



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

ESCUELA DE DISEÑO  
FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO  
Y ESTUDIOS URBANOS



# omi el ser de calma

Cuento infantil que enseña a los niños a  
meditar y respirar, junto a un objeto.



Autor: Bernardita Irrázaval Videla  
Profesor guía: Cristóbal Avendaño

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

Diciembre del 2022  
Santiago de Chile

# Índice

<b>3</b>	<b>Motivación personal</b>
<b>4</b>	<b>Introducción</b>
<b>5</b>	<b>1. Formulación del proyecto</b>
<b>6</b>	- Formulación 3Q
<b>7</b>	- Objetivos
<b>8</b>	<b>2. Marco Teórico</b>
<b>9</b>	Las emociones en el cerebro
<b>10</b>	Gestión de las emociones
<b>11</b>	Adaptabilidad y hetero-regulación
<b>12</b>	Mindfulness en nuestro cerebro
<b>13</b>	El Mindfulness como herramienta para los niños
<b>14</b>	Objeto transicional y el diseño multisensorial
<b>15</b>	<b>3. Antecedentes y referentes</b>
<b>16</b>	Antecedentes
<b>17</b>	Referentes
<b>18</b>	<b>4. Contexto y Usuario</b>
<b>19</b>	Contexto
<b>20</b>	Usuario
<b>22</b>	<b>5. Desarrollo del proyecto</b>
<b>23</b>	Primer prototipo
<b>27</b>	Segundo prototipo
<b>33</b>	Desarrollo del cuento
<b>39</b>	Tercer prototipo
<b>51</b>	Creación del proyecto final
<b>64</b>	<b>6. Implementación de la propuesta</b>
	Business Model Canvas
	Costos
	Financiamiento
	Proyecciones
<b>69</b>	<b>Conclusión</b>
<b>70</b>	<b>7. Referencias</b>

# Motivación personal

Mi interés por la meditación y el mindfulness ha estado presente desde que tenía 6 años, ya que fue una herramienta que en ese momento me ayudó en el proceso de separación de mis padres. Desde esa experiencia me ha seguido acompañando hasta hoy en día, ya que sigo realizando los mismos ejercicios que aprendí a esa edad.

A través de este proyecto busco ayudar a niños y niñas que pueden estar pasando por situaciones que todavía no saben cómo manejar emocionalmente. Desde eventos repentinos como la muerte de un cercano o la separación de sus padres, hasta cosas menos sorprendidas pero también influyentes como un cambio de casa, un nuevo miembro en la familia o dificultades escolares.

Junto al proyecto espero que puedan aprender a sentir y comprender las emociones y pensamientos que van surgiendo en estos procesos, para que junto a sus padres aprendan a gestionar lo que sienten y se vean menos afectados a mediano o largo plazo.

# Introducción

A medida que pasan los años, las costumbres y visiones de las cosas van cambiando. Las relaciones entre personas son distintas y también los niños se crían distinto.

Hoy en día, un tema que está cada vez más presente en los hogares y en los establecimientos educativos, es la importancia de las necesidades emocionales de los niños. Hace unos 10 años o más, las emociones eran algo de lo que no se hablaba, e incluso la manifestación de emociones podía verse como una debilidad. Ahora hay cada vez mayor conocimiento de que ser consciente de ellas y expresarlas, es clave para que las personas, y sobre todo los niños, puedan desenvolverse correctamente y no tengan problemas en el futuro.

Sin embargo, como adultos educando a niños, no sólo es necesario conocer la importancia de las emociones, sino que también es imprescindible que la persona que eduque esté 100% disponible, tenga mucha paciencia y voluntad, y lo más importante, el cariño.

Cuando ocurren eventos en la vida de las familias, un fallecimiento, una separación, o un cambio abrupto, los padres y madres pueden experimentar cambios de ánimo, menor disponibilidad, o menos ganas. Esto se traduce en una menor capacidad para ayudar a sus niños emocionalmente, y una tendencia a dejar esta necesidad al último. Cuando esto sucede los niños pueden aprender incorrectamente el conocimiento y gestión de sus emociones, viéndose afectados desde ese momento hasta su vida adulta.

El mindfulness es una herramienta y forma de vida utilizada por muchos, que permite estar en calma y conscientes de lo que nos rodea. Practicándolo podemos entender lo que pasa en nuestra cabeza y observarlo desde una posición de tranquilidad. En los niños tiene exactamente el mismo efecto.

A lo largo de este informe se intentará reflejar la investigación y desarrollo de mi proyecto en torno a estas dos temáticas; regulación de emociones en la infancia y mindfulness. Con la intención de que las familias puedan tener un mayor bienestar en conjunto.

## 01 | **Formulación del proyecto**

# Formulación

## Qué

Cuento infantil que enseña a meditar y respirar a través de una historia que guía la interacción con un objeto.

## Por qué

Porque cuando los niños pasan por un evento o situación compleja en sus vidas, necesitan una herramienta que los ayude a asimilar y reconocer sus emociones y pensamientos, en caso de que sus padres estén menos disponibles.

## Para qué

Para que la meditación le permita a los niños reconocer y entender lo que sienten, logrando manejarlo y comunicarlo para un mayor bienestar emocional a corto, mediano y largo plazo.

# Objetivos

## Objetivo general

Diseñar una interacción entre un niño/a, sus padres y un objeto, para que a través del mindfulness ellos puedan conocer mejor lo que sienten y regular sus emociones, ya sea junto a sus padres o de manera independiente.

### O1

Identificar las dificultades emocionales por las que pasan los niños al verse enfrentados a situaciones complejas, como una separación, muerte de un cercano, cambio de colegio, etc.

### O2

Analizar el mindfulness como interacción entre los padres y sus hijos.

### O3

Analizar la interacción con un objeto para la realización de técnicas mindfulness.

### O4

Definir características esenciales para la creación de un proyecto final que le entregue calma a los niños.

### IOV

Entrevistas a padres, madres, psicólogos/as y profesores/as e investigación a través de papers y artículos académicos.

### IOV

Observación de la meditación en conjunto y entrevistas y/o encuestas a padres y madres.

### IOV

Observación de experimentación con prototipos, además de entrevistas a los padres y niños posteriormente.

### IOV

Observación de validación final, entrevista con padres e hijos, además de entrevista con expertos.

## 02 | Marco Teórico

# Las emociones en el cerebro

## Emociones en el cerebro: reacción y acción

Las emociones son algo intrínseco del ser humano. Son reacciones químicas que ocurren en nuestro cerebro como respuesta a diferentes estímulos, y que provocan diferentes acciones. Las personas comienzan a recibir cada vez más estímulos apenas nacen, lo que gatilla una mayor cantidad de estas reacciones que permanecen a lo largo de toda la vida (Benavides, Flores, 2019).

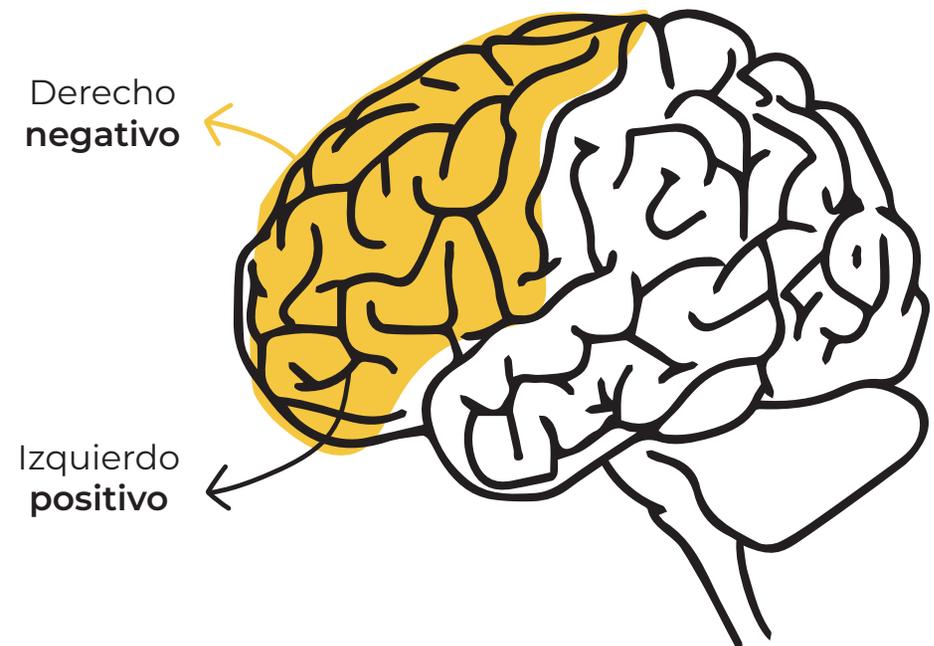
Estas se producen en una parte del cerebro llamado sistema límbico, que es también, donde se regula la memoria, las sensaciones como el hambre, los instintos y el aprendizaje (Vásquez, 2019).

## Corteza prefrontal

Según un estudio realizado por el psicólogo y neurólogo de Harvard, Richard Davidson, luego de que las reacciones se producen, el ser humano toma acción gracias a su corteza prefrontal, que es el lugar en donde se decide qué hacer respecto a lo que está comunicando el sistema límbico. Davidson además descubre, que el lado izquierdo de la corteza prefrontal está más relacionado a la asimilación de emociones y pensamientos positivos, y el lado derecho a los negativos (Davidson, 2012).

Es decir, que si ocurre la emoción tristeza en el sistema límbico, es el lado derecho de la corteza prefrontal el que provocará que la persona llore, en cambio, si ocurre la emoción de felicidad, el lado izquierdo va a provocar que la persona sonría.

Algunas personas, tienden a utilizar más el lado izquierdo, y otras el derecho.



# Gestión de las emociones

## Gestión de las emociones en la infancia

La infancia es una etapa en la que el ser humano, a diferencia de otros animales, requiere de un estímulo externo para satisfacer sus necesidades. Dentro de ellas se encuentran las necesidades emocionales. Estas pueden ser menos obvias para muchos y tienden a dejarse más de lado muchas veces, pero son de las más importantes a lo largo de toda la vida (Benavides, Flores, 2019).

La infancia, es la etapa clave en donde el ser humano debe aprender a reconocer las emociones que surgen en el cerebro, entenderlas y saber cómo manejarlas o qué hacer al momento de vivirlas. Para lograr esto es imprescindible la ayuda de un adulto. Todos los niños desde que nacen, necesitan que una persona con su corteza prefrontal desarrollada, que les enseñe a sentir, aceptar y actuar en base a lo que van sintiendo. (Guerrero, 2022) Incluso Guerrero menciona, que si el niño o niña no recibe ayuda para gestionar lo que ocurre en su cerebro, no podrá hacerlo sólo de la manera correcta, provocando que cuando sea adulto esa falta de conocimiento se exprese de diferentes formas.

## ¿Cómo un adulto puede ayudar a un infante o niño a gestionar?

Cuando están viviendo la emoción, el adulto debe permitir que este pase por tres etapas: sentir, aceptar y decidir (Vásquez, G).

### SENTIR

La primera es esencial para que el niño note que la emoción está viva, está ocurriendo, y no es un hecho racional.

### ACEPTAR

La segunda permite que el niño no ignore lo que siente, y entienda que es algo que está pasando y que está teniendo un efecto en él.

### DECIDIR

Por último, en la tercera se toma una decisión respecto a lo que ocurre, siendo conscientes de que tenemos el control de lo que hagamos con eso.

El adulto es el encargado de que el niño pase por estas etapas, sobre todo cuando se producen reacciones más negativas, guiando verbalmente, explicando lo que va ocurriendo y apoyando en el proceso.

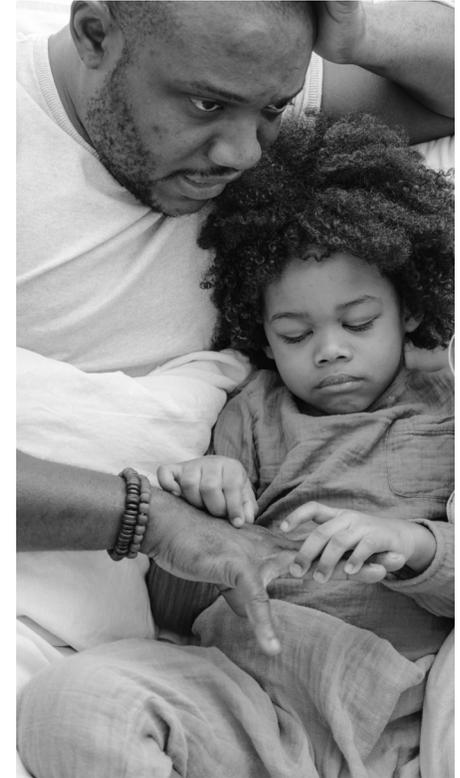


Figura 4. Padre consolando a su hijo / Pexels

# Adaptabilidad y hetero-regulación

## ¿Y por qué es tan importante regular nuestras emociones?

Todas las emociones tienen una utilidad en nuestras vidas, nos permiten tomar acciones y decisiones para sobrevivir. "Detectan los cambios que se producen, en nosotros y el entorno, a los que se les da respuesta mediante una primera impresión. De hecho, las emociones y los sentimientos buscan superar los cambios detectados, e intentan perseverar nuestra integridad y facilita nuestra adaptación al medio que nos rodea o que ha producido estos cambios" (Pallarés 2010).

Si no se logra gestionar las emociones, esta adaptabilidad al entorno que deberían entregarnos, se ve altamente afectada. Como ejemplo; si una persona no aprende a gestionar el enojo en su infancia y niñez, se puede traducir en un accionar violento cuando se enoja en su vida adulta, viéndose afectada su manera de relacionarse con las personas. Por otro lado, si nunca se aprende a gestionar la tristeza, puede ocurrir que se reprima la pena en un futuro a tal punto que se vea afectada la salud mental y física de la persona (M.J. Spoerer, comunicación personal, 24 de mayo del 2022).

Para que esto suceda, como se mencionó anteriormente, es necesario un adulto, La ayuda de un adulto regulado, a un niños no regulado en sus emociones, se define como hetero-regulación.

## Poca disponibilidad emocional de los padres

Para que la hetero-regulación ocurra correctamente, el padre, la madre, o tutor, deben estar con una completa disposición, autorregulados y con una buena salud mental. De lo contrario es muy difícil que logren sintonizar y empatizar completamente con sus hijos. Lamentablemente, esto es algo totalmente común en todas las familias; todas se ven constantemente expuestas a situaciones de la vida que pueden afectar a uno o muchos de sus miembros, y son los niños, quienes pueden verse más alterados. Eventos como la separación de los padres, el fallecimiento de un cercano, un cambio de casa, la muerte de una mascota o una enfermedad, pueden provocar que tanto los padres como los hijos tengan menos paciencia, estén con menos ánimo y sus habilidades emocionales se vean afectadas (M. Irarrázaval, comunicación personal, 12 de mayo del 2022).

Todo esto puede hacer que la hetero-regulación sea aún más difícil, y en caso de que sea necesario ayudar o guiar a un niño aparecen frases como: "pero por qué te enojas", "no puedes llorar por esa tontera", "me tienes chata", "no seas guagua", y muchas otras cosas que desvalidan lo que siente el menor y entorpece el aprendizaje emocional de él.



### El padre o la madre

Se ven afectados por el evento o situación en la que se encuentran, por lo que no pueden satisfacer la necesidad emocional de sus hijos al 100%.



### Los niños

Todavía no comprenden totalmente sus emociones y qué hacer con ellas, por lo que no aprenden a gestionarlas completamente y se transforman en un problema a mediano y largo plazo.

# Mindfulness en nuestro cerebro

## Mindfulness: respiración consciente

Jon Kabat-Zinn, conocido por ser el primer investigador y promotor del mindfulness en Occidente, define el Mindfulness como: prestar atención a propósito en el momento presente, sin tener ningún juicio y como si tu vida dependiera de ello (Instituto Mexicano de Mindfulness, 2016). Camila Denegri, psicóloga infantil experta en mindfulness, lo describe en una entrevista personal como la capacidad de estar en calma, siendo espectadores de lo que sentimos y pensamos, sin dejarnos controlar por ello (C. Denegri, comunicación personal, 1 de junio del 2022).

Esto es algo que puede sonar muy sencillo, pero requiere de mucha práctica y dedicación para que entregue beneficios. El mindfulness a medida que se practica diariamente, nos permite ser más resilientes, adquirir una actitud calmada y amable, conocer lo que sentimos y pensamos y conocernos mejor a nosotros mismos (Instituto Mexicano de Mindfulness, 2016).

En una entrevista realizada al psicólogo Santiago Guiraldes, menciona que la atención plena es como salir del río: el río es nuestro cerebro, por donde pasa mucha agua constantemente, es decir, pensamientos, emociones y sentimientos. Si estamos dentro del río, nos lleva la corriente aunque no

queramos, y no somos capaces de observar todo lo que pasa por él. En cambio si salimos del río, somos capaces de observar desde afuera, siendo espectadores de lo que ocurre en nuestra mente, observándola desde la calma y tranquilidad (S, Guiraldes comunicación personal, 15 de mayo del 2022)

## Efecto del Mindfulness en nuestro cerebro

Richard Davidson, psicólogo y neurólogo de Harvard, realizó un estudio sobre las diferentes zonas del cerebro que se activan cuando tenemos pensamientos positivos y cuando son negativos. Luego, estudió el Mindfulness en profundidad junto a monjes budistas para comprender su efecto en las personas (Davidson and Begley, 2013).

Para unir ambos estudios, sometió a un grupo de 100 personas a técnicas de atención plena durante una semana y seleccionó a otras 100 que no realizaron ninguna de las técnicas. Como conclusión, las personas que practicaron esta forma de entrenamiento mental, al verse enfrentados a diferentes situaciones complejas, tenían mayor actividad en el lado izquierdo de la corteza prefrontal; emociones y pensamientos positivos. En cambio, quienes no practicaron la atención plena, en situaciones difíciles, siempre había mayor actividad en el lado derecho, de emociones y

pensamientos negativos. (Davidson and Begley, 2013). Esto es evidencia concreta de que el Mindfulness tiene un efecto positivo en las personas, y que las hace capaces de reaccionar de buena manera a diferentes estímulos que se les pueden presentar en la vida.

“La atención plena fortalece las conexiones entre la corteza prefrontal y la amígdala, promoviendo una ecuanimidad que te ayudará a evitar que caigas en esta espiral. Tan pronto como sus pensamientos comienzan a saltar de una catástrofe a la siguiente en esta cadena de aflicción, tendrá los medios mentales para hacer una pausa, observar con qué facilidad la mente hace esto, notar que es un proceso mental interesante y resistirse a dejarse arrastrar por el abismo” menciona Davidson en su libro The Emotional Life of your Brain.



Figura 6.  
Richard Davidson realizando estudio con monje budista / Richard Davidson

# El Mindfulness como herramienta para los niños

“Uno de los objetivos de enseñar mindfulness a los niños es brindarles habilidades para **desarrollar la conciencia de sus experiencias internas y externas**, que aprendan a reconocer sus pensamientos y emociones, así como su impacto en el cuerpo, de manera que puedan controlar mejor sus impulsos, desarrollen su inteligencia emocional y alcancen un **mayor bienestar.**”  
(Mechado, 2020)

En el caso de los niños que practican mindfulness, no es muy diferente. Puede entregarles los mismos beneficios que a los adultos y si comienzan a practicarlo a temprana edad, sería mucho más fácil para ellos practicarlo cuando crezcan, cambiando su actitud frente a ellos mismos y frente a la vida desde que son pequeños. “Si en la infancia han aprendido a percibir cualidades como atención, paciencia, confianza y aceptación, se genera un círculo de prestar atención consciente, recibirla y transmitirla, y se encuentran fuertemente anclados en el ahora. Lo que se aprende en la cuna siempre dura” (Snel, Vidal, Boutavant and Gaudrat, 2018).

En relación a la forma de practicarlo a esa edad, el mindfulness abarca un amplio repertorio de técnicas para entrar en el estado de conciencia plena. Normalmente se asocia solamente a la meditación, que se piensa que es estar con los ojos cerrados durante unos minutos sin pensar en nada. Sin embargo, hay varias formas de practicarlo, unas más extensas que otras, más difíciles y más fáciles. Algunos ejemplos son ejercicios de respiración, de observación y visualización, de conciencia corporal, de tolerancia al dolor, etc.

Sin embargo, es importante considerar que la manera en que se practica durante la infancia, es muy distinta a la forma en que se hace en la adolescencia o adultez. Los niños tienen una menor capacidad de concentración, lo que los hace mucho más sensibles a estímulos del exterior.

En la entrevista que se realizó al psicólogo infantil Santiago Guiraldes, quien realiza técnicas mindfulness en niños, menciona que los niños más pequeños de 2 a 4 años, no son capaces de hacer una meditación guiada muy larga. Los niños de 5 a 7 en cambio, pueden estar al menos unos minutos en silencio concentrados en respirar, observando un objeto, o escuchando instrucciones. Siendo la respiración consciente, la forma más fácil de acercar la atención plena a ellos (S, Guiraldes comunicación personal, 15 de mayo del 2022).

En relación a las etapas vistas anteriormente de Vásquez, esto puede transformarse en un suplente en la etapa “sentir” para la regulación de emociones.



# Objeto transicional y el diseño multisensorial

## El objeto transicional

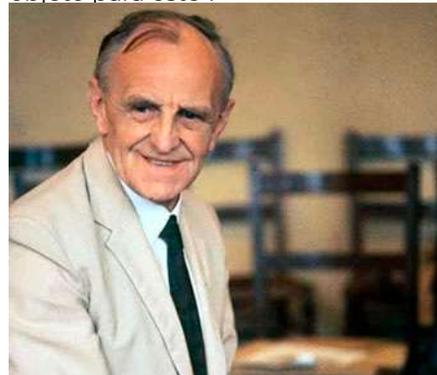
El objeto transicional en la psicología se define como un objeto material en el cual un infante deposita cierto apego, y funciona como suplente de la madre o padre en ciertas ocasiones (Winnicott, 2017).

A pesar de que Winnicott lo define como algo principalmente de los bebés hasta los 12 meses, en la conversación con la psicóloga Constanza González menciona que a cualquier edad el objeto transicional puede continuar siendo una herramienta emocional para las personas. Incluso cuenta de pacientes adultos, que siguen teniendo objetos de su infancia y que se siguen sintiendo apegados a ellos de alguna manera.

Estos objetos de transición son una manera positiva de vincular a la madre o padre con el niño, y una herramienta para este último.

Winnicott menciona en su libro: “...quizás un puñado de lana, o la punta de un edredón, o una palabra o melodía, (...) que llega a adquirir una importancia vital para el bebé en el momento de disponerse a dormir, y que es una **defensa contra la ansiedad**. (...) y entonces se convierte en lo que yo llamo objeto transicional. Este objeto sigue siendo importante. **los padres llegan a conocer su valor** y lo llevan consigo cuando viajan. La madre permite

que se ensucie y aunque tenga mal olor, pues sabe que si lo lava provoca una ruptura en la continuidad de la experiencia del bebé, que puede destruir la significación y el valor del objeto para este”.



## Diseño multisensorial

El diseño multisensorial según Ellen Lupton en su libro, sale de lo común para crear una experiencia corporal que incorpora más de un sentido. Habla de que los productos deben diseñarse para que los usuarios interactúen con ellos no sólo a través de lo visual (Lupton, 2019).

## Transicional, multisensorial y meditativo

En relación al proyecto se aborda el diseño multisensorial como una manera de generar una experiencia más completa y significativa para los niños, en la creación del objeto transicional de Winnicott.

Además, existe una gran relación con las prácticas del mindfulness, al ir más allá de algo superficial, logrando una experiencia consciente y atenta utilizando el tacto, olfato, oído y visión.

Así se crea un proyecto en donde se utilizan todos los sentidos para llegar a un estado de conciencia plena y calma.



Figura 8. Donald Woods Winnicott, psicoanalista / biografía / pexels.com

Figura 9. Niños jugando con sus manos / Pexels

Figura 10. Ellen Lupton / ellenlupton.com

## 03 | Antecedentes y Referentes



# Antecedentes



**Tranquilos y atentos como una rana**

Eline Snel escribe este libro con la intención de enseñar a los padres a practicar técnicas mindfulness con sus hijos. Se ha convertido en una gran herramienta, sobre todo en colegios, para conocer el mundo de la meditación en niños.



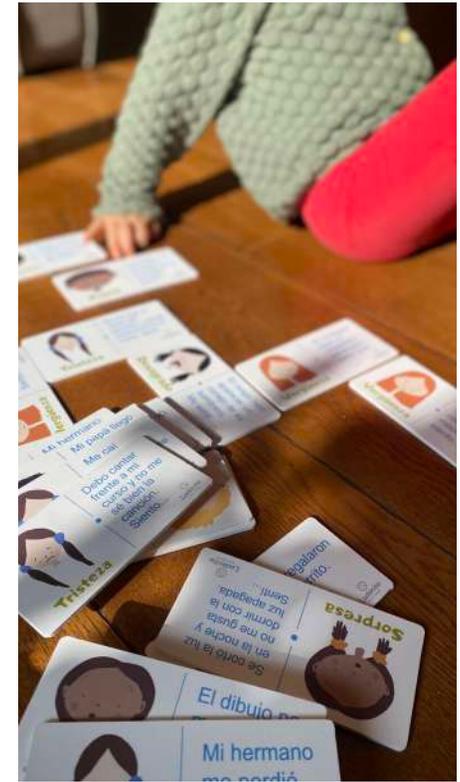
**Mezclados**

Proyecto de título Diseño UC de Rocío Muñoz, que a través de tarjetas y un tablero busca insertar el mindfulness en la rutina de niños con déficit atencional e hiperactividad.



**Alma Therapy Dolls**

Juguetes con diferentes texturas y formas para niños, que les permite hablar de lo que sienten y expresar sus sentimientos a través del juego y experimentación con estos.



**Dominó Descubriendo emociones**

Juego dominó con el que los niños lograrán empatizar con las emociones de los demás, juntando cada emoción con la situación que la produce.

Figura 12. Libro Tranquilos y atentos como una rana / Eline Snel.

Figura 13 Mezclados / Proyecto de título Rocío Muñoz, 2018

Figura 14 Alma Therapy Dolls / Yaara Nusboim

Figura 15 Juego Dominó Descubriendo Emociones / Ludoniño

# Referentes



**Guía Headspace para la meditación**

Headspace es una serie y una app para adultos, donde se explican los beneficios del mindfulness y la meditación, además de ejercicios prácticos para hacerlo en casa. En relación al proyecto, se rescata la línea gráfica del programa, ya que los elementos visuales que se utilizan son clave para mantener al usuario atento e inmerso en lo que relata.



**Mi duende mágico**

Los duendes mágicos son un juguete para niños que tienen toda una narrativa de fantasía por detrás. Los niños los consideran seres reales que hacen travesuras y tienen diferentes poderes. Son un referente por el story telling presente en la marca, con el cual son capaces de crear un mundo para los niños que se hace parte de su realidad.



**Rutina Skincare**

La rutina skincare es un momento de relajación y amor propio que viven millones de mujeres y hombres todos los días. Es un referente para el proyecto porque son 10 o 20 minutos en la rutina, donde se crea un espacio de calma y de entrega a uno mismo.



Figura 16  
Serie  
Headspace  
/ Netflix

Figura 17  
Duendes  
mágicos /  
Mi duende  
mágico

Figura 18  
Skincare  
routine /  
Pexels

Figura 19  
Ilustración  
/ Ana  
Matsusaki

**Ilustraciones Ana Matsusaki**

La artista brasileña Ana Matsusaki es un referente gráfico para el proyecto. Sus ilustraciones se crean a partir de figuras y texturas hechas análogamente con tinta, lápices, recortes y estampados en papel. Estas formas luego son digitalizadas para crear obras que pueden ser muy simples, pero con grandes detalles al mismo tiempo.

## 04 | Contexto y usuario



# Contexto del proyecto

Continuando con la información expuesta anteriormente, la niñez es una etapa que no se salva de situaciones posiblemente angustiantes y de estrés, provocando posibles problemas en la salud mental de los niños.

En un estudio realizado el año 2019 por el Joint Effort Toddler Temperament Consortium, se determinó que Chile está dentro de los países con peores cifras en la salud mental en los niños entre 2 y 6 años. Esto se refleja en diferentes síntomas que pueden presentar los menores (Garstein, Putnam, 2019). Durante la pandemia, según un estudio de la Universidad de Chile, los síntomas más frecuentes de acuerdo a los padres fueron; irritabilidad, desobediencia, mal genio, falta de apetito y dependencia excesiva. Siendo todo esto el reflejo de una incapacidad de entender y expresar lo que están sintiendo (Página 19, 2021).

A todo esto se le suman diferentes eventos como la separación de los padres, bullying, cambio de casa o colegio, la llegada de un nuevo miembro a la familia, fallecimiento de un cercano, etc.

En relación a los padres, también es enormemente posible que estén pasando por un momento difícil en cuanto a su salud mental. Sobre todo si se ven relacionados con el acontecimiento que ocurrió.

Esto puede provocar una menor disponibilidad de tiempo, menos paciencia, poco ánimo y menor capacidad emocional a disposición de sus hijos. Exponiendo a estos últimos a mayores problemas que puedan afectarlos a mediano y largo plazo.

En una encuesta realizada a 30 padres y madres con hijos entre 2 y 10 años, el 45% cree que sabe enseñar a su hijo a reconocer y regular lo que siente, el resto señala que tal vez sabe. Esto muestra cierta inseguridad en los padres en sus capacidades de satisfacer las necesidades emocionales de sus hijos.

Luego se les preguntó cómo ayudaban a sus hijos a entender y regular lo que sienten y estas fueron algunas de las respuestas obtenidas:

**“Verbalizando la emoción, por ejemplo ira, pena o enojo. Ayudándolo a tranquilizarse contando hasta 10, haciendo el ejercicio de respirar profundo.”**

**“Intentando regularme yo primero, ayudándolo a poner nombre a sus emociones, dejándolo sentir y expresar sus emociones.”**

**“Verbalizando lo que creo que está sintiendo en ese momento, poniéndole nombre a la emoción e intentando que él o ella lo reconozcan y me expliquen en sus palabras cómo se sienten.”**

**“Expresándole mis propias emociones y cuando son más chiquititos, nombrándole las emociones en la medida en que ellos las van viviendo, de manera que aprendan a reconocer y diferenciarlas entre ellas.”**

Estas respuestas sí muestran cierto conocimiento y manejo de habilidades emocionales de los padres, lo que se contradice con las primeras respuestas.

Luego respondieron sobre cuáles creen que son los momentos en que deben ayudar a sus hijos a regular sus emociones, y la gran mayoría cree que solamente en los momentos de ira, pataleta o frustración, dejando de lado emociones menos explosivas pero igual de difíciles para ellos como los celos, la envidia, el resentimiento, la decepción, etc.

La principal dificultad que ellos notan al ayudar a sus hijos es el poco control y tranquilidad de sus hijos al estar en estado de “crisis” emocional. Sin embargo comprenden que se debe a la falta de herramientas de gestión y regulación, es decir, que deben aprenderlo todavía.

Por último, existe un alto interés por el mindfulness como herramienta de calma para sus hijos, el 75% dice estar interesado en usar técnicas de meditación y mindfulness con sus hijos, y un 30% ya las utiliza.

# Contexto del proyecto

Por otro lado, también se entrevistaron padres y madres que se habían separado recientemente, para conocer el comportamiento o dinámicas que se pueden dar en este proceso tan intenso y a veces muy difícil para toda la familia.

Martín, padre de Juana (3) y Jacinta (6), se separó en marzo del 2022 y habla de las dificultades que se le presentan respecto a su capacidad de apoyar a sus hijas en su regulación emocional.

**“Llego a la casa y me siento muy alterado. Me cuesta estar tranquilo al relacionarme con mis hijas, incluso cuando necesitan que las ayude, tengo demasiadas cosas en la cabeza y me cuesta tenerles paciencia”.**

Esto es claramente perjudicial para los niños de esa edad, que están en pleno descubrimiento y reconocimiento de todo lo que les pasa por la cabeza, y como Martín menciona, sus hijas ya estaban teniendo desbordes emocionales meses después.

**“De repente se ponían a llorar sin razón cuando me veían por facetime, o estaban más rebeldes de lo normal. Eso me la ponía mucho más difícil.”**

En el caso de Paola es distinto. Ella tiene un hijo Maxi (7) y uno recién nacido. Cuando el menor nació, estuvo hospitalizado 3 semanas. Esto significaba que ella debía estar en la clínica acompañándolo casi todo el día y su hijo debía quedarse con otros familiares cuando llegaba del colegio.

**“Era difícil porque a mi me costaba mucho irme de la clínica y llegaba a la casa muerta de pena, y Maxi quería estar pegoteado a mí todo el tiempo.”**

El hecho de que ella no estuviera podía estar provocando nuevas emociones en Maxi, como por ejemplo celos, frustración, rabia o confusión. Sin embargo Paola no tenía la capacidad emocional de llegar a su casa y acompañar correctamente a su hijo en el proceso que el también estaba viviendo.

Por otro lado, nos entrega una visión mucho más amplia sobre un caso similar. Ella tiene 58 años y se separó hace 17 años, cuando su hija Florencia tenía 7. Ella cree que su inestabilidad emocional en ese momento no le permitió satisfacer las necesidades emocionales de su hija, y cree que esa es la razón por la que su hija actualmente (24 años) tiene grandes problemas al manifestar lo que siente y tiende a esconderse cuando siente pena.

**“Sabía que la mayor estaba bajoneada pero no me contaba mucho lo que le pasaba, yo creo que ni ella sabía mucho, si era muy chica. Y yo no estaba muy bien tampoco, no me daba siempre el tiempo de preguntarle como estaba”.**

Obviamente no hay evidencia de que esto este 100% relacionado, pero si pueden ser efectos de un mal manejo y regulación de emociones en la infancia.

# Usuarios

Para el desarrollo del proyecto se definen dos usuarios. En primer lugar están los niños de entre 5 y 7 años que están viviendo la separación de sus padres y que necesitan un espacio para hacerse conscientes de sí mismos, de sus sentimientos y pensamientos.

Desde los 3 o 4 años los niños comienzan a entender que ciertas situaciones producen determinadas emociones, esto significa que a partir de esta edad pueden contextualizarlas mucho mejor. Sin embargo, es desde los 5 años que pueden comprender mejor lo que pasa en ellos, al igual que comenzar a ocultarlo y guardárselo (Recio 2022). Esto significa que desde los 5 años es clave un acompañamiento más profundo que antes.

Además, como también menciona Camila Denegri, una separación es algo muy intenso que produce emociones intensas en las personas, lo que podría ser un factor para que los niños tengan un mayor problema al sentir y expresar esto nuevo que están sintiendo. Es por esto que necesitan un espacio real para sentir y relacionarse con ellos mismos y su padre o madre.



Otro usuario al que se quiere llegar es a los padres y madres que están en proceso de separación, o que se van a separar en un futuro cercano. La mayoría de las veces la única preocupación de estos padres son sus hijos, y están dispuestos a hacer cualquier cosa con tal de que ellos sean lo menos perjudicados posible.

Con este proyecto se busca que puedan ser acompañantes emocionales para sus hijos en esta etapa, entregándoles un espacio de calma y meditación, sintonizando con lo que ellos sienten, y creando un espacio de confianza libre de prejuicios.



Figura 21.  
Niña de 5  
a 7 años /  
Pexels

Figura 22.  
Niño de 5  
a 7 años /  
Pexels

Figura 23.  
Mujer /  
Pexels

Figura 24.  
Hombre /  
Pexels

Figura 25.  
Texturas  
análogas /  
Elabora-  
ción propia

## 05 | Desarrollo del proyecto





# Primer prototipo y acercamiento a los padres

Como primer acercamiento a los padres y a los niños se hizo un documento con actividades mindfulness, para que los padres realizaran con sus hijos.

En la encuesta realizada en el proceso de investigación, la mayoría de los padres y madres señalaron que el momento en que podrían tener mayor tiempo de calidad con sus hijos, era en la noche antes de acostarse, por lo que se indicó realizar las actividades en este momento, tres días diferentes.

El documento con las actividades fue enviado a 13 padres y madres con hijos entre los 5 y 7 años. La mayoría consideraban que sus hijos estaban pasando por alguna situación de estrés o ansiedad por la muerte de un cercano, separación u otro evento.

Las actividades consistían en una meditación y luego un espacio de conversación con preguntas que incentivaban la conversación entre la familia.

-  Santiago, Valdivia (remoto)
-  13 padres y madres, 15 niños
-  1 semana



**DISEÑO | UC**  
Facultad Ingeniería Católica de Chile  
Escuela de Diseño

Proyecto de Título  
Bernardita Irrázaval

Meditación junto a tu hijo/a  
**Realizar actividad antes de acostarse**  
\*recuerda filmar las tres actividades\*

En este documento se muestran 3 actividades de mindfulness y conversación para realizar en 3 días distintos, junto a tu hijo/a o hijos. La idea es tener un momento de calma en el día para conectar con ellos y hacer una pausa mental. Se recomienda leer la actividad antes sin el niño o niña, y luego llevarla a cabo. El primer día se debe explicar al niño/a que se va a realizar una técnica de relajación en las noches o antes de ese día.

**Día 2**

**Meditación**

- Elijan juntos un objeto que les guste, puede ser cualquier cosa; un peluche, un dibujo, un reloj, etc.
- Siéntense en indio sobre la cama frente a frente, dejando un espacio en el medio para colocar el objeto.
- Intenten estar un minuto completo observando el objeto a medida que van respirando de la misma manera que lo hicieron ayer; inhalar 3 segundos y exhalar 3 segundos. Pueden ayudarse poniendo sus manos en su estómago para sentir cómo respiran.
- No pongan ninguna alarma o temporizador, sólo revisen la hora cuando crean que ya haya pasado el tiempo. Es mejor equivocarse con un par de segundos que verse sorprendidos por una alarma en medio de la relajación.
- Si se desconcentran, no hay problema, deben dejarlo pasar y volver nuevamente al objeto.

**Conversación**

Luego de la meditación ambos respondan a la siguiente pregunta: Si pudieras ser cualquier objeto, animal o persona, ¿qué serías? Cada uno debe responder y explicar por qué, pueden hablar de cómo sería convertirse en lo que dijeron y cómo se sentirían.

**Cierre**

Agárrense las manos y realicen una última respiración profunda juntos.

**Día 1**

**Meditación**

- Antes de ir a dormir, acostarse junto al niño/a en el suelo (con un cojín para la cabeza) o en la cama.
- Poner las manos juntas sobre el estómago y cerrar los ojos.
- Inhalar durante 3 segundos sintiendo cómo las manos suben y luego exhalar sintiéndose bajar.
- Repetir la respiración 4 veces.
- Abrir los ojos de a poco y sentarse en el mismo lugar.

**Conversación**

- Luego de la meditación conversar sobre el día, sobre lo que hicieron, cosas que pasaron, cosas que sintieron, etc. Ir profundizando e invitando al niño/a a que se exprese. **Es importante** que el padre o madre responda también las preguntas. Preguntas guía: ¿Qué fue lo que más te gustó del día? ¿Y lo que menos? ¿Por qué? ¿Cómo te sentiste yendo al trabajo, jardín o colegio hoy día? ¿Puedes describirlo?
- La idea es que los niños se atrevan a hablar de lo que piensan y sienten, por lo que ser un ejemplo es una manera de que vean cómo hacerlo y no les de vergüenza o pudor.

**Cierre**

Agárrense las manos y realicen una última respiración profunda juntos.

- Esta meditación consiste en la repetición de un mantra enseñado por el maestro de yoga Yogui Bhajan, para poder reorientar la mente. El mantra es **Sa Ta Na Ma** y se define como el ciclo de la vida y el constante cambio.
- Sentarse ambos en la cama intentando estar con la espalda recta y en una posición cómoda.
- La meditación se divide en tres partes: repetición en voz alta, repetición en susurro y repetición en silencio. Para repetir el mantra, se ocupará el movimiento constante de los dedos de las manos juntando el pulgar con el dedo índice hasta el meñique.



- Primero se realizan tres respiraciones profundas con los ojos cerrados, y se comienza repitiendo 5 veces en voz alta Sa Ta Na Ma, con la ayuda de ambas manos.
- Se continúa con la repetición del mantra 5 veces más pero a volumen de susurro.
- Por último se vuelve a repetir 5 veces usando las manos pero repitiendo el mantra en silencio en nuestra mente.
- Al terminar se abren los ojos suavemente mientras continúan respirando tranquilamente.

**Conversación**

- Luego de la meditación ambos respondan a la siguiente pregunta: Si pudieras hacer lo que quisieras, ¿cómo sería tu día perfecto? ¿cómo te sentirías ese día? Descríbelo lo más detallado posible.

Figura 26, 27, 28, 29. PDF primer prototipo / Elaboración propia

## Primer prototipo y acercamiento a los padres

A pesar de verse muy interesados en el mindfulness y en participar en el proyecto, muy pocos padres o madres realizaron las actividades o registraron el proceso.

La mayoría de los padres se vieron complicados por diferentes situaciones en la semana: “tuvimos un cumpleaños y no alcanzamos”, “se quedó dormida en el auto”, “se me olvidó, hoy si lo hago”, etc.

En este punto surge la pregunta

**¿Cómo insertar el mindfulness en la vida de los niños, sin depender 100% de la disponibilidad de los padres?**

Sólo hubo un caso en donde un padre realizó las tres actividades con sus hijas de 3 y 6 años, registrando sólo la primera de ellas.



Martín (27) explicó a sus hijas mientras comían, la actividad que iban a realizar antes de acostarse. Se acostaron en el suelo con las manos sobre el estómago y respiraron profundamente por un tiempo. Luego se sentaron y conversaron sobre lo mejor y lo peor del día.

Me comentó que su hija de 6 años, luego de meditar y estar en calma, comentó que ese día en el colegio una profesora la había agarrado del brazo para llevarla a la sala.

**Esto es realmente importante porque muestra que se sintió en un espacio de confianza al respirar junto a su padre y eso la abrió a expresar lo que pensaba.**

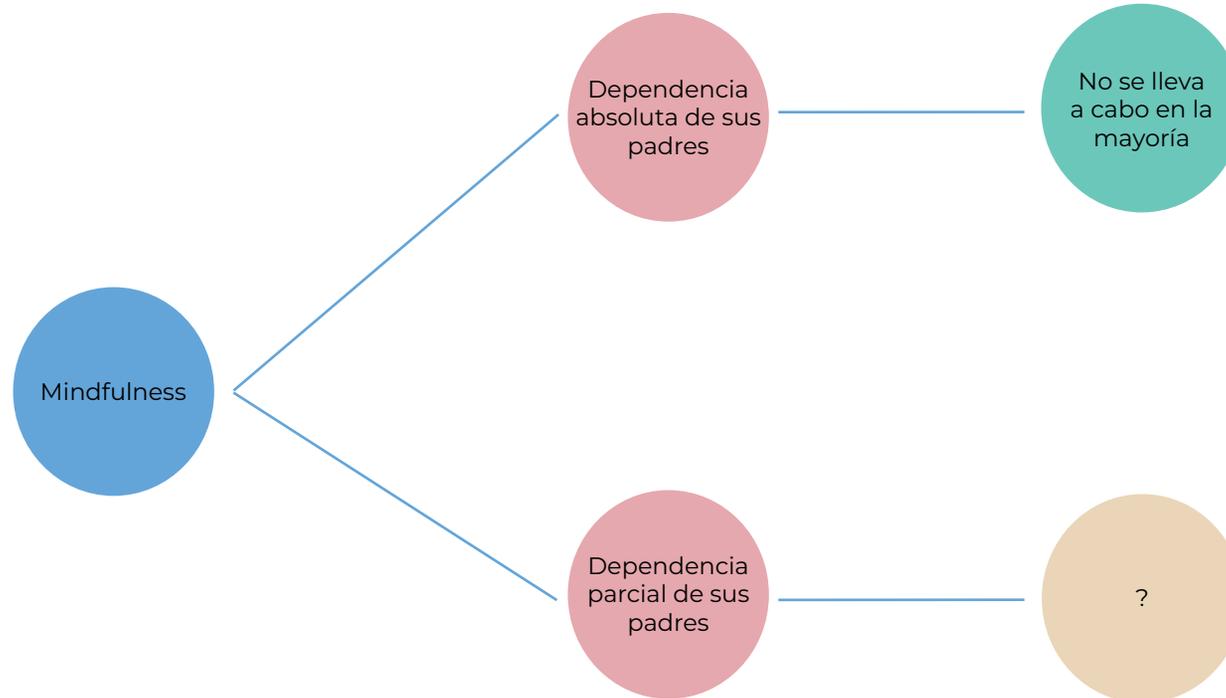
“Me sorprendió que me lo contara, creo que si hubiera hecho la actividad nunca me hubiese enterado”.

También comentó que sus hijas se vieron muy atraídas por la actividad, que se les dio muy fácil que los días siguientes le pedían repetirlo.

# Primer prototipo y acercamiento a los padres

Luego de este primer prototipo se pone en cuestión la necesidad de que los padres sean el vínculo entre sus hijos y la meditación.

**¿Qué pasa si el niño o niña tiene acceso a la meditación sin depender 100% de sus padres?**



**Segundo prototipo**

# Segundo prototipo - meditación + objeto

En esta etapa de prototipado se investigó sobre diferentes objetos que facilitan la meditación a los niños.

El objetivo era observar la interacción de los niños con un objeto para meditar, y gracias a conversaciones posteriores con los padres, ver qué ocurría luego de que conocieran el objeto, es decir, si sabían relajarse con él y si lo utilizaban solos o no.

El objeto es un cilindro multisensorial de algodón relleno de arroz. Su forma permite que el niño pueda meditar de diferentes formas. También se entregaron otros prototipos de los mismos componentes pero con una forma similar a la de una almohada. Ambos miden aproximadamente 15 cm de largo y 4 de ancho.

Se le envió a los padres un documento con tres métodos que debían explicar a sus hijos, y se les entregó el prototipo físico. Se indicó que primero debían explicar a sus hijos cómo usarlo y luego observarlos interactuar con él durante dos semanas.



Santiago



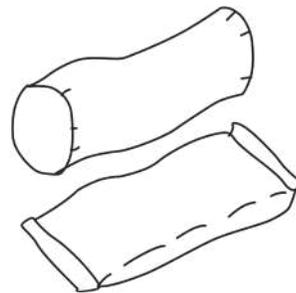
4 madres, niños de 5 a 7 años



2 semanas

## 1. Sobre el estómago

El niño o niña debe estar acostado sobre su cama o en el suelo en una posición cómoda. Debe tener una almohada o cojín bajo la cabeza que le permita observar su estómago. Debe inhalar profundamente en 3 segundos y exhalar en otros 3, mirando cómo el objeto va subiendo y bajando a medida que su estómago se va inflando o desinflando. Se repite esta respiración mínimo 4 veces, pero puede hacerla las veces que quiera. Luego de las 4 veces si quiere puede cerrar los ojos.



## 2. Sobre los ojos

En la misma posición en que se realiza el método 1, colocar el objeto de manera que se tapen los ojos. Decirle al niño o niña que comience a sentir el peso sobre sus ojos a medida que va respirando profundamente como en el método anterior. Repetir la respiración al menos 5 veces

## 3. En las manos

Sentado/a en el suelo o en su cama en una posición cómoda, el niño o niña debe sujetar el objeto con ambas manos. Debe inhalar profundamente en 3 segundos y exhalar en otros 3, a medida que va sintiendo el objeto con sus manos y moviéndolo de una a otra. Luego puede abrir los ojos y observar el objeto para repetir la respiración las veces que quiera.



# Segundo prototipo - meditación + objeto

## Resultados

Según la información recopilada en conversaciones con las madres, para los niños en general fue fácil y agradable la interacción con el objeto..

Se les envió un formulario para responder como cierre del prototipado, el cual se envió luego de las dos semanas de usar el prototipo. Este les permitía evaluar diferentes aspectos del prototipo y su uso, de acuerdo a la siguiente escala:

- 1: Totalmente en desacuerdo.
- 2: En desacuerdo.
- 3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 4: De acuerdo.
- 5: Muy de acuerdo.

**Mi hijo/a entendió y aprendió las tres maneras de usar el objeto para relajarse.**



Muy de acuerdo (3)



De acuerdo (1)

**Mi hijo/a se ha visto más relajado o calmado luego de usar el prototipo.**



Muy de acuerdo (4)

**Mi hijo/a es capaz de utilizar el prototipo sólo/a y sin ayuda.**



Muy de acuerdo (3)



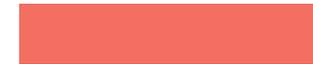
De acuerdo (1)

**La relajación mediante el prototipo me ha permitido conectar más con mi hijo/a y conversar más con él/ella.**



Muy de acuerdo (4)

**A mi hijo/a le gusta mucho meditar y hacer los ejercicios de relajación con el prototipo.**



Muy de acuerdo (4)

**¿Utilizó tu hijo/a el prototipo de una manera diferente a las que le enseñaste? ¿De qué manera lo hizo?**

“Si, se sentaba en la sala de juegos y lo miraba y lo tocaba por hart rato mientras lo movía”

“Juega con él. Lo hace volar y se sienta a tocarlo..”

“Lo ocupó para jugar con sus ponnys y muñecas (almohada, camita) y para hacer equilibrio con partes de su cuerpo. También como objeto de relajación mientras veía tele.”

“Si, lo tomaba, lo pasaba por todo el cuerpo, inventaba historias, lo manipulaba.”

Esta interacción confirmó una de las hipótesis que suponía que si el objeto tenía una forma que fuese similar a algo ya existente, se transformaría en un juguete con esa connotación y no en un objeto meditativo. El prototipo que se le entregó a Valentina tenía la forma de una almohada.



## Segundo prototipo - meditación + objeto

Algunas de las fotografías que enviaron las madres de su hijo/a utilizando el objeto.

Las madres cuentan que la interacción que más se repite los días siguientes de haberles dado las indicaciones, fue sentarse y tocar el objeto moviéndolo con las manos.

### Comentarios madres y niños

“Creo que el objeto le da calma en si mismo” Angela, madre.

“Le gusta equilibrar el objeto en sus manos y se concentra al hacerlo” Paola, madre.

“Me da paz” Máximo, niño.

“Quiero dormir con él” Valeria, niña.

### Interacción clave

Algo que también comentan las madres, es que luego de que los niños hacen la actividad, entran en un momento de calma en donde se les hace más fácil hablar y reflexionar.

Esto es clave para el asegurar que el hecho de que los niños mediten, también los acerca a sus padres y les permite expresar lo que piensan y sienten.

“Me contó que no habían querido jugar con él hoy día, me dió mucha pena.” Paola.



## Experimentación de formas

Luego de esta experimentación, se probaron diferentes formas hechas de la misma manera.

Se buscaron figuras abstractas que no tuvieran relación con nada, para evitar que los niños lo usaran como parte de sus juguetes.

Se eligió la figura destacada, similar a un triángulo de puntas redondeadas por su buen acople al cuerpo.

Sin embargo, en el futuro la abstracción de la forma toma menos importancia gracias a que se le entrega una narrativa al objeto entregándole identidad.



# Necesidad de narrativa

A pesar de que los niños se vieron muy atraídos por el objeto, y lograron meditar con él, luego de unas semanas se volvió a hablar con las madres, quienes mencionan que el objeto quedó guardado o botado en la casa. Esto puede deberse a que no tienen ninguna conexión o vínculo con el objeto. Se les presentó con instrucciones pero no se creó una situación donde puedan generar apego con el prototipo.

Esto crea la necesidad de diseñar algo que le entregue una historia y cierta magia, y que fuerce una interacción de vez en cuando, para que los niños comiencen a utilizarlo como un hábito.

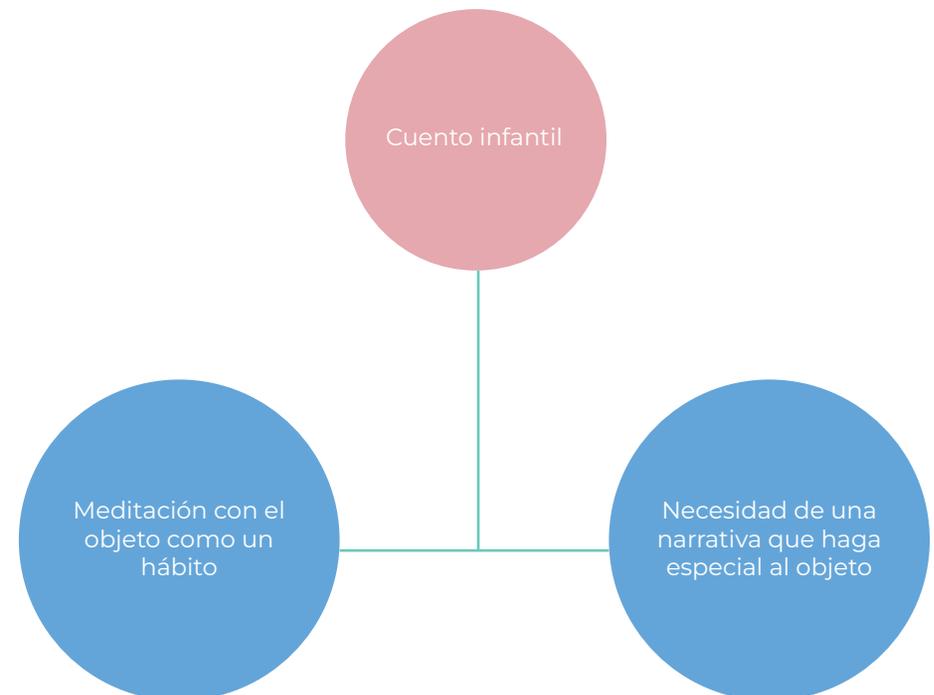
La meditación tiene resultados siempre y cuando sea constante, por lo que no puede realizarse solamente una única vez.

Intentando combinar el concepto de narrativa y hábito, se llega a la idea de combinar el objeto con un cuento.

Los libros son parte de la rutina de los niños y los leen más de una vez. Además, son una instancia de entrega por parte de los padres y conexión con sus hijos.

A través del cuento se puede enseñar (de manera indirecta) a meditar, le entrega un contexto al objeto y además se convierte en algo rutinario para los niños.

No sólo meditan cada vez que lo leen, sino que también se quedan con el objeto para hacerlo cuando ellos quieran.



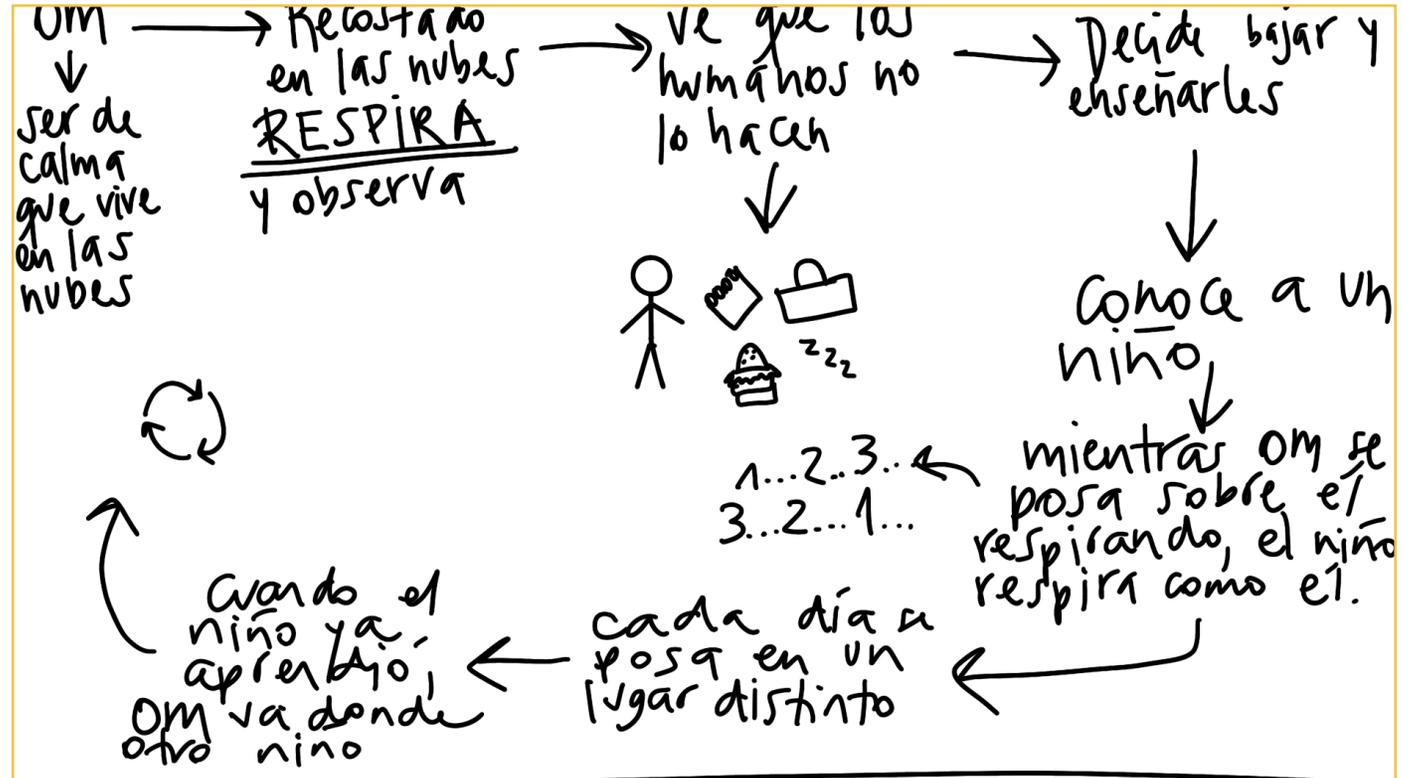
# Desarrollo del cuento

# Desarrollo del libro: primeras ideas de contexto

El objetivo del libro, es que los niños aprendan a meditar sin darse cuenta. Por eso se buscó crear una historia en donde la relajación sea parte de un juego o de la vida cotidiana. Para que luego los niños puedan imitar lo que ocurre en el libro.

Se comenzó con una idea general del cuento, planteando que el objeto de meditación en la historia es un "ser de calma" que vive en las nubes, y decide bajar a la Tierra a enseñar a los humanos a respirar, sentir y observar lo que los rodea.

Om es la primera opción de nombre ya que es un mantra muy utilizado en diferentes prácticas y religiones como método de relajación.

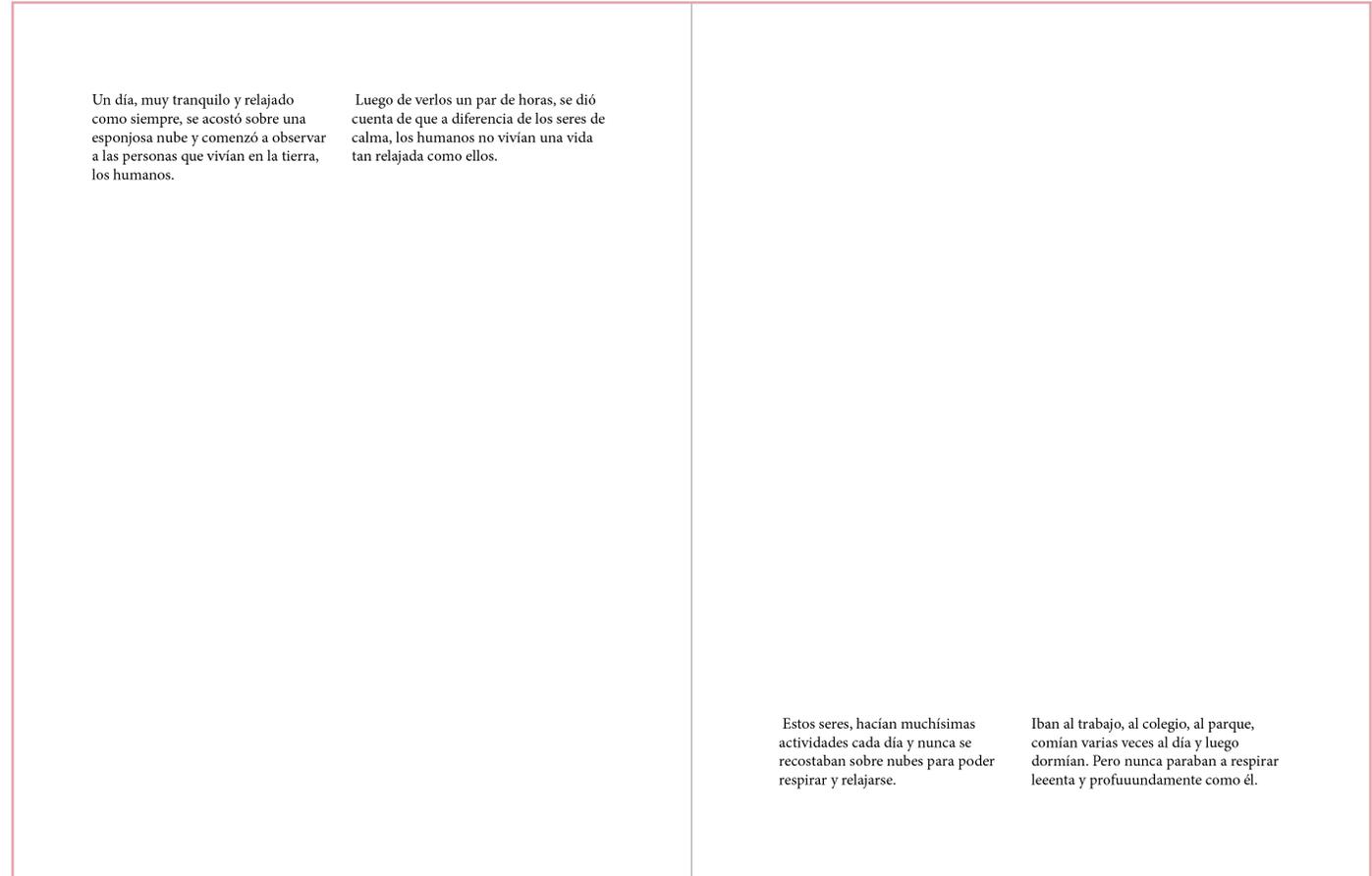


# Desarrollo del libro: primer borrador

Luego se hizo el primer borrador de la historia, diagramando inmediatamente en páginas para ir manejando la fluidez de la narración desde el comienzo.

Se fueron haciendo varias correcciones, sobre todo para lograr que la historia fuera más descriptiva, para lograr que los niños puedan imaginarse el contexto de mejor manera.

También en este punto se cambia el nombre del personaje principal. De Om, se convierte a Omi. Esta es una palabra que fluye más fácil al decirla en una oración, y es solamente una alusión al mantra Om.



Antes

El niño, viendo a Omi alejarse,  
miraba hacia el cielo sin entender  
mucho lo que había ocurrido.

Después

El niño, viendo a Omi alejarse,  
sentía su cuerpo muy liviano,  
como si estuviera flotando en una nube.  
Nunca se había sentido tan bien.

Figura 40.  
Primer  
borrador  
del libro /  
Elaboración  
propia

Figura 41,  
42.  
Capturas  
de pantalla  
primer  
borrador  
del libro /  
Elaboración  
propia

# Desarrollo del libro: primer borrador

La historia de Omi tiene 5 etapas generales que se explicarán de forma resumida para una fácil comprensión del resto del documento.

1. La vida de Omi en las nubes como un ser de calma, respirando y relajándose mientras mira a su alrededor.

2. Omi ve a los humanos y decide bajar a enseñarles su forma de respirar.

3. Se encuentra con un niño y lo visita varias veces para respirar junto a él. Se posa en diferentes partes de su cuerpo y le enseña a respirar contando hasta tres.

4. El niño aprende a respirar junto a Omi y se siente totalmente en calma y muy feliz.

5. Omi comienza a visitar a muchos niños alrededor de todo el mundo.

# Desarrollo del libro: corrección Mauricio Paredes



Luego de finalizar las múltiples correcciones en el primer borrador, se envió el segundo al reconocido escritor chileno Mauricio Paredes, autor de libros infantiles como La cama mágica de Bartolo, Ay cuánto me quiero, Cómo domesticar a tus papás, y muchos otros.

Se pasó el borrador diagramado a una tabla, donde se podía ver el texto escrito, además de las páginas correspondientes. También cada página tenía una sugerencia de ilustración escrita a un costado.

Las correcciones fueron muy detalladas y permitieron perfeccionar la historia, sobre todo en cuanto a lo fluido y comprensible del cuento.

páginas	quión textual	quión visual: ilustraciones abstractas y macro
1	Omi es un ser de calma que vive en las nubes. Pasa sus días viajando por el cielo junto al viento, paseando sobre diferentes lugares de la tierra.	Omi volando con el viento
2-3	Su actividad favorita es acostarse sobre las nubes más grandes y esponjosas, para respirar leccccecccccita y profuuuuundamente. Cuando Omi respira y se relaja, puede ver y entender mejor lo que siente, lo que piensa y puede observar mejor tooodo lo que pasa debajo suyo, en la tierra. De esta manera logra estar siempre en calma y feliz.	Omi recostado en una nube.
4-5	Un día, muy tranquilo y relajado como siempre, se acostó sobre una esponjosa nube y comenzó a observar a las personas que vivían en la tierra, los humanos. Luego de verlos un par de horas, se dio cuenta de que a diferencia de los seres de calma, los humanos no vivían una vida taan relajada como ellos. Se les olvidaba sentir el sol, ver los colores de las flores y de los árboles, mirar las estrellas, sentir el viento, flotar en el aire y dejarse llevar. Las personas de la tierra, hacían muchísimas actividades cada día y nunca se recostaban sobre esponjosas nubes para poder respirar y relajarse.	Planeta tierra con mucho caos, líneas, estrellas, etc.

- Mauricio Paredes Tierra
- Mauricio Paredes Favorita (sin coma)
- Mauricio Paredes Sin coma
- Mauricio Paredes Sin coma
- Mauricio Paredes Sin coma
- Mauricio Paredes Tierra
- Mauricio Paredes Como se trata de un cuento para niños chicos, tal vez es mejor separar esta oración en dos, algo como: «Cuando Omi respira y se relaja puede ver y entender mejor lo que siente y lo que piensa. También puede observar mejor...»
- Mauricio Paredes Ya usaste «esponjosa» en la página anterior, tal vez buscar un sinónimo o decir algo como «una nube como de algodón».
- Mauricio Paredes Sin coma
- Mauricio Paredes dio
- Mauricio Paredes Con coma: «de que, a diferencia...»
- Mauricio Paredes Es mucha información como para una sola página, tal vez mejor dividirlo en dos.

6-7	Inmediatamente luego de ver esto, decidió bajar de las nubes a la tierra, para intentar compartir su forma de vivir con las personas y enseñarles a respirar y mirar. Mientras bajaba, notó a un niño que jugaba en el patio de su casa y decidió acercarse. Cuando ya estaba junto a él se posó suavemente sobre sus hombros.	Omi bajando hacia el niño + zoom a los ojos del niño mirando hacia arriba.
8-9	El niño al ver a Omi se sorprendió y se asustó un poco, pero inmediatamente sintió una gran calma que le recorrió todo su cuerpo. Era como si una brisa le llegara suavemente desde la cabeza y los hombros, hasta la puntita de los pies.	Los pies del niño por donde pasa la energía de calma de Omi.
10-11	Omi comenzó a respirar como lo hacía siempre, contando hasta 3 mientras inhalaba y luego hasta 3 cuando exhalaba. 1...2...3... 1...2...3... El niño lo seguía y respiraba de la misma manera. Respiraron juntos un par de veces y luego Omi se fue leccccecccccita hacia las nubes. Nunca había respirado junto a alguien, y menos junto a un humano. Se sentía totalmente calmmmmado y feliz. El niño, viendo a Omi alejarse, miraba hacia el cielo sin entender mucho lo que había ocurrido. Sentía su cuerpo muuuuuu liviano, como si estuviera flotando en el agua, y tenía una sonrisa de oreja a oreja.	1...2...3... distribuidos en la página para guiar la respiración. Se puede ver la mitad del rostro de cada uno unidos en el centro de la página.

- Mauricio Paredes Decir solamente «esto» es un poco difuso, tal vez mejor decir cuál es su reacción emocional, por ejemplo: «Omi quedó muy impresionado al ver esto e inmediatamente decidió...»
- Mauricio Paredes Son dos sucesos importantes, entonces yo también los separaría en dos páginas diferentes.
- Mauricio Paredes niño, al ver a Omi, se sorprendió
- Mauricio Paredes Tal vez usar los números en palabras, para recalcar lo relevantes que son: «Uuunooo, doooo, tress...»
- Mauricio Paredes En esta sección pasan 3 cosas: respiran juntos, Omi vuelve a las nubes y vemos lo que le ocurre al niño. Es mucho como para solo una página.

Figura 43  
Escritor  
Mauricio  
Paredes /  
Colegio San  
Mateo

Figura 44  
Correc-  
ciones  
Mauricio  
Paredes /  
Captura de  
pantalla

# Desarrollo del libro: corrección Teresa Mujica



Luego de la corrección de Mauricio Paredes hubo una corrección presencial con Teresa Mujica. Ella fue bibliotecaria de un colegio por más de 20 años, y actualmente trabaja con una Editorial, revisando todos los libros infantiles previos a su publicación. Esto incluye la relación del texto y las ilustraciones, la estructura del cuento, los colores y sobre todo, el fraseo del cuento. Esta es la forma en que se separan las frases en un mismo párrafo, logrando que la lectura sea fluida para alguien que nunca ha leído el cuento.

Fue una corrección muy detallada en donde se analizó párrafo por párrafo la fluidez de la lectura. También se arreglaron ciertos detalles en relación a las ilustraciones y a palabras específicas.

Para esta corrección ya se encontraba el libro impreso en papel bond con los bocetos de las ilustraciones.

## Antes

Omi es un ser de calma que vive en las nubes. Pasa sus días viajando por el cielo junto al viento, paseando sobre diferentes lugares de la Tierra.

## Después

Omi es un ser de calma que vive en las nubes.  
Pasa sus días viajando por el cielo junto al viento,  
y paseando sobre diferentes lugares de la Tierra.

## Antes

Cuando Omi respira y se relaja puede ver y entender mejor lo que siente y lo que piensa. También puede observar mejor **toodo** lo que pasa debajo suyo, en la Tierra.

## Después

Cuando Omi respira y se relaja puede ver y entender mejor lo que siente y lo que piensa. También puede observar mejor **todo** lo que pasa debajo suyo, en la Tierra.

Este proceso se repitió en cada uno de los párrafos del cuento

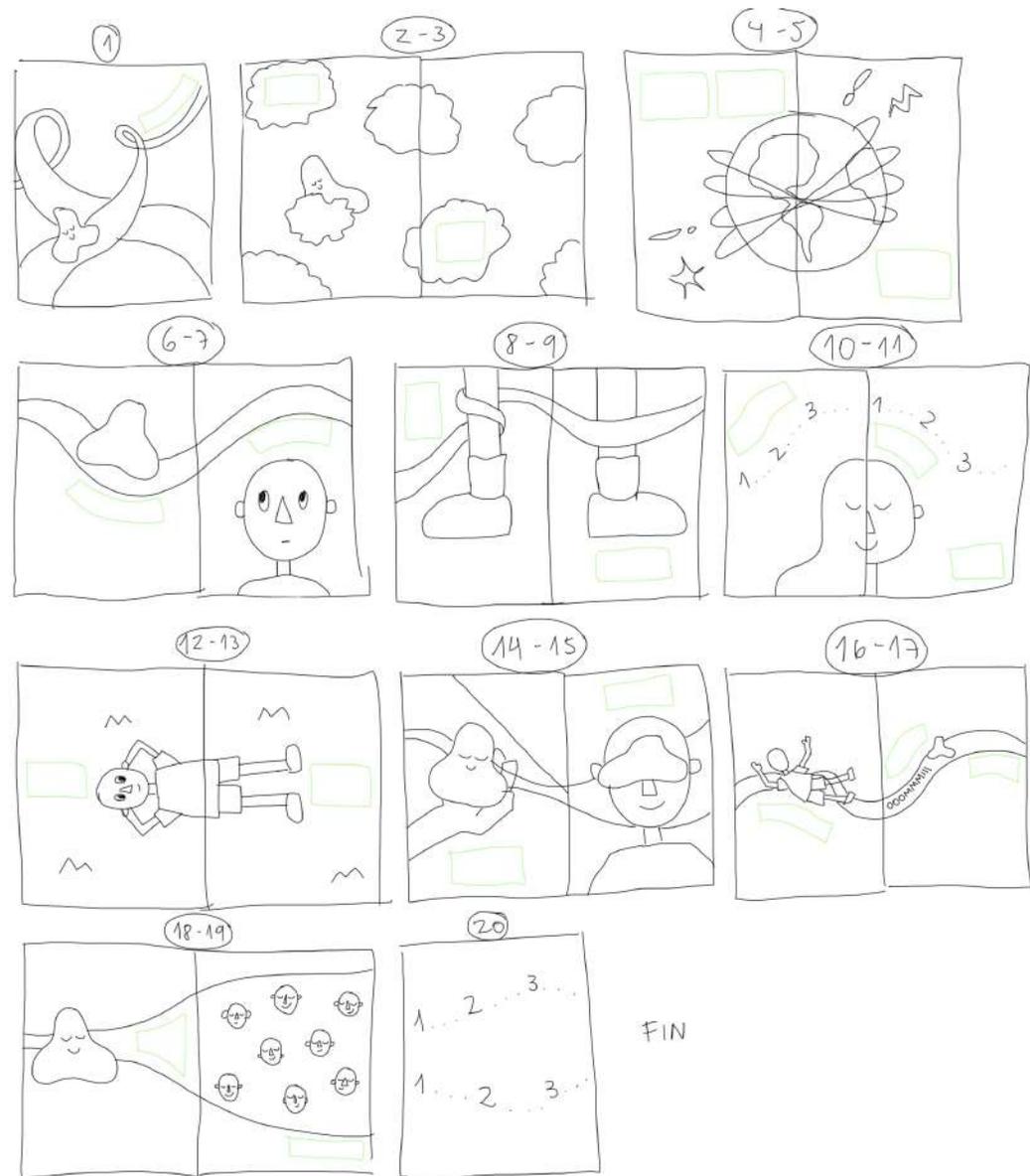


# Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

Se realizaron varios bocetos tamaño pequeño, como idea general de lo que serían las ilustraciones de cada página del libro.

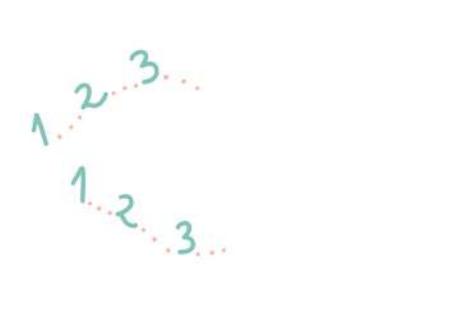
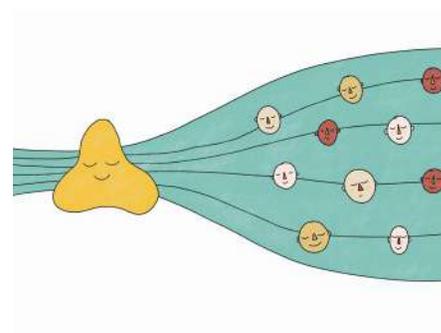
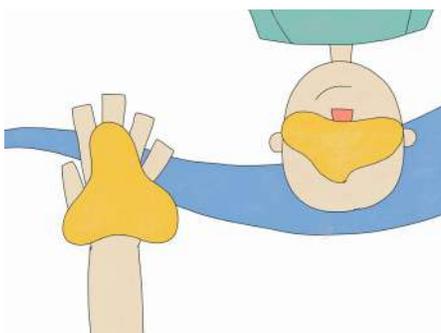
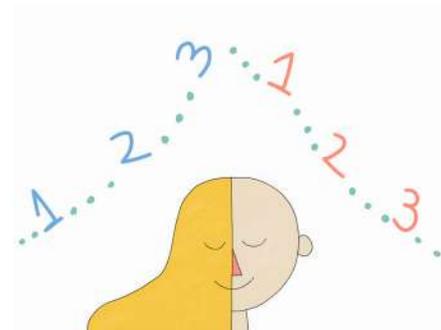
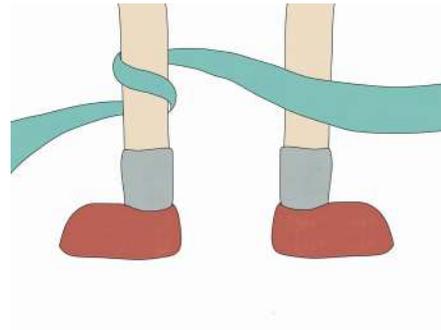
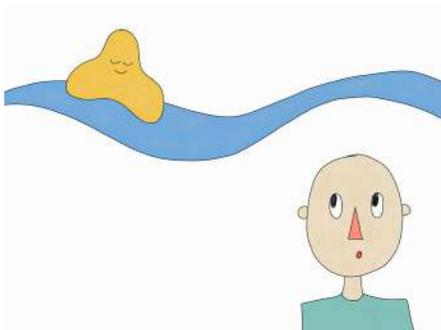
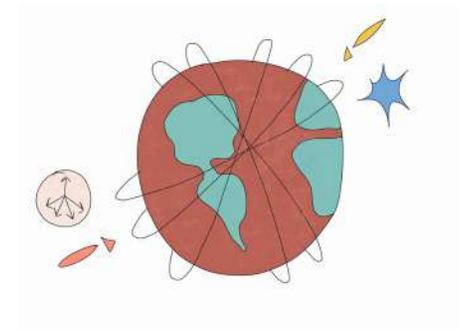
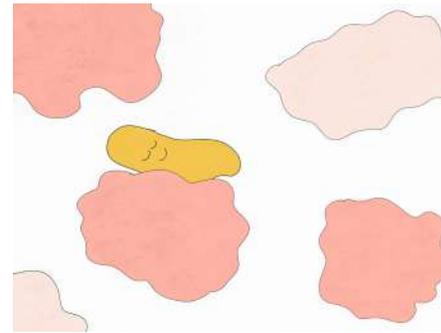
Se pensaron desde el principio como ilustraciones simples, que abarquen ambas páginas del libro abierto.

Estas fueron cambiando hasta llegar al resultado final que se verá más adelante.



# Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

Luego se agregó el color y el texto para hacer un prototipado simple impreso en papel bond.



# Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

Este se acompañó de el **objeto meditativo**, que es el personaje principal del cuento; Omi. Está hecho de algodón y relleno con arroz.

## Aceite esencial de lavanda

También se agregó otro elemento en el prototipo; aceite esencial de lavanda. Esto lo convierte en un objeto multisensorial con el cual el niño interactúa con más de uno de sus sentidos.

La lavanda por su parte, es conocida por sus propiedades calmantes, se ha utilizado durante siglos para ayudar a calmar y equilibrar. Con un aroma rico y calmante, se utiliza a menudo para ayudar a relajar los sentidos antes de acostarse.



Figura 48  
Primer boceto del libro impreso / Elaboración propia

Figura 48  
Prototipo Omi / Elaboración propia

Figura 49.  
Varios prototipos Omi / Elaboración propia

Figura 50.  
Aceite esencial de lavanda / Naturel Organic

## Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

### Testeo

Para prototipar el cuento y el objeto se entregó a 7 familias.

Se les dio durante 2 semanas, luego se entrevistó a los padres y madres, y después de que se cumplieran los días se les envió un formulario para registrar los resultados del testeo.



Santiago



7 niños



2 semanas



## Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

### Maxi (6 años)

Paola, madre de Maxi contó antes de recibir el prototipo, que estaban pasando por una situación difícil como familia. Acababa de nacer su segundo hijo y llevaba 3 semanas hospitalizado. Esto había provocado que sus padres tuvieran que estar la mayor parte del tiempo en la clínica, y cada vez que Paola volvía a la casa, Maxi no se despegaba de ella, ni siquiera para dormir.

Esto lo convierte en un usuario ideal para el proyecto ya que es un niño de 5 a 7, años que está pasando por emociones intensas y nuevas, y que sus padres no están 100% disponibles para él en este momento.

Luego de la primera lectura de Omi el ser de calma, Paola escribe por Whatsapp y menciona que "Omi es todo un éxito".

Más adelante, Paola cuenta que Maxi se apegó mucho a Omi, que aprendió a respirar y que lo lleva a todas partes.

Incluso se quedó dormido en su cama (que no lo hacía hace días) con Omi sobre sus ojos, la cual es una interacción que se enseña en el libro.



Primer uso del libro



Luego de un par de días

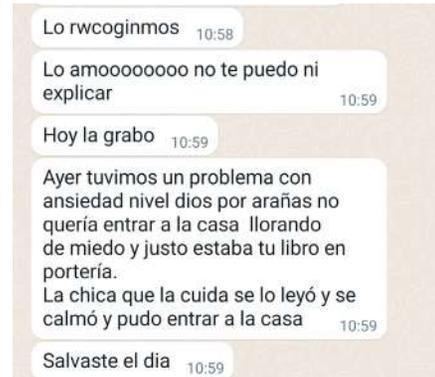
# Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

## Trini (7 años)

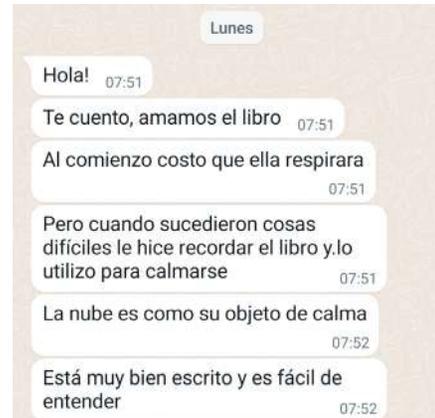
Su primer acercamiento al libro y a Omi fue muy distinto al de Maxi. El día que se les fue a dejar el prototipo, no había nadie en la casa por lo que quedó en la portería. Camilia, su madre, cuenta que cuando llegaron a la casa, pasaron a buscarlo y cuando iban entrando por la puerta vieron a una araña que asustó mucho a Trini. No quería entrar y se quedó afuera muy intranquila.

En ese momento leyeron el libro por primera vez. Camila cuenta que Trini se calmó y se atrevió a entrar a la casa.

Después de ese día al hablar con Camila una semana después, comenta que les gusta mucho el libro, que se lo recuerda en momentos difíciles y la ayuda a tranquilizarse.



Primer uso del libro



Luego de 2 semanas



Figura 55  
Captura de conversación / Whatsapp

Figura 56  
Captura de conversación / Whatsapp

Figura 57  
Participante prototipo final / Whatsapp

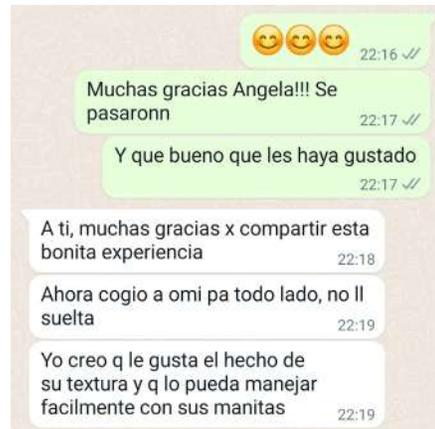
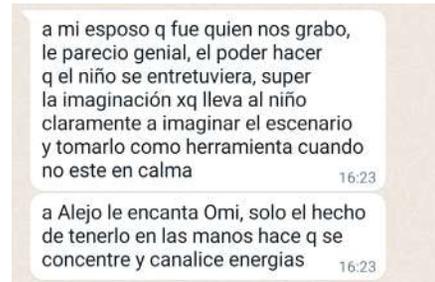
# Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

## Alejo (5 años)

Alejo también tuvo una muy buena experiencia con Omi según Angela, su madre.

Como se puede apreciar en las fotos, que son capturas de un video, Alejo va moviendo y sintiendo a Omi mientras escucha el cuento. Según cuenta Paola, esto mismo lo repitió cuando Omi se posa en los ojos del niño, en las manos y en el estómago.

Alejo ahora se lleva a Omi a todas partes y es su compañero de calma.



Comentarios de Angela



Figura 58  
Captura de  
conversación /  
Whatsapp

Figura 59  
- 61  
Participante  
prototipo final /  
Whatsapp

## Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

### Clara (3 años) y Emilia (6 años)

Clara (izquierda) y Emilia (derecha) son hermanas. Ellas tuvieron un sólo encuentro con el libro, y fue su Baby sitter quién se los leyó, Ignacia.

Como se puede ver en las fotos fue una experiencia interactiva y dinámica. Se dedicaron todo el tiempo a tocar a Omi y a olerlo.

Ignacia comenta que les llamó la atención el olor y la textura. Menciona que en un principio a la Clara le costó un poco respirar, pero que al ver a Emilia lo entendió y pudo hacerlo mejor. Clara no pertenece al segmento de usuarios al que se dirige el proyecto, por que era de esperarse que tuviera mayor dificultad para realizar la respiración o para concentrarse a lo largo de toda la lectura.



## Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

### Santiago (6 años)

Berni, madre de Santiago es psicóloga y estaba muy contenta de participar del proyecto. Él tiene déficit de atención e hiperactividad, por lo que Berni mencionó antes de probarlo que, quizás no iba a poder concentrarse el libro completo y hacer las respiraciones.

Al escuchar el cuento Santiago no tuvo ningún problema para poner atención y seguir a Omi, incluso Berni comenta que lo veía muy tranquilo e hipnotizado mientras leía.

Agarraba a Omi con ambas manos y lo ponía sobre diferentes partes de su cuerpo. Berni dice que cree que en un principio le costó seguir la respiración, pero mientras más veces se lo leía mejor podía hacerlo. Lo leyó un total de 4 veces en 2 semanas.



Figura 65  
- 67  
Participante prototipo final / Whatsapp

Figura 68  
Captura de conversación / Whatsapp

## Tercer prototipo: libro con bocetos + objeto

### Jacinta (7 años)

Jacinta se vio muy atraída por Omi y por el libro. Al leer diferentes partes del cuento ella iba recreando cada acción que realizaba el niño junto a Omi.

Cuando Omi se ponía sobre los ojos del niño en el cuento, Jacinta lo hacía, se ponía en su estómago y ella lo hacía, flotaba en las nubes, y lo hacía volar.

Esto, además de reflejar una gran conexión entre Jacinta y el cuento, confirma que está aprendiendo a realizar las técnicas junto a Omi. Esto puede significar que cuando se encuentre sola, puede volver a repetir todas estas acciones y relajarse por sí misma.



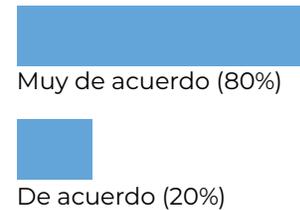
## Tercer prototipo: encuesta

Luego de finalizar el prototipado, después de casi tres semanas, se envió una encuesta de Google Forms a las madres participantes del proyecto. Contestaron 5 de forma anónima (para asegurarse de que son respuestas sinceras), y aquí se muestran algunas de las respuestas. El mayor logro que se refleja en los resultados de esta encuesta, fue que los niños fueron capaces de repetir la acción junto Omi, sólo en otro momento.

**En una escala del 1 al 7, ¿Qué nota le pondrías a Omi como objeto para meditar?**



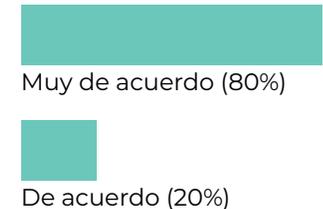
**¿Qué tan de acuerdo estás con la siguiente afirmación?: Mi hijo/a iba replicando con Omi (el objeto físico) lo que sucedía en la historia mientras íbamos leyendo.**



**¿Qué tan de acuerdo estás con la siguiente afirmación?: Mi hijo/a se ha visto más calmado últimamente desde que tiene a Omi**



**¿Qué tan de acuerdo estás con la siguiente afirmación?: Mi hijo/a interactuó con Omi en otros momentos (no mientras leían) y lo usó para relajarse**



La última pregunta eran comentarios positivos y negativos sobre el proyecto. Todos los comentarios fueron positivos y muestran que se logró transmitir el fin del proyecto. Algunas madres incluso respondieron más de una vez.

“Me encantó el libro! La Clara está con Omi todos los días un rato”

“Fue una muy buena experiencia, omi ayuda a mi hija a calmarse. Lo usa como objeto de calma.”

“Omi es divertido, interactivo, es un libro con un lenguaje fácil de entender y comprender por un niño de 7 años (mi hijo), es una historia que eleva la imaginación y por ende hace que el niño se introduzca en la fantasía, imitando con su cuerpo junto con omi los movimientos que describe la historia dando como resultado concentración, desconexión al mundo real, adquiriendo un estado de relajación máxima ayudado de un ambiente de calma, sin ruido.”

“La textura de omi y su tamaño, hace que el niño fácilmente lo manipule, despierte sus sentidos, sea una actividad sensorial que le transmite calma y relajación.”

“Como una evolución, OMI debería tener diversidad de tamaños, formas acompañado de diversas historias para que el niño no se aburra solo con una, que él pueda escoger de acuerdo a su estado de ánimo la historia que más le calce en ese momento o instancia que este presentando alguna dificultad o

simplemente que él se identifique más.”

“Es un libro de fácil manejo para los niños y así poder entender la historia sin dificultad”

“Muchas gracias por hacernos participe, como familia, de este genial proyecto. Angela Ovalle”

**Creación del proyecto final**

# Libro: Ana Matsusaki como inspiración



## Inspiración

Para las ilustraciones se tomó como referente a la artista brasileña Ana Matsusaki, que utiliza técnicas análogas para la creación de sus obras. Combina diferentes materiales análogos como el estampado o dibujo en tinta, el lápiz, recortes, y los une luego de digitalizarlos a través de photoshop.

Se realizó un curso en la plataforma Doméstica y se hicieron las ilustraciones finales desde esa base.

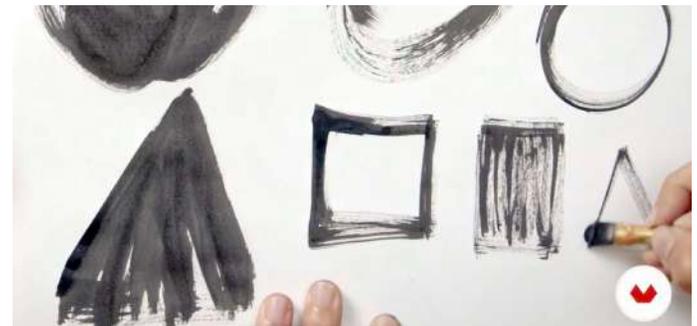
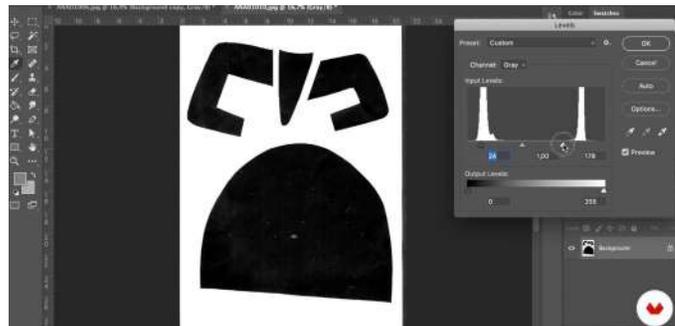
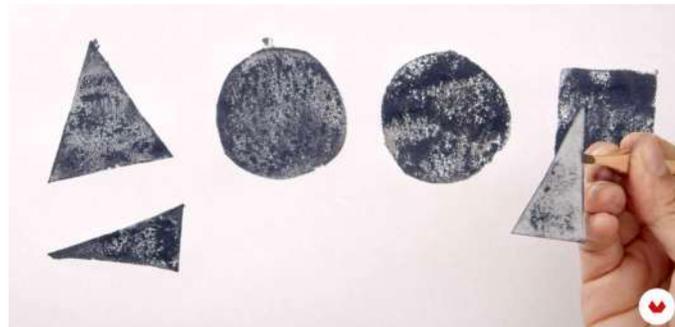


Figura 72.  
Ana Matsusaki / Ana Matsusaki

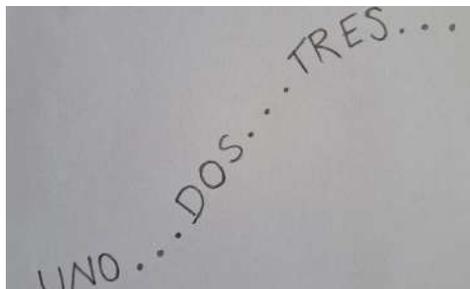
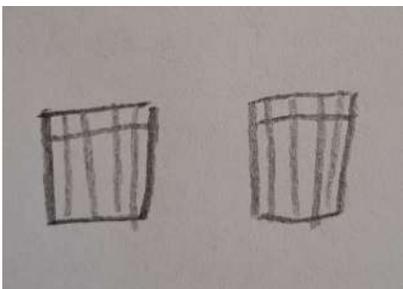
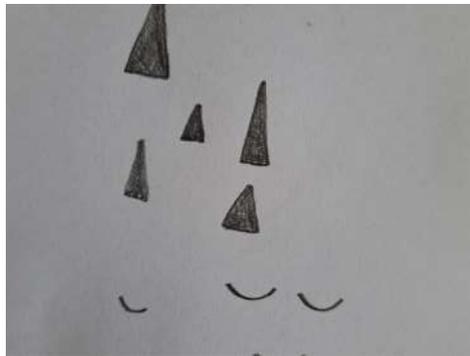
Figura 73, 74.  
Ilustraciones Ana / Ana Matsusaki

Figura 75 - 78  
Curso doméstica / Doméstica, Ana Matsusaki

# Libro: Proceso de creación ilustraciones

## Elaboración ilustraciones

Para cada ilustración se creaban texturas y formas diferentes, que se hacían de forma análoga. Se iban probando diferentes técnicas para cada elemento de una misma ilustración, pero las más usadas fueron; recortes en papel, estampados con tinta, pinceladas con tinta y trazos o formas pintadas con lápiz mina 6B.



# Libro: Proceso de creación ilustraciones

## Digitalización de las texturas

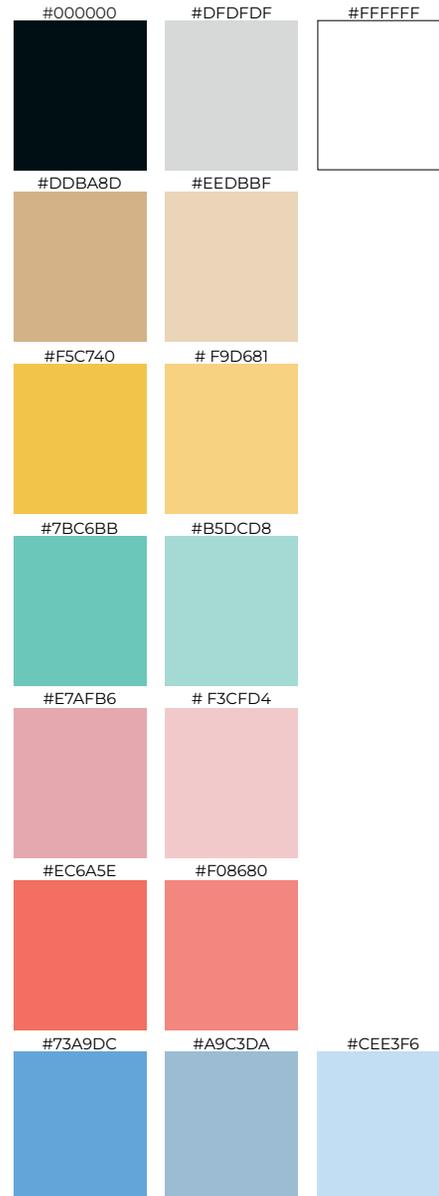
Luego de hacer las texturas se tomaba una fotografía con el celular y se abrían en Adobe Photoshop. Ahí se aumentaba el contraste y se borraba el fondo, para unir cada forma en una ilustración agregándole color. Se almacenaba cada una de las texturas en diferentes carpetas para facilitar el trabajo.



# Libro: Paleta de colores

## Paleta de colores

La paleta de colores seleccionada tiene colores fuertes y luego uno similar más pastel. Estas combinaciones permiten unir las texturas de las ilustraciones con figuras sólidas de colores más claros o más oscuros.



## Comentarios recibidos respecto a los colores en las ilustraciones

“No se por qué pero siento que me dan calma los colores” Dominique.

“Me gustan porque son colores fuertes y no pasteles, como uno tendería a imaginar pensando en la calma, pero igual transmiten tranquilidad” Rosario.

“El amarillo de Omi creo que le va muy bien y me transmite felicidad además de calma” Rafael.

TEXTURAS Y COMBINACIÓN DE COLORES



# Libro: Tipografías

## Tipografía

Se escogió la tipografía Montserrat para todos los textos dentro del libro, por su buena legibilidad y simpleza, en sus variaciones Bold, Regular y Medium.

### Montserrat Bold

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890  
!@#\$%&/()=?i'¿<>\*`[]{}.:;,-+**

### Montserrat Medium

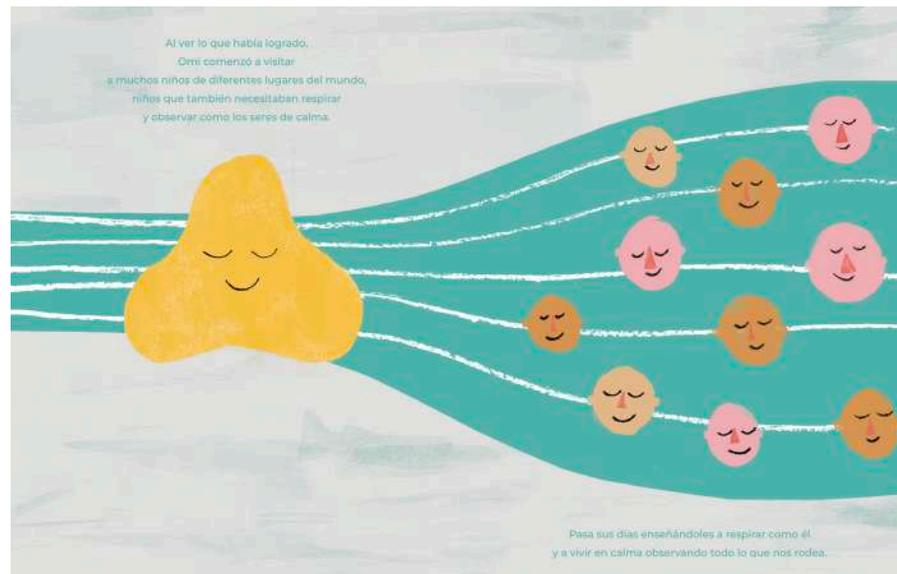
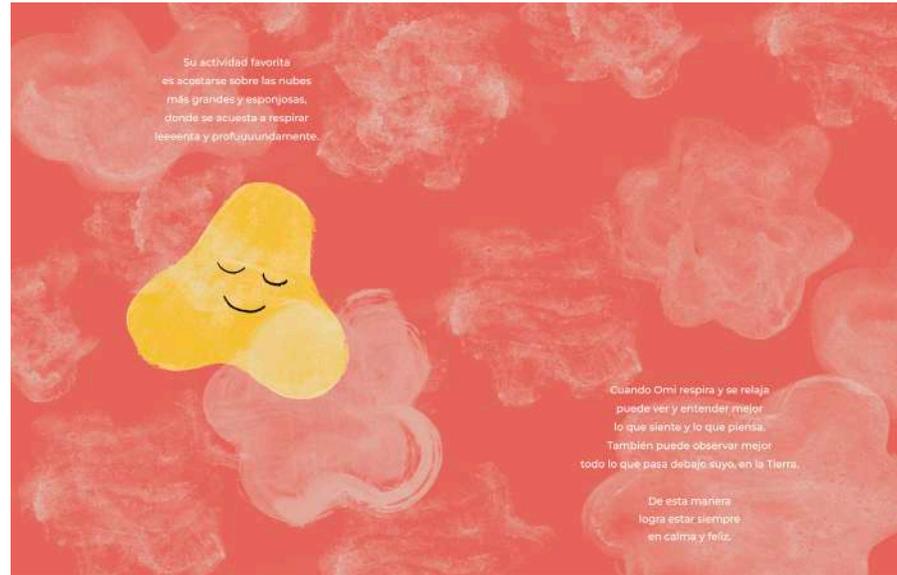
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890  
!@#\$%&/()=?i'¿<>\*`[]{}.:;,-+

### Montserrat Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
1234567890  
!@#\$%&/()=?i'¿<>\*`[]{}.:;,-+

# Libro: Uso del texto

Los textos van centrados en la página la mayoría de las veces, y van de un color que está presente en la ilustración.



# Libro: Uso del texto

En ocasiones se utiliza el texto como recurso gráfico para guiar a los niños en la respiración y mostrar de manera más clara que al contar se debe hacer lenta y pausadamente.



# Libro: Dimensiones y especificaciones

El libro es de tamaño carta orientación vertical. La tapa es dura y mate, y las hojas son de papel couché 170 impreso por ambos lados a color.

Tiene un total de 15 páginas sin contar las guardas, y 14 ilustraciones contando la portada y contraportada.



# Libro: Portada y logo

La tipografía escogida para el nombre del libro es Montserrat, al igual que en el interior del libro.

Se ladearon sutilmente las letras para dar una sensación de aire, fluir y flotar.

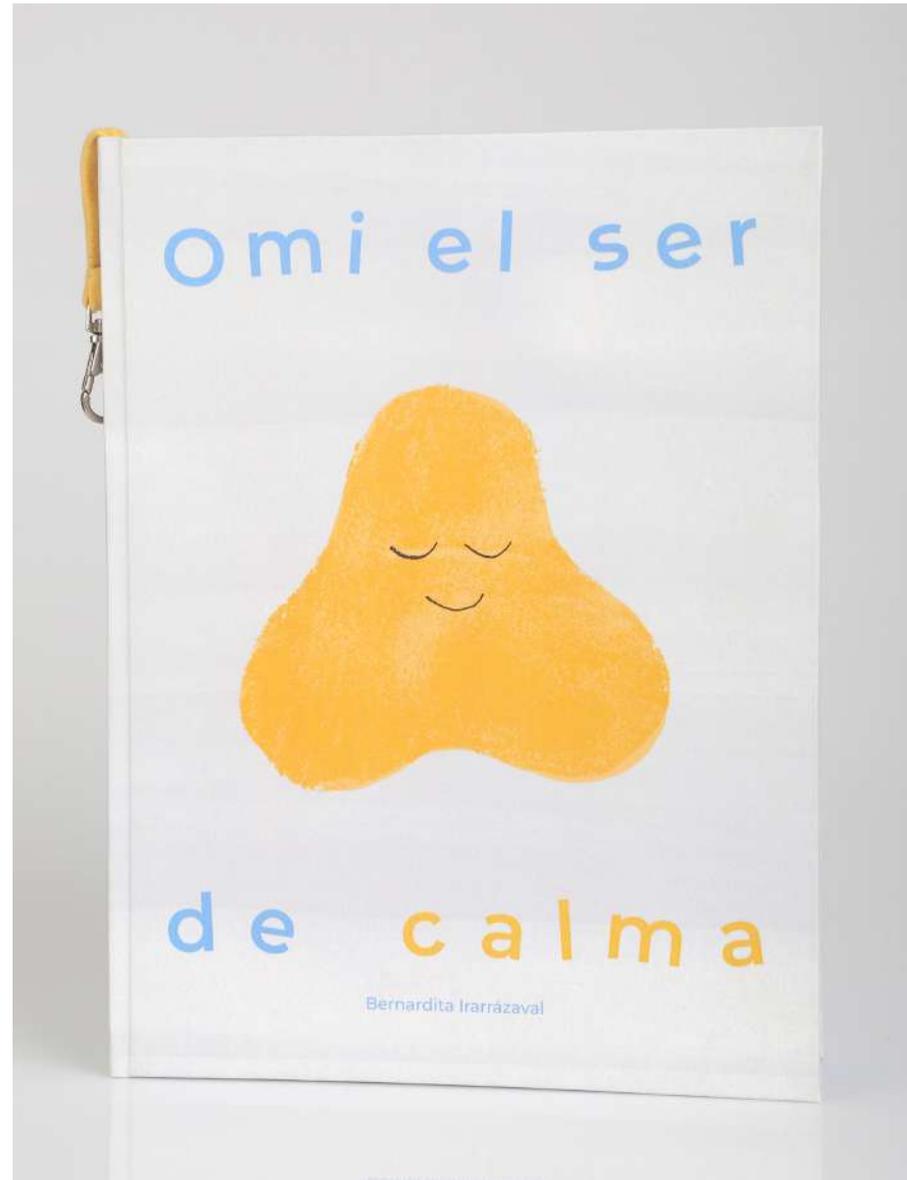
Las dos frases “omi el ser” y “de calma” ocupan el mismo espacio a lo ancho para generar una especie de rectángulo que enmarca a Omi en el centro.

La palabra calma es de color amarillo ya que Omi es de ese color y es lo que esa palabra representa.

## Elección el nombre OMI

Om es un mantra budista conocido mundialmente. Es utilizado para la meditación en miles de países y es reconocido por muchos como una palabra que transmite relajación.

La decisión de agregar una “i” al final es principalmente para lograr un nombre que sea más fácil y fluido para los niños al usarla cotidianamente.



# Omi el ser de calma

**Tela:** Franela algodón.  
Es suave al tacto amigable con la piel de los niños.

**Relleno:** Semillas de mijo.  
Se adaptan fácilmente al cuerpo, no tienen un olor fuerte y son resistentes al paso del tiempo y a diferentes temperaturas.

**Olor:** Aceite esencial de lavanda.  
El olor a lavanda, conocido por algunos como “el olor de los malos pensamientos”, sirve para conciliar el sueño y tiene un efecto relajante en el organismo.

**Tamaño:** Omi mide 14 cm de alto.  
Su tamaño es un poco más grande que la mano de un niño de 6 años. Pueden sostenerlo con una o ambas manos, y también su tamaño es lo suficientemente grande como para cubrir sus ojos, o estar en su estómago para respirar.

La combinación entre estos tres elementos lo convierten en un objeto multisensorial, que llama la atención de los niños. Al tener tantas formas de interactuar con él, los niños logran enfocarse en él y no dejarse llevar por cosas externas al relajarse.



## Comentarios recibidos sobre Omi

- “Me gusta mucho, me dan ganas de abrazarlo” Jacinta.
- “Quiero a Omi de más colores por favor!” Maxi.
- “Yo creo que le gusta su textura y que lo puede manejar fácilmente con sus manitas” Angela.
- “No ha soltado la nube” Camila.
- “A Alejo le encanta Omi, sólo el hecho de tenerlo en las manos hace que se concentre y canalice energías” Angela.
- “La nube es como su objeto de calma” Camila
- “Pidió llevar a Omi al colegio” Paola.
- “Está siempre con Omi en la mano” Berni.
- “Les llamó mucho la atención el olor” Ignacia.

Figura 99  
Omi /  
Elaboración  
propia

Figura 100  
Omi /  
Elaboración  
propia

Figura 101  
El libro junto  
a Omi /  
Elaboración  
propia

# Unión al libro

El libro tiene un tirante con un gancho que sale de entre el lomo y las hojas, y este se engancha al mismo Omi.

**Objetivo:** el objetivo de esta unión es que el personaje Omi en casa de los usuarios, tenga un espacio determinado en el que esté siempre. Uno de los problemas al prototipar fue que el objeto luego de unas semanas se guardaba en el cajón o sector de los juguetes y no se diferenciaba de estos.

Esta unión no sólo le da un espacio especial al ser de calma, sino que además permite que al ser guardado junto a otros libros, llame la atención y se vea fácilmente.



Figura 102  
Unión  
entre Omi  
y el libro /  
Elaboración  
propia

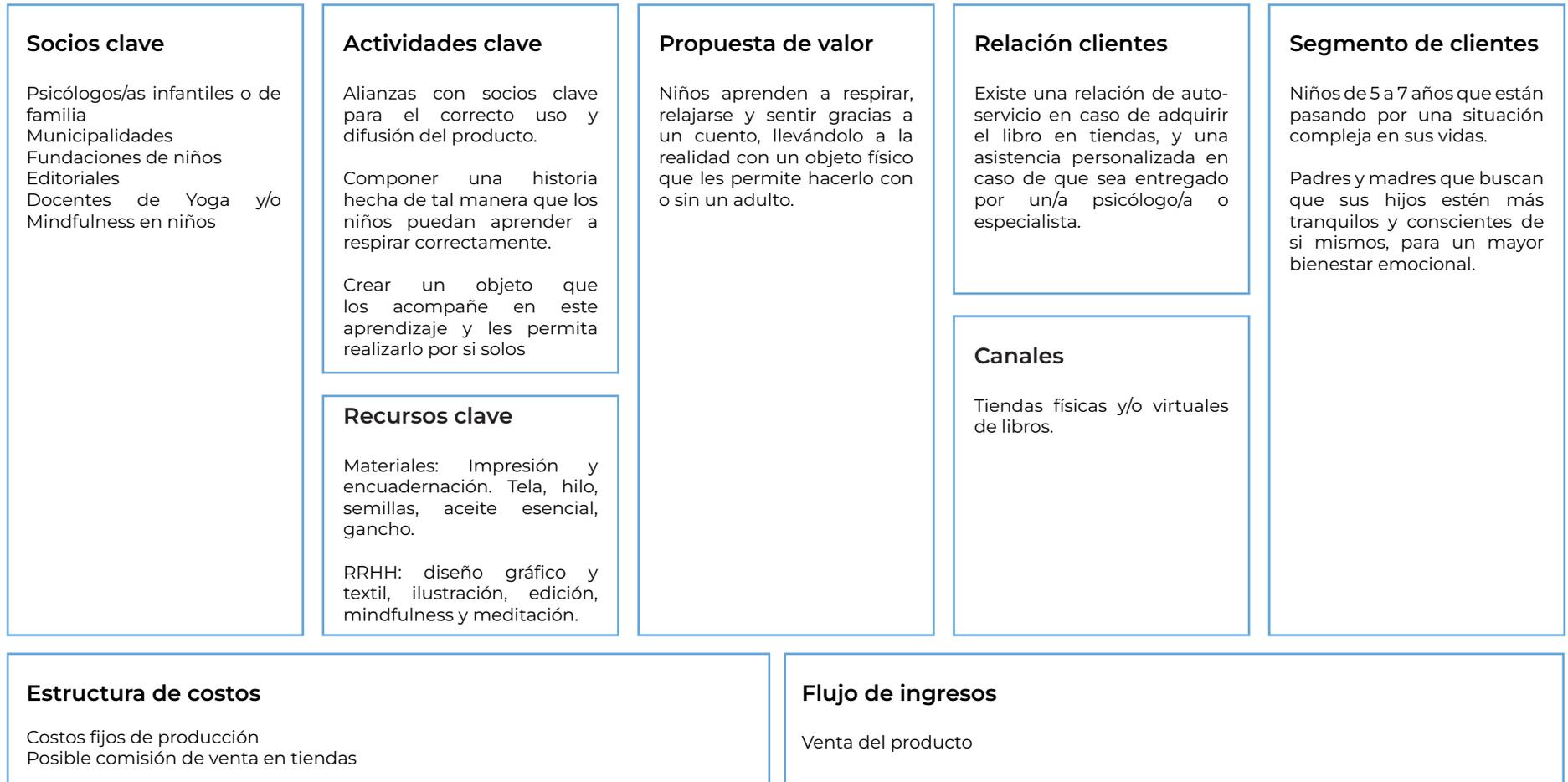
Figura 103  
Omi el ser  
de calma  
junto a  
otros libros  
/ Elaboración  
propia



Figura 104.  
Libro: Omi  
el ser de  
calma /  
Elaboración  
propia

## 06 | Implementación de la propuesta

# Business Model Canvas



# Costo de producción libro + objeto

	Precio total	Precio por Omi
Tela franela algodón	\$3000 (1m)	\$200
Hilo amarillo	\$1290 (200m)	\$215
Hilo negro	\$1290 (200m)	\$43
Gancho metal	\$300	\$300
Semillas mijo	\$41799 (25kg)	\$252
Aceite esencial lavanda	\$8790 (5ml)	\$176
	TOTAL unidad	\$1186
	TOTAL 1000	\$1186000

## Edición y elaboración

Diseño y dirección del proyecto	\$800.000
Corrección de textos	\$300.000
Ilustraciones (13)	\$780.000
Costura (1000 unidades)	\$1.000.000

## Impresión y producción

Libro	\$2.975.000
Objeto	\$1.186.000
Libro más objeto unidad	\$4.161

Costo total (1000 unidades)	\$7.041.000
<b>Costo unitario</b>	<b>\$7.041</b>

Considerando que la elaboración y edición se hacen una sola vez, si se mandan a imprimir 1000 copias por segunda vez, el costo unitario sería de **\$4.161**, sin contar los materiales sobrantes de la tanda anterior



**Ediciones on Demand**  
www.edicionesondemand.cl  
Laredo 8382, Las Condes  
Santiago  
Chile

## Cotización

N° 2021-02090

Señor(a): **Bernardita Irrarrázaval** Fecha : 19 dic 2022

#	Descripción	Cant.	Valor unit.	Cantidad
1	IMPRESIÓN LIBROS Tamaño 27 x 21 cms. (formato horizontal) 15 páginas. Interior en papel couché mate de 170 grms. impreso 4/4 colores (full color). Portada 4/0 colores en cartulina dúplex de 250 grms, con polilaminado mate y sin solapas. Encuadernación doble corchete al lomo	1.000,00	2.500	2.500.000
			Valor neto	2.500.000
			IVA (19%)	475.000
			<b>Total IVA incl.</b>	<b>\$2.975.000</b>

**Notas**

Nota: En el caso que la cotización sea aceptada, agradeceré me envíe la dirección de despacho y datos de facturación.

Plazo entrega: 2 a 3 semanas.

Los despachos se realizan por Starken por pagar, y demoran de 24 a 48 hrs. en llegar a destino.

**Términos y condiciones**

Condiciones de pago: 50% contado con la orden de trabajo, saldo contra entrega del trabajo.

\_\_\_\_\_  
David Cabrera Corrales

Se ha creado de forma segura mediante  Invoicelo

Figura 105.  
Precios  
Omi /  
Elaboración  
propia

Figura 106.  
Cotización  
libro /  
Ediciones  
On  
Demand

# Financiamiento

## **Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio - Fomento de la industria - Fondo del Libro y la Lectura**

Esta convocatoria tiene por objetivo el financiamiento total o parcial para proyectos de edición, publicación y distribución y difusión de libros, publicaciones digitales y experimentales; así como proyectos de emprendimientos, que contribuyan al desarrollo de la industria editorial chilena.

Financiamiento total o parcial para la publicación de libros de calidad en soporte papel, digital, formatos accesibles y su difusión a nivel nacional. Monto máximo \$10.000.000.

## **Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio - Creación - Fondo del Libro y la Lectura**

Esta convocatoria tiene por objetivo apoyar a los(as) creadores(as) con financiamiento para finalizar obras literarias y gráficas, originales e inéditas, escritas en español o lenguas de los pueblos originarios (bilingüe), no publicadas en ningún tipo de formato ni total ni parcialmente (incluido Internet), no premiadas o pendientes de fallo en otros concursos, o a la espera de respuesta en un proceso de publicación.

Monto máximo único de \$6.328.000 para libros en el género Literatura infantil y juvenil.

## **Subsecretaría de la niñez - Fondo Concursable de iniciativas para la Infancia**

Este un fondo de carácter flexible que permite la articulación y el fortalecimiento de iniciativas orientadas a generar oportunidades en el desarrollo de niños y niñas. Ha permitido diseñar y financiar iniciativas como los concursos de cuentos y música, la implementación de puntos de lectura en hospitales, la habilitación de espacios públicos infantiles y de apoyo a la crianza en espacios comunitarios y hospitalarios, entre otras.

También para poder validar esta publicación en un contexto más amplio, se plantea la posibilidad de difundirla a través del área cultural o educacional de las municipalidades, de diferentes comunas. Esto permitiría validar el producto para, posteriormente, desarrollar alianzas estratégicas con empresas de periódico o marcas de productos infantiles.

# Proyecciones



Como primera proyección se plantea la opción de vender únicamente a Omi, sin la necesidad de comprar el libro cada vez.

Esto se consideró ya que durante el proyecto surgieron situaciones en donde más de un hijo quería utilizar a Omi, por lo que sería una buena opción poder comprar el libro junto a el objeto, y agregar los objetos que sean necesarios.



También a futuro sería interesante crear nuevos seres de calma que enseñen diferentes técnicas de relajación a través de otras historias. Esto con el fin de crear un mundo de seres de calma mágicos que se sumen a la narrativa de Omi.



Por último, como complemento al trasfondo del proyecto, se podría considerar la existencia de una plataforma en donde se enseñe la vida de los seres de calma, y maneras de meditar y relajarse. Para que además de cree una comunidad de niños y familias que tienen a un ser de calma en sus hogares.

Figura 107.  
Omi /  
Elaboración  
propia

Figura 108.  
Seres de  
calma /  
Elaboración  
propia

Figura 109.  
Madre  
e hija  
meditando  
/ Pexels

# Conclusión final

Este proyecto nace de mi interés personal por la meditación como forma de estar en calma y sanar. Investigando logré darme cuenta de lo privilegiada que fui al poder practicar técnicas de relajación cuando mis padres se separaron, y lo mucho que me ayudó a ser como soy hoy. Por otro lado, cada vez existe una mayor conciencia de las necesidades emocionales de los niños, sin embargo, todavía hay mucho escepticismo hacia todo lo relacionado con el mindfulness y sus beneficios reales. Más allá de la relajación momentánea que entrega, nos permite afrontar la vida desde otra perspectiva y con más control de nuestros pensamientos.

A continuación, se presenta una breve conclusión con respecto a los objetivos planteados en el proyecto.

**Identificar las dificultades emocionales por las que pasan los niños al verse enfrentados a situaciones complejas, como una separación, muerte de un cercano, cambio de colegio, etc.**

Luego de una larga investigación, conversaciones y entrevistas con expertos o padres y madres, pude notar la importancia de asistir y acompañar a los niños en sus procesos emocionales. No sólo cuando están con “la pataleta”, si no que en todo momento. La no gestión y la falta de hetero-regulación, no se soluciona por si sola a lo largo de la vida y puede provocar problemas en la adultez como; dificultad para reconocer emociones, actitudes violentas, aislamiento social, represión de los sentimientos, etc. Que aunque algunos puedan sonar como problemas menores, influyen mucho en la calidad de vida de esas personas y quienes los rodean.

**Analizar el mindfulness como interacción entre los padres y sus hijos.**

Creo que este fue el descubrimiento más importante de la investigación. Durante la segunda etapa del proyecto, al intentar integrar el mindfulness en una interacción entre los padres y sus hijos, se logró en muy pocas familias. La poca disponibilidad de los padres, sea cual sea la razón, hace que se les haga difícil comenzar un nuevo hábito con sus hijos. Sobre todo si este hábito se relaciona a la meditación, que hoy en día no se ve como una necesidad principal en la vida de las personas.

Es por esto que en este punto del proyecto, se plantea una dependencia parcial hacia los padres, para que los niños puedan aplicar las técnicas de meditación junto a ellos, pero también de manera independiente.

**Analizar la interacción con un objeto para la realización de técnicas mindfulness.**

A pesar de que el objeto (Omi) fue mutando creo que la idea general de una tela rellena con semillas fue una buena elección desde el comienzo. Es un objeto versátil que le permite a los niños tomar diferentes posturas y hacerse conscientes de su cuerpo en varias formas. Su forma se adapta bien a su cuerpo y llama la atención de los niños.

**Definir características esenciales para la creación de un proyecto final que le entregue calma a los niños.**

Finalmente, luego de todo el proceso se fueron dando por si sólo los atributos finales del proyecto.

Un objeto versátil y simple, que le permita a los niños meditar.

Un libro que le entregue una narrativa lo suficientemente mágica para que los niños se dejen llevar por su imaginación y le dé un carácter especial al objeto.

Una manera de darle un lugar especial al objeto (Omi) para que no se convierta en un juguete más y se mantenga su carácter mágico y de calma.

## 07 | Referencias

# Referencias

Benavides, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb lu*, 14(1), 25-53.

Davidson, R. J. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live--and How You Can Change Them* by Richard J. Davidson(2012-12-24). Avery.

Garstein, M., & Putnam, S. (2019). Toddler temperament, parents and culture: Findings from the Join Effort Toddler. *Temperament Consortium*. Routledge

Guerrero, R. (2022). El podcast de Rafa Guerrero. <https://open.spotify.com/show/5wC1WnELWF7aDTC2vuM3WR?si=3f59346e427f49b0>

Lupton, E. (2019). *El diseño como storytelling*. Editorial Gustavo Gili.

Machado Leites, V. S. (2020). *Aportes teórico prácticos de las terapias cognitivas y de tercera generación para el tratamiento de personas con dificultades para conectar con sus emociones*.

Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos: Dónde se transforman y cómo se transforman* (1.a ed.) [PDF]. Marge Books. <https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=vP5qbPfWp88C&oi=fnd&pg=PA11&dq=funciones+de+las+emociones&ots=iLmzTHmjhi&sig=XJs0qnBLrGnz--CzY-rDhq3W7WQ>

Recio, R., 2022. El desarrollo emocional del niño de entre 3 y 6 años. [online] *elconfidencial.com*. Available at: <[https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-02-21/el-desarrollo-emocional-del-nino-de-entre-3-y-6-anos\\_204764/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-02-21/el-desarrollo-emocional-del-nino-de-entre-3-y-6-anos_204764/)> [Accessed 5 June 2022].

Snel, E., Vidal, J., Boutavant, M. and Gaudrat, M., 2018. *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Editorial Kairós, p.20.

Vásquez, G. (2019, 20 febrero). *Caminando la Ruta Emocional* (4). Gabriel Vásquez. Recuperado 8 de diciembre de 2022, de <https://gabrielvasquez.com.co/caminando-la-ruta-emocional-4/>

Winnicott, D. W. (2017). *Realidad y juego* (11.a ed.). Gedisa Mexicana. <https://catedraedipica.files.wordpress.com/2010/02/winnicott-realidad-y-juego.pdf>

19, P. (2021, 20 febrero). *Investigación entre Escolares de Comunas Vulnerables Desaconseja Retorno a Clases*. Página 19. <https://pagina19.cl/reportajes/investigacion-entre-escolares-de-comunas-vulnerables-desaconseja-retorno-a-clases/>