporal a través del movimiento. Un viaje de 60 minutos donde se guían estiramientos, respiraciones y movilizaciones para llegar a una improvisación sensorial que ayuda a una conexión más estrecha con el cuerpo. **Un espacio de confianza en donde se propone la exploración, acercamiento entre participantes, y al mismo tiempo, un desafío de las posibilidades, miedos y/o vergüenzas.** No se necesita experiencia previa y la clase es apta para todo público.

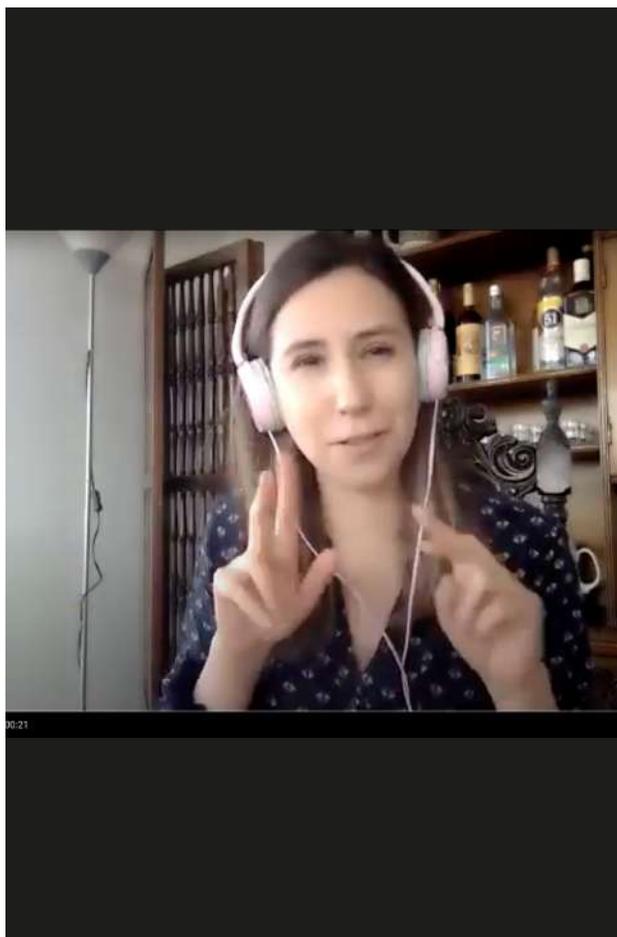
Afiche del taller "Bailar y brotar".

Área del teatro Camila Aguilera

Camila cuenta con experiencia teatral aplicada en círculos de mujeres donde se aplica la dramatización como herramienta sanadora. Este método es muy efectivo en términos de la experiencia de cada persona. No existen parámetros "buenos" o "malos", simplemente el inicio de un cambio o el reconocimiento de un patrón es suficiente.

La entrevistada recomienda el libro "*Pedagogía teatral, metodología activa en el aula*" de María Verónica García Huidobro, actriz y Rectora de la Escuela de teatro de la UC. El cual otorgó las bases teóricas de las dinámicas del proyecto y su aplicación.

Camila propone el entendimiento de la **dramatización aplicada como una forma de "juego"** que sirve de soporte para que las mujeres jóvenes experimenten nuevos modelos de identificación personal y **expongan sus carencias, las cuales son identificadas, sin embargo, en muchos casos ignoradas.** A partir de aquí, el proyecto encuentra un rumbo a través de las dinámicas teatrales donde se busca alcanzar una dimensión terapéutica en las participantes, aplicando el método del psicodrama rescatado de la bibliografía recomendada por la entrevistada.



Área del diseño

Paula Melo

La perspectiva de diseño fue fundamental dentro de las entrevistas. Se destaca la crítica de Paula luego de comentarle el tema del proyecto y sus posibles aplicaciones.

En un principio una posible solución para el proyecto era el diseño de un taller. Paula comenta que es necesaria la característica **replicable y escalable** de la propuesta. Recomienda que sea planteado como un sistema, que se estudie métodos existentes, se arme un set y se prueben. Paula recomienda que el resultado funcione como un conjunto de métodos que contenga ciertos pasos que se puedan aplicar a diferentes grupos de mujeres.

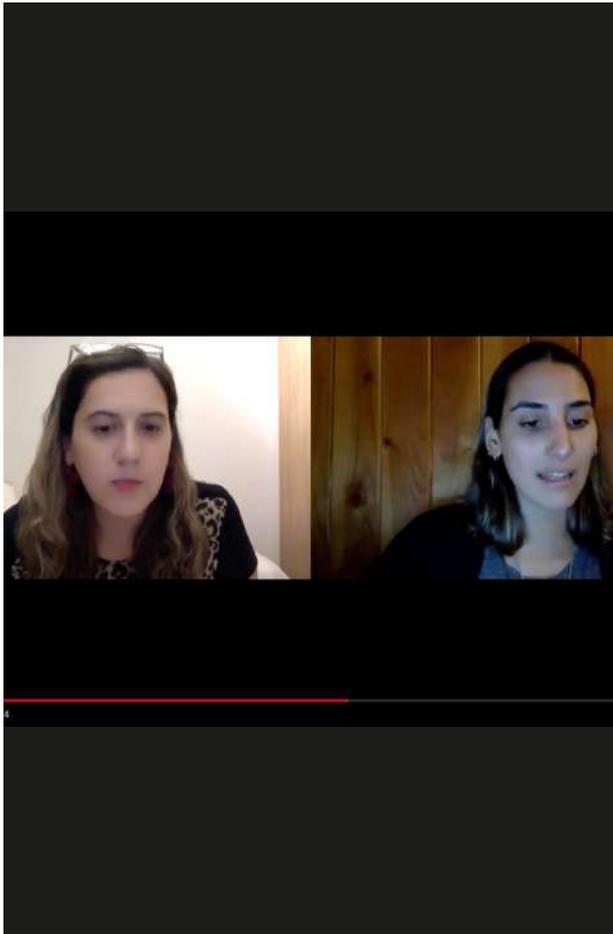
Por otro lado, menciona las **entrevistas en profundidad**, que se indague en dolores a través de **preguntas que abran una puerta** tales como "háblame de ti, ¿cómo te sientes con tu cuerpo?" Para luego indagar en esos dolores y ver cuales se repiten dentro de las entrevistas. Comenta que la aplicación del método *journal* funciona como algo íntimo.

Paula recomienda también que para el primer testeo se realice un taller con todos los elementos diseñados y que para su **validación** se apliquen **escalas para medir el bienestar** que apunten a como se sienten las participantes y si hubo un cambio antes

y después de la experiencia.

Finalmente, proyectando posibles aplicaciones del proyecto la entrevistada menciona ideas como un *toolkit* con guía paso a paso, una caja *unboxing* con distintos elementos, un cuadernillo con diferentes ejercicios y una aplicación como un sistema para que grupos de mujeres se comuniquen. Todo lo anterior fue aplicado como inspiración y referencias en el proceso de diseño del proyecto realizado.

Reunión vía Zoom con Paula Melo.



Área del diseño

Antonia Paulsen y Maite Nazarre

Antonia y su experiencia en el taller "**Design Drama**" diseñado por el profesor de la Escuela de Diseño UC Erik Ciravegna le otorgan conocimientos y herramientas acerca de el teatro y los proceso creativos de manera fructífera para el proceso de diseño.

Dentro de sus recomendaciones esta el uso de **arquetipos** para una **mejor comprensión de las subjetividades** que se trabajen ya que **ponen en práctica la empatía**.

Introduce el concepto Danés "hygge"², aludiendo a que la experiencia que se diseñe debe transmitir lo que el concepto significa.

Considera que la metodología puede responder a un juego que otorgue herramientas de bienestar que puedan ser complementadas con elementos externos, tal como un juego de cartas.

Por otro lado, Maite comparte su metodología desde el diseño de experiencias.

Recomienda diseñar un *needfinding* donde se mezclen entrevistas a profundidad, análisis de publicaciones en redes sociales y reuniones con gente entendida en el tema para descubrir los *insights*

que darán las luces para el diseño de la solución.

Debido a que su proyecto del MADA se basó en las experiencias creativas del baile considera que la expresión corporal es un muy buen camino y menciona que "el cuerpo dice lo que las palabras no pueden decir".

Finalmente, plantea que es muy importante buscar una necesidad y diseñar una experiencia, para ello recomienda aplicar un mapa de viaje, mapa deseado, entro otros recursos.

Reunión vía Zoom con Maite Nazarre

2. HYGGE: filosofía danesa de apreciar los pequeños placeres de la vida, de las pequeñas cosas y encontrar felicidad en ellas. El hygge consiste en disfrutar el momento, centrándose en el ahora, y de aprovecharlo al máximo. Es estar agradecido por lo cotidiano.

IN VES TI GAR

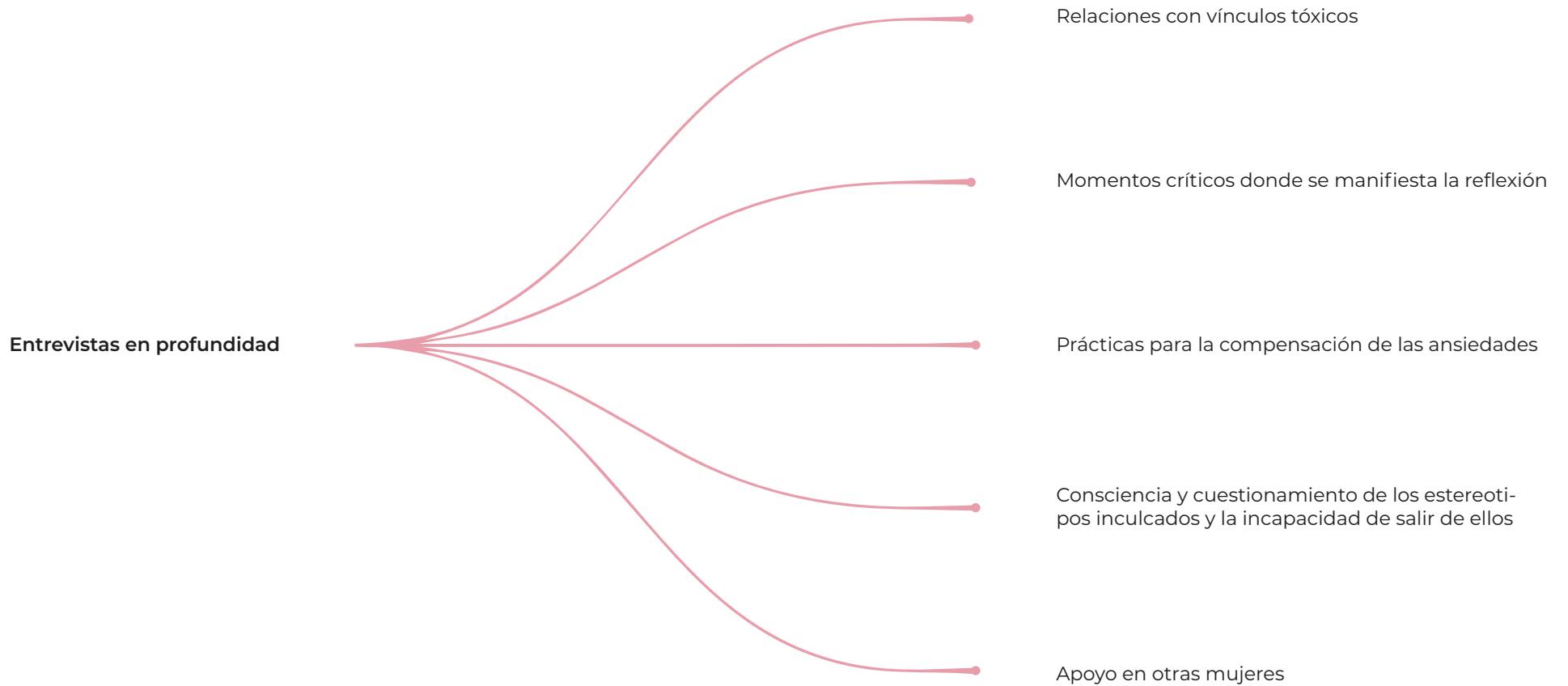


4.4 Entrevistas en profundidad

Para profundizar en el desarrollo del proyecto y llegar a soluciones que realmente respondan a las carencias y debilidades de las destinatarias, fue fundamental indagar en sus opiniones y visiones sobre su auto-percepción, además de su relación con el amor propio y las experiencias de vida que han moldeado sus personalidades **desde una perspectiva profunda y completa** con el fin de comprender mejor a la destinataria.

Para esto, se realizaron entrevistas que profundizaron los conceptos de la primera entrevista pero desde una mirada más personalizada, apuntando a las historias íntimas de cada destinataria. **A partir de lo anterior, se generaron *insights* más complejos que pudieron guiar de mejor forma la propuesta del proyecto.**

A continuación se detallan los principales hallazgos y conclusiones.



Apuntando a las historias íntimas de cada destinataria, se generaron *insights* más complejos que pudieron guiar de mejor forma la propuesta del proyecto.

Diagrama 2. Elaboración propia.

Relaciones con vínculos tóxicos

A lo largo de la vida de las entrevistadas se notó un patrón marcado en relación a la auto-percepción que tienen de ellas mismas, **vinculado con las relaciones humanas**, tanto de pareja, amistades o familia que guardan conductas tóxicas. Ejemplos de esto son la manipulación, control, presión, violencia psicológica, etc. Se puede apreciar que estas conductas **marcaron precedentes que hoy definen la personalidad actual**.

En base a esto, se define importante dar un espacio dentro de la experiencia diseñada, donde se performe estos momentos donde las destinatarias fueron vulneradas, para re-significar las vivencias y darle nuevos sentidos colectivos para el futuro. Lo anterior, aplicado en la actuación a través de distintos arquetipos femeninos y al término de esta, la repetición grupal de afirmaciones de empoderamiento donde se perdona, no se juzga, y se decreta la sanación del daño, liberándose de toda culpa, angustia y des-conexión consigo mismas y sus cuerpos.

Relaciones de pareja

*“Me ha pasado con parejas no tan bacanes que siempre es “oye estai muy gorda” “no comai tanto” “Mira a tu amiga, va al gimnasio” y anímicamente te sientes horrible, y si la persona te importa, **cam-bia la percepción de ti**”.*

“Cuando era realmente flaca y tenía 15 años y pesaba 40kg tenía un pololo abusivo que me decía que era una gorda de mierda [sic], esas cosas igual me mataban la cabeza. Cuando peleábamos sabía que me insegurizaba y me decía que era gorda.”

Relaciones familiares

*“Todo el tiempo me decían en familia que tenía el poto [sic] muy grande, que era muy gordita. Lo decían riéndose y con tono burlesco y eso hizo en un minuto que me preocupara mucho, bajara de peso y **no me sintiera cómoda con mi cuerpo**”.*

*“Hay algo que no puedo olvidar, cuando mi padrastro nos vio en bikini a mi y a mi hermana y nos dijo que no podíamos tener tanta celulitis siendo tan chicas, **me quedó grabado para siempre**”.*

*“(…) Es normal por como vivimos bajo los estereotipos de belleza, bajo las **relaciones con las madres**, como se visualiza y los procesos que ella ha tenido en base a como te crías y **aprendes de eso también**”.*

Relaciones de amistad

*“Igual aprendí a quererla, si tuviera la plata no me la operaría. En el colegio me hacían chistes, no bullying, pero **se burlaban, me decían narigona**”.*

Momentos críticos donde se manifiesta la reflexión

Otro hallazgo importante tiene relación con los momentos en que las entrevistadas **realizan diferentes reflexiones en torno a su cuerpo e imagen corporal**. Suele ser en espacios más íntimos, donde haya calma, muchas veces teniendo el reflejo de ellas mismas frente a un espejo.

Las reflexiones tienen carácter positivo y negativo, sin embargo, se interpreta que la mayoría de los relatos traen consigo positivismo ya que en estos espacios íntimos donde las mujeres ven reflejado su cuerpo la tendencia es a la **aceptación y gratitud**. En otros casos, se denota **un cambio**. Lo que antes era negativo en este ritual, hoy tiene otro sentido. Algunas entrevistadas reconocen haberse mirado al espejo y juzgarse, sentir “asco”, hoy en día se miran destacando lo bueno y agradeciendo.

A partir de esta información, se puede reconocer que en las destinatarias **existe un espacio que se abre para la reflexión**. Siendo positivos o negativos, estos momentos son para pensar o considerar algo con atención y detenimiento. Por esta razón, se define que cada una de las etapas que se trabaje en la experiencia deben tener una bajada reflexiva. Por un lado como sondeo de como se encuentra el grupo anímica-mente y por otro, para cerrar cada etapa e iniciar un proceso de asimilación de lo trabajado, para ser incorporado en las vidas de las usuarias.

Momentos críticos de reflexión

“Pensar en todo lo que he pasado, decir soy la mansa [sic] guerrera y acá estoy. Ahora lo trabajo y cuando me miro en el espejo antes de meterme a la ducha me digo “gracias cuerpecito. Cuando me acuerdo lo hago”.

*“Estoy en proceso, los cambios en ese proceso son que **antes de ducharme me veo en el espejo y ya no me molesta ver el típico rollito, porque se que lo estoy bajando”.***

“Me ayuda pensar con quien me estoy comparando, agradecer las cosas buenas que tengo, de mi cuerpo, lo que me permite hacer, etc”.

*“Muchas veces **pienso muchas cosas negativas de mi, todos los días yo creo**. Antes me miraba al espejo y decía “**por que no estoy así?**” o “**podría estar de tal manera y no lo estoy**”.*

“Me da impotencia decir ¿Por qué no puedo cambiar esto? ¿Por qué no puedo estar mas flaca? ¿Por qué no puedo seguir una dieta y estar flaca?... Y me da rabia también sentir esas cosas y digo pero ¿Por qué estoy sintiendo esto? Si soy bacan, puedo hacer deportes extremos, carretear y estar bien. Es rabia, angustia.

Consciencia y cuestionamiento de los estereotipos inculcados y la incapacidad de salir de ellos

En los discursos de las entrevistadas se interpreta un grado de consciencia acerca de los estereotipos de belleza inculcados por la sociedad y con ello un cuestionamiento de los mismos. A medida que van contando sus experiencias cotidianas y sus sentimientos, descubren en cada palabra una influencia relacionada con ello, como también, su incapacidad de eliminar estos estereotipos por completo de sus creencias y gustos. A pesar de saber que es una belleza hegemónica, está tan arraigada en sus pensamientos que es difícil de de-construir.

Todos estos estereotipos que las destinatarias desean cumplir y para los cuales hacen intentos y acuden a herramientas inagotables para alcanzarlos, generan que se produzca una des-conexión con ellas mismas y sus cuerpos tal y cual son. Este acercamiento de parecerse a lo impuesto, las aleja de lo que las representa.

Consciencia y cuestionamiento

*“Siento que igual hay presión con el cuerpo de la mujer, todo el rato. Aunque nunca te digan nada, **presión de que una se juzga a sí misma**”.*

*Es el miedo a ser juzgada, aunque a una también le gusta verse bien. Pero **¿Qué es bien?** -risas-.*

*“Siento que la sociedad desde chicas nos ha condicionado para **constantemente estar buscando una perfección que no existe** y es base al capitalismo porque se alimenta de nuestras inseguridades y nos hace siempre querer buscar una idealización de cuerpo a través de productos o a través de dietas, gimnasios, o de cosas que nunca van a funcionar, entonces **es una búsqueda inalcanzable**”.*

*“El prototipo perfecto es fibrosa. Me gustan las piernas mas anchas y el poto parado [sic]. Me lo he tratado de sacar pero en verdad es lo que encuentro lindo, y **he tratado de encontrar lindo lo otro y no puedo**”.*

*“Creo que **conozco a más mujeres que no tienen una relación sana con su cuerpo que las que si**. Y que las que si la tienen es porque en **algún momento no la tuvieron**. Y como que fue un camino para llegar a la aceptación, al amor o a la satisfacción personal de como uno se ve corporalmente o como te sientes corporalmente.”*

*“Creo que todas las mujeres que tratan de ayudarte en esos términos es porque **en algún momento tuvieron que aprender a como hacerlo y salir de las líneas que se trazan** en base a lo que es bonito y que no es bonito o aceptable. Normalizando cuerpos mas grandes.”*

Consciencia y cuestionamiento de los estereotipos inculcados y la incapacidad de salir de ellos

Algunas de ellas demuestran mayor consciencia al respecto y manifiestan que se encuentran en **busca de formas y medios para re-conectarse con ellas mismas y su esencia.**

Considerando lo anterior, se reconoce una oportunidad en la **meditación**. Como esta puede ayudar a la conexión con el presente y la forma en que puede transmitir herramientas para lograr conectar con uno mismo y el cuerpo. A través de la respiración y visualización, la mente puede alcanzar una mayor consciencia³. A raíz de esto, se define importante iniciar la experiencia desde ese punto. A partir de la respiración para la conexión con el cuerpo y la meditación guiada para visualizar cada zonas del cuerpo -o anillos corporales que describe Javiera Cori-. Si es que alguna de ellas presenta bloqueos se recomienda trabajarlos a consciencia. Para fundamentar lo anterior, se buscan bases en la psicoterapia corporal.

Consciencia y re-conexión

*“Una vez fui a un círculo de mujeres y a mi al menos me marcó mucho una respiración uterina. Sentir demasiado respirar el útero a tal punto de conectarte con tu mujer interior y con todo tu amor propio. También me ha servido para **reproducirlo otras veces y me hace sentir bien**”.*

3. *Mindfulness* es la traducción al inglés del término pali “sati”, que implica consciencia, atención y recuerdo. La traducción al castellano de *mindfulness* no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o consciencia plena. (Vázquez, 2016).

Prácticas para la compensación de las ansiedades

Se descubre un patrón que se repite en las entrevistas con relación a su puesta en acción con respecto a su imagen corporal. Manifiestan que cuando no se sienten bien consigo mismas se ocupan de ello y trabajan para lograr el tipo de cuerpo que les gusta o las hace sentir “mejor”. Esto, por medio de dietas y ejercicio. La meta a alcanzar no siempre esta relacionada con la comparación con otras mujeres, si no, con la comparación de ellas mismas en otro momento de sus vidas ya que saben lo que pueden lograr si son más “determinadas” y no se salen de las estructuras. Algunas de estas estructuras pueden ser incluso pasar hambre.

Esta tendencia se ve en aumento cuando se acerca la época de verano y deben usar bikini. Se deduce de lo anterior, que ocurre al exponerse frente a ojos de otros, donde puedan sentirse juzgadas.

Compensación de ansiedades

*“(...) Debería dejar de comer tanta chatarra, entrenar más, moverme más, pero igual depende de como me sienta. Una vez al mes si estoy sin ánimo, lloro. Pero por lo general suelo tener una perspectiva un poco mas positiva: **no me gusta esto, haz algo al respecto**”.*

*“Yo creo que me cuesta aceptarlo porque **se que en el fondo podría trabajarlo** y tener “menos poto” [sic].*

*“Me ayuda a sentirme mejor **hacer deporte**. Empiezo a organizar una dieta, esta semana me muero de hambre y voy a bajar 3kg. Y hacer mil abdominales”.*

*“Siento que **viví en una dieta constante**, me gusta mucho comer pero siempre pensando cual es mi tope, “desde aquí voy a engordar” o “ya me veo mal necesito **ponerme a hacer sentadillas**”. Siempre fui vergonzosa al usar bikini. En verano me mato de hambre. **Es miedo de como me vean**”.*

*“Actualmente **me ocupo mas de las cosas a lo que me preocupo**. Y digo, si quiero cambiar esto **tengo que hacer algo**, tengo que hacer ejercicio, comer mejor, cuidarme en ese sentido y **ocuparte de ese sentimiento**”.*

*“Creo me cuesta aceptar mi cuerpo en momentos en los que no me gusta porque **se que puedo estar mejor**, no es como que me estoy comparando con otra persona externa si no porque yo **se como mi cuerpo se puede ver o como yo me puedo sentir mejor con mi cuerpo**”.*

"El método del Psicodrama basándose en la **espontaneidad y creatividad** ayuda a una persona a **explorar las dimensiones psicológicas de sus problemas**".

Verónica García Huidobro

Prácticas para la compensación de las ansiedades

En base a lo descrito en algunas entrevistas, se descubre un *insight* en relación al **control**. El control va y viene y cuando se aplica, **genera sentimientos de satisfacción y tranquilidad**. Ayuda a recordar diariamente que **se está haciendo algo al respecto y eso influye en la auto-percepción** que las entrevistadas tienen sobre ellas mismas, en este caso, de manera positiva. Es decir, saber que están haciendo dieta y ejercicio les habla de un resultado futuro que calma su ansiedad de sentirse disconforme con su imagen corporal actual. Sin embargo, este método es un estilo de vida difícil de mantener en el tiempo y más tarde que nunca **volverán a relajarse y luego volverán a sentir insatisfacción**. Se trata de interminable círculo vicioso.

Este círculo vicioso tiene momentos que llaman a la "acción", el **hacer** algo para modificar la imagen corporal que lleva a un mayor "bienestar" según manifiestan las entrevistadas. Este **hacer** se vincula con el control que se menciona anteriormente. En algunos casos este control en exceso lleva a consecuencias psicológicas mayores, como trastornos alimenticios. Por ende, se busca que las destinatarias suelten este control, para poder llegar a resultados desde lo que mueve al inconsciente, donde aparezcan las carencias y dolores reales.

Para poder **soltar el control**, se propone aplicar la expresión corporal como vía para el cambio. En este caso, la experiencia debe contar con movimientos improvisados de expresión que no requieran un análisis previo ni mucho tiempo para pensar. Además, se responde más rápido y sin miedo a equivocarse. Por lo tanto, se actúa **desde el impulso y no desde el pensamiento**. De esta forma, se construye una atmósfera con soltura, liviandad y libertad, que genera satisfacción en quienes la experimentan.

Para lograr lo anterior, se propone una dinámica de expresión corporal improvisada, donde las destinatarias puedan encontrar soltura a través del ritmo de la música y experimentar una forma de soltar el control para luego, avanzar a una segunda fase de psicodrama donde podrán trabajar ciertos aspectos problemáticos en sus vidas, siguiendo la misma lógica de liberar los pensamientos, para permitir que fluya el inconsciente.

“La sororidad trata de la solidaridad entre mujeres, es decir, de la capacidad de brindarnos apoyo mutuamente a pesar de las diferencias que puedan existir entre nosotras”.

Ivone Guerrero

Apoyo en otras mujeres

Existe un factor valioso en cuanto a lo beneficiosa que puede resultar la compañía entre mujeres. Como los vínculos entre mujeres evolucionan hacia un sentido de colectivo femenino. Las entrevistadas manifiestan sentir un cambio en su auto-percepción gracias a las redes de mujeres que se han empoderado y le han dado mensajes al mundo. Normalizando el cuerpo femenino, derribando tabúes y resignificando la figura femenina.

La sororidad⁴ se ha convertido en un concepto profundo dentro de la lucha feminista. Su objetivo principal es reconocer el valor y el aporte de cada mujer desde el rol que ejerce, **potenciando las coincidencias y minimizando las diferencias**. De esta forma, la sororidad genera la identificación entre mujeres. Y también, sentir que no están solas. Por esta razón, el proyecto tiene un enfoque feminista que potencia las culturas del cuidado y valores como la sororidad.

4. La palabra sororidad se deriva del vocablo soror que significa hermandad entre mujeres.

Feminismo y sororidad

*“Siento que la imagen de la mujer en redes sociales esta más empoderada y **esa red me ayuda a sentirme linda**”.*

“El movimiento feminista se ha involucrado mucho en las redes sociales y eso ha ayudado mucho, pero igual esta la otra cara de la red social, que es una mentira muchas veces, puede depender de la luz, el filtro, etc.”

*“Hablar con alguien que sea apoyo, amigas, hermanas, alguien que te entienda como mujer, **ver a otras mujeres bacanes [sic]**, videos de empoderamiento”.*

*“Quizá hay gente que también lo esté viviendo y eso ayude en un nivel mas psicológico para **sentir que son cosas que nos pasan a muchas mujeres**. En las experiencias en mi vida que lo he hecho nunca me arrepiento de hacerlo. **Es enriquecedor**”.*

CONCLUSIONES DE ETAPA

Conclusiones de etapa

A partir de la información levantada fue posible sacar conclusiones generales que permiten encausar el proyecto cada vez más hacia su de-limitación y bases estructurales. En primer lugar, se encuentra un contexto abierto a nuevas significaciones y prácticas a partir de la búsqueda de las mujeres por tener una **mejor relación con su cuerpo, autoestima y trabajo personal**. Esto se evidencia tanto en proyectos que buscan potenciar el amor propio femenino -*kit "Let your Brain Breathe"*- como los relatos de las entrevistadas. En ellos se demuestra la forma en que han despertado la consciencia acerca de su entorno y contexto y han buscado las herramientas para su bienestar, sin embargo, no siempre son las óptimas para su salud mental. En segundo lugar, gracias a las entrevistas con expertas, se encuentra un método para desarrollar una propuesta viable, relacionada con la **psicoterapia** y la aplicación de su dinámica de "**juego**", como también el recurso de los **arquetipos** como elemento beneficioso para este tipo de metodologías. Todo esto, diseñado desde un formato **re-plicable y escalable en el tiempo**. Finalmente, se identifica la ritualidad -referida como serie de acciones realizadas principalmente por su valor simbólico- como una práctica efectiva para incorporar nuevas subjetividades e iniciar procesos terapéuticos, ya que dentro de los relatos se puede evidenciar una necesidad por la re-conexión con el propio cuerpo y la búsqueda de recursos que se acerquen a lo anterior.

A large, horizontal, pink brushstroke that spans most of the width of the page. The stroke is textured and has irregular, feathered edges, giving it a hand-painted appearance. It is centered vertically on the page.

SINTETIZAR
Sintetizar

Sintetizar

La segunda etapa responde al objetivo específico del proyecto que busca "**Sintetizar los discursos, interpretando los hallazgos investigados en un cuerpo de conocimiento destinado al desarrollo del proyecto de diseño**". Para lograr esto se realizaron los siguientes métodos:

- Conceptualización del proyecto*
- Framework del proyecto*
- Bajada formal*

A partir del análisis y la interpretación de la información levantada en la etapa anterior se busca establecer vínculos entre los hallazgos con el fin de sentar los **límites y las bases estructurales del proyecto**. Para esto, se identificaron los conceptos asociados más relevantes bajo los cuales se definieron cuatro principales. Luego, se buscó relacionar distintas prácticas asociadas a éstos y finalmente los criterios que delimitan esas prácticas de manera de definir un marco de trabajo que oriente las decisiones de diseño. Todo lo anterior, se sintetizó en un *framework* que define los espacios de trabajo y significado sobre los cuales se trabajó.

A partir de esto, se realizó una bajada formal preliminar del proyecto detectando las problemáticas y

oportunidades principales para responder a éstas y finalmente un mapa de viaje de la usuaria, donde se identificaron los sentimientos de misma en cada etapa de la experiencia.

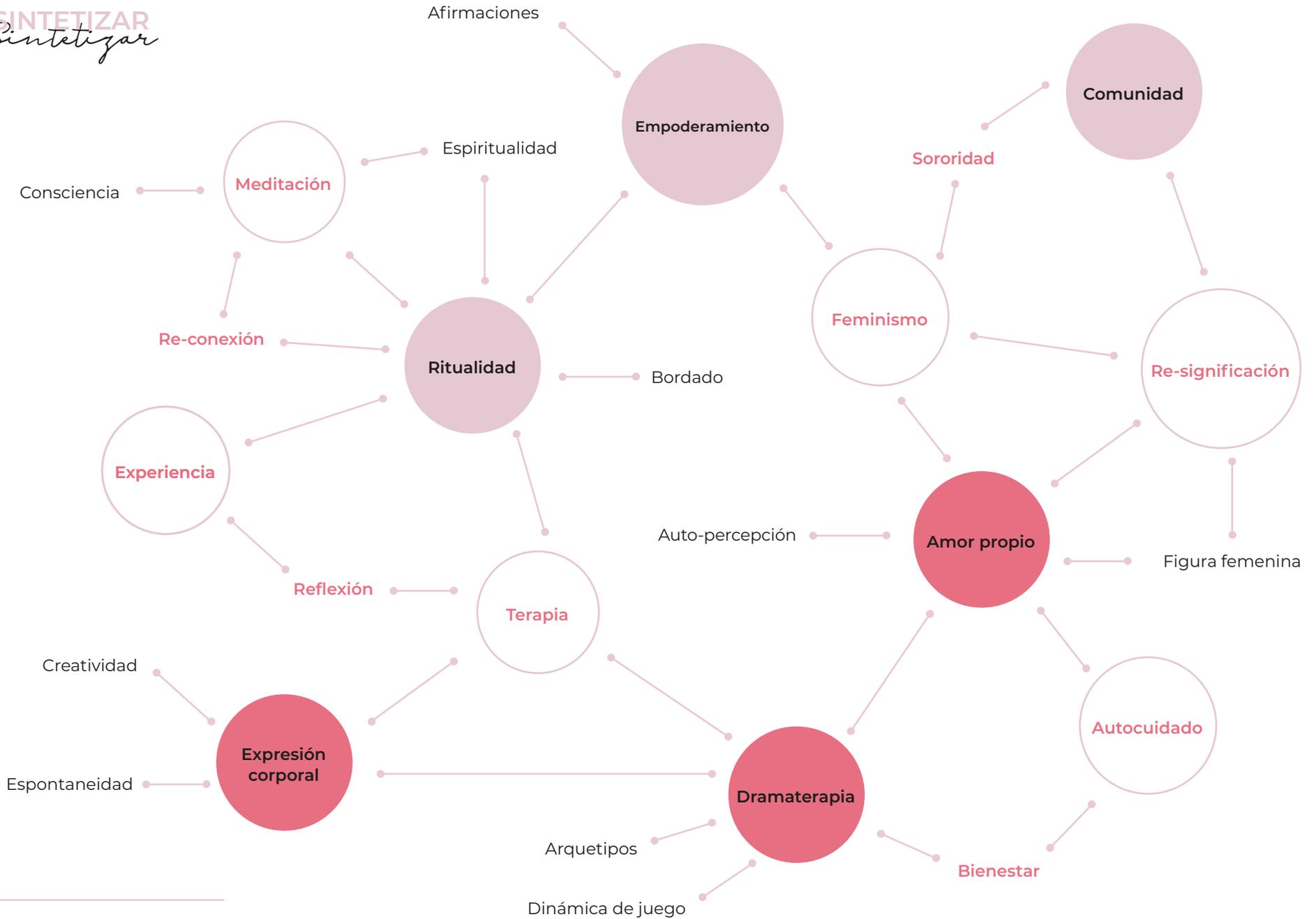
Esta etapa estuvo orientada a filtrar, ordenar y dar sentido a los múltiples datos recolectados de manera de delimitar las problemáticas y oportunidades y encausar el proyecto hacia un camino más definido a partir de estas.

SIN TE TI ZAR

6.1 Conceptualización del proyecto

Para lograr sintetizar toda la información se comenzó por hacer un mapa de conceptos que sintetizara las temáticas principales que se descubrieron en la etapa anterior. Luego se detectaron aquellas que resultaban más fundamentales y pertinentes a los objetivos y propósitos del proyecto.

Sobre esta base, se identificaron cuatro temáticas principales que engloban los conceptos más relevantes del proyecto.



Los círculos corresponden a los conceptos más fundamentales y estructurales de los hallazgos.

Diagrama 1. Elaboración propia.

Conceptos estructurales del proyecto

A partir de la síntesis realizada en el esquema anterior, se definen cuatro conceptos estructurales del proyecto que conforman la base para el desarrollo del mismo.

En primer lugar, la re-significación de la figura femenina, ciertas vivencias personales, y patrones aprendidos para avanzar hacia el empoderamiento. En segundo lugar, la importancia del carácter ritual dentro de la experiencia y la meditación como recurso para la re-conexión con el cuerpo. En tercer lugar, la expresión corporal a través de las bases de la psicoterapia como un camino hacia el bienestar. Finalmente, apuntar hacia la conformación y unión de comunidades de mujeres que fomenten valores como la sororidad y el amor propio.



Diagrama 2. Elaboración propia.

SIN TE TI ZAR

6.2 *Framework* del proyecto

A partir de los cuatro conceptos estructurales del proyecto, se analizaron distintas prácticas asociadas a éstos con el fin de comprender las interacciones que los engloban. Luego, se definieron criterios de delimitación en torno a estas prácticas con el fin de diseñar la experiencia de las destinatarias del proyecto en esa dirección. Esta síntesis está enfocada en la delimitación y definición del proyecto.

Re-significación para el empoderamiento

Como se ha mencionado a lo largo de este documento, actualmente la sociedad se encuentra en un cambio epocal en torno a diferentes temas, alimentación, patrones sociales aprendidos, consciencia por la ecología, comunidades LGBTQ+, feminismo, entre otras. Es por esto, que la sociedad se está ampliando hacia nuevas subjetividades en torno a diferentes temáticas que visibilizan lo que por años estuvo oculto, y al mismo tiempo, empodera.

Gracias al movimiento feminista, las mujeres han comenzado un despertar acerca de las conductas aprendidas y desarrollado una incesante voluntad por de-construirse y avanzar hacia una nueva realidad a través de la receptividad a **nuevas subjetividades y formas de re entender el cuerpo y la identidad**. Por esta razón, es primordial que la propuesta se haga cargo de un foco hacia el problema del cuidado en un contexto de cambio de época en torno a la definición del género.

Por esta razón, se establece como criterio de delimitación trabajar dentro **grupos de mujeres autónomas, conectadas con el feminismo, que tengan la capacidad de abrirse a experiencias que las hagan demostrar sus carencias y debilidades emocionales sin miedo a la extroversión**.

Ritualidad y meditación

Corresponde al segundo concepto estructural del proyecto y guarda relación con la vida y el impacto transformador que tiene para una persona. En la sociedad actual existen una gran cantidad de prácticas dotadas de carácter ritual que son incorporadas por las personas constantemente producto de su potencial transformador y simbólico. Se establece como criterio de delimitación que la propuesta **no requiera de un gran esfuerzo, se implemente en reuniones sociales donde las participantes se encuentren en confianza y dispuestas a salir de su zona de confort con un grupo de amigas**.

Expresión corporal como camino al bienestar

Gracias a los beneficios de la expresión corporal, su aplicación desde la psicoterapia, y el enfoque performativo de la ética del cuidado se pueden alcanzar mayores niveles de bienestar. “El cuidado es una relación moral primaria -si es que no es la principal-, entre las personas y es promulgada y experimentada a través del cuerpo” (Hamington, 2012). La propuesta debe abordar formas de expresión corporal que lleven a un mayor bienestar. El criterio de delimitación es que esta **pueda ser realizada de manera autónoma entre mujeres inexpertas**.

Comunidad y fomento de la sororidad

Dentro de las entrevistas se puede evidenciar lo necesario y beneficioso que resulta para las entrevistadas el contacto y apoyo entre mujeres. El feminismo y valores como la sororidad han transformado la forma en que las mujeres se relacionan y como pueden empatizar con la realidad de las otras sin juzgar o querer perjudicar. Por otro lado, gracias a que el diseño se ha ampliado hacia proyectos y metodologías de trabajo que producen nuevos sentidos colectivos para el futuro resulta necesario que la propuesta fomente espacios de unión femenina y trabaje valores como la sororidad entre las mismas.

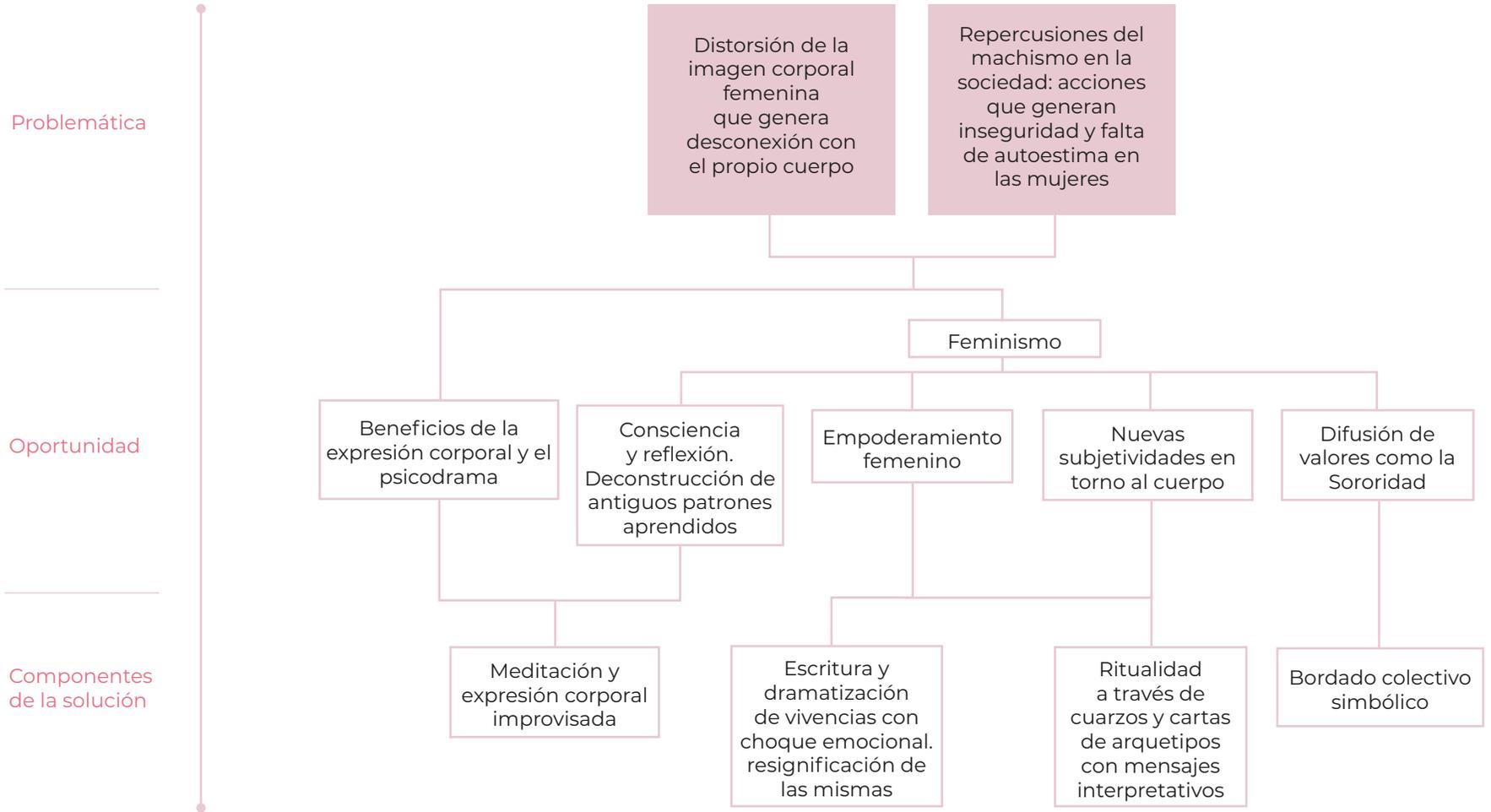
Lo anterior se ve evidenciado en sus asistencia a círculos de mujeres donde se trabaje la corporalidad y la conexión con lo femenino como también, a talleres y cursos de expertas en danza y consciencia corporal. A partir de esto, se rescata la oportunidad de crear espacios donde se apliquen dinámicas de expresión que visibilicen carencias en las usuarias y a través de ella, fomenten el bienestar individual y colectivo. De esta forma, se genera un círculo benéfico en torno a la compañía y apoyo entre mujeres dentro y fuera de la experiencia. Se establece como criterio su **sostenibilidad, accesibilidad, la forma en que se replica y escala en el tiempo, permitiendo autonomía y repetición de la experiencia**.

Conceptos	Prácticas	Criterios
Re-significaión para el empoderamiento	<ul style="list-style-type: none"> -Asistencia a marchas feministas como el 8M. -Rebeldía hacia el "aspecto socialmente aceptado" de las mujeres. -Conversaciones y visibilización de temas sociales en proceso de cambio. 	Deben ser mujeres autónomas, conectadas con el feminismo, que tengan la capacidad de abrirse a experiencias que las hagan demostrar sus carencias y debilidades emocionales sin miedo a la extroversión.
Ritualidad y meditación	<ul style="list-style-type: none"> -Uso de recursos para el <i>mindfulness</i>. -Uso de elementos de relajación como velas, inciensos, cuarzos. -Lectura de tarot entre mujeres. -Conexión con los movimientos astrológicos y su influencia. 	No debe requerir de gran esfuerzo, se implemente en reuniones sociales donde las participantes se encuentren en confianza y dispuestas a salir de su zona de confort con un grupo de amigas.
Expresión corporal como camino al bienestar	<ul style="list-style-type: none"> -Asistencia a talleres de danza y consciencia corporal -Búsqueda de recursos para la re-conexión con el cuerpo -Asistencia a terapias alternativas 	Deba ser realizado de manera autónoma entre mujeres inexpertas.
Comunidad y fomento de la sororidad	<ul style="list-style-type: none"> -Asistencia a círculos de mujeres -Participación en grupos dentro de las redes de apoyo femenino -Actividad en redes sociales que entreguen mensajes de apoyo femenino 	Debe contar con sostenibilidad, accesibilidad, ser replicable y escalable en el tiempo, permitiendo autonomía y repetición de la experiencia.

SIN TE TI ZAR

6.3 Primera bajada formal

Una vez identificados los espacios de trabajo del proyecto, se realizó una formulación preliminar con el fin de identificar los componentes fundamentales para encaminar la experiencia de las destinatarias. Para esto, primero se sintetizaron las principales problemáticas y oportunidades levantadas a lo largo de la investigación y luego se identificaron aquellas que resultaban más relevantes y significativas para el proyecto. A partir de éstas, se establecieron los componentes necesarios para la solución y la estimación de un mapa de viaje de usuario para la aproximación hacia la aplicación de la propuesta.



Bajada formal

A partir de la investigación y entrevistas se definen dos principales problemáticas. Ambas como consecuencia de una cultura patriarcal, que define estereotipos de género y define una figura femenina, la cual, por su dificultad de ser alcanzada, genera una des-conexión con el cuerpo natural femenino.

A raíz de esto nace el feminismo, principal oportunidad del proyecto, este, para motivos del mismo, se despliega en diferentes ámbitos. Finalmente, se aborda todo lo anterior en una propuesta de diseño que implemente los componentes adecuados para la solución.

Diagrama 3. Elaboración propia.

Mapa de viaje de usuario



Diagrama 4. Elaboración propia.

CONCLUSIONES DE ETAPA

Conclusiones de etapa

A partir de la síntesis de los hallazgos fue posible visualizar los principales conceptos que engloban la temática para identificar aquellos que resultan fundamentales para el desarrollo del proyecto. Sobre esa base, se determinó como marco de trabajo crear un **kit de dinámicas de expresión corporal, dramatización y re-conexión con el cuerpo en torno al cuidado y amor propio para alcanzar espacios colaborativos que generen mayores niveles comunitarios de cuidado, sororidad y bienestar.**

Para esto, se determinaron cuatro componentes fundamentales: meditación y expresión corporal improvisada como recurso para la re-conexión con el cuerpo. En segundo lugar la escritura y dramatización basada en la psicoterapia para trabajar vivencias con choque emocional. En tercer lugar, la ritualidad a través de cuarzos y cartas con arquetipos femeninos que guíen la etapa de dramatización y finalmente, un bordado colectivo simbólico que una todas las historias de las usuarias en una sola trama. Representando el arte ancestral del bordado como unión de todas las mujeres, su sabiduría e historia en un recurso concreto y plasmado.



IDEAR
Idear

Idear

La tercera etapa responde al tercer objetivo específico del proyecto que busca **"Idear los componentes y narrativas que dan forma al proyecto relacionados con la re-conexión con el cuerpo, expresión corporal, dramatización y el valor de la sororidad"**. Para esto se trabajó en los siguientes aspectos:

- Propuesta formal
- Identidad n°1 del proyecto
- Desarrollo y testeo de prototipo preliminar n°1
- Identidad de marca
- Literatura complementaria
- Desarrollo y testeo de prototipo preliminar n°2

A partir de la recopilación de información y su síntesis, se determinó un marco de trabajo para la bajada formal de la proyecto y su propuesta formal. A partir de lo anterior, se desarrolló un primer acercamiento hacia la identidad del proyecto y el desarrollo y testeo de un primer prototipo preliminar. A partir de los resultados del mismo, se diseñó una nueva identidad de marca y se realizaron las iteraciones a partir del testeo n°1. Estos descubrimientos se aplicaron al prototipo preliminar n°2 y sus resultados se aplicaron al primer prototipo funcional.

Esta etapa estuvo orientada a definir los atributos

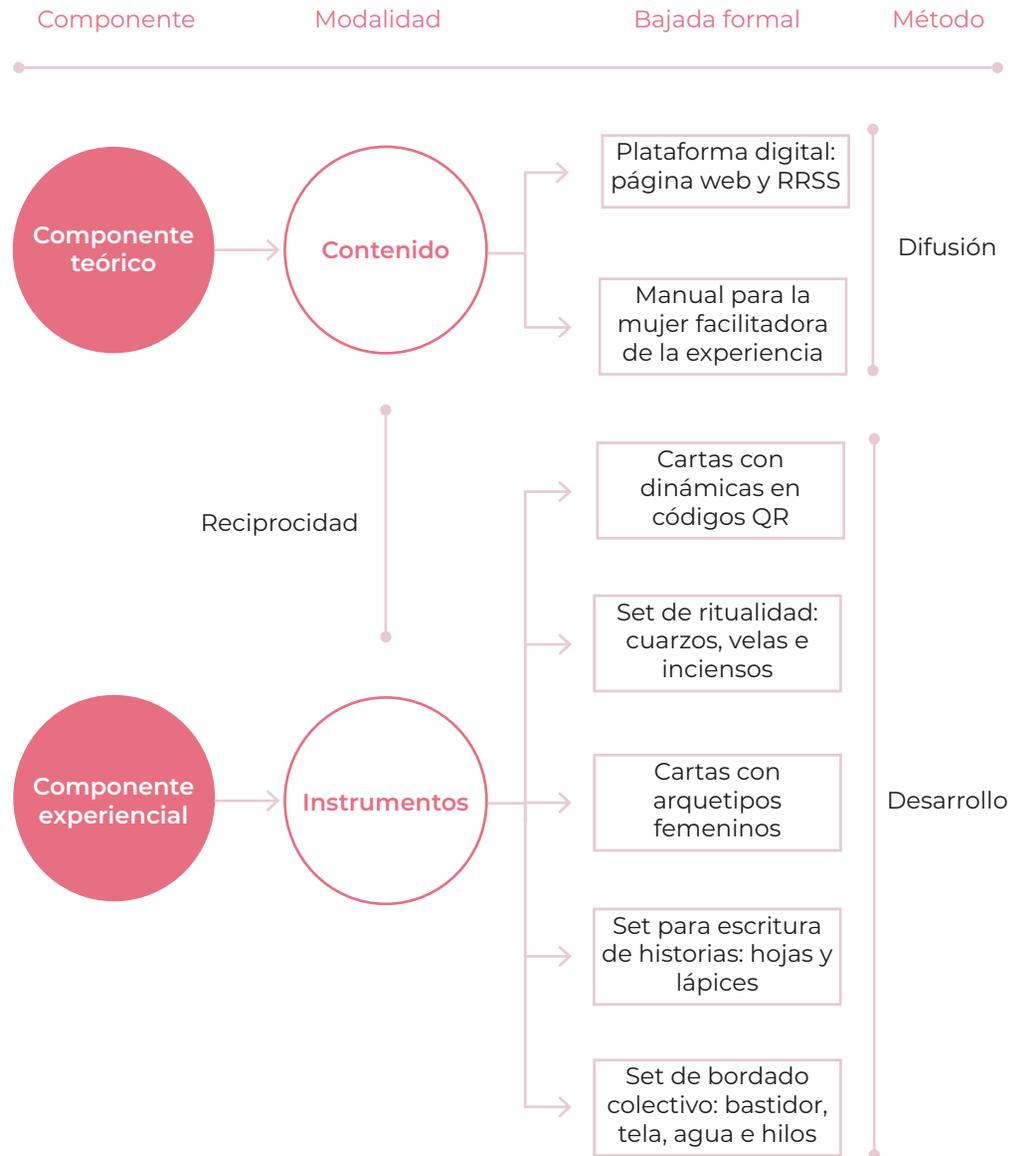
formales de la propuesta y sus aspectos técnicos. Además de definir aspectos gráficos y materiales. A partir de los testeos, se pudo realizar la recopilación, interpretación y articulación de información levantada con las destinatarias para iterar la propuesta y alcanzar un primer prototipo.

I DE AR

A large, horizontal, red brushstroke graphic that spans across the top left portion of the page, partially overlapping the text 'I DE AR'.

7.1 Propuesta formal

A continuación, se explica la bajada formal del proyecto con sus componentes y objetivos asociados- realizada a partir de la etapa de síntesis anterior se despliegan los componentes de la solución mencionados en el diagrama 3 de la etapa anterior.



Propuesta formal

A partir de la síntesis realizada en la segunda etapa se definieron los componentes del proyecto y su formato de materialización. Por un lado, la modalidad de contenido de la propuesta y por otro, los recursos para aplicarla. Estos recursos o instrumentos son los componentes formales del *kit*: manual que guía la experiencia, cartas para acceder a los audios guiados de las dinámicas uno, dos y cinco, set de ritualidad que acompaña la dinámica cuatro y cinco, cartas con arquetipos femeninos, set de hojas y lápices para la escritura de historias y finalmente el set de bordado colectivo para el cierre de la experiencia.

Diagrama 1. Elaboración propia.

Para su óptima implementación se recomiendan ciertos recursos aparte -especificados en el manual- estos son: un espacio amplio, parlante para la amplificación de los audios, frazadas, cojines y agua si se considera necesario.

Propuesta formal

El *kit* contiene seis elementos, para su uso en las cinco etapas de la experiencia los cuales se describen a continuación:

El manual para la mujer facilitadora de la experiencia contiene información de como se guía la propuesta, cuales son sus objetivos, que busca generar en sus participantes, como contener y guiar al grupo y todos los detalles a considerar dentro de su aplicación. Introduce a la facilitadora en consciencia corporal, la meditación, ritualidad y dramatización involucradas. La mujer facilitadora es quien accede al producto y desea a compartirlo con grupos de mujeres cercanas a ella. Ya sean amigas, hermanas, etc. Este manual puede ser consultado en cualquier momento dentro de la experiencia ya sea por la facilitadora como las demás participantes.

Las cartas de dinámicas cuentan con códigos QR que dan acceso a audios guiados para las dinámicas uno, dos y cinco. Estos contienen una voz que narra lo que se debe ir realizando acompañada por música instrumental de fondo.

El set de escritura contiene dieciséis hojas opalina con un set de cuatro lápices para ser utilizados en la dinámica tres, donde las destinatarias deben es-

cribir una historia que las haya marcado por algún hecho emocional/traumático.

Las cartas de arquetipos se utilizan en la dinámica cuatro. Estas contienen cinco arquetipos femeninos inspirados en el Tarot Madre Paz, estos son: "La emperatriz", "La vieja sabia", "La niña interior", "La guerrera" y "La Maga". Cada participante debe escoger una carta al azar, dentro de ella hay una descripción del arquetipo, su forma de actuar y un consejo para la participante que puede ser interpretado de manera personal. Esta carta escogida será el rol que la participante deberá tomar para actuar la historia de su vida que escribió y compartió en la dinámica tres.

El set de ritualidad se compone por cuarzos: amatista, cuarzo rosado, obsidiana y ágata rosa, una vela e inciensos. Se recomienda ser utilizado en la dinámicas cuatro y cinco, sin embargo, pueden ser aplicados en la medida que se considere necesario.

Finalmente, el set de bordado colectivo simbólico contiene un bastidor, cuatro lienzos de género para bordado, un set de agujas y tres hilos para bordar. A continuación, se explica en detalle de cada elemento y sus características.



Manual para la mujer facilitadora de la experiencia



Cartas de dinámicas



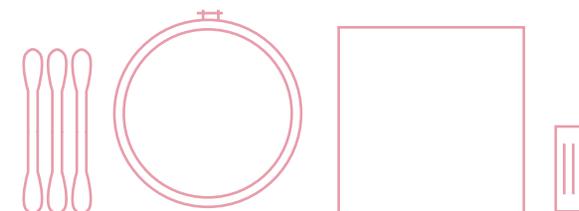
Cartas de arquetipos femeninos



Set de ritualidad



Set de escritura



Set de bordado

1. Las afirmaciones para la dinámica tres del manual son:

-“Me amo y me priorizo, no permito que nadie pase por sobre mi estado emocional y mental nunca más”

-“Decreto sanar el daño que me han hecho y me libero de toda culpa, angustia y des-conexión conmigo misma y mi cuerpo”

-“Perdono y no juzgo, pero tus acciones me hacen daño y no puedo permitir- las. Hoy, soy libre”.

Manual para la mujer facilitadora de la experiencia

El manual para la mujer facilitadora es un instructivo paso a paso, de como guiar la experiencia de la propuesta. Este cuenta con una introducción a los contenidos que fundamentan el proyecto. Feminismo, psicoterapia y la aplicación de la pedagogía teatral.

Es un libro con los pasos a seguir y recomendaciones que la experiencia requiere. En el se explica como se guía la propuesta, cuales son sus objetivos, que busca generar en sus participantes, como contener y guiar al grupo y todos los detalles a considerar dentro de su aplicación. Se especifica en el que el ambiente debe ser contenedor, cómodo y seguro para sus participantes. Que nada debe ser forzado y que la invitación es a fluir. El manual debe ser leído previamente a la experiencia y puede ser usado durante la misma las veces que sea necesario. En el primer testeo no hubo uso de manual, ya que fue una experiencia guiada por la autora del proyecto.

Cartas con dinámicas

Las cartas de las dinámicas uno, dos y cinco las cuales contienen códigos QR para el re-direccionamiento a audios guiados tienen por objetivo, acompañar las primeras y última dinámica cumpliendo con el objetivo de que la experiencia sea autónoma, replicable y escalable.

Los audios guiados fueron previamente escritos en un guión, donde se explica paso a paso que se debe realizar. Para el primer testeo fueron grabados de forma casera, con un micrófono celular. Para el segundo testeo y la propuesta formal, su grabación fue con implementos de estudio: micrófono, interfaz de audio y programa de grabación.

Los audios fueron inspirados en meditaciones realizadas a lo largo de la vida de la autora del proyecto y es su voz la que narra lo que se debe ir realizando acompañada por música instrumental de fondo.

Set de escritura

El set de escritura cuenta con dieciséis hojas y 4 lápices para que cada usuaria pueda escribir alguna historia de su vida donde haya sido vulnerada y esa acción modifique la forma en que se percibe actualmente. Luego puede compartirla con las demás participantes para que toda juntas reciten las frases de empoderamiento que contiene el manual¹. En estas se afirma el perdón, la libertad, el amor propio, etc.

Luego de este etapa, se procede a la dinámica de dramatización donde se combinan las cartas de arquetipos con el set de ritualidad. Estas historias deben ser actuadas desde una carta arquetípica escogida al azar, luego de haber aplicado el set de ritualidad junto a ellas.

Cartas de arquetipos

En primera instancia, las cartas de arquetipos estaban compuestas por una ilustración realizada de manera simple para el primer testeo. Sus figuras femeninas correspondían a "La sabia", "La niña interior", "La maga", "La amante" y "La guerrera".

Estas cartas fueron escogidas a consciencia por cada participante para luego actuar la historia escrita en la dinámica anterior desde lo que se interpretaba de cada arquetipo. Sin embargo, luego del testeo, se decidió que estas cartas debían ser escogidas al azar y que dentro de su contenido incluirían un mensaje y un consejo para guiar de mejor manera a las participantes.

Su objetivo es acercar la dramatización del evento emotivo a formas lúdicas que permitan a sus participantes comprender de mejor manera lo ocurrido y abrir una puerta hacia un proceso terapéutico.

Set de ritualidad

El set de ritualidad está compuesto por una vela blanca, cuatro inciensos y cuatro cuarzos: amatista, cuarzo rosa, obsidiana y ágata rosa. Cada uno de ellos tiene un significado y propiedades que guardan relación con lo que se busca en la propuesta².

Obsidiana: "Aceptar tu sombra". Representa el espejo del alma, ayuda a eliminar todas las caretas, aquello que está oculto o que se ve en los demás y molesta pero no se ve en uno mismo.

Cuarzo rosa: "Amor y aceptación". Representa la expansión, el ser auto-comprensivo con el resto y con uno mismo ayuda comprenderse, aceptarse y amarse, trabaja el autoestima.

Amatista: "Transmuta energías". Transforma toda la energía negativa en positiva amorosa para uno mismo, para trabajar la intuición.

Ágata rosa: "La felicidad". Ayuda a trabajar la felicidad y el auto-estima.

Set de bordado

El set de bordado se compone por un bastidor, cuatro telas de bordado, aguja e hilos. Se utiliza en la dinámica cinco de la experiencia.

En el bordado se plasma el trabajo personal y la sororidad femenina. A través de una técnica ancestral, se busca de manera simbólica unir las historias de todas esas mujeres para plasmar el inicio de un proceso que recién comienza.

2. Para la selección de los cuarzos se buscó referencias en el libro "Cuarzos Maestros: guía de la maestría de cuarzos y sus propiedades energéticas" de la autora Nina Llinares, quien de forma práctica e ilustrada, explica las características de los cuarzos o cristales según sus propiedades y aplicaciones, tanto de uso personal como terapéutico.

I DE AR

A large, horizontal, red brushstroke graphic that starts from the left edge of the page and extends towards the center. The stroke is thick and has a textured, painterly appearance with some white highlights and darker red shadows, suggesting movement and energy.

7.2 Identidad nº1 del proyecto

Dentro del proceso de diseño una primera aproximación hacia una identidad de marca que representara la propuesta. A continuación se despliega la primera de ellas.



Paleta cromática



Imagotipo



Aproximación de producto.

Tipografía

Aa Montserrat medium
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
123456789

Para elección tipográfica se usó la fuente Montserrat en todas sus variantes. Se buscó una fuente que tuviese una amplia familia tipográfica e incorporara simpleza y sobriedad.

El nombre Trama hace alusión a la unión de todas las mujeres que participan de la experiencia donde se plasma el trabajo personal, terapéutico y la sororidad femenina.

I DE AR

A large, horizontal, red brushstroke graphic that spans across the top left portion of the page, partially overlapping the text 'I DE AR'.

7.3 Desarrollo y testeo del prototipo preliminar nº1

Se realizó un prototipo funcional del *kit* de forma económica y con el mínimo de recursos posible. A continuación se detalla el proceso realizado en el primer testeo del prototipo.

Consentimiento informado

A lo largo de todo el proceso de diseño se tuvo en cuenta la necesidad de comunicar el consentimiento informado, ya sea en la etapa de entrevistas como en los testeos. En estos casos fue de suma importancia informar que estos procesos pueden revivir experiencias y provocar sentimientos de angustia, tristeza, impotencia, entre otros. Donde las usuarias posiblemente cambien a un estado que pueda repercutir en ese momento y los días siguientes. Para tener **transparencia** acerca de esto, se explica lo anterior y **se aprueba o no el consentimiento al respecto para proseguir**.

Para abordar lo mencionado, se aplican todas las formas éticas con un consentimiento informado, que aseguren la **participación voluntaria**.

En cuanto a aspectos formales el proyecto considera escenarios sensibles y de mucha emocionalidad en todo momento, por lo que se considera necesario el **consentimiento continuo de las destinatarias, es decir, la posibilidad de retraerse o interrumpir la interacción si así lo desean**.

En el caso específico de los testeos, como se menciona, la dimensión ética del proyecto guarda rela-

ción con el consentimiento informado previo de las usuarias con respecto a lo que ocurrirá en la experiencia, evitando sorpresas. También considera los límites emocionales que involucra, por un lado, la implementación de un filtro que no acepte personas con problemas psiquiátricos graves, y por otro, la consideración de un monitoreo y contención.

En el primer testeo el monitoreo fue basado en la información entregada por las psicólogas entrevistadas. En el caso del segundo, esta información fue escrita en el manual entregado a la mujer facilitadora de la experiencia, quien, fue capaz de guiarla sin problema, con buen manejo de las dinámicas y gran liderazgo.

Por otro lado, debido a que la colectividad femenina dota de valor el proyecto, haciendo que esta sea parte fundamental de su aplicación, en el caso de ocurrir momentos de mucha emocionalidad, son las mismas destinatarias quienes se contienen unas con otras, formando un ambiente de cuidado colectivo, reciprocidad de experiencias y sabiduría.



Primer prototipo preliminar y testeo

Para el primer prototipo se convocó a cuatro mujeres que respondan con las características de las destinatarias, su edad esta dentro de los 20-21 años y cursan estudios universitarios.

Los componentes materiales fueron: cartas de arquetipos, hojas, lápices, velas, incienso, bastidor, aguja e hilo.

Previo a la aplicación del prototipo en si mismo, se les explica el tema del proyecto, se menciona a grandes rasgos la investigación y se sugiere ponerse cómodas, abrirse a la experiencia de manera relajada y sin presión. También se agradece la participación.

Por otro lado, se menciona el consentimiento informado y se hace hincapié en que la experiencia pueda traer consigo momentos de mucha emocionalidad, abriendo el espacio para quienes deseen retirarse o mantenerse al margen si es que se desea.

Componentes materiales del primer prototipo. Cartas de arquetipos.

Primera etapa

Re-conexión con el cuerpo

En esta primera etapa, se busca iniciar de manera suave los primeros movimientos y ejercicios de re-conexión con el cuerpo, para distender la incertidumbre y miedos del principio y además comenzar a descubrir ciertas carencias o debilidades, para luego avanzar hacia la expresión corporal.

Se da *play* a un audio que transmite una meditación guiada que luego inicia una búsqueda hacia la conexión con las partes del cuerpo, y cómo las participantes pueden sentirlos, a través de la respiración y visualización.

Para ello, se les pidió que se dispongan dentro del espacio de forma cómoda y con los ojos cerrados.



Primera etapa. Re-conexión con el cuerpo.

- * Bien la voz, se relajan, fue corto pero logran conectarse, "lo necesitaban".
- Identificaron bloqueos o zonas en tensión
- luego aplican movimientos, se ve que fluye bien.
- Quizá hay monotonía sin voz in-off
- Algunas más desenrolladas en bailar
- Cambio de música un poco abrupto
- * Codo mover las piernas
- Segundo track más + energía + fuerza / pero un poco descontrol
- le fue un tanto pero es algo que se trabaja
- Relajación consciente → cambio de dolor de espalda
- Dificultad de algunas para reconocer la "historia".
fuego escribir con naturalidad.
- música de fondo ayuda a concentración para escribir
-
- Qué es importante/fundamental y que es accesorio
- Actividad orientada a grupos de amigos y no desconocidos
Patrón de roles
- Tiempo - como poder acotarlos
- hacer todo definitivo → para testear en 1 mes más
- no contar tanto para no limitar (a los participantes)
- No sabes que hay un momento awkward cómo diseñarlo
(ponerlo en el manual).
- "gente con dudas va al tarot".
- Juego: tu no eliges tu arquetipo → te lo asignan.



Aspectos a destacar e iterar

La dinámica no muestra mayores problemáticas. Las destinatarias manifiestan que la voz *in-off* es de su agrado, que su duración es un poco corta, pero a pesar de ello, logran conectarse y relajarse, comentan que "lo necesitaban".

Las destinatarias son capaces de identificar bloqueos o "zonas de tensión". Al finalizar el audio guiado las comparten con las demás participantes y se abre una instancia de reflexión e interpretación de lo que ocurre en esas zonas.

Notas del testeo.

Meditación y visualización.

Segunda etapa Consciencia corporal

En esta segunda etapa, se mantiene el grupo en un círculo. Se explica a las destinatarias que los movimientos deben fluir improvisadamente, liberando tensiones, estructuras y sintiéndose libres. Se inicia el segundo *track* con una voz *in-off* acompañada de música con sonidos de la naturaleza e instrumental.

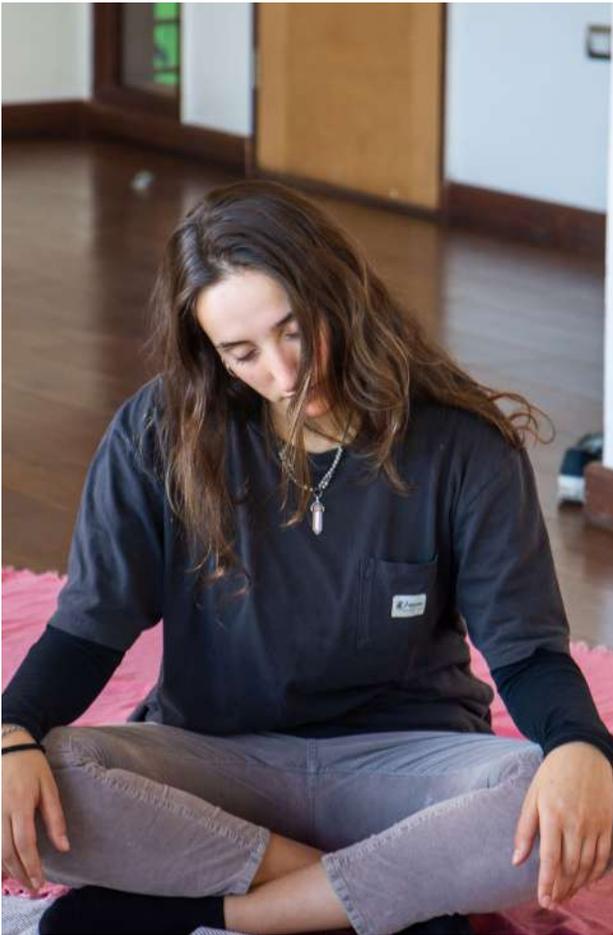
La voz de fondo indica movimientos a realizar para activar desde extremidades hacia la totalidad del cuerpo. Luego continúa únicamente la música y las destinatarias siguen con los movimientos improvisados, ahora con mayor consciencia corporal, sintiendo el ritmo de la música y dejándose fluir.

Se propone a las destinatarias que hayan tenido bloqueos en ciertas partes del cuerpo en el ejercicio anterior, que se conecten con ellas y las visualicen sueltas, livianas y libres en el espacio.

Aspectos a destacar e iterar

Las destinatarias comentan que cuando termina la voz *in-off* sienten un poco de monotonía solo con la música de fondo. El cambio de una canción a otra en la música es abrupto, sin embargo la segunda canción dio más energía y fuerza. Logran una relajación consciente. A una de ellas se le pasó el dolor de espalda con el que había iniciado el testeo.



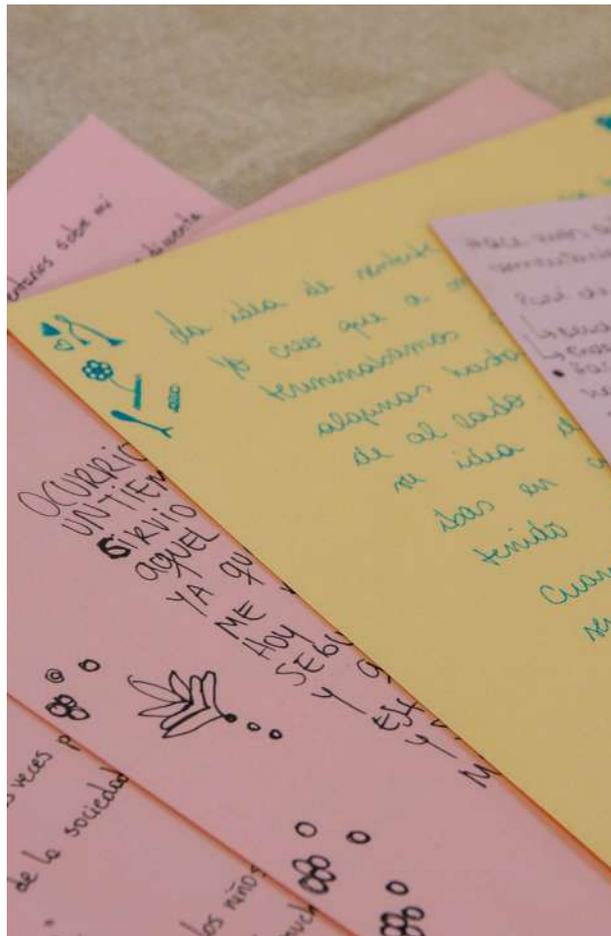


Tercera etapa Sensibilización

Una vez que el ambiente estuvo distendido y se logró apreciar la comodidad y desenvolvimiento de las destinatarias, se les propuso que recuerden un momento donde hayan sido víctimas de cualquier tipo de abuso en la historia de su vida. Es decir, cualquier acción que haya influido en la relación que tienen consigo mismas y su autoestima. Se pidió que las escriban para luego leerlas en voz alta.



Registro de la etapa de sensibilización.



Aspectos a destacar e iterar

Hubo dificultad de algunas para reconocer “la historia”, se les comenta que puede ser escrito como un punteo, redactado de la manera en que se acuerden, para no encasillarlas en “la historia”. Luego de ello escriben con naturalidad.

Las destinatarias comentan que la música de fondo ayuda a la concentración para escribir.

Al momento de la lectura de las historias, una de las participantes comienza a contar una experiencia de vida muy fuerte para ella. Mientras lee rompe en **llanto** y demuestra **mucha angustia** sin poder decir ni una palabra. El grupo le da tiempo y la contiene, todas las demás la abrazan. Se le recuerda que si lo desea, puede dejar la etapa hasta ese punto, sin embargo, manifiesta que quiere seguir. Luego de unos minutos puede continuar y finalizar.

Destinataria escribiendo su historia.

Registro de las historias escritas en el testeo.

Cuarta etapa Interpretación/dramatización

El grupo se dispone en círculo nuevamente y se selecciona las mujeres que deseen estar al servicio de la historia para interpretarla. Se destina un personaje para cada una y se da una instancia de expresión y actuación según lo que sientan y lo que les fluya performar. Antes de comenzar la escena, todo el grupo lee las cartas con los personajes arquetípicos para luego, a la mujer que le toque ser protagonista pueda elegir una de las cartas para tomar su papel y afrontar la problemática.

Se busca que la protagonista en cada caso, pueda poner límites y fin al abuso. Todas las participantes repiten afirmaciones de empoderamiento relacionadas con cada historia.



Cartas con arquetipos en uso.



Aspectos a destacar e iterar

La dinámica se convierte en una instancia de juego para las participantes. Sin embargo, se hace un poco difícil romper el hielo y abundan las risas.

Una de las destinatarias comenta que siente que la actuación de la historia no le “significó tanto” si no mas bien, el hecho de haber tenido el espacio para hablarlo y expresarse.

Las participantes comentan que las cartas podrían ser asignadas al protagonista por otro participante de manera más lúdica, como también la importancia de una profundización de los personajes arquetípicos con algún texto que los introduzca.

Al repetir las frases de empoderamiento la participante más removida de la etapa anterior vuelve a sensibilizarse, y llora nuevamente.

Interpretación de las historias.



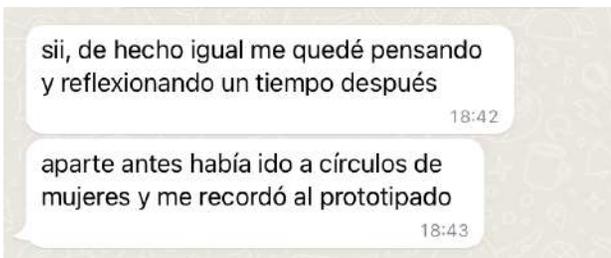
Quinta etapa Bordado colectivo

El grupo se dispone en círculo por última vez y comienzan a realizar el bordado colectivo.

No se rescatan mayores modificaciones. La actividad les parece atractiva, bordan sin mayor complejidad. Se incorpora música de fondo en el momento del bordado y finalmente se da cierre a la experiencia.

Destinatarias bordando.





Feedback

Luego de una semana del testeo, se contactó a las participantes para preguntarles si habían reflexionado acerca de lo ocurrido o si simplemente lo habían recordado de alguna forma.

El feedback fue positivo, las destinatarias manifiestan haber disfrutado la experiencia y también haberla recordado. Un recuerdo que no se relaciona solamente con lo que ocurrió, si no también acerca de la participante más conmovida. Comentan haber pensado en ella como también mostrarse más presentes, ya que hasta antes del testeo se encontraban un poco distanciadas. Manifiestan querer darle apoyo y acompañarla en el proceso que esta viviendo -antes del testeo las demás amigas no sabían acerca de aquello que la destinataria más conmovida contó-

A partir de lo anterior, se puede confirmar el efecto que la experiencia produce en quienes la viven. Por una lado, la forma en que abre un espacio comunicativo donde las participantes puedan demostrarse vulnerables para iniciar un proceso terapéutico como también, la forma en que promueve valores como la sororidad en grupos de mujeres y como esta impulsa el apoyo, la empatía y compañía de unas con otras formando una comunidad enmarcada en el cuidado y bienestar.

"Encuentro que son muy importantes los espacios así, sobre todo entre mujeres que se sienta confianza, que haya un ambiente cómodo porque muchas veces no tenemos la oportunidad, como que no expresamos algunas cosas que son de nuestra vida personal, pero en verdad son emociones guardadas y es importante liberarlas. Muchas veces no lo hacemos ni siquiera en nuestro entorno cercano y en estos espacios sí. Encuentro que además, como estaba hecho el prototipado se daba el espacio súper bien para que la conversación fluyera y salieran más las emociones de cada una. Creo que es súper importante tener estos espacios porque muchas veces nos hacemos los locos con respecto a un tema o lo dejamos pasar no más".

"Me quedé pensando en las conexiones que se produjeron en esa instancia. Ponte tu yo no veía hace mucho a la Sofi e igual me quedé dando vueltas, entonces después hablamos y ahora estamos más en contacto que antes. Así que encuentro que sirve para todo, para fortalecer las relaciones, para sacar lo de adentro, que quizá no lo sacamos con otras personas, como que se crea el espacio para eso".

"Me quedé pensando que es un buen producto, encuentro que es como auto-ayuda y que es súper importante apañarnos [sic] entre nosotras porque si no, ¿con quién más?".

I DE AR

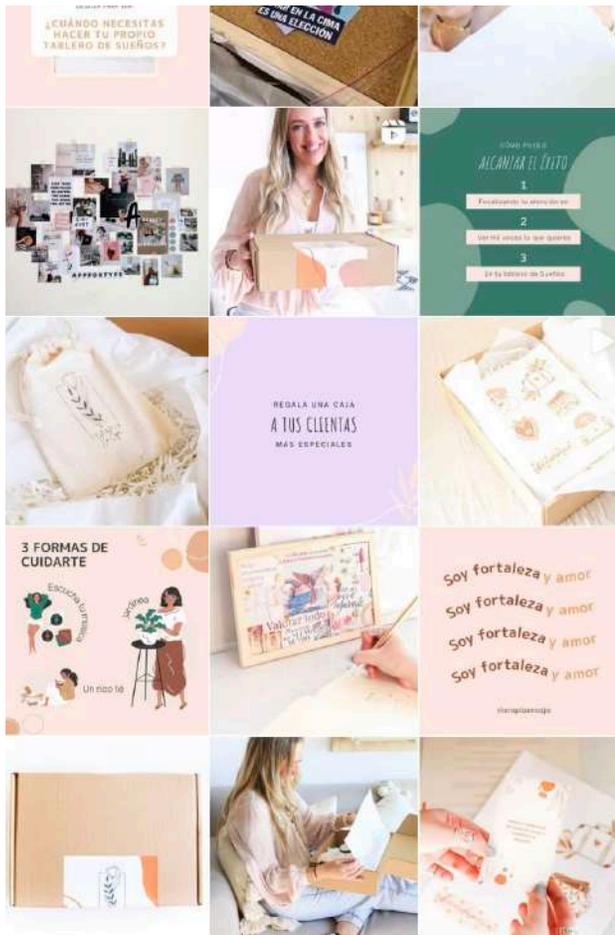


7.4 Identidad de marca

A raíz del testeo, se destacan una serie de aspectos a iterar e incorporar dentro del siguiente prototipo preliminar. En base a esto se inicia una nueva exploración de identidad de marca, que da un giro en la gráfica trabajada anteriormente. Esta nueva identidad dota de carácter a la propuesta y busca evocar empoderamiento, fortaleza y sororidad femenina.

El proyecto busca representar una identidad con un imaginario fuerte, empoderado, que evoque seguridad. Con trazos de pinceladas que contrastan con colores vibrantes dentro de una paleta cromática de variaciones de fucsia y rosado. Mediante texturas lisas y brillantes, formas irregulares y trazos imperfectos se busca representar características: libres, abstractas, ligeras, sensibles, fuertes y luminosas.

Para llegar a la identidad del proyecto se realizó una búsqueda de referentes que logran evocar conceptos similares a través de sus recursos gráficos. Luego se hizo un *moodboard* de los sentimientos, sensaciones y emociones que se deseaba transmitir. A partir de esto, se estableció el sistema gráfico de la marca.



Iteración identidad de marca

A lo largo del proceso de diseño ocurrieron distintos acontecimientos, sin embargo, hubo uno en particular que marcó un giro en la identidad de marca de la propuesta. Se trata de "Terapia en caja", un antecedente con objetivos similares a los del proyecto, el cual trabaja el desarrollo personal y espiritual a través de temáticas de la psicología aplicadas a las necesidades de la mujer hoy. Lo anterior por medio de una caja que contiene variados recursos, entre ellos un tablero, *stickers*, tarjetas, amuletos, entre otros.

El descubrimiento de este antecedente marca una pauta para buscar alejarse de ese estilo gráfico e implementar una línea de atractivo femenino pero que empodere. A partir de esto se inicia una exploración de elementos contrastantes, uso de negro, trazos marcados y un juego con figuras abstractas y colores intensos que se detallará a continuación.

Sin embargo, se considera interesante de este descubrimiento, la existencia de alternativas que responden a los mismos objetivos del proyecto, para de esta forma confirmar la necesidad planteada.

Feed del instagram "terapia en caja".

Mockup del producto "Terapia en caja".

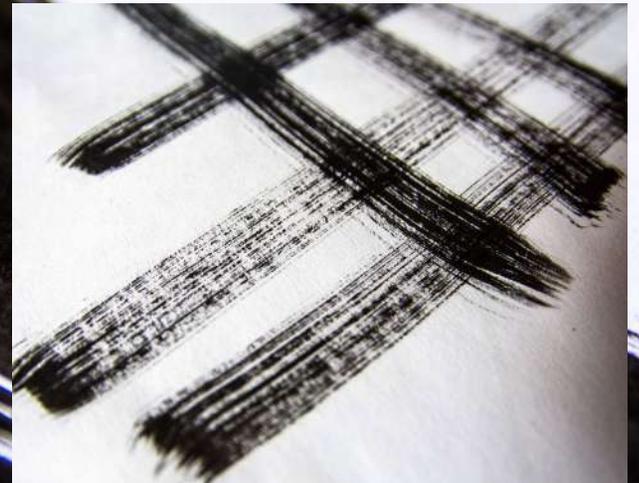
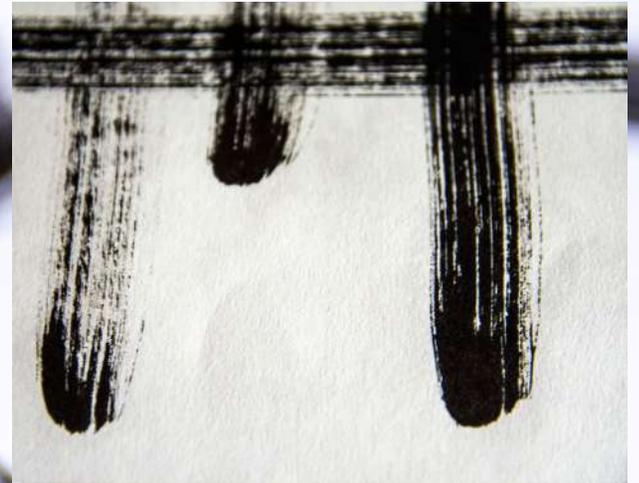
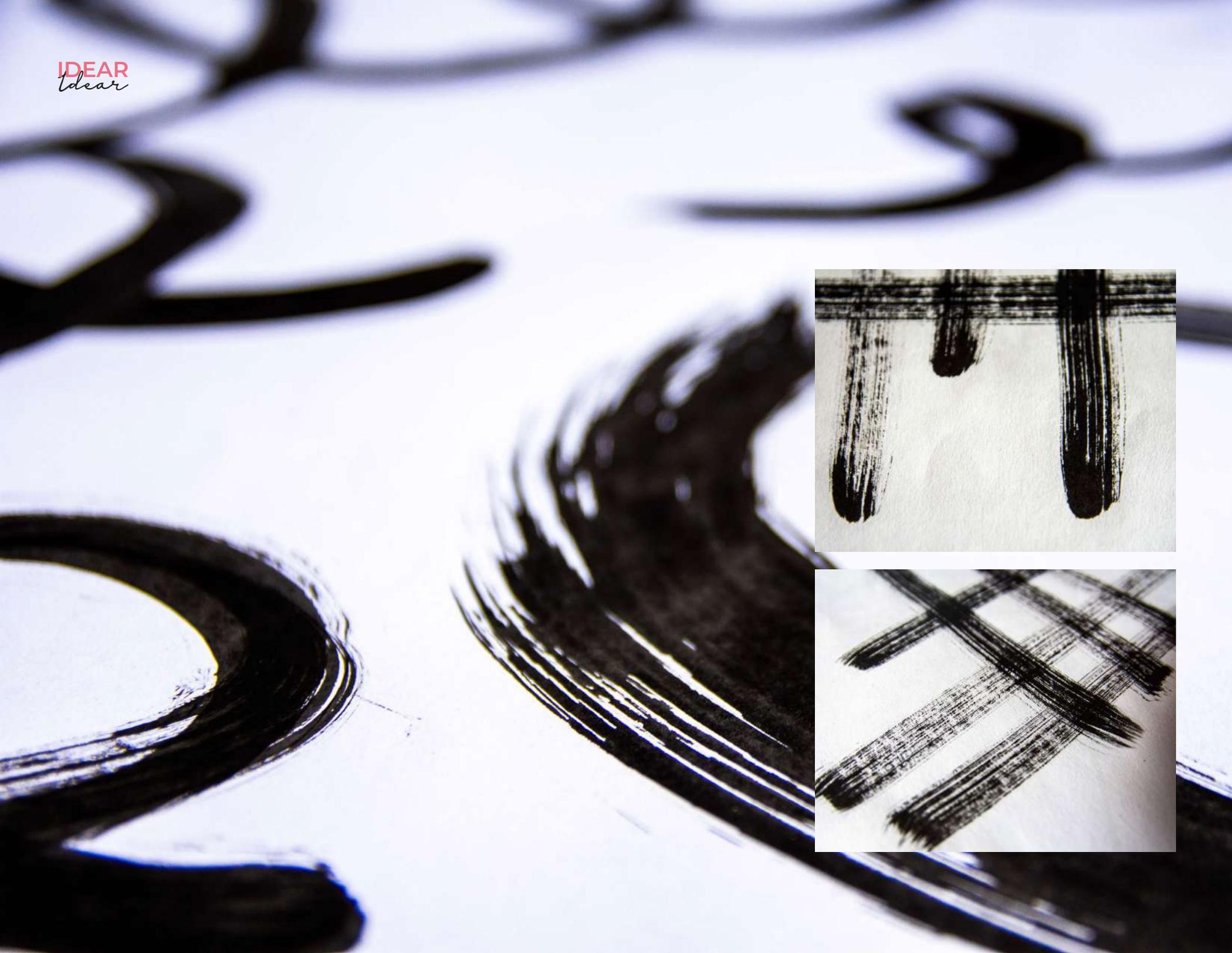


Iteración identidad de marca: exploración con tinta

A raíz de lo mencionado anteriormente, se inició una etapa de exploración de la identidad gráfica del proyecto. Se realizó una búsqueda de referentes gráficos y luego se definió un nuevo concepto este debía contar con mayor carácter de empoderamiento. La decisión para transmitir lo anterior es el juego con los trazos a modo de pinceladas, su contraste en negro y paleta cromática con variaciones de rosado. Por otro lado el juego con una tipografía manuscrita y abstracta en contraste con una *serif* como lo es la familia Montserrat.

Como siguiente paso, se inició la exploración con tinta china de manera análoga para luego digitalizar los trazos y convertirlos en vectores.

Exploración gráfica con tinta china.



Imagotipo



Se escogió un identificador de marca de estilo imagotipo ya que combina imagen y texto y ambos funcionan por separado. A partir de una ilustración de una línea se busca transmitir sororidad, paz y amor, como también el concepto de una trama plasmada entre las siluetas de tres mujeres abstraídas en la imagen. Para la elección tipográfica se usó la fuente Montserrat en todas sus variantes. Se buscó una fuente que tuviese una amplia familia tipográfica e incorporara simpleza y sobriedad, esta combinada con la fuente Malina 1, una tipografía manuscrita que aporta ligereza y naturalidad al estilo gráfico.

El nombre Trama hace alusión a la unión de todas las mujeres que participan de la experiencia donde se entranan sus historias, el trabajo personal y la sororidad femenina como un símbolo.

Tipografía

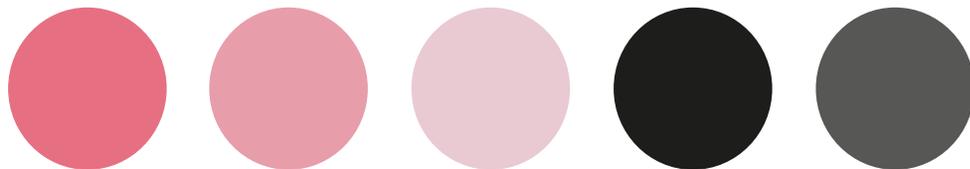
Aa **Montserrat regular**
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 123456789

Aa **Malina 1**
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 123456789

Recursos gráficos



Paleta cromática



Moodboard



Memc



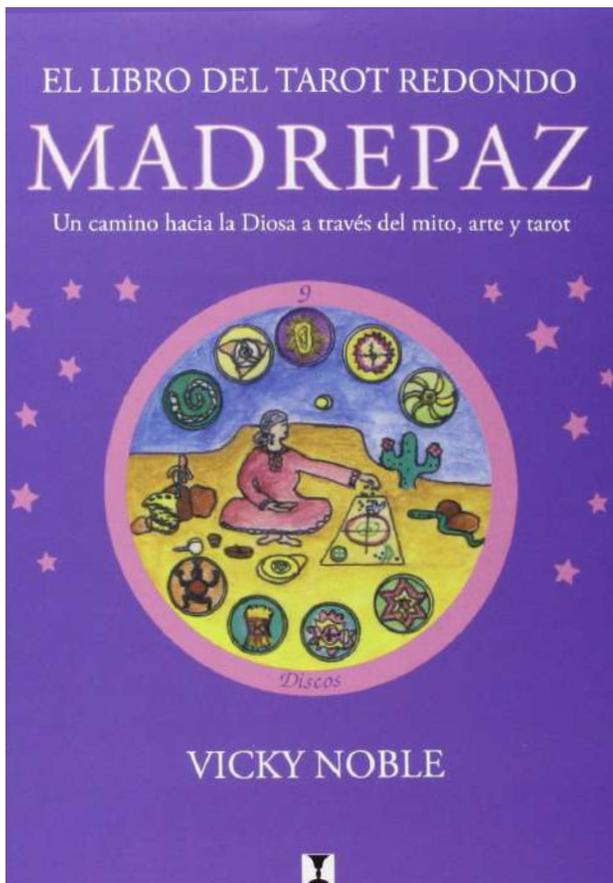
I DE AR

A large, horizontal, red brushstroke graphic that spans across the top of the page, partially overlapping the text 'I DE AR'.

7.5 Literatura complementaria

Si bien en la primera etapa del proceso se hizo una revisión de manera más profunda, se hizo una revisión de literatura constante a lo largo de todo el desarrollo del proyecto para complementar y profundizar ciertas decisiones.

En un comienzo se buscó información dentro de un amplio espectro con el fin de comprender los discursos y construcciones sociales que existen en torno al cuerpo y la autoestima femenina que dieron orientación al enfoque de la propuesta. Sin embargo, a medida que el proyecto se fue acotando, se buscaron otras fuentes de información complementaria que pudieran orientar ciertos elementos materiales específicos del mismo. Uno de ellos es la profundización de las cartas de arquetipos con una descripción, forma de actuar y consejo. En segundo lugar, se implementa el diseño del manual para la mujer facilitadora. Para el diseño de ambos recursos, se aplica la literatura descrita a continuación. Dentro de los aspectos a incorporar están las cartas de las dinámicas con sus respectivos códigos QR que vinculan los audios que guían la experiencia.



Pedagogía teatral

La pedagogía teatral es un campo de desarrollo metodológico imprescindible en el área educativa y altamente requerida para apoyar procesos de desarrollo personal y social. Forman parte de ella los denominados juegos teatrales, cuya exploración incide favorablemente en el auto-conocimiento y en el trabajo colaborativo.

Este recurso es la fundamentación teórica de la dinámica de dramatización que se realiza dentro del *kit*. De él se rescató la forma en que se explica y despliega el desarrollo de ejercicios teatrales para poder ser adecuados a las necesidades de la propuesta y plasmarlos en el manual para el óptimo entendimiento de la información que guía la experiencia.

A raíz de las herramientas y metodología que brinda este libro, nace el manual Trama como guía para la mujer facilitadora de la experiencia.

Tarot femenino Madre Paz

El tarot femenino de Madre Paz, fue fuente referencial primordial para el diseño de las cartas de arquetipos del *kit*. Tanto su información específica como

su enfoque feminista y re-interpretativo de la imagen femenina dentro del tarot. Madre Paz combina el arte, la historia, la mitología, la filosofía, las ciencias, la astrología y las religiones comparadas con una perspectiva espiritual/feminista e ilustrada a fin de recuperar los valores positivos que nutren y dan orientación a los tiempos pre-patriarcales.

Se seleccionaron cinco arcanos mayores adaptados a los arquetipos de las cartas del *kit*. Estos tomaron por nombre: "La emperatriz", "La vieja sabia", "La niña interior", "La guerrera" y "La Maga". En primer lugar, se realiza una descripción con información histórica y representativa del arcano mayor, luego la forma en que este actuaría y finalmente un consejo para afrontar esta situación en la vida cotidiana.

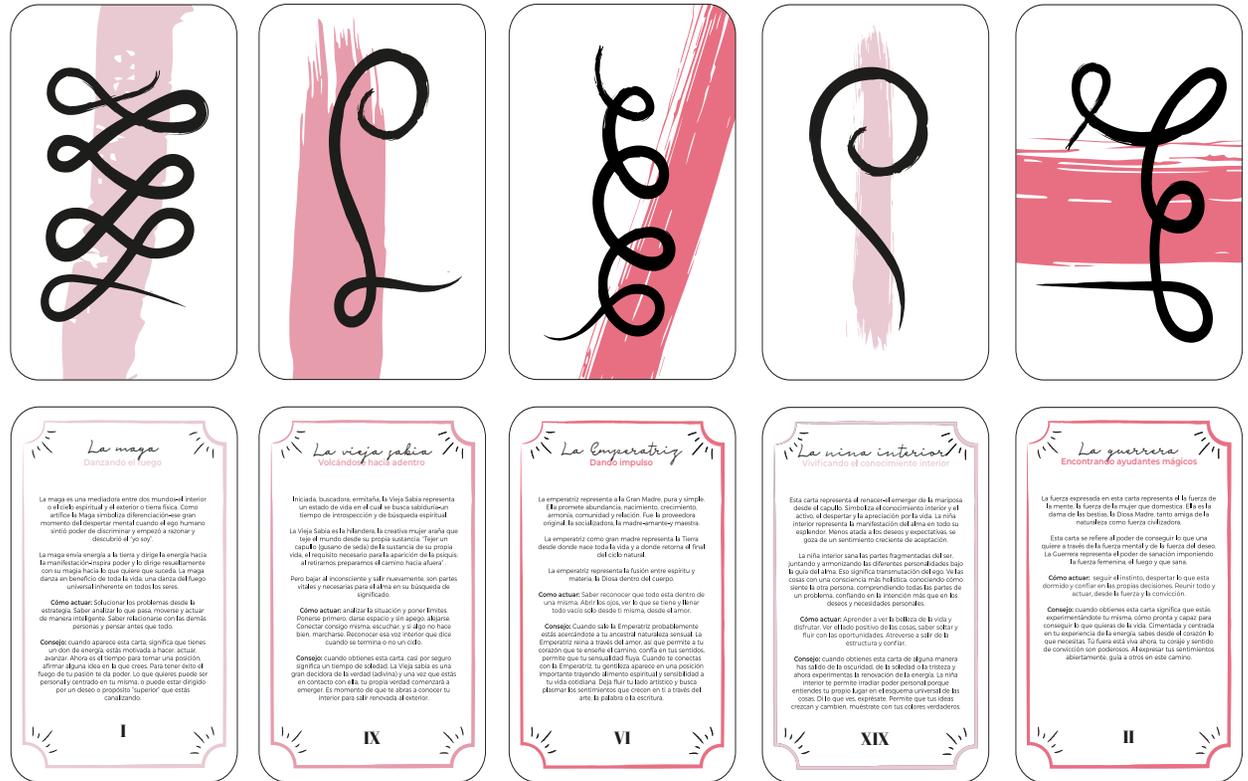
Tarot Madre Paz.

Manual para la mujer facilitadora de la experiencia

El manual Trama para la mujer facilitadora de la experiencia busca sus bases teóricas en la pedagogía teatral. Dentro de su información cuenta con una explicación de la temática del proyecto, sus objetivos, que busca transmitir en sus usuarias y toda el contenido necesario para desarrollar la experiencia. Fundamenta las dinámicas para un entendimiento mas completo y otorga ciertas recomendaciones.

Cartas de arquetipos

Las cartas de arquetipos son inspiradas en el tarot de Madre Paz. De este se seleccionan cinco arcanos mayores femeninos del tarot y se reinterpretan en función de las necesidades del proyecto. De estos personajes se realiza una síntesis informativa de su historia y su representación, por otro lado explica su forma de actuar y finaliza con un consejo que puede ser interpretado por la usuaria que de manera aleatoria escogió la carta. Estos consejos son incorporados por la destinataria como un mensaje dotando de un carácter místico la dinámica cuatro.



I DE AR

A large, horizontal, red brushstroke graphic that starts from the left edge of the page and extends towards the right, partially overlapping the text 'I DE AR'.

7.6 Desarrollo y testeo del prototipo preliminar nº2

Se realizó una iteración del primer prototipo preliminar del *kit*, esta vez se incluyeron el manual de la facilitadora y las cartas con códigos QR para la autonomía del testeo.

Todo el *kit* se desarrolló con la nueva identidad de marca y una calidad de recursos lo más similar a la del primer prototipo. A continuación, se detalla el proceso realizado en el segundo testeo.

Dinámica 1

Re-conexión con el cuerpo

Para el segundo testeo se convocó una mujer quien fue destinada como la facilitadora de la experiencia. Se le entregó el manual una semana antes, para que sea capaz de guiar el testeo n°2.

Se buscó que el testeo fuera lo más similar a lo que la propuesta propone, por esta razón, ella se encargó de invitar a dos amigas para participar. El rango etario de las participantes era entre 23-24 años. Como fue la mujer facilitadora quien convocó al testeo, la realización del mismo fue en su casa, se considera que esto es fructífero para el testeo, ya que se desarrolla en un ambiente real, donde la disposición y el lugar demuestran ciertas limitaciones.

Previo a la aplicación del prototipo, se les explica el tema del proyecto, se menciona a grandes rasgos la investigación y se sugiere ponerse cómodas, abrirse a la experiencia de manera relajada y sin presión. También se agradece la participación.

En esta oportunidad, el consentimiento informado lo expone la mujer facilitadora. Quien menciona que la experiencia puede traer consigo mucha emoción y que siempre esta la posibilidad de mantenerse al margen o retirarse si así se desea.

Una semana antes de realizar el testeo se compartió el manual con la mujer facilitadora del testeo n°2.





Aspectos a destacar e iterar

Se destaca como la mujer facilitadora se desenvuelve dentro del testeó. En primer lugar abre el *kit*, saca todo su contenido y lo presenta. Se destaca su forma para transmitir el consentimiento informado. Demuestra estudio del manual, esto facilita el desarrollo del proceso.

Avanzando hacia la primera dinámica, las destinatarias se encontraban alrededor de una mesa de centro, sentadas en sillones. En este momento, es necesario interrumpir para mencionar que necesitarán recostarse y se recomienda dejar un espacio libre y expedito tanto para el desarrollo de esa dinámica como las siguientes. Se define que para iterar lo anterior, **en el manual debe ser explícito en la descripción del espacio para su realización.** Por otro lado, los audios guiados deben tener un **volumen mayor**, esto debe ser ajustado en los decibeles de la grabación.

Dentro de la primera dinámica las destinatarias se ven conectadas y relajadas. Luego de la meditación, en la etapa de reflexión, mencionan que les gusta hacerse conscientes de que sus órganos están ahí, y manifiestan sus zonas en mayor tensión.

Disposición de los elementos sobre la mesa y dinámica de re-conexión.

Dinámica 2 Consciencia corporal

En la segunda dinámica las destinatarias se demuestran un poco tímidas, les cuesta desenvolverse y sus movimientos son pequeños y un tanto rígidos. Para ayudar al desenvolvimiento se considera importante mencionar en el audio que los movimientos sean muy amplios y que hagan consciente la práctica de soltura.

Dentro de los movimientos corporales sentadas, se hace necesario interrumpir en el momento que deben ponerse de pie, ya que el audio no es lo suficientemente descriptivo para entender esta acción y realizarla. Para solucionar lo anterior, el audio debe dar la orden de levantarse diciendo "ponte de pie". El audio debe tener también un volumen mayor, dentro de su edición este valor se debe aumentar.

Una de las destinatarias comenta que tiene dificultad al moverse y que en su búsqueda encuentra movimientos con los que se siente más cómoda. Otra destinataria cuenta que siempre se encuentra muy contracturada y que buscando descontracturarse iba bailando. La tercera y última destinataria dice que para soltar la tensión de su zona en conflicto repitió movimientos dentro de ese lugar hasta que pasara o fuera más leve.

Movimientos intuitivos de expresión corporal dentro de la dinámica dos de consciencia corporal.



Evolución en la soltura y movimientos corporales improvisados.



Dinámica 3 Sensibilización

En la tercera dinámica las destinatarias no presentan mayor problema en el entendimiento de la misma. Debido a que el patio no contaba con pasto uniforme, se improvisó una plancha de terciado como una superficie cómoda para la escritura sobre el suelo de tierra. Este punto se considera valioso, ya que las mismas **destinatarias pudieron adaptarse dentro de su contexto** para seguir realizando la experiencia. Todas escriben rápidamente y el concepto se entiende de manera efectiva.

Las destinatarias comentan que la música de fondo mientras escriben es beneficiosa. Para este aspecto se considera agregar un código QR anexo que contiene una *playlist* para ese momento.

Finalmente, cuentan con soltura sus experiencias, logran demostrar empatía las unas a las otras y repiten las frases de empoderamiento al unísono sin que esto haya sido parte de alguna instrucción. A partir de esta acción, se marca un **sello auténtico** y simbólico dentro de este gesto y **se considera sugerirlo dentro de la experiencia agregándolo dentro del manual**.

Participantes escribiendo sus historias personales.





Dinámica 4 Interpretación/dramatización

Dentro de esta dinámica se produce cierta confusión de algunas destinatarias, sin embargo, la destinataria facilitadora toma las riendas de manera clara y sabe como desarrollar la interpretación. Es ella quien pregunta quien quiere empezar y explica lo que hay que realizar. Luego de interpretar de manera sencilla la primera historia da la sensación de que fue muy simple o superficial, no obstante, hay un cambio positivo en el ánimo de la destinataria involucrada.

Luego es el turno de la destinataria facilitadora. Otra de las destinatarias comprende la dinámica y toma el rol de facilitadora preguntándole si realmente quiere hacerlo y que puede mantenerse al margen si así lo desea. Sin embargo, la facilitadora demuestra tranquilidad y dice que sí lo desea pero sin ponerse de pie. Simplemente cierra los ojos y se sitúa mentalmente en el momento de su historia. Se dirige hacia la demás destinatarias hablando y poniendo límites de manera clara. A raíz de lo anterior, se descubre que no es necesario realizar una comunicación no verbal dentro de la dramatización, ya que con el solo hecho de comunicar los sentimientos y ponerlos en palabras, el objetivo se cumple de igual manera. Gracias a esto, en la iteración del manual **se especifica que la interpretación puede ser libre.**

Participante leyendo su carta de arquetipo.





Dinámica cuatro, carácter ritual, lectura e interpretación de las cartas.

Dinámica 5

Bordado colectivo simbólico

Finalmente, se da paso a la última dinámica. Es necesario interrumpir una vez más, para explicar el significado de la misma. Aquí se explica el componente simbólico del bordado como símbolo ancestral que unifica las historias de todas las mujeres iniciando una verdadera Trama. La respuesta de las destinatarias a esta explicación es de mucha emocionalidad y por esta razón, **se considera necesario agregar dentro del manual el significado de esta dinámica.**

Una de las destinatarias comenta que le gustó el hecho de estar cerca de las demás bordando. Luego de esto, se realiza la meditación final. Las destinatarias expresan felicidad de volver a ese estado de paz del principio y manifiestan que les agrada. Sin embargo, el audio final resulta un poco corto de duración. A raíz de esto, la iteración correspondiente es a profundizar en el para el primer prototipo.



Dinámica cinco, testeo del bordado.

Validación

Escala para medir el bienestar

Se aplicó una **escala para medir el bienestar** que apuntó a como se sienten las participantes y si hubo un cambio antes y después de la experiencia. Se realizaron cuatro preguntas en torno al bienestar de las participantes luego de realizar la experiencia. Las destinatarias tuvieron que responder en una escala del 1 al 7 donde los parámetros para cada valor son:

Totalmente de acuerdo = 7
 Bastante de acuerdo = 6
 Algo de acuerdo = 5
 Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4
 Algo en desacuerdo = 3
 Bastante en desacuerdo = 2
 Totalmente en desacuerdo = 1

Las destinatarias se definieron como A, B y C.

A partir de esto, se define una escala que determina un índice de bienestar subjetivo y sus resultados se encuentran en el nivel altamente satisfecho¹.

Los resultados obtenidos luego del testeo, en términos de puntaje son positivos. El nivel de bienestar de las destinatarias luego de la experiencia resulta dentro del valor altamente satisfecho. Cabe mencionar que este bienestar guarda relación con la com-

Nivel de bienestar subjetivo	Puntaje
Altamente satisfecho (muy feliz)	24-28
Satisfechos	19-23
Ligeramente satisfecho	14-18
Por debajo de la media de satisfacción	9-13
Insatisfecho (poco feliz)	8-12
Muy insatisfecho	3-7

paración del estado previo a la experiencia al estado posterior.

Se detalla a continuación el puntaje resultante de las respuestas de cada destinataria en la escala de Pavot & Diener:

Destinataria A: 25 puntos.

Destinataria B: 23 puntos.

Destinataria C: 27 puntos.

¹. Se buscó referencias en la escala de satisfacción de Pavot & Diener, 2008.

¿Puedo notar un cambio positivo después de la experiencia?



¿Siento mayor bienestar luego de la experiencia?



¿Ha cambiado mi estado ánimo?



¿Siento apoyo de las personas que me acompañaron?



Diagrama de respuestas. Elaboración propia.

Amar propio Amor pro
tina feminigena Expre
resion corporal Autocuidado
matrapia E
Autoestis
inigena Sinte
Culturas del
Framework Conceptos autoestis

CONCLUSIONES DE ETAPA

Conclusiones de etapa

A raíz de los prototipos preliminares -el primero de bajo costo y el segundo más cercano a lo que busca el proyecto- fue posible medir la viabilidad de la propuesta. El desarrollo del prototipo preliminar nº1 no pretendía acercarse a los costos y procesos productivos correspondientes a la versión final del *kit* sino únicamente ser una primera aproximación a las destinatarias y sus experiencias de manera funcional y testeable para continuar iterando y puliendo la propuesta. Fue más bien una aplicación del *kit* como dinámica de taller guiado. Lo anterior, permitió poner en práctica la investigación realizada y acabar en una primera aproximación del resultado.

En base a esto, se desarrolla el prototipo preliminar nº2 el cual, es material valioso para el segundo testeo. Desde aquí nacen nuevas iteraciones que si bien son más simples que las del primer testeo, representan modificaciones importantes para la mejora del proyecto y de esta forma, continuar el desarrollo formal del *kit* avanzando hacia el primer prototipo de la propuesta.

A large, horizontal, pink brushstroke that spans most of the width of the page. The stroke is thick and has a textured, painterly appearance with some darker and lighter shades of pink, giving it a hand-drawn feel. It is centered vertically on the page.

INICIAR
iniciar

Iniciar

La tercera etapa responde al cuarto objetivo específico del proyecto que busca **"Iniciar un primer prototipo junto a un grupo de destinatarias y un sistema de divulgación e iniciación hacia nuevas formas de entendimiento del cuerpo y el amor propio"**. Para esto se dividió la etapa en los siguientes aspectos:

Primer prototipo
Métodos de difusión
Retroalimentación

A partir de los testeos e iteraciones realizados en la etapa anterior, se da paso al diseño y materialización del primer prototipo funcional de la propuesta, como también, el inicio y activación de sus métodos de difusión y finalmente, la retroalimentación a raíz de la difusión.

En primer lugar, se aplicaron los hallazgos que surgieron de los testeos para la última iteración del proceso que resultó en el primer prototipo funcional de la propuesta. Cabe destacar que para llegar a una propuesta final se debe seguir trabajando en este primer prototipo. No obstante, para alcanzar este avance se realizó un trabajo a mano, con los recur-

sos a disposición, para acercarse lo más posible a los objetivos de la propuesta.

Con el objetivo de obtener una primera aproximación a la mayor cantidad de posibles usuarias y su *feedback*, se desarrolló una estrategia de difusión a través de la red social Instagram, se invirtió en publicidad y hubo un primer acercamiento a la disposición de pago de las usuarias.

Finalmente, a partir de todo lo anterior, se levanta el *feedback* de las posibles usuarias como una forma de retroalimentación de la propuesta

INI CIAR

8.1 Primer prototipo

A partir de todos los testeos e iteraciones realizados se da paso a la materialización de un primer prototipo. Cabe destacar que muchos aspectos del segundo prototipo se mantuvieron. Sin embargo, en esta etapa se inició un proceso detallista dentro del montaje y oficio para acercarse lo más posible a una propuesta de venta real en el mercado dentro de los recursos disponibles.

Cabe mencionar, que este primer prototipo corresponde a una última versión de la propuesta dentro de este proceso -sin embargo, para llegar a un prototipo final se deben realizar más iteraciones, estas son abordadas como proyecciones del proyecto-.



Packaging

Para realizar el *packaging* se utilizó una caja existente que cumple con las medidas necesarias para contener dentro de ella los implementos del *kit*. Sus medidas son de 22x22x7cm.

Su materialidad es cartón el cual fue forrado con adhesivo con la identidad gráfica del proyecto.



TRAMA

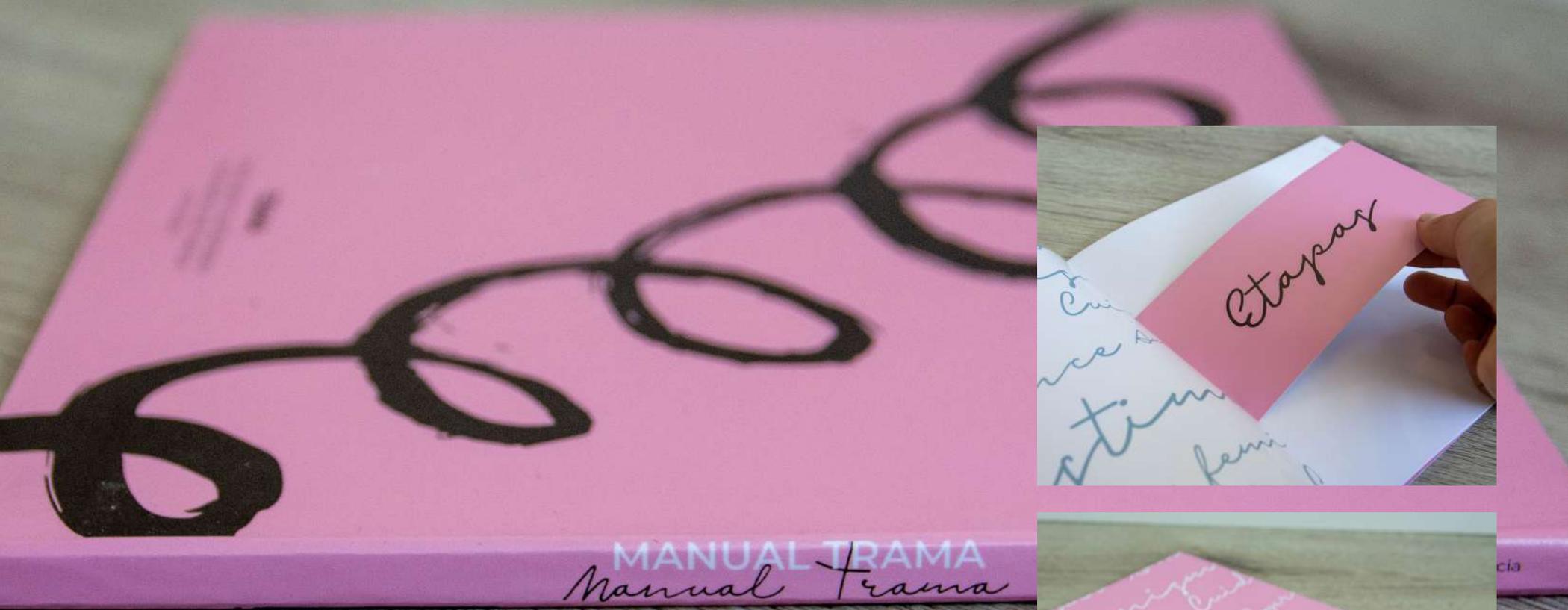
TRAMA
para la mujer facilitadora de la experiencia

TRAMA
DINAMIC

TRAMA
Trama



Manual Trama. Fotografías de elaboración propia.





Contenido del kit. Fotografías de elaboración propia.



Cartas de dinámicas y arquetipos, bordado. Fotografías de elaboración propia.

INICIAR
iniciar





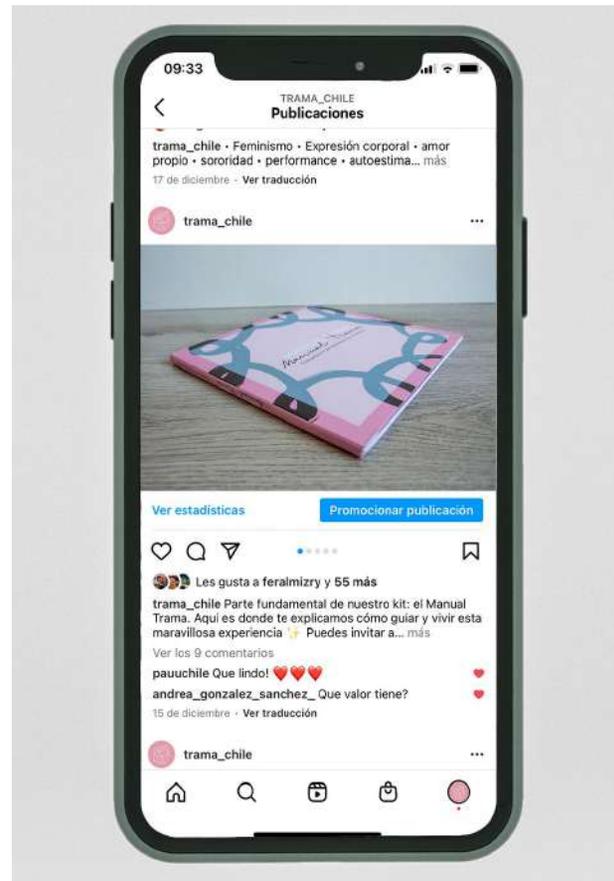
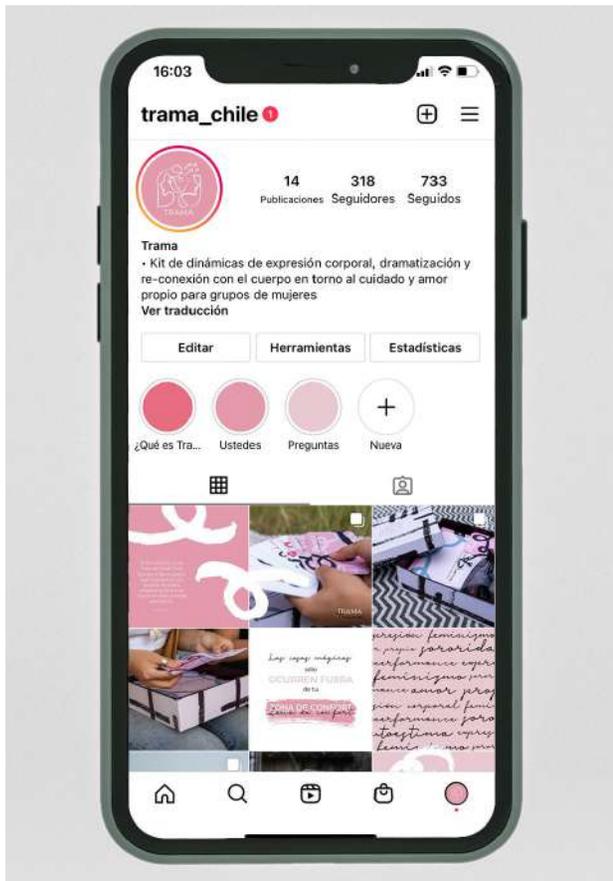
Kit en interacción. Fotografías de tomas de vídeo por Francisca Santa María.

A large, horizontal, pink brushstroke graphic that tapers to the right, serving as a background for the title text.

INI CIAR

8.2 Método de difusión

Con el objetivo de difundir la marca y alcanzar una mayor cantidad de posibles usuarias, se desarrolla una estrategia de difusión a través de la red social digital Instagram.



Instagram

Esta red social es la segunda más usada por personas entre los 22 y 35 años, y la tercera para personas entre los 36 y 51 años (CADEM, 2019). Según Adimark, las redes sociales digitales son una herramienta perfecta para la difusión pues tienen un alcance del 92% en la población chilena (Gfk Adimark, 2016).

En base a lo anterior, se crea un usuario en Instagram llamado @trama_chile en donde se busca crear difusión de la marca, sus valores y esencia, complementado con contenido informativo acerca de feminismo, des-conexión del cuerpo femenino, el positivismo del cuerpo, y las ventajas de las herramientas del psicodrama para el desarrollo personal.

Por otro lado, la comunicación y *feedback* con los visitantes del perfil se realiza a través de comentarios y respuestas en las publicaciones y funciones de encuestas, votaciones y preguntas, lo que genera mayor cercanía con el público objetivo.

Instagram @trama_chile. Elaboración propia.



Publicidad

Dentro de las funciones de Instagram el perfil se configuró como perfil de empresa con la característica "comunidad". Dentro de esta, se realizó una publicidad dentro de Chile, con un rango etario acorde a la destinataria durante dieciséis días. Su público fue 100% mujeres.

Sus resultados en forma de estadísticas fueron:

- 59 toques en la promoción.
- 156 visitas al perfil (37% de la promoción).
- 1870 personas alcanzadas (89% de la promoción).
- 3284 impresiones (80% de la promoción).
- 90 nuevos seguidores.

Las estadísticas están relacionadas con mensajes, las veces que se compartió y las respuestas.

INI CIAR

8.3 Retroalimentación

Dentro de todo el proceso del proyecto fue posible recopilar observaciones y hallazgos a partir de las opiniones de las destinatarias tanto en los testeos, como en las conversaciones cotidianas con mujeres -familiares o amigas- en espacios de comodidad y cercanía donde esto se daba naturalmente al mostrar el prototipo y comentar el proyecto.

Por otro lado, luego de iniciar las estrategias de difusión mencionadas anteriormente, por medio de la red social Instagram se recibió una gran retroalimentación de parte de las seguidoras y posibles usuarias, quienes en variadas oportunidades consultaban el precio, solicitaban mayor información y demostraban gran interés por el proyecto, desde el gusto por lo estético hasta su contenido.

Retroalimentación de posibles usuarias dentro del chat de Instagram como también, la iniciativa de algunas por compartirlo en sus historias.

2,2 mil seguidores · 10 mil publicaciones
Se siguen mutuamente en Instagram
Ambos siguen a anitamunzenmayer y 4 más

Ver perfil

8:22

Te mencionó en su historia



Mensaje...



Retroalimentación de posibles usuarias vía Instagram.

2,8 mil seguidores · 309 publicaciones
Se siguen mutuamente en Instagram
Ambos siguen a asesorias.nutri y 2 más

Ver perfil

Ayer a las 12:37

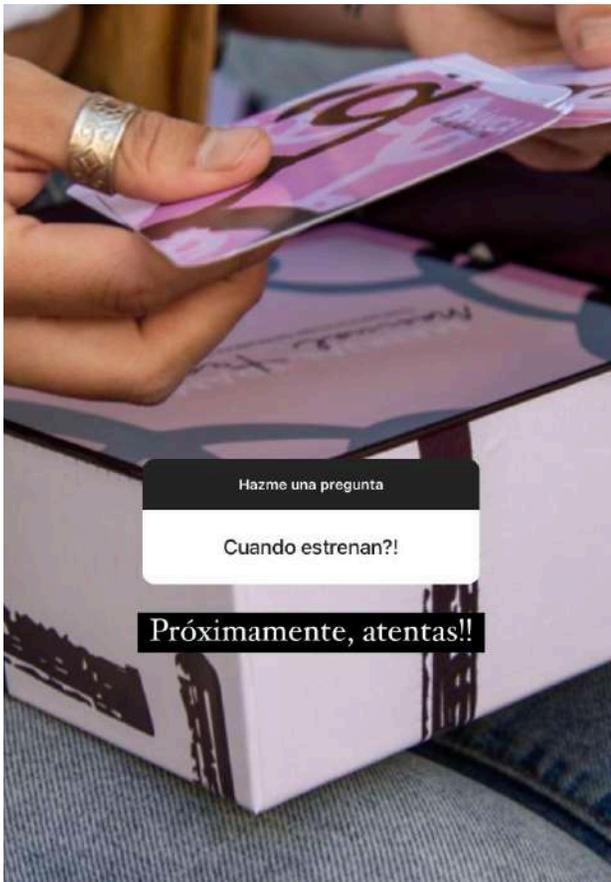


Hola! En qué consiste el kit?

Mensaje...



Por otro lado, se abrió una caja de preguntas dentro de las historias de @trama_chile. A continuación se muestran algunos de los resultados.



Preguntas y respuestas dentro de las historias de Instagram

CONCLUSIONES DE ETAPA

Conclusiones de etapa

Todo lo desarrollado en esta etapa permite un primer acercamiento a la viabilidad del proyecto ya que se materializa y difunde de manera real.

Por medio de un primer prototipo, el desarrollo de un medio de difusión fundamental -como lo es una red social para las usuarias de la propuesta- y su respectiva retroalimentación se conforman los tres pilares fundamentales de la etapa de iniciación de la propuesta, es decir, su mayor cercanía al contexto real de su desarrollo.

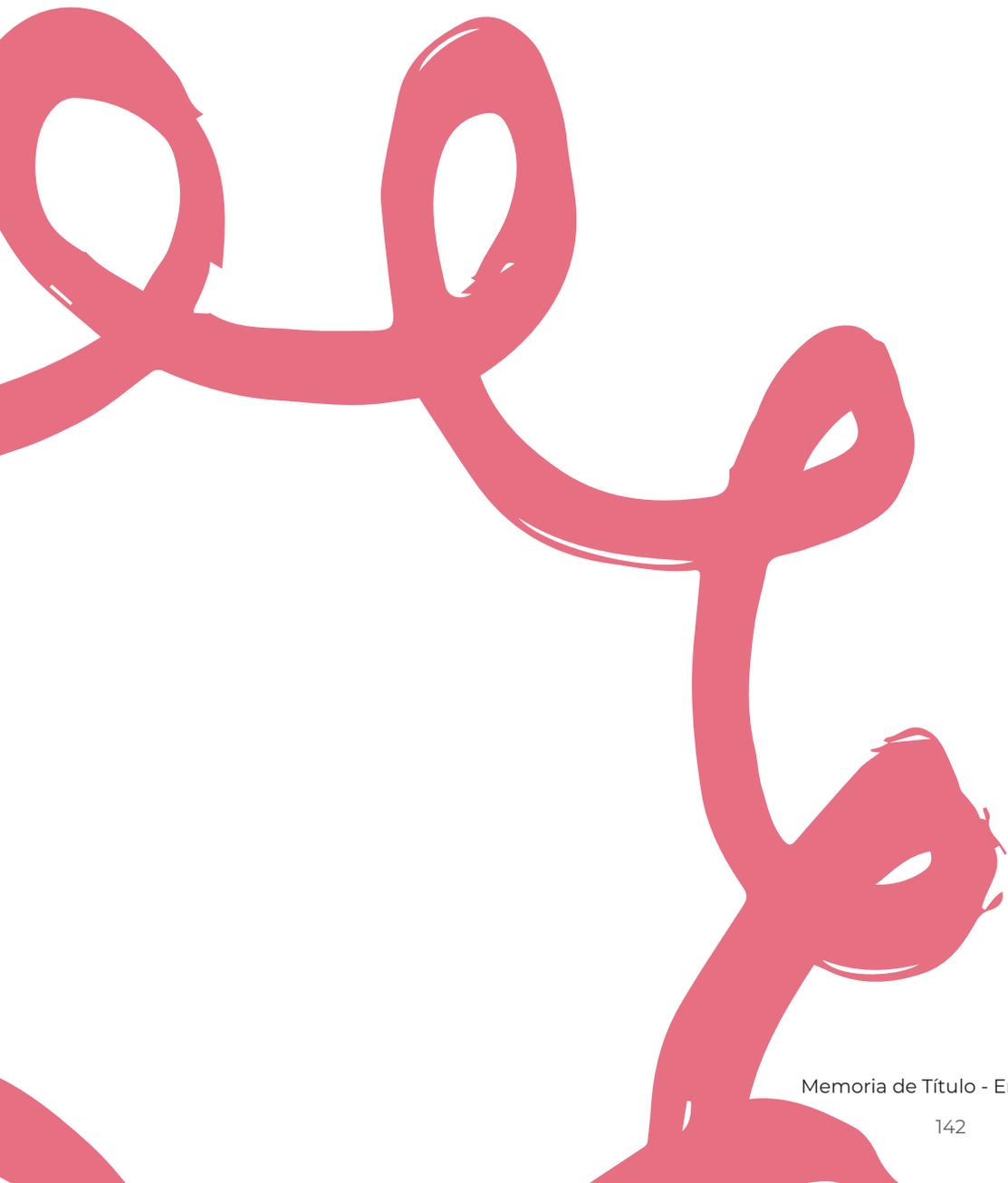
Esta etapa permitió poner en práctica toda la investigación realizada, sumada a los testeos e iteraciones para acabar en resultados que -si bien aún se encuentran en etapa de desarrollo- forman material de mucho valor que sumado a la retroalimentación recibida trazan el camino a seguir para continuar el desarrollo de la propuesta en un futuro.



VIABILIDAD Y DIFUSIÓN
Viabilidad y difusión

ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

Estrategia de sostenibilidad



9.1 Estrategia de sostenibilidad

La estrategia de sostenibilidad proyecta las etapas futuras de desarrollo del proyecto. Debido a que la propuesta desarrollada llegó hasta cierto punto en su realización, sin embargo, la estrategia presentada pretende ser los pasos a seguir en la profundización del proyecto.

Con respecto a lo mencionado anteriormente, el proyecto continúa en etapa de desarrollo e iteración. Por esta razón, los esquemas presentados en las siguientes páginas se verán sometidos a modificaciones futuras al momento de la realización final de la propuesta y su implementación.

Para una estimación de la estrategia de sostenibilidad se toma en consideración la propuesta realizada hasta el momento, las proyecciones a futuro y la disposición de pago de las posibles usuarias.

ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

Estrategia de sostenibilidad

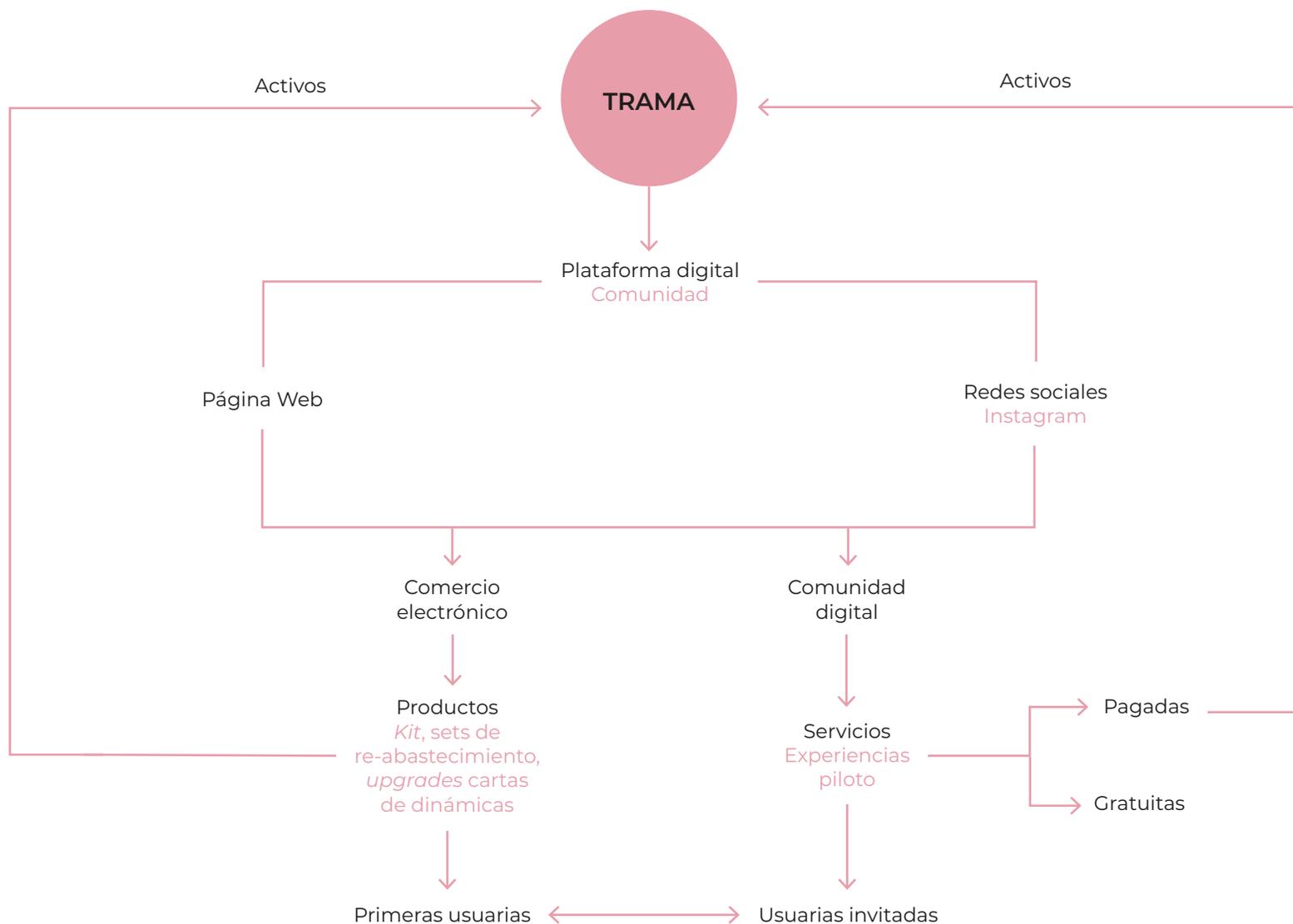


Diagrama 1, estrategia de sostenibilidad. Elaboración propia.

Sistema Trama

Trama está pensado y diseñado como un proyecto que se nutre de un sistema de productos y servicios en pos de generar una **comunidad que genere espacios femeninos en torno a la expresión corporal, la dramatización y el amor propio y con ello el bienestar**. Esta comunidad usa y difunde el *kit* y dentro de ella comparte información y experiencias. Las usuarias de la misma se conforman por personas que acceden de forma pagada y otras de forma gratuita. Lo anterior, puede suceder en el caso de ser invitadas a una experiencia o, asistir a una experiencia piloto diseñada para captar futuras usuarias que comprenden el *kit* o que les interesa participar en otras experiencias.

El proyecto busca alcanzar la mayor cantidad de usuarias a través de sus plataformas digitales, estas corresponden a la página web y redes sociales las cuales tienen como objetivo generar un acceso al sistema de productos y servicios, como también, difundir información de manera accesible.

Los productos corresponden al *kit* en sí mismo y los respectivos sets que permiten el re-abastecimiento, como también los *upgrades* en las dinámicas con audios guiados para ampliar la cantidad de ex-

periencias. Los servicios corresponden a instancias gratuitas y pagadas donde se ponga en práctica la experiencia para captar más usuarias. A partir de lo anterior, los productos y servicios pagados conforman los activos y financiamiento del sistema Trama.

Para evaluar la viabilidad de la propuesta se requiere una pequeña inversión en la producción de los primeros diez prototipos -de realización manual- para llevar a cabo los talleres piloto de la experiencia, estos sumados a las plataformas digitales y distribución orgánica -recomendación por boca a boca- buscan captar la mayor cantidad de usuarias para de esta forma, asegurar un número objetivo de posibles compradores. De aquí nacen las primeras usuarias -quienes compran el *kit*- y las usuarias invitadas -quienes son invitadas a experiencias de las primeras usuarias- ellas son quienes definen la disposición de pago, a partir de esto nace el desafío crítico que consta en definir el balance de costos con respecto a esta apreciación. A partir de lo anterior, se genera la primera gran inversión para producir 100 *kits* de los cuales se proyecta su venta en el proceso de un año finalizando en un grupo de destinatarias regulares quienes pertenecen a la comunidad Trama mencionada anteriormente.

Disposición de pago

A partir de los testeos con destinatarias, conversación con posibles usuarias y las estrategias de comunicación por instagram se pudo levantar un marco de disposición de pago que luego se sintetizó con una encuesta a diez posibles usuarias en la cual se consultó su disposición de pago por el primer prototipo presentado. Esta disposición varía dependiendo de la edad de la destinataria dentro el rango etario del proyecto -18 a 25 años-.

En primer lugar, las destinatarias desde los 18 a los 21 años tienen una apreciación diferente del dinero ya que continúan siendo estudiantes en la mayoría de los casos y probablemente desconozcan el costo fijo de la realización de un *kit* de esta índole. Ellas tienen una disposición de pago entre los **\$20.000-\$30.000** como valor máximo.

Por otro lado, las destinatarias desde los 22 a los 25 años demuestran una valoración un poco mas elevada por la propuesta, ya que son capaces de identificar una pieza editorial como lo es el manual, cartas impresas y cuarzos como elementos más costosos. En muchos de los casos ya han finalizado una carrera universitaria y reciben un sueldo. Su disposición de pago se define entre los **\$40.000-\$50.000**.

Financiamiento

En una primera instancia, se buscará aportes a través de fondos concursables para poder aumentar la cantidad de *kits* a producir. Tras una indagación de estos fondos, se encuentran cuatro opciones a postulación que se relacionan con las características que tiene el proyecto:

-Semilla CORFO

Fondo concursable con un subsidio de \$25.000.000 que entrega la Corporación del Fomento para la Producción para la implementación de proyectos innovadores. Los principales requisitos de postulación son: ser persona natural y mayor de edad, contar con residencia en Chile.

-Start Up Chile Mujeres

Fondo concursable con un subsidio tope hasta \$10.000.000 que entrega la CORFO a emprendimientos liderados por mujeres. Estas deben ser: mayores de 18 años que sean fundadoras o titulares del proyecto y que utilice a Chile como plataforma.

-FONDART regional Diseño

Este fondo entrega financiamiento total o parcial para proyectos ya sean de investigación, creación y producción enfocado en el desarrollo de productos y

servicios con significancia cultural y que aporten a la innovación y/o generación desde el área del diseño.

Sercotec Capital Abeja emprende:

Fondo de \$3.500.000 exclusivamente para que concursen mujeres mayores de 18 años que deseen emprender. No se requiere de haber iniciado actividades de primera categoría ante el SII.

ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

Estrategia de sostenibilidad

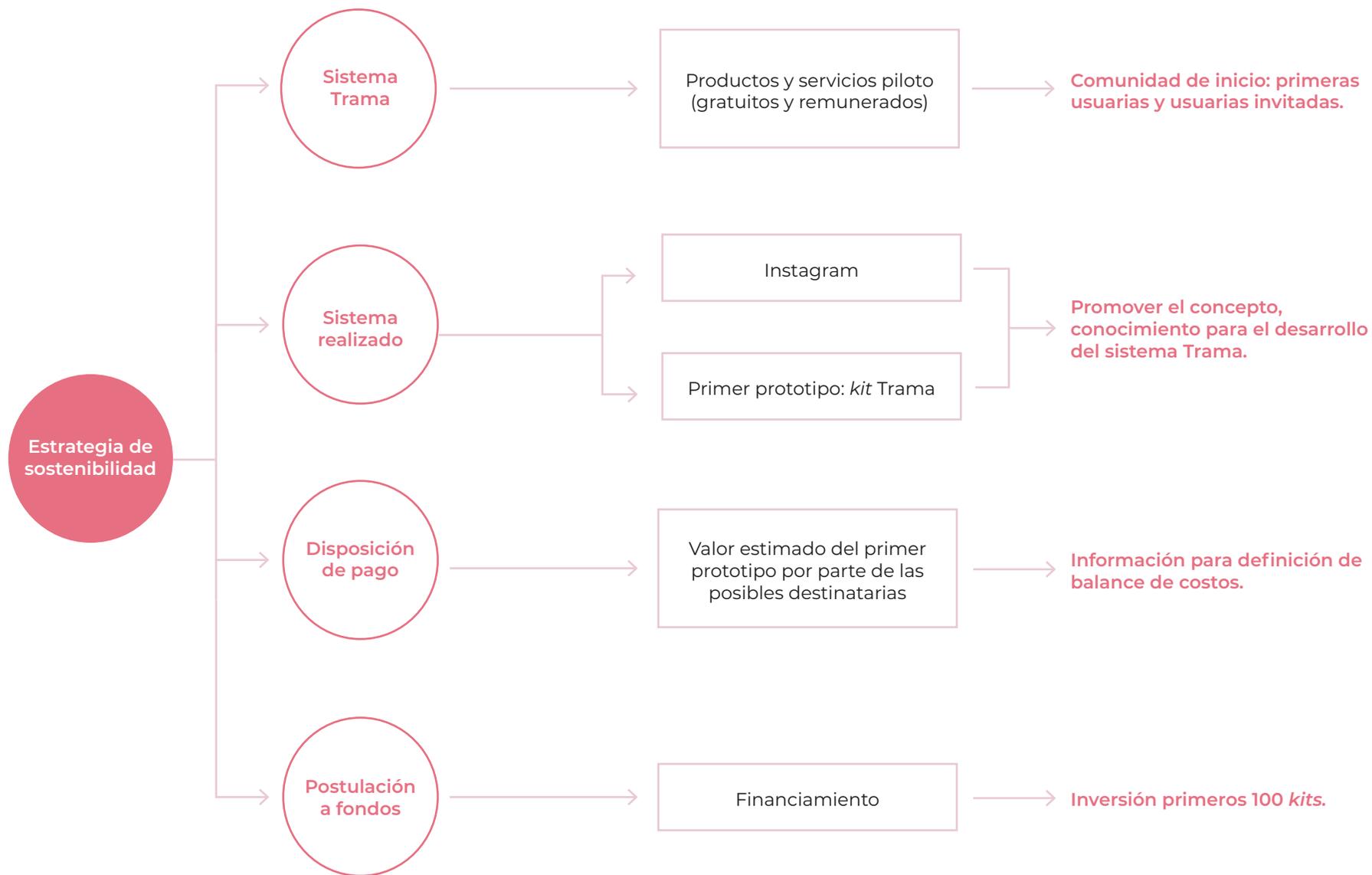
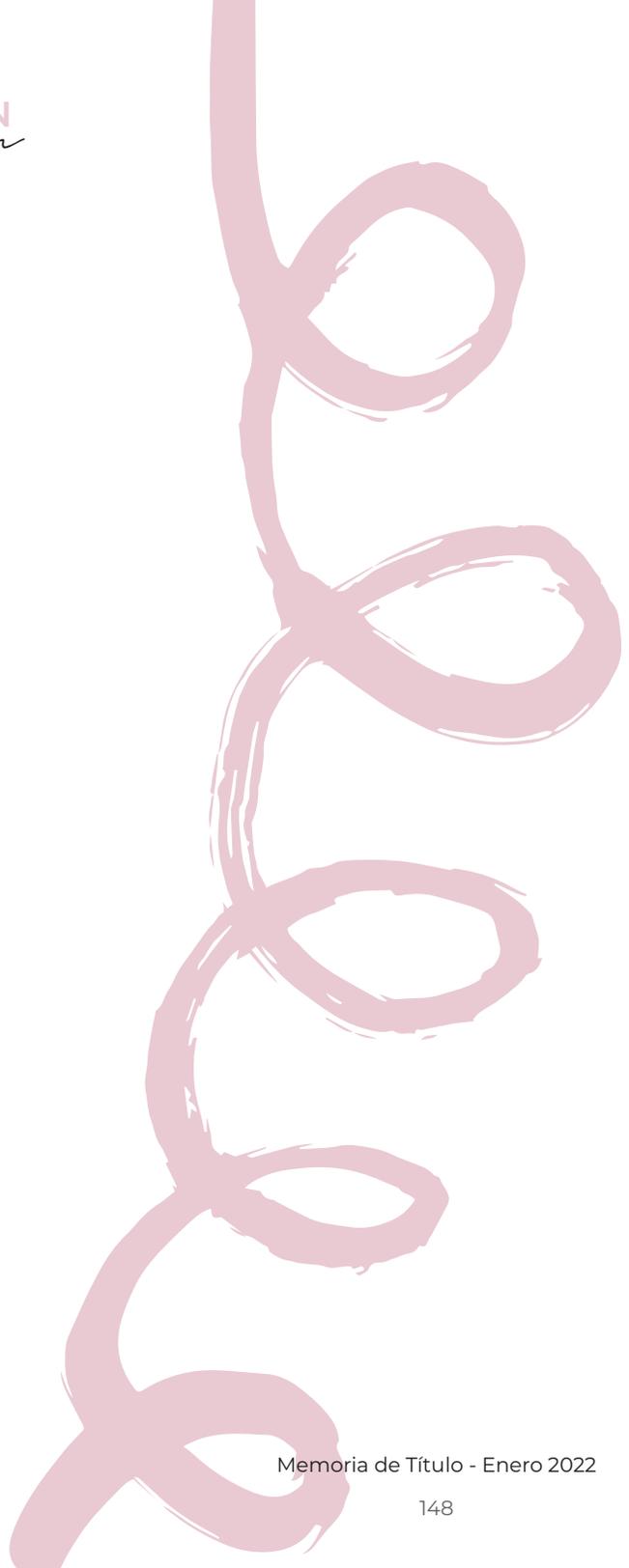


Diagrama 2, estrategia de sostenibilidad. Elaboración propia.

ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

Estrategia de difusión



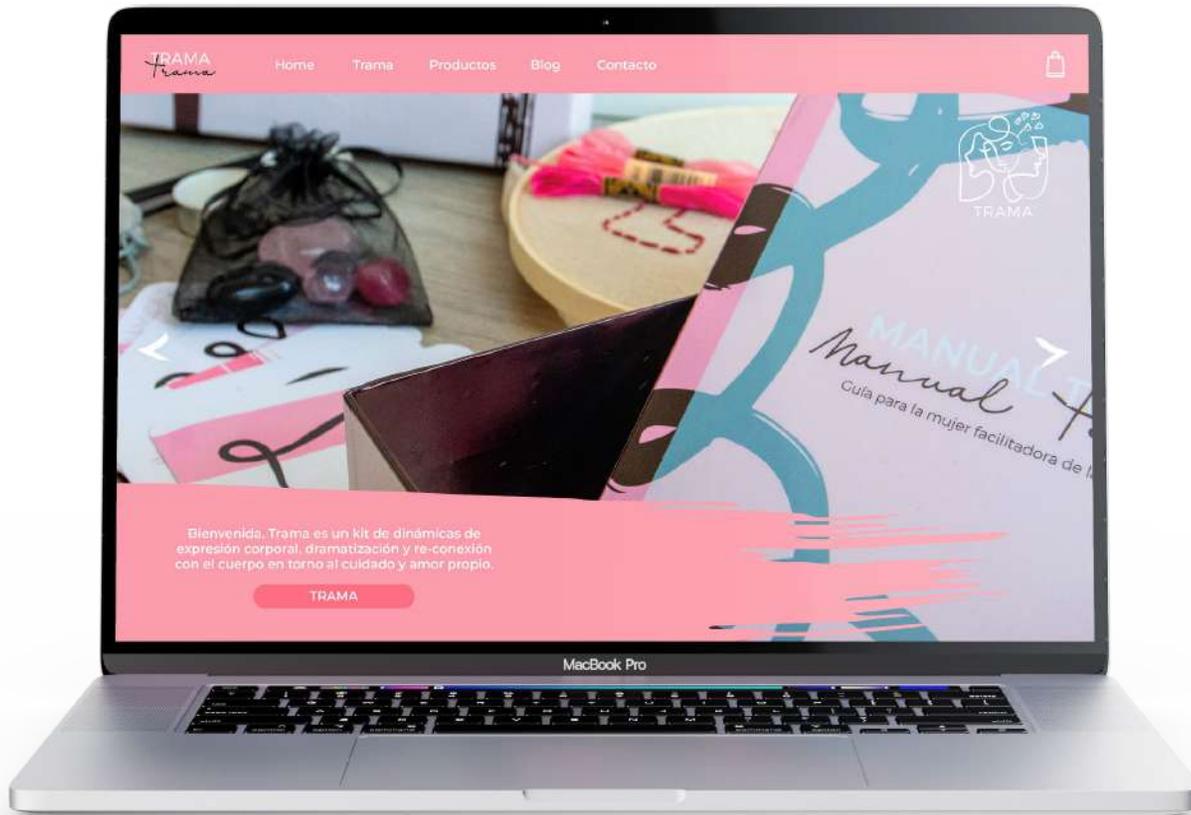
9.2 Estrategia de difusión

Como estrategias para un futuro acerca de la difusión de la propuesta, se realiza una estrategia enfocada en tres pilares: en primer lugar, una página web -se realiza un mockup como primer acercamiento-, el potenciamiento de la red social Instagram y la prensa.

Debido a que el proyecto se encuentra en desarrollo, algunas de estas estrategias no han sido implementadas hasta el momento. En las siguientes páginas se realiza una acercamiento a cada una de ellas.

ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

Estrategia de difusión



Página web

El sitio web se deberá construir en base a dos objetivos fundamentales: generar un canal de ventas en línea, difundir el proyecto y lo que desea transmitir. El diseño contiene pestañas en donde se encuentra la página principal o "home" como un resumen del contenido de la marca, luego la pestaña "Trama" la cual refiere a los valores del proyecto y sus objetivos, buscando generar una conexión con las usuarias. Dentro de esta pestaña se encuentra un video de la experiencia que busca conmover y hacer un llamado a su uso. Posteriormente, está la pestaña "productos", donde se encuentra el kit y los diferentes sets -escritura, ritualidad y bordado- para el re-abastecimiento del kit permitiendo desarrollar una mayor cantidad de experiencias. Lo anterior, acompañado de fotos que permitan tener una idea clara del producto ofrecido. La página cuenta con un carrito de compra para agregar la cantidad de productos y finalmente acceder a la compra.

Por otro lado, la página tiene una pestaña llamada "blog" donde sus usuarias pueden compartir sus experiencias y generar la comunidad Trama. La página web contiene un link directo al Instagram de la marca y una pestaña adicional de "contacto" con información y mensajería en caso de dudas al respecto.

Al abrir la página web se busca que la pestaña "home" sea lo primero que aparezca para que la usuaria se familiarice con los objetivos de la propuesta y sus valores y luego proceda a la compra.

Redes sociales

La difusión por redes tiene como objetivo captar la mayor cantidad de usuarias ya que, su rango etario mantiene un considerable uso de las mismas. Hasta el momento se desarrolló un Instagram de @trama_chile sin embargo, como proyección se considera alcanzar otras redes sociales de gran influencia para las usuarias como lo es *TikTok*.

Por otro lado, las redes sociales dentro del proyecto tienen como objetivo de contribuir la promoción de la comunidad Trama siendo un medio donde se exprese y comparta la crítica hacia los patrones aprendidos, la entrega de información acerca de las repercusiones culturales y sociales que ha generado el patriarcado, los beneficios de la expresión corporal y dramatización como vehículos para el cambio y el fomento de la sororidad como valor primordial dentro de la comunidad. Como complemento a este punto esta la pestaña "blog" dentro de la página web, donde usuarias comparten sus experiencias.

Se utilizará Instagram en primera instancia por sus ventajas interactivas y alcance en la población. Gracias a su versatilidad se puede alcanzar diferentes grupos de mujeres según las características determinadas en las promociones, entre otros.

Nota de prensa

Complementado con la difusión realizada por redes sociales y plataforma web, se proyecta el desarrollo de una nota de prensa la cual incluye una breve descripción de Trama y sus valores, considerando las problemáticas de una cultura patriarcal que rige hasta nuestros tiempos y se ve reflejada en distintos aspectos de la vida cotidiana de las mujeres, entre otras temáticas, como también imágenes del *kit* y una breve explicación acerca de su funcionamiento y desarrollo de la experiencia.

Se busca que esta nota de prensa llegue a medios de difusión teatral, terapéutica como a revistas enfocadas en feminismo. Como también a blogs enfocados en el trabajo de referentes femeninos como Franca magazine.

CIERRE
Cierre

10.1 Cierre, proyecciones y conclusiones

Gracias a un proceso de diseño enfocado en la investigación acerca del feminismo y los cambios de perspectiva de género, el amor propio, la expresión corporal, psicoterapia y el diseño para el cuidado, sumado a una síntesis de los hallazgos descubiertos en un acercamiento hacia los aspectos de interés del proyecto, se define un marco de entendimiento que permite determinar las bases para la ideación de una propuesta que cumpla con las problemáticas y oportunidades planteadas. A partir de los testeos e iteraciones se da paso a un primer prototipo del **kit de expresión corporal, dramatización y amor propio que articula colectividades y genera espacios para el diálogo en pos de incrementar el bienestar femenino fomentando valores como la sororidad y el feminismo.**

Trama busca contribuir desde un segmento de mujeres jóvenes, que pesar de la industria del bienestar, los discursos *Body Positive* y las movilizaciones feministas alrededor del mundo, aun experimentan insatisfacción corporal, baja autoestima, y comportamientos como consecuencia de formas de violencia **derivados de la cultura patriarcal.** Estas mujeres tienen anhelo de sanar sus traumas y construir nuevas subjetividades en torno a su cuerpo.

Para lograr lo anterior, el proyecto aprovecha el potencial y alcance de las culturas del cuidado a través de comunidades que mediante plataformas virtuales, otorga una oferta de productos y servicios que buscan guiar y facilitar el reconocimiento, comprensión, significados y valores de la propuesta.

En las páginas siguientes, se resumen los objetivos del proyecto y los indicadores que permiten medir el éxito y el cumplimiento de los mismos.

—Objetivos específicos

1. Investigar acerca de los discursos, percepciones, experiencias y prácticas en torno al bienestar corporal y amor propio utilizando como punto de partida la experiencia de las destinatarias del proyecto.



Investigación a partir de entrevistas en profundidad y métodos de recopilación y análisis cualitativos digitales y presenciales.



Entrevistas a psicoterapeutas, diseñadoras y actrices.
Entrevistas en profundidad con cinco mujeres destinatarias.
Levantamiento bibliográfico: marco teórico

2. Sintetizar los discursos, interpretando los hallazgos investigados en un cuerpo de conocimiento destinado al desarrollo del proyecto de diseño.



Marco de entendimiento o *framework* para el vínculo entre proyecto y destinatarias.



Framework del proyecto

3. Idear los componentes y narrativas que dan forma al proyecto relacionados con la re-conexión con el cuerpo, expresión corporal, dramatización y el valor de la sororidad.



Implementación de prototipos preliminares iterativos en torno al objetivo general del proyecto. Comprobar si las usuarias fueron capaces de notar un cambio de auto-percepción y estado anímico.



Prototipos preliminares nº1 y nº2
Testeo de prototipos preliminares nº1 y nº2
Identidad de marca
Revisión de literatura

4. Iniciar un primer prototipo junto a un grupo de destinatarias y un sistema de divulgación e iniciación hacia nuevas formas de entendimiento del cuerpo y el amor propio.



Análisis de las experiencias de las destinatarias para desarrollo del primer prototipo.



Primer prototipo: manual, cartas de dinámicas, cartas de arquetipos, set de escritura, set de ritualidad, set de bordado.
Desarrollo de red social Instagram

Proyecciones

El primer prototipo funcional llevado a cabo es una iteración de muchas más posibles dentro del proceso de implementación y desarrollo del proyecto. En torno a la distribución y acceso al *kit* se implementó la red social Instagram, sin embargo, las proyecciones apuntan hacia otras redes sociales, una página web e incluso puntos de venta. De esta forma, se deberá implementar formas de distribución de la información dentro de los medios permita un acercamiento de los posibles usuarios desde un entendimiento completo de la temática de la propuesta.

Por otro lado, se considera una oportunidad importante venderlo a profesionales en el área de la psicología como **terapeutas**, quienes deseen adquirir el *kit* como una herramienta de trabajo personal para sus pacientes y puedan repetir la experiencia en reiteradas ocasiones. En cuanto a la **comunidad** Trama, esta puede ser desarrollada por medio de una aplicación donde se compartan experiencias, prácticas, entre otras. El primer prototipo realizado contempla la realización de cuatro experiencias. En el caso de que se desearan realizar más de ellas, se deberán comprar los sets de re-abastecimiento además de una ampliación dentro de las cartas con dinámicas de audios guiados, esto corresponde a ciertos "*up-grades*" que la propuesta deberá implementar.

Finalmente, otro gran desafío es lograr generar una estructura de costos en base a la disposición de pago de las usuarias mencionada anteriormente.





Conclusiones

Acercándome hacia el fin de la etapa del proyecto, comprendo y siento que no es solo un proceso que requiera creatividad y solución a una problemática. Es una vivencia que cala profundo en las emociones, que nos hace bailar con nuestra propia sombra, esa sombra llena de miedos e inseguridades. Sin embargo, al final del proceso está la luz, la satisfacción, el agradecimiento, la crítica constructiva y la reflexión.

Siempre supe que quería realizar un proyecto con impacto social, ya que desde que tengo memoria he querido defender y ayudar a otros. Hoy, agradezco que ese impacto social guarde relación con el feminismo. Un feminismo que poco a poco va abriendo los ojos de la sociedad y la va transformando en un mundo mejor e igual, no solo para las mujeres, si no para todos. Creo profundamente que el diseño debe reinventarse una y mil veces en materias de bienestar humano, ya que en tiempos como hoy y a mi parecer, es lo único que va tomando mayor importancia en nuestras vidas. Y de aquí nace mi inquietud. ¿Cómo es que el diseño puede aportar hacia las reales problemáticas actuales de la mujer joven?. Y la verdad no fue difícil. Bastó con pensar en mi madre, en mis amigas y darme cuenta que por generaciones las cosas no han cambiado... Fue realmente en la conversación e interacción con mujeres que pude darme cuenta que compartimos más de lo que creemos. En la vivencia confirmé, que Trama contribuye en que puedan perdonarse, aceptarse y amarse a sí mismas y eso me llena el alma.



TRAMA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias bibliograficas

- Álamo Vásquez, M. (2020). Guía de salud mental con perspectiva de género. ATELSAM Salud Mental. Recuperado de: www.consaludmental.org
- Arévalo, S. T. (2010). Neurociencias y aprendizaje. Estudios pedagógicos XXXVI, N°2, 323-341. Recuperado de: revistas.uach.cl
- Arriazu, A. D. C. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. Monte Buciero, (5), pp.307-318. Recuperado de: dialnet.unirioja.es
- Barberá, E. & Martínez-Benlloch, I. (2004). Psicología y Género. Madrid: Pearson Educación, S.A. Recuperado de: dialnet.unirioja.es
- Bates, C., Imrie, R., & Kullman, K. (2016). Care and Design: Bodies, Buildings, Cities. Wiley-Blackwell. Recuperado de: www.researchgate.net
- Becker, B. (marzo de 1999). El cuerpo y su implicancia en el área emocional. Revista Educación física y deporte. Recuperado de www.efdeportes.com
- Butler, J. (2002). Cuerpos que importan: sobre los límites materiales y discursivos del "sexo". Buenos Aires: Paidós. Recuperado de: scielo.conicyt.cl
- Butler, J. (2011, 3 de junio). Your behavior creates your gender [Video]. Youtube. www.youtube.com British Design Council. Eleven lessons. A study of the design process (PDF). www.designcouncil.org.uk
- Blomberg, N. (2018). El derecho a vestirse, tallas para pocos. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Recuperado de https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/alumnos/trabajos/12709_12046.pdf
- Cabibbo, A. R. (2011). Adaptación del Cuestionario Influencia de los modelos estéticos corporales en población adolescente mendocina. Mendoza, Argentina. Recuperado de http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/453/tesis-1629-adaptacion.pdf
- CADEM. (2019). El Chile que viene: uso de redes sociales. Santiago: CADEM. Recuperado de https://www.cadem.cl/wp-content/uploads/2019/04/Estudio-El-Chile-que-Viene_Red-Sociales.pdf
- Callejero, C. R. (26 de noviembre de 2019). Performance colectico Las Tesis "Un violador en tu camino". Obtenido de Youtube: www.youtube.com
- Colman, C. (04 de Abril de 2021). Que sepa bordar: aguja e hilo como herramienta feminista. El Observador.
- Cornejo, S. (2016). Cuerpo, imagen e identidad. una relación (im)perfecta. Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación N° 58, 157-177. Recuperado de: https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/cuadernos/detalle_articulo.php?id_libro=561&id_articulo=11744
- Capotorto, M. L., & Irrumberrí, A. (2014). Doulas: compañía emocional como labor. I Jornadas de Género y Diversidad Sexual (GEDIS). La Plata. Recuperado de: <http://sedici.unlp.edu.ar>
- Core 77. (2021). Student Runner Up, Service Design Award, Core 77 Design Awards 2021, Thea. Obtenido de Design awards: designawards.core77.com
- Couldry, N., & Hepp, A. (2017). The mediated construction of reality. Polity Press.
- Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & Senra Pérez, N. C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. Revista Conrado, pp.98-103. Recuperado de: scielo.sid.cu/scielo
- Fernández, O. (2013). Eva en el Laberinto. Málaga: Servicio de Publicaciones y Divulgación Científica de la Universidad de Málaga.
- Gfk Adimark. (2016). Encuesta Nacional Bicentenario. Santiago: Gfk Adimark. Recuperado de <https://encuestabicentenario.uc.cl/wp-content/uploads/2016/11/UC-ADIMARK-2016-USO-DE-REDES-SOCIALES.pdf>
- Hamington, M. (2012). Hands-On Care: Tactility and Ethical Performance. En M. Sanders, & J. Wisniewski, Ethics and Phenomenology (pp.167-184). Lexington Books. Recuperado de: www.academia.edu
- Han, B.-C. (2016). Topología de la violencia. Barcelona: Herder.
- Latidos en cinco continentes. (2014, 21 de febrero). Documental Constelaciones Familiares Barcelona. [Video]. Youtube. www.youtube.com
- Llinares, N. (2016). Cuarzos Maestros: guía de la maestría de cuarzos y sus propiedades energéticas. Edafe.
- Lomas, C. (2005) ¿El otoño del patriarcado? El aprendizaje de la masculinidad y de la feminidad en la cultura de masas y la igualdad entre hombres y mujeres. Cuadernos de Trabajo Social 18, pp.259 – 258. Recuperado de: revistas.ucm.es
- Lovink, G. (2019). Sad by Design. Londres: Pluto Press.
- Magnet, C. (2019, 21 de marzo). "Un placer conocerme": El taller de sexualidad femenina para hacer el amor con una misma. The Clinic. Recuperado de: www.theclinic.cl
- Manzini, E. (2015). Design, when everybody designs: An introduction to design for social innovation. Recuperado de: <https://www.redalyc.org>
- Mazzoldi, M. (2004). Simbolismo del ritual de paso femenino entre los Wayuu de la alta Guajira. 18: 241-268.
- MoMa. Marina Abramović and ULAY Rest Energy 1980. Obtenido de MoMa: www.moma.org
- Naranjo Pereira, M. 2007. Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista electrónica Actualidades investigativas en educación, 7, (3), pp. 1-27. Recuperado de: www.redalyc.org
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Recuperado de: www.feandalucia.ccoo.es
- Noble, V. (2013). El libro del tarot redondo: MADRE PAZ. Un camino hacia la Diosa a través del mito, arte y tarot. Cuatro Vientos.
- Ortega y Gasset, José. 1968. Ideas y creencias. Barcelona: Espasa Calpe.
- Otones, I. L. (2016). La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima. Madrid. Recuperado de: repositorio.comillas.edu
- Palma, T. (13 de diciembre de 2019). Rita Segato: La antropóloga que inspiró a Las Tesis. La Tercera. Recuperado de: www.latercera.com
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. Journal of Positive Psychology (3), 137-152.
- Pendzik, S. (2018). Dramaterapia un enfoque creativo para el trabajo terapéutico. Editorial Síntesis. Recuperado de: www.researchgate.net
- Pichel, M. (11 de diciembre de 2019). Rita Segato, la feminista cuyas tesis inspiraron 'Un violador en tu camino': "La violación no es un acto sexual, es un acto de poder, de dominación, es un acto político". BBC Mundo.
- Puleo, A. (2005). El patriarcado: ¿una organización social superada? Mujeres en Red. El periódico feminista. Recuperado de: www.te.gob.mx
- Ramos Lira, L. (2014). ¿Por qué hablar de género y salud mental? Salud mental vol. 37, pp. 275-281. Recuperado de: www.scielo.org.mx
- Rocha, T. (2009). Desarrollo de la identidad de género desde una perspectiva psico-socio-cultural: un recorrido conceptual. Periódicos electrónicos en Psicología, 43, (2), pp. 250-259. Recuperado de: www.redalyc.org
- Rodovic, P. (26 de junio de 2021). TikTok me hace daño: encierro y trastornos alimenticios en pandemia. La Tercera. Recuperado de: www.latercera.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias bibliográficas

- Roncero, I. (2012). La rostrificación del cuerpo abyecto en el entorno de las redes sociales. *Caracteres*, 86-179. Recuperado de: dialnet.unirioja.es
- Ruano Arriagada, M. (2004). Impacto de la expresión corporal sobre las emociones en el ámbito educativo. Madrid. Recuperado de: oa.upm.es
- TED. (2015, 22 de diciembre). An Art Made of Trust, Vulnerability and Connection [Video]. Youtube. www.youtube.com
- Think Design. (2021). Obtenido de think.design: think.design
- Uribe, T. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. Portal Dialnet, investigación y Educación en Enfermería, pp. 109-118. Recuperado de: dialnet.unirioja.es
- Vaughan, L. (2019). *Designing Cultures of Care*. Gran Bretaña: Bloomsbury
- Valdés, M. V.-H. (2018). *Pedagogía teatral: metodología activa en el aula*. Santiago, Chile: Ediciones UC.
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Nueva York: Oxford University Press.
- Vergara, L. (julio de 2020). Tesis para optar al título de Magíster en Psicología. Imagen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana. Santiago, Chile. Recuperado de: repositorio.uchile.cl
- womens_nerves_tensed_up_and/
- Desconocido. (1960). Reddit. Obtenido de [reddit.com](https://www.reddit.com/r/vintageads/comments/ft02rx/kids_are_murder_sanatogen_tonic_wine_ad_with_a/): https://www.reddit.com/r/vintageads/comments/ft02rx/kids_are_murder_sanatogen_tonic_wine_ad_with_a/
- Desconocido. (21 de marzo de 2019). CK-Geek. Obtenido de ckgeek.cl: <https://ckgeek.cl/2019/03/un-placer-conocerme-el-taller-de.html>
- Kozub, M. (20 de septiembre de 2020). Unsplash. Obtenido de Unsplash.com: <https://unsplash.com/photos/Kve4Nh7v5rU>
- Misra, E. (6 de enero de 2019). Behance. Obtenido de Behance.net: <https://www.behance.net/gallery/74503955/Thought-provoking-images>
- Moma. (s.f.). Moma. Obtenido de [moma.org](https://www.moma.org/audio/playlist/243/3120): <https://www.moma.org/audio/playlist/243/3120>
- Ortiz, A. (14 de abril de 2016). La Vanguardia. Obtenido de lavanguardia.com: <https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20160413/401076749110/vivo-quemar-grasa-nutricion.html>
- Peacock, H. (27 de octubre de 2016). Behance. Obtenido de behance.com: https://www.behance.net/gallery/44402209/GIRLS-ZINE?tracking_source=search_projects_recommended%7Cgirls%20zine
- Santos, V. (6 de agosto de 2020). Instagram. Obtenido de Instagram.com: <https://www.instagram.com/p/CDkEJ1cprNK/>
- TerapiaenCaja. (29 de noviembre de 2021). Instagram. Obtenido de Instagram.com: <https://www.instagram.com/p/CW4OlebrCA9/>
- Uxindo. (20 de abril de 2020). Unsplash. Obtenido de Unsplash.com: <https://unsplash.com/photos/pqzRfBhd9r0>
- Vertical. (s.f.). vertical . Obtenido de vertical.cl: <https://www.vertical.cl/antarticatrekking/>
- Wong, S. (27 de octubre de 2021). Behance. Obtenido de behance.net: https://www.behance.net/gallery/130125001/The-Self-Love-Kit-Let-Your-Brain-Breathe?tracking_source=search_projects_recommended%7Clet%20your%20brain%20breathe

Imágenes

- Billie. (26 de junio de 2018). Unsplash. Obtenido de Unsplash.com: <https://unsplash.com/photos/WBEQdSTsBA>
- Brunner, K. (2021). Core 77. Obtenido de Core77.com: <https://designawards.core77.com/Service-Design/108232/Thea>
- Callejero, C. R. (26 de noviembre de 2019). Youtube. Obtenido de Youtube.com: <https://www.youtube.com/watch?v=aB7r6hdo3W4&t=3s>
- Constelar. (s.f.). Constelar. Obtenido de Constelar.org: <https://constelar.org/constelaciones-familiares-como-se-hacen/>
- Desconocido. (17 de febrero de 1940). Reddit. Obtenido de [reddit.com](https://www.reddit.com/r/OldSchoolRidiculous/comments/fz5nog/the_war_on_): https://www.reddit.com/r/OldSchoolRidiculous/comments/fz5nog/the_war_on_