

UNIVERSIDAD DE CHILE
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Escuela de Pregrado

sensorium

Libro experimental interactivo de estimulación sensorial
para la exploración de las emociones.

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE DISEÑADORA
PATRICIA IGNACIA TORO IBÁÑEZ

PROFESORA GUÍA
VERÓNICA ODE

SANTIAGO DE CHILE
2023

ÍNDICE

PÁG. 05

PARTE I

PÁG. 06. RESUMEN

PÁG. 07. INTRODUCCIÓN

PÁG. 08. MOTIVACIÓN PERSONAL

PÁG. 09. OPORTUNIDAD DE DISEÑO

PÁG. 11

PARTE 2 **MARCO TEÓRICO**

PP. 11-18. CAPÍTULO 1: DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

- 1.1 ¿Qué es la Salud mental?
- 2.1 Sus determinantes
- 3.1 Prevención y cuidado
- 4.1 Salud mental hoy y los efectos post-pandemia
- 5.1 ¿Qué pasa en Chile?
- 6.1 Emociones y su efecto en la Salud mental

PP. 19-23. CAPÍTULO 2: EMOCIONES

- 1.2 ¿Qué son las emociones?
- 2.2 ¿Cuántas emociones existen?

PP. 24-34. CAPÍTULO 3: AUTOCONOCIMIENTO

- 1.3 Consciencia emocional
- 2.3 Inteligencia emocional
- 3.3 Autoexploración emocional
- 4.3 Terapias de autoexploración: Psicoterapia Humanista y Diseño Gráfico
- 5.3 Integración del cuerpo
- 6.3 Focusing e imágenes
- 7.3 Terapias creativas y artísticas

PP. 35-41. CAPÍTULO 4: SENSORIALIDAD

- 1.4 Nuestros sentidos
- 2.4 Sinestesia
- 3.4 Expresiones sensoriales
- 4.4 Sensorialidad y Diseño

PP. 42-44. CAPÍTULO 5: DISEÑO GRÁFICO PARA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

- 1.5 Diseño Gráfico Emocional

PP. 45-58. CAPÍTULO 6: DISEÑO GRÁFICO EXPERIMENTAL

- 1.6 Diseño Gráfico y experimentación
- 2.6 Diseño Editorial
- 3.6 Antecedentes del Diseño editorial y la experimentación
- 4.6 Diseño Editorial Experimental
- 5.6 Libro de artista y libro objeto

PÁG. 60

PARTE 3

ESTADO DEL ARTE

PÁG. 61. PUBLICACIONES EXPERIMENTALES

PP. 62-63. ANTECEDENTES

PP. 64-66. REFERENTES

PÁG. 68

PARTE 4

EL PROYECTO

PP. 70-72. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Qué?

¿Por qué?

Objetivo General

Objetivos Específicos

¿Para quién?

Metodología

¿Cómo?

¿Cuándo?

PP. 73-82. PROCESO CREATIVO

Creación de imágenes

Conceptualización visual

Creación de las tarjetas

PP. 83-94. DESARROLLO TÉCNICO

Desarrollo del prototipo

PÁG. 96

PARTE 5

CONCLUSIONES Y PROYECCIONES

PÁG. 97-98. CONCLUSIONES Y PROYECCIONES

PÁG. 99. AGRADECIMIENTOS

PP. 100-103. BIBLIOGRAFÍA

PP. 104-105. FIGURAS.

PARTE I

INTRODUCCIÓN

Actualmente, temáticas como la **salud mental** y la **regulación emocional** no nos parecen ajenas, seguramente, a causa de las diversas complejidades que enfrenta la sociedad contemporánea, las cuales, significan un desafío en la calidad de la vida de las personas, y en muchos casos un riesgo para la salud física y mental. Ciertamente, los rápidos avances tecnológicos, desigualdades sociales y económicas, hasta recientes pandemias, han afectado e impactan de forma negativa en nuestro desarrollo, las relaciones personales e interpersonales.

Es evidente que el aislamiento y el aumento de la digitalización en nuestro cotidiano durante períodos críticos de la pandemia ocasionaron un deterioro mayor en la falta de interacción y comunicación colectiva. Este asunto ya venía gestándose por la alta dependencia de la dimensión digital, la cual, nos ha envuelto en una dinámica de inmediatez comunicacional, que muchas veces acaba con insensibilizar las interacciones humanas. En ese sentido, resulta necesario hacer una pausa y escuchar a nuestro cuerpo, allí pueden revelarse estados que difícilmente se pueden reconocer en esos contextos.

En Chile, el Termómetro de la Salud Mental (2022), estudio realizado por la colaboración entre la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Universidad Católica, se ha encargado de constatar de manera periódica el estado y evolución de la salud mental de los y las chilenas y cuenta con un registro de seis rondas hasta la fecha, desde el inicio de la pandemia en Julio de 2020 hasta su último reporte en noviembre de 2022. Esta sexta ronda presenta una mejoría en los factores asociados a los problemas de salud mental que, si se compara con los datos obtenidos en la primera ronda del estudio, ha disminuido en más de la mitad. También, la prevalencia

de la ansiedad disminuyó significativamente, no obstante, se mantiene como un factor problemático para personas con enfermedades de base. Por otra parte, los sentimientos de soledad y la depresión se han mantenido, así como también la diferencia entre la vida pre-covid y las consecuencias negativas experimentadas durante ese período. A dos años del período crítico de la pandemia, si bien, distinguen algunas mejoras en la evolución de la salud mental de la población chilena, no dejan de existir patologías complejas de manejar, que significan un factor de riesgo preocupante para la ciudadanía y que como hemos visto van más allá del contexto nacional.

Ante estos sucesos, disciplinas del ámbito creativo han puesto especial interés en la persona, considerando esta como el foco principal de sus procesos y propuestas creativas. Por una parte, la psicoterapia humanista ha optado por metodologías que incentiven primeramente el proceso del autoconocimiento y el desarrollo personal del paciente por sobre otras cosas, como por ejemplo: el mindfulness y el focusing, que son prácticas enfocadas en la meditación y la consciencia corporal. Por otra parte, las terapias creativas artísticas que trabajan con imágenes, música, cine, escritura, etc., incentivan el desarrollo de la consciencia emocional a través de la imaginación y la creatividad. Del mismo modo, en el área del diseño podemos identificar una serie de tendencias que consideran fundamental el bienestar de la persona, como por ejemplo el diseño para el bienestar, el diseño positivo o el diseño emocional. El presente proyecto de creación propone un formato editorial interactivo que pone en práctica el vínculo entre el concepto de **Diseño gráfico emocional** y el **autoconocimiento**, por medio de la exploración sensorial y sinestésica. Esto, con el fin de visibilizar y valorar la importancia del reconocimiento emocional en la salud mental de las personas.

MOTIVACIÓN PERSONAL

Lograr conectar con mi sensibilidad ha sido una dimensión fundamental en mis procesos creativos. Desde que era niña recuerdo haber experimentado algunas conexiones entre sonidos y formas o colores y temperaturas que me parecían emocionantes y raras a la vez. Más tarde, descubrí que aquellas asociaciones están vinculadas al concepto de **sinestesia**, el cual se define como una condición neurológica en la que los sentidos se cruzan entre sí, específicamente ocurre cuando la estimulación de un vía sensorial desencadena una reacción automática en una segunda vía sensorial (Layden, 2004).

Esta forma de percepción ha despertado en mí un interés particular sobre la relación entre **sensorialidad** y su estimulación por medio de prácticas artísticas. En base a esta idea, nace mi motivación por explorar el vínculo entre **Diseño gráfico y sensorialidad**, así como también, indagar en su potencial como herramienta innovadora y atractiva para un diseño orientado al bienestar mental de las personas.

Actualmente, la salud mental es un tema altamente discutido, así lo demuestran las cifras que indican el aumento en los trastornos mentales de las personas a nivel mundial. La salud mental es un tema con el cual me he encontrado familiarizada desde pequeña debido a experiencias cercanas que me demostraron las dificultades que conlleva padecer estos sensibles procesos. Más tarde, me vi enfrentada a vivirlo conmigo misma, lo que me llevó a reconocer, más aún, los desafíos y nuevas exploraciones que se presentan en el ámbito personal e interpersonal.

De acuerdo a esto, todo lo que abarca esa hebra sensible de la salud mental, como por ejemplo, los estados emocionales, la percepción sensorial, entre otras cosas, me llevaron a querer tratar esta temática.

El **Diseño gráfico** comprende una serie de formas de expresión atrayentes. El color, las texturas, las formas o las materialidades, son herramientas del Diseño que nos ayudan a crear desde la experiencia, algo así como una extensión de nuestra sensibilidad. En este sentido, podemos entender estos procesos intuitivos como estados de conexión entre lo individual y lo colectivo. Así, como hay evidencia científica que sugiere la efectividad de las terapias creativas como el arteterapia, la musicoterapia, la danzaterapia o la escritura terapéutica que estimulan la sensibilidad para el tratamiento de enfermedades de salud mental, surge la idea de desarrollar una propuesta que a través de estrategias sensoriales permitan abordar el vínculo entre emociones, sensorialidad, salud mental y diseño gráfico desde una perspectiva experimental de diseño editorial.

Por medio del uso de fotografía y experimentación plástica este proyecto incorpora otras disciplinas y técnicas que buscan enriquecer la experiencia sensorial en el Diseño, y de esta manera poder comunicar desde otro lugar en función de una experiencia más personal e introspectiva.

OPORTUNIDAD DE DISEÑO

En base a los últimos estudios de salud mental realizados en Chile que indican un fuerte y progresivo deterioro de la salud mental de las personas post confinamiento, es posible identificar la necesidad de contribuir en esta problemática. Desde diversas técnicas visuales que el Diseño gráfico abarca, como el uso del color, la composición y/o la forma, se establece una búsqueda por el desarrollo de una propuesta editorial experimental, que por medio de la exploración de las emociones y la sensorialidad logre visibilizar y colaborar en la problemática mencionada.

• SENSORIUM 2023

PARTE 2

PROYECTO PARA OPTAR AL TÍTULO DISEÑADORA •

MARCO TEÓRICO

DIAGRAMA CONCEPTUAL

El siguiente diagrama se compone de los seis conceptos más relevantes para la construcción del marco teórico de *Sensorium*, desde los ejes generales hasta su relación con los más específicos.

Salud mental: Emociones

Corresponde a la problemática social identificada en nuestro contexto actual, la cual comprende nuestros estados mentales, emocionales y psicosociales.

Diseño gráfico emocional

Concepto recuperado del libro *"Diseña, crea, siente"* de la autora Sara Caldas (2019), que hace referencia a un diseño que es consciente de las emociones en su proceso de creación.

Sensorialidad

Percepción de sensaciones obtenidas de los estímulos enviados por los órganos sensoriales. Estos nos ayudan a interactuar con el entorno e identificar emociones.

Autoconocimiento emocional

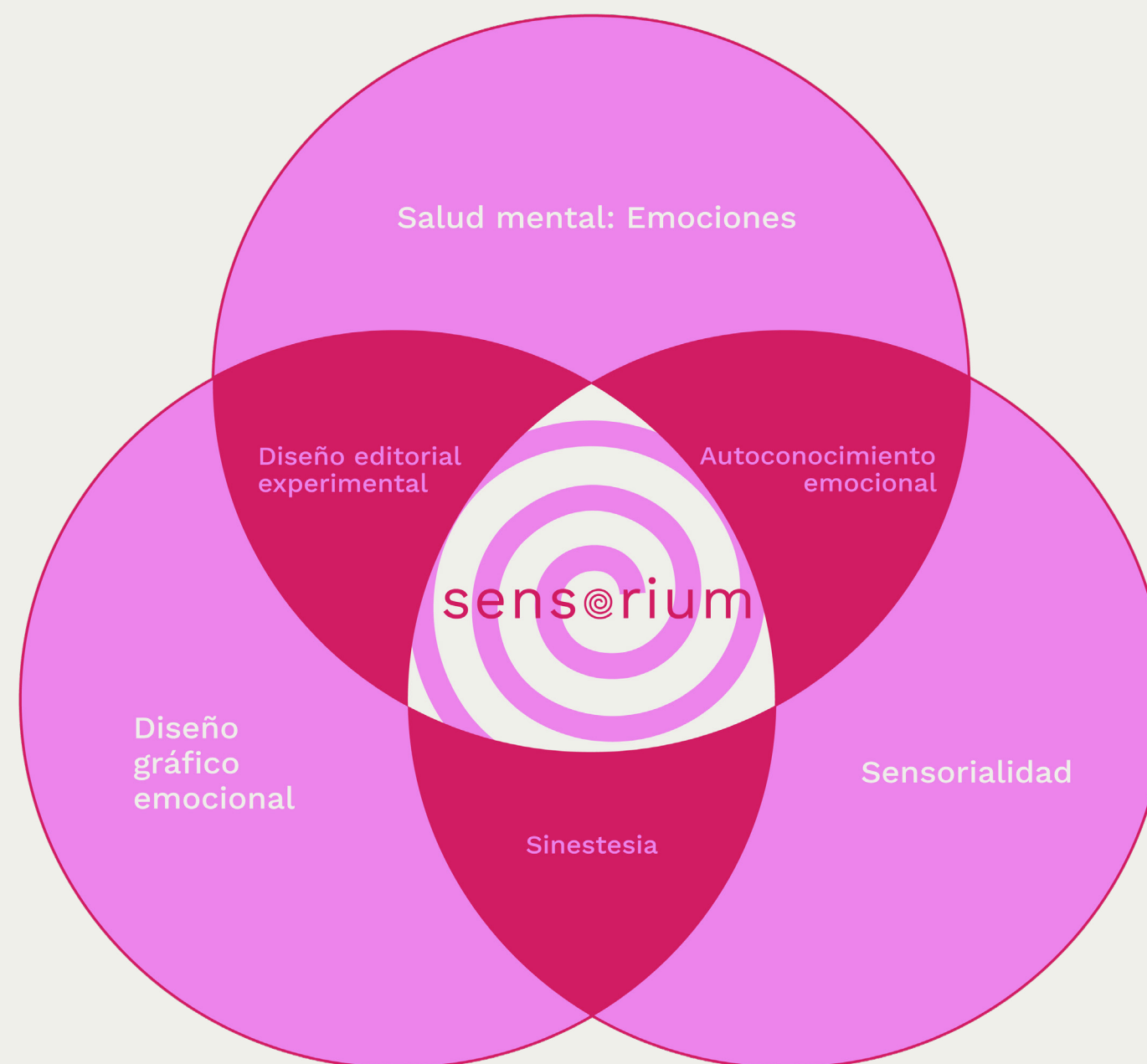
Capacidad de reconocer y manejar los estímulos asociados a las emociones.

Sinestesia

Condición o sensación de experimentar una conexión cruzada de dos o más sentidos entre sí.

Diseño editorial experimental

Área del diseño gráfico que explora las nuevas formas de pensar y hacer un libro, donde existen diversas técnicas y maneras de experimentar en torno al formato editorial.



Fuente: Elaboración propia.

tancias, riesgo de violencia y violación de derechos humanos (OMS, 2022). Evidentemente, la exposición a este tipo de situaciones interfiere en los aspectos psicológicos y empeora la salud mental de las personas, más aún si se expone a una sumatoria de estos factores. Otros aspectos importantes son la dependencia y aceleración de la digitalización y la división social, los cuáles se vieron incrementados durante el período pandémico por Covid-19.

Según la OMS, “Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales” (2022). Así, en vista de las múltiples determinantes resulta necesario la promoción y protección de estos factores, más aún en los períodos de desarrollo del individuo.

Hace ya tiempo que los gobiernos no invierten el presupuesto suficiente destinado a la salud mental. Tal como indica la OPS (s.f.), algo preocupante es la poca inversión del gasto público global en la región destinado a la salud mental, el cual no supera ni el 2,0%. La OMS (s.f.) recomienda que el porcentaje de gasto destinado a los servicios de salud mental debe ser proporcional al porcentaje de su carga atribuible. Aquí, es donde radica la preocupación inminente por el cuidado de la salud mental, ya que parece imprescindible que se desarrollen políticas públicas dispuestas a promover y proteger la salud mental de las comunidades, a modo de reducir los riesgos y aumentar entornos compatibles con una buena salud mental. Del mismo modo, es importante, poner mayor atención en los grupos más vulnerados así como, niños y adolescentes, mujeres, minorías, migrantes, pueblos indígenas, y personas afectadas por desastres y crisis sociales.

3.1 PREVENCIÓN Y CUIDADO

La OMS (2022) señala que interferir en el cuidado de la salud mental, muchas veces involucra actuar de forma multisectorial, es decir, desde diferentes espacios independientes al sector de la salud únicamente, como por ejemplo, desde el área de la educación, justicia, medio ambiente, trabajo, vivienda y protección social. Desde estos espacios, también es posible crear programas que incentiven su promoción y protección en diálogo con distintas instituciones.

Un ejemplo de ello, es la promoción de salud mental en niños y adolescentes, la cuál es crucial actualmente, debido a que es una prioridad que podría tratarse adoptando programas escolares que promuevan el aprendizaje socioemocional, promoviendo un trato afectuoso y mejorando los entornos comunitarios y digitales disponibles. Sin embargo, como ya hemos mencionado anteriormente, la salud mental aún se encuentra al debe. Un informe de la OMS (2021) dió a conocer a través del nuevo “Atlas de Salud Mental”, que el mundo se encuentra en un déficit de inversión y prestación de los servicios de salud mental a las personas, precisamente al momento que la pandemia ha puesto en manifiesto esta necesidad.

Promover el cuidado de salud mental de las personas en todas las etapas de la vida es una cuestión de relevancia a nivel mundial, más aún considerando el impacto que dejó la pandemia por Covid-19 en la salud mental y las secuelas que se mantienen a dos años de la aparición del virus.

4.1 SALUD MENTAL HOY Y LOS EFECTOS POST-PANDEMIA

Si bien actualmente se observa mayor preocupación por la salud mental, algo que anteriormente se consideraba una temática tabú, hoy en día urge la necesidad de atender este fenómeno que se ha visto acentuado por la pandemia del Covid-19.

La situación pandémica, así como sus diversas implicaciones sanitarias, económicas y sociales, desencadenó que el estado emocional y psicológico de las y los chilenos se viera tremendamente afectado, siendo la salud mental uno de los factores de mayor impacto durante ese período a nivel mundial. Tal como el Dr. Ricardo Araya, psiquiatra de la Universidad de Chile, menciona que entre las medidas de resguardo contra el virus se encuentran el aislamiento social, los estudios y trabajos de tipo online, entre otras prevenciones, las cuales han restringido la libertad de las personas. Estas medidas han provocado que gran parte de la población chilena se encuentre afectada por este confinamiento, generando lo que Araya comenta como *“fatiga pandémica”* (2021).

Producto de la pandemia, las desigualdades en el territorio nacional se dejaron ver, y todas aquellas brechas ya existentes se acentuaron en la población. Del mismo modo, Araya asegura que algunas de las razones por las que Chile puede mostrarse más afectado que otros países, son los acontecimientos sociales relacionados al malestar que estalló en la revuelta social de octubre de 2019, así como también, las desigualdades estructurales que aquejan a la población y la falta de políticas públicas enfocadas en invertir en la protección de la salud mental de la población chilena (2021).

La incertidumbre en nuestro diario vivir generó un evidente incremento en los sentimientos de temor y angustia recurrentes en la población, lo que en muchos casos empeoró enfermedades de salud mental o

derechamente las desencadenó. El informe *“Un año del Covid-19”* de 2021 realizado por la consultora IPSOS para el Foro Económico Mundial indicó que un 45% de los adultos dicen que su salud mental y emocional ha empeorado desde el comienzo de la pandemia. Por otro lado, el informe posicionó a Chile como el segundo país cuya población se ha visto mayormente afectada, disminuyendo su salud emocional y mental desde el inicio de la pandemia.

Más recientemente, IPSOS realizó el informe *“A 2 años: Lecciones de los tiempos de COVID”* de 2022 que muestra un balance de los principales factores que impactaron y se dilucidaron a dos años de la pandemia. Allí, se da a conocer que hoy en día, para las personas la salud mental es igual de importante que la salud física, ya que muchas personas sostienen que su salud mental ha empeorado y están experimentado malestares mentales por primera vez en su vida. En este sentido, actualmente, el estado de la salud mental sigue siendo una preocupación para las organizaciones internacionales y los expertos en salud, puesto que, hoy se sitúa como el sexto riesgo a nivel global del 2022 y como una de las temáticas con mayor deterioro tras el periodo de confinamiento por el aumento de la soledad y el aislamiento social que se traducen en episodios de ansiedad y depresión. (IPSOS, 2022).

Actualmente, durante el periodo de post confinamiento, en donde las restricciones sanitarias ya no se encuentran presentes, podemos observar las secuelas que produjo el aumento de la soledad y el aislamiento social durante las cuarentenas.

5.1 ¿QUÉ PASA EN CHILE?

En Chile, a partir de los datos que reporta el estudio denominado, “*Termómetro de la Salud Mental en Chile*” podemos constatar el estado de salud mental de la población chilena. Este estudio, es realizado por la Asociación Chilena de Seguridad y el Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Universidad Católica y cuenta con una muestra aleatoria de 1.400 individuos entre 21 a 68 años, representativos de la población urbana chilena. Por lo demás, cuenta con seis ediciones hasta la fecha. En la tercera ronda realizada en Agosto de 2021 se reveló que 32,8% de las personas presentaron síntomas asociados a sospecha o presencia de problemas de salud mental, seis puntos más que la medición de noviembre de 2020. También, un 46,7% de las personas presentó sospecha de padecer de depresión en la escala específica de temas relacionados a esta patología (ACHS-UC, 2021). La asociación Chilena de Seguridad en relación al estudio Termómetro de la Salud Mental en Chile, señala que quienes se ven mayormente afectados por la pandemia son: “(...) quienes están en el tramo de 25 a 34 años (rango etario de los Millennials), los mayores de 55 (adultos mayores), los cesantes y las mujeres, con 4 puntos más de prevalencia que los hombres” (ACHS, 2020).

Ahora, la sexta ronda del termómetro de Salud Mental de diciembre de 2022 ha dejado ver algunas mejoras importantes. Primero, se percibe una baja de 5,4 puntos en los problemas de salud mental con respecto a la medición de mayo de 2022, esto representa una disminución en más de la mitad de los casos percibidos respecto a la medición de inicios del 2020. Otras mejoras incluyen por una parte, el consumo de alcohol, el cual disminuyó prácticamente igualando a su cifra más baja registrada en Noviembre de 2020. Por otra parte, el insomnio se redujo considerablemente, convirtiéndose en su mejor cifra registrada hasta

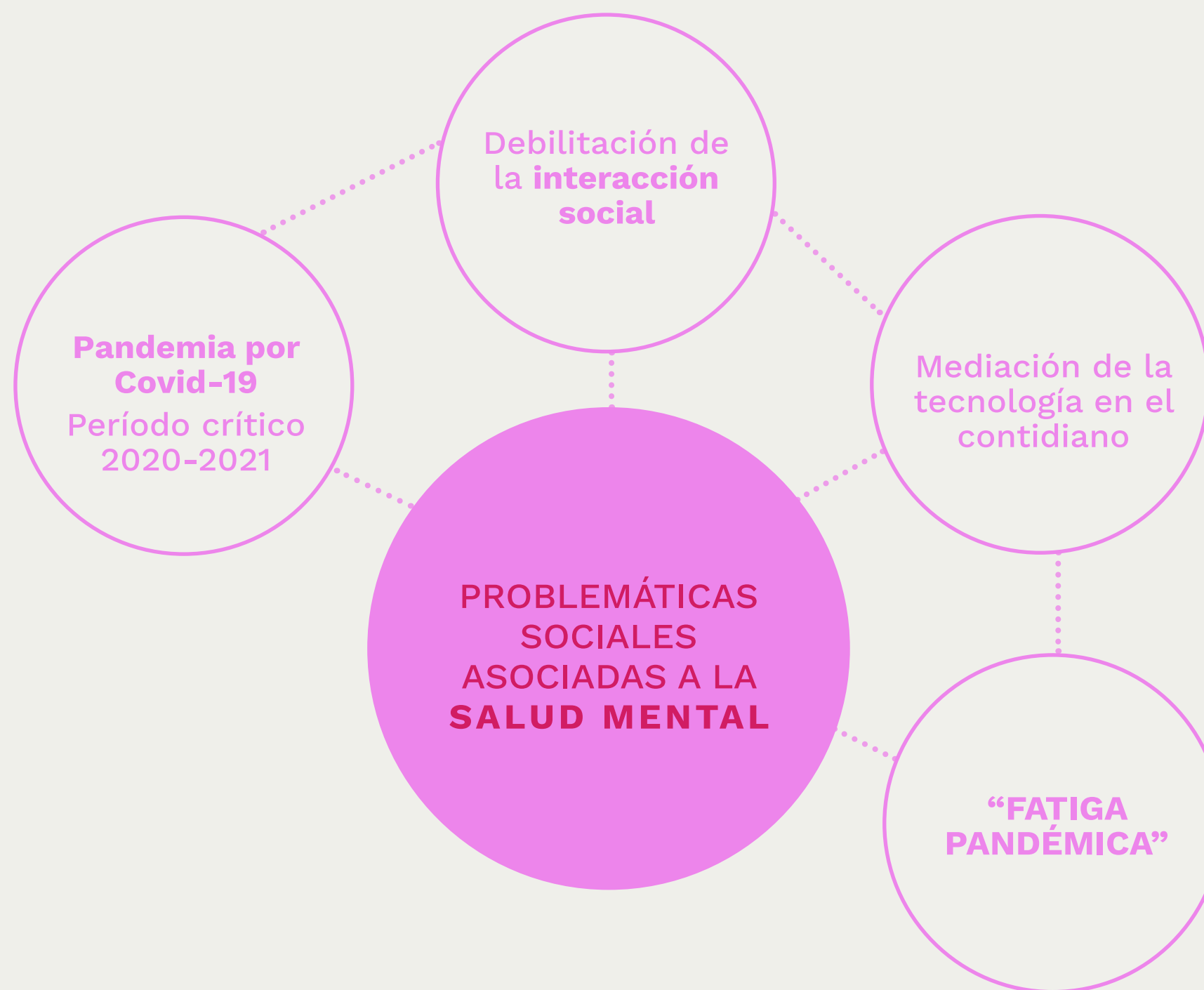
la fecha por el Termómetro de la Salud Mental. Finalmente, la ansiedad disminuyó de un 27% a un 23,7% en la población chilena, sin embargo, esta sintomatología se mantiene como uno de los factores perjudiciales en personas con enfermedades crónicas (ACHS-UC, 2022).

Si bien, de acuerdo a lo señalado los resultados del estudio de la ACHS y UC arrojan una mejoría de algunos aspectos, no han habido cambios significativos desde los registros de 2020 en sintomatologías determinantes como depresión, sentimientos de soledad y aislamiento. “Uno de cada cinco chilenos se siente solo y la cifra no cede” (ACHS-UC, 2022). Del mismo modo, un porcentaje importante de personas sostiene que su vida ha cambiado fuertemente en relación a lo que era antes de la pandemia. En este sentido, los resultados siguen siendo preocupantes, ya que data de un proceso que tardará en recuperarse. Si bien, hemos observado un despertar en la visibilización y concientización de la salud mental, aún no se perciben los cambios estructurales que amerita el tema. Queda un largo camino por recorrer en cuanto a las complejidades que implica resolver el grave problema que significa el aumento del deterioro de nuestra salud mental.

A partir de lo mencionado, es posible determinar categóricamente que nos enfrentamos a una crisis en la salud mental de nuestro país. Considerando los resultados de la última medición del Termómetro de Salud Mental (2022) que indica que la soledad y depresión persisten desde el 2020, sin una estrategia para contrarrestarlo, puede significar un aumento progresivo del malestar. Del mismo modo, dichas soluciones deben considerar los factores de riesgo asociados a las desigualdades que hacen más compleja la situación de los sectores más vulnerados.

DIAGRAMA: SALUD MENTAL EN CHILE

A continuación, el diagrama describe algunas de las circunstancias adoptadas durante el período crítico de la pandemia por Covid-19 en Chile y sus repercusiones.



Fuente: Elaboración propia.

6.1 EMOCIONES Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL

Así como se señaló previamente, existe una estrecha relación entre la salud mental y las emociones, proveniente de su relación con diversos sistemas fisiológicos de nuestro cuerpo, lo que supone un gran impacto, y en casos desfavorables, un riesgo para el desarrollo de enfermedades físicas y mentales en la vida de las personas. La predominancia de emociones negativas, tales como el miedo, la tristeza, la ira y el asco interfieren en los hábitos saludables y fomentan el desarrollo de conductas inadecuadas (Piqueras et al., 2009, p.89). Por el contrario, las emociones positivas, tales como la alegría, el interés, la satisfacción y el amor fomentan el bienestar y constituyen una forma de conseguir un crecimiento psicológico personal y reforzar las fortalezas de las personas. (Barragán y Morales, 2014, p.105).

A través de los años, los estudios de psicología han elaborado técnicas y terapias focalizadas en las emociones negativas cuyo objetivo consiste en evitarlas o eliminarlas. “El modelo patogénico adoptado durante tantos años se ha mostrado incapaz de acercarse a la prevención del trastorno mental. Quizá la clave de este fracaso se encuentre en que la prevención siempre ha sido entendida desde los aspectos negativos y se ha centrado en evitar o eliminar las emociones negativas” (Vera, 2006, pp.3-4). Sin embargo, este recurso deja en un segundo plano a las emociones positivas. El término psicología positiva fue propuesto por Martin Seligman en el año 1999 en la conferencia de la *American Psychological Association*, definido como el estudio científico de las experiencias positivas, las fortalezas y virtudes humanas que motivan el potencial humano (Contreras y Esguerra, 2006). Según la psicología positiva algunos beneficios de las emociones positivas es que funcionan como un antídoto de las emociones negativas, ampliando el abanico de pensamiento y conducta de la persona. Otro beneficio notorio, es como a través de las emociones

positivas se desencadena un espiral ascendente que proporciona un nivel de mayor bienestar psicológico y duradero. (Sanchez, 2008).

Así, hoy y debido a las consecuencias de la pandemia, es común que las personas experimenten emociones de ansiedad o tristeza, por lo que es importante tener en cuenta el efecto que estas tienen en nuestro diario vivir, y estar en conocimiento de lo determinante que pueden llegar a ser para nuestro bienestar mental general. De acuerdo a esto, el presente proyecto presenta un interés particular por trabajar el nexo que existe entre el Diseño gráfico y las emociones.

CAPÍTULO 2:

EMOCIONES

Como seres humanos, todos hemos experimentado emociones alguna vez y sabemos la importancia que estas tienen en nuestra vida. Sin embargo, no solemos preguntarnos qué son ni cómo influyen en nuestro comportamiento. Gracias a ellas somos capaces de reaccionar ante diversos estímulos sensoriales internos y externos, que a su vez influyen en nuestra conducta y la manera en que nos relacionamos diariamente. Es por esto, que constituyen una parte sustancial de la vida humana.

El estudio emocional ha sido un área de investigación de gran relevancia dentro de las ciencias humanistas, la medicina y las neurociencias. Su carácter interdisciplinar reúne diferentes perspectivas y posturas frente al tema, lo que lo vuelve un área de investigación compleja y extensa. Desde finales del siglo XX y principios del siglo XXI, las emociones son consideradas como un campo investigativo autónomo que ha despertado gran interés analítico en la configuración de la materia íntima y sensible de las personas en períodos históricos del pasado y presente (Coronado et al., 2019). Con ello, se ha producido un desarrollo en aumento de los estudios relacionados a las emociones y los sentimientos en la actualidad. Esto, ha proporcionado un mayor reconocimiento y valoración del campo emocional en su aplicación en diversas áreas de estudio.

1.2 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Existen muchísimas teorías y estudios de las emociones a lo largo de la historia, por lo tanto, ante la búsqueda de una definición concreta del concepto de emoción, es complejo encontrar uno que sea universal. La palabra emoción proviene del verbo del latín *movere* (que significa «moverse») más el prefijo «e», que se entiende, algo así como «movimiento hacia» y sugiere una tendencia de las emociones a la acción. (Goleman, s.f., p.16).

Una emoción se produce por señales sensoriales que llegan a los centros emocionales del cerebro y como respuesta se produce una reacción neurofisiológica (Bisquerra, 2003, p.12). Desde un punto de vista biológico, la teoría Darwinista resalta la importancia de la función adaptativa de las emociones, las cuales han proporcionado ayuda en la propia supervivencia de la especie humana (Piqueras et al. 2009, p.87). Así, por poner un ejemplo, la emoción del miedo sirvió a nuestros antepasados como uno de los recursos primarios para protegerse de potenciales amenazas, ya que a falta de protecciones más sofisticadas como las que tenemos hoy en día, debían responder de manera instintiva ante los peligros inminentes. En esta misma línea, Humberto Maturana (2001) plantea las emociones como disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos, algo así como una reacción innata del ser humano, entendiendo que una acción estará siempre sujeta a una emoción. (p.45).

Según Bisquerra (2003), las emociones son reacciones multidimensionales que involucran una perturbación del estado del organismo que se predispone a una acción definida. Afirma también, que las emociones se conforman de 3 componentes: neurofisiología, comportamental y cognitivo, el primero corresponde a respuestas físicas como sudoración o taquicardia, mientras que el componente comportamental coincide con la expresión emocional, que integra las señales corporales, como por ejemplo, las expresiones del rostro. Por último, lo cognitivo es la experiencia emocional subjetiva de lo que sucede y a su vez, es el nombre que se le aplica a dicha experiencia (p.13). Según Bisquerra esto también se conoce como *sentimiento*, el cual define como “una emoción hecha consciente” y a partir de lo cual sostiene la importancia de la educación emocional para saber y tener conciencia de lo que nos pasa. (2009, p.18).

Las emociones nos avisan qué hechos han sido realmente importantes para nosotros, puesto que al vivir una experiencia emocional intensa, existe una alta probabilidad de que esta quede almacenada en nuestra memoria, gracias a ellas podremos identificar información importante sobre nuestras necesidades y deseos. Así lo indica la psicóloga y escritora Begoña Ibarrola, quien en este sentido, define las emociones como determinantes del aprendizaje. (2021).

Ahora, si nos remontamos a los inicios de los estudios de las emociones, Charles Darwin fue pionero en el campo emocional gracias a sus estudios sobre la relación de las expresiones faciales de humanos y animales con sus emociones en “*The Expression of the Emotions in Man and Animals*”, 1872. Más tarde en la década del 60, uno de los estudios más famosos, fue el realizado por el psicólogo Silvan S. Tomkins y sus colegas Carroll E. Izard y Paul Ekman quienes en base a los inicios planteados por Darwin, crearon el “*Método del reconocimiento de las emociones básicas*” que analizó la correspondencia de ciertas expresiones faciales con su respectiva emoción. Este, fue realizado con fotografías de actores previamente

preparados para representar cada estado emocional, y los resultados obtenidos fueron el “reconocimiento universal” de seis emociones básicas: *ira, miedo, asco, sorpresa, tristeza y alegría*.

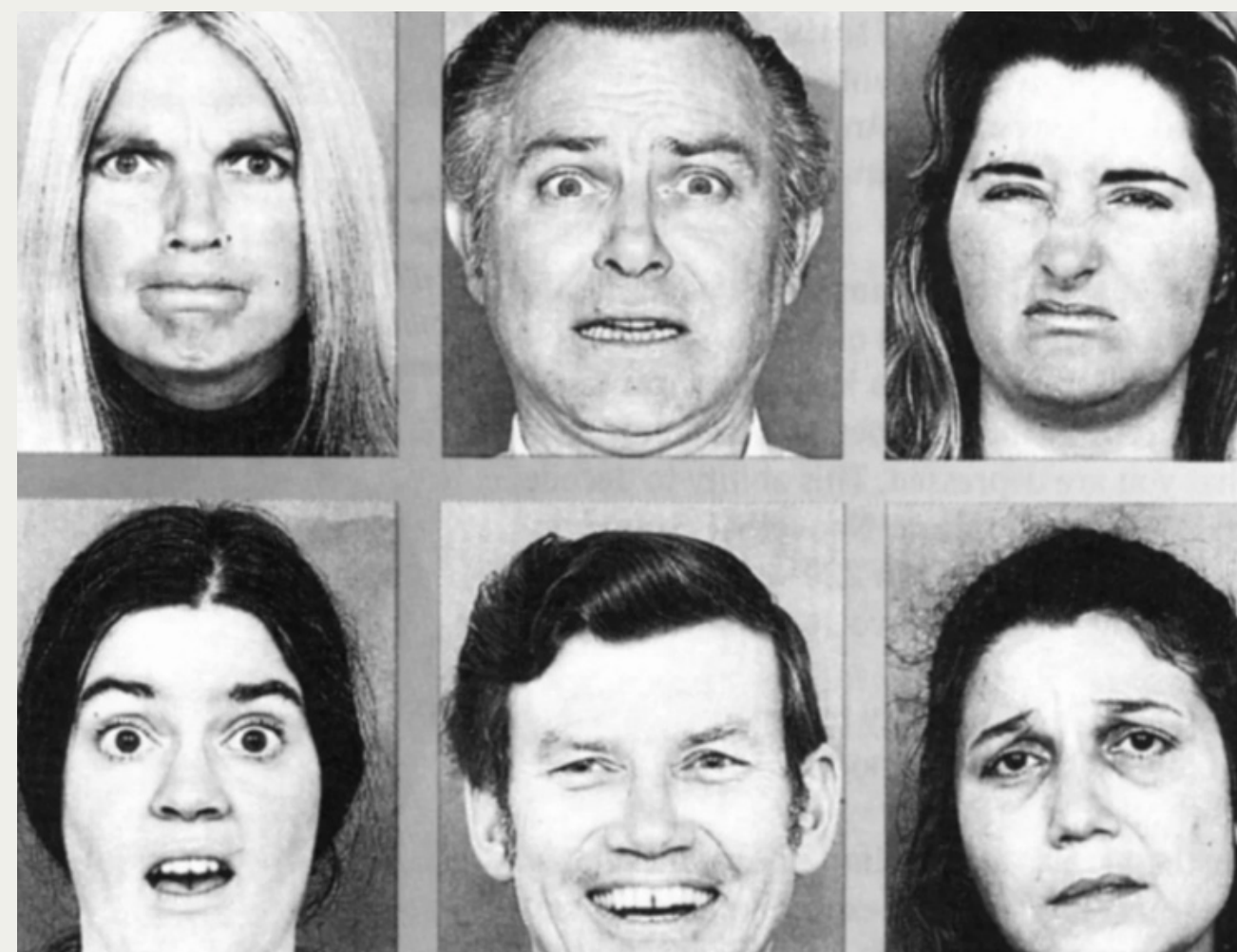


Figura 1. Algunas de las fotografías empleadas por Ekman en sus investigaciones interculturales. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/351/35149890004/html/>

Aquel método revolucionó los estudios científicos de la época, y ha sido utilizado en innumerables ocasiones, influenciando diversas investigaciones y posteriores estudios en la historia de la teoría de las emociones.

Sin embargo, los estudios contemporáneos han puesto en cuestión la subjetividad del método y la universalidad de las emociones, ya que señalan la idea de que estas no son entidades fijas sino más bien construcciones mentales generadas a partir de las interacciones entre nuestra mente, cuerpo y espacio, que por consiguiente serán tan subjetivas y multidimensionales como la forma en que se expresan físicamente. “El miedo no adopta una sola forma física. La variación es la norma. Lo mismo sucede con la alegría, la tristeza, la ira y cualquier otra emoción: todas son categorías diversas con movimientos faciales que varían mucho” (Feldman, 2018, p.30). Esta idea que cuestiona el concepto tradicional de la emoción como respuesta automática a estímulos específicos, es desarrollada por Lisa Feldman en su trabajo "Teoría de la construcción de la emoción" donde, define las emociones como construcciones complejas y dinámicas que dependen de múltiples factores como las percepciones sensoriales, las experiencias pasadas, el contexto social y cultural, y las expectativas y creencias personales. En lo que se refiere a las emociones como formas complejas de interacción, matizadas e impredecibles, es posible señalar que su experimentación es también simultánea, es decir, una emoción no se experimenta de manera pura, sino que es natural tener más de una emoción a la vez. (Cherry, 2023).

1.1 ¿CUÁNTAS EMOCIONES EXISTEN?

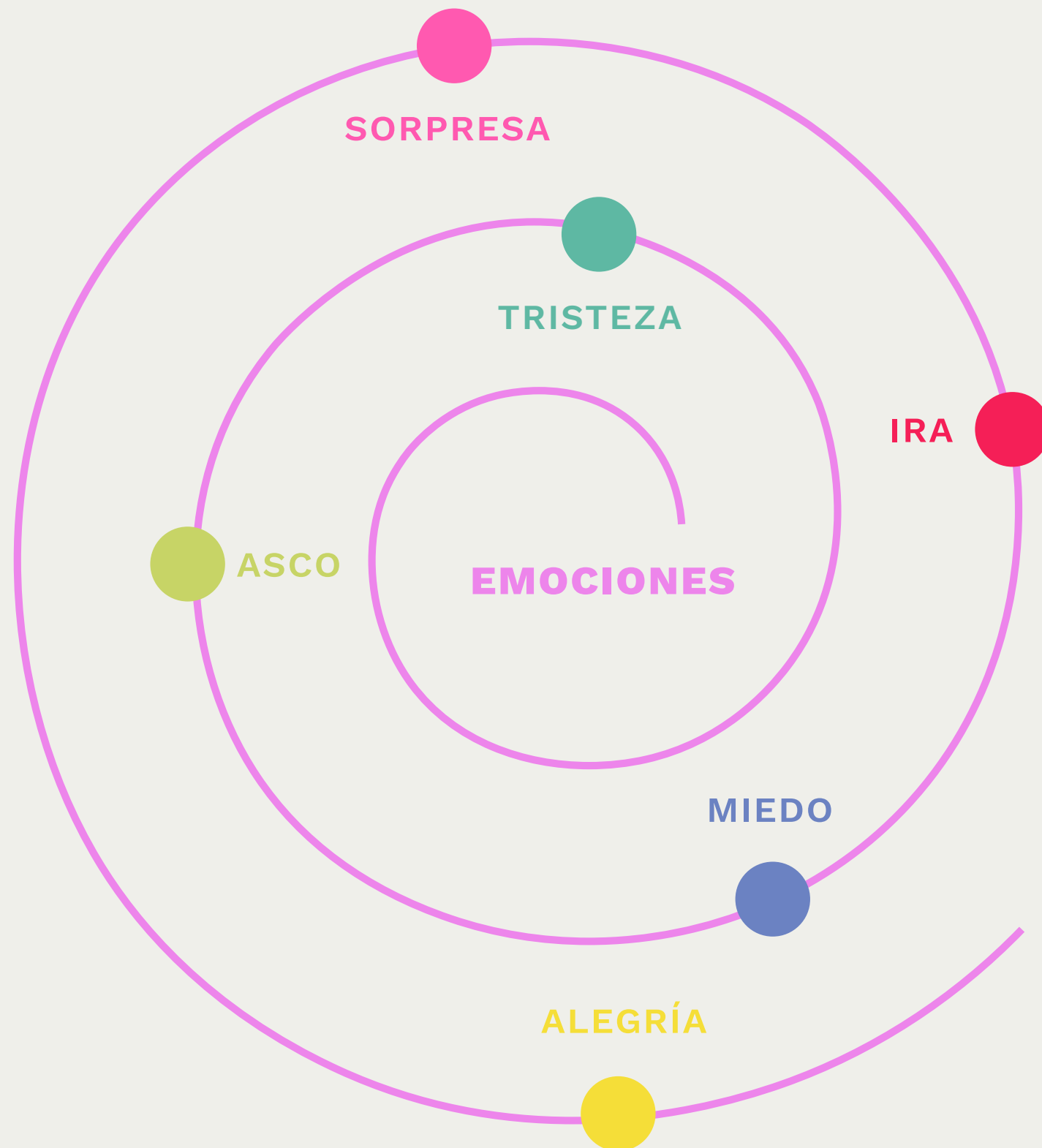
Como ya sabemos, las emociones son reacciones complejas de definir, puesto que son un campo variado y en constante evolución, por ello, se hace difícil poder categorizarlas. Psicólogos e investigadores reconocidos en el campo, como: Paul Eckman, Robert Plutchik, Carroll Izard o Daniel Goleman han estudiado y propuesto diferentes teorías y enfoques para entender las emociones. Sus estudios integran algunas categorías de emociones como por ejemplo, las seis emociones básicas de Eckman, la rueda de las ocho emociones de Plutchik, las diez emociones primarias de Izard, entre otras. Con el tiempo, a estas teorías se les han ido sumando combinaciones de emociones que han originado una gama más amplia y compleja de las mismas.

También, es posible encontrar algunas clasificaciones de emociones orientadas a la división entre emociones positivas, negativas, y variables. Estas son relevantes al momento de tratar temáticas relacionadas al bienestar emocional y la salud mental. Sin embargo, es importante entender que las emociones no se deberían clasificar estrictamente como positivas o negativas, ya que el abanico emocional es parte natural e intuitiva de nuestra experiencia humana, y por lo tanto, todas las emociones han de ser útiles en algún momento de nuestras vidas.

Es por ello, que debemos ser capaces de reconocer y aceptar todas nuestras emociones a pesar de que algunas de ellas sean más complicadas de manejar que otras, todas serán de ayuda para una función en situaciones específicas. Si bien, conforme a la idea de que las emociones no son del todo categorizables, igualmente es importante tener una guía que nos ayude a conducir su posterior aplicación. Recientemente, han habido estudios que demuestran nuevas categorías de emociones basadas en combinaciones de las mismas, que a su vez, han derivado en un sin fin de emociones, muchas de las cuales quizá no conocemos aún.

Dacher Keltner y Alan Cowen (2017), científicos de la Universidad de California (UC) en Berkeley, Estados Unidos, realizaron una investigación que identificó 27 categorías de emociones diferentes. El estudio se basó en analizar la reacción de 853 hombres y mujeres frente a diversos estímulos provenientes de más de dos mil videos que presentaban nacimientos, muertes, bodas, desastres naturales, escenas sexuales, entre otras cosas, con el fin de evocar un gama amplia de emociones en los espectadores. Gracias al estudio, los investigadores descubrieron que existían 27 variedades de experiencias emocionales con las que las personas participantes del estudio podían identificarse, y no solo 6 emociones básicas o primarias como datan las antiguas creencias de las teorías de la emoción. De este modo, aseguran que los resultados demuestran que las emociones no son un grupo completamente cuantificable, es más, se encuentran interconectadas, son amplias y poseen un sin fin de matices. En este sentido, descubrieron que existen gradientes de emoción entre las que oscilan varias emociones, como por ejemplo, desde la ansiedad hasta el miedo, el horror y el disgusto, entre otros. Los resultados fueron representados mediante un mapa interactivo tridimensional que reúne las 27 categorías emocionales junto a la clasificación de los videos según la emoción.

DIAGRAMA: EMOCIONES ¿CUÁNTAS HAY?



ALEGRÍA

- Admiración
- Adoración
- Diversión
- Apreciación estética
- Tranquilidad
- Alivio
- Romance
- Satisfacción
- Deseo sexual
- Antojo

SORPRESA

- Asombro
- Fascinación
- Excitación
- Interés

IRA

- Enojo

MIEDO

- Ansiedad
- Inquietud
- Incomodidad
- Confusión
- Horror

ASCO

- Disgusto

TRISTEZA

- Aburrimiento
- Dolor empático
- Nostalgia

Diagrama basado en las 6 emociones primarias de Paul Ekman y el estudio de 27 categorías de emociones de Dacher Keltner, y Alan Cowen (2017).

Fuente: Elaboración propia.

“Las personas asocian el mensaje que comunica un diseño gráfico con determinadas características con las que a veces se identifican. Además, tienden a prestar más atención a las comunicaciones gráficas que creen que reflejan su personalidad. Esto puede implicar que cuanto más humano sean los gráficos más estimulante será la relación entre el diseño y sus espectadores” (S. Caldas, 2019, p.31).

De acuerdo a esto, una forma de añadir interacciones sentimentales más significativas entre el objeto de diseño y el usuario es la atribución de características y cualidades humanas al proceso de diseño, y qué más humano que el sentir miedo frente a una situación desafiante, experimentar amor con otros o sentir frío a la intemperie. La Dra. Pamela Gatica (2015), hace referencia a la humanización en el diseño de artefactos, donde señala, “(...) la personificación y caracterización de artefactos pretende representar aquellos aspectos perceptibles que se tienen acerca de las emociones, en el contexto cotidiano” (p.55). En este sentido, el diseñador/ra al ser también un ser humano que experimenta emociones, inherentemente traspasa una impronta sumamente personal en su trabajo, lo que indudablemente dará como resultado una experiencia cargada de sentimientos, con los cuales, posiblemente otra persona que sienta algo similar será capaz de experimentar. A su vez, este proceso de caracterización genera una aproximación a la dimensión afectiva y emocional de la persona que hará uso del producto (Gatica, 2018, p.114).

Entonces, parece crucial considerar la empatía y el autoconocimiento como parte del proceso de diseñar para el otro. “(...) es fundamental diseñar pensando en las esperanzas, miedos, sueños, sentimientos y en la imagen de sí mismos que tienen los destinatarios” (Caldas, 2019, p.13). Por otra parte, es importante reconocer la profunda conexión que existe entre el cuerpo y la mente para iniciar un proceso de autoconocimiento

“(...) ES FUNDAMENTAL DISEÑAR PENSANDO EN LAS ESPERANZAS, MIEDOS, SUEÑOS, SENTIMIENTOS Y EN LA IMAGEN DE SÍ MISMOS QUE TIENEN LOS DESTINATARIOS”

(Caldas, 2019, p.13)

emocional, ya que no es posible desligar las condiciones mentales de los procesos fisiológicos. En otras palabras, la relación cuerpo-mente es una condición basal en nuestra experiencia emocional. En este sentido, la profesora de psicología Lisa Feldman Barrett plantea que el balance y sincronización del cerebro con el cuerpo es fundamental para el bienestar de nuestro estado anímico. (L. Feldman, 2018, p. 176). Es decir, no será suficiente un cambio de perspectiva y mentalidad, sino que es necesario implementar medidas de cuidado integral en tu cuerpo y hábitos de bienestar. De manera concreta, por más básico que suene, Feldman señala la importancia de dormir lo suficiente, mantener una dieta balanceada y ejercitarse para mejorar nuestros estados de ánimo. Otra recomendación, que nos da la autora, en este caso más específica, es de vez en cuando leer una novela o ver una película que te permita expresar emociones a través de la conexión con la historia ajena, este tipo de conexiones contribuye a tu bienestar emocional general.

Un ejemplo similar en el cine, lo hace Caldas (2019), quien señala que una comedia romántica, sin ser muy intelectual o capaz de entregar aportes sustanciales, puede llegar a ser muy exitosa por el hecho de que

una gran cantidad de personas logra identificarse con las experiencias representadas en la pantalla. Este ejemplo, lo utiliza para referirse al potencial que tiene la incorporación de “*Intereses Universales*” en el diseño gráfico, la aplicación de entendimientos comprensibles para la mayoría de las personas aportan un vínculo emocional memorable con el que la persona se reconoce e identifica (p.59). “Emociones como miedo, ira, tristeza, alegría, amor, y felicidad son sentimientos compartidos en todas las culturas y por todas las personas. A parte de algunos casos raros e idiosincráticos, todos tenemos miedo a morir y todos soñamos y aspiramos a ser amados y vivir entre personas que nos complementan y nos hacen felices” (S. Caldas, 2019, p.59). Caldas, señala además, la labor de los diseñadores de considerar y poner en valor estas variables para integrarlas en propuestas de diseño que apunten a mejorar la calidad de vida de las personas y su entorno.

En este sentido, *Sensorium* propone, desde lo que plantea la autora, ofrecer también una experiencia con la cual el usuario pueda identificarse, expresar y exteriorizar su estado emocional y de este modo mejorar su estado anímico. Además, el enfoque del libro toma como consideración fundamental la interacción física y el involucramiento del cuerpo, su relación íntima con el objeto le permite accionar y reaccionar frente al objeto. Esto, adquiere mayor significado en la experiencia de la persona y en la manera en que se relaciona y almacena el recuerdo, este fenómeno es denominado como una “experiencia enriquecedora” para el usuario. (P. Gatica, 2015, p. 57).

2.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Ser inteligente emocionalmente implica comprender la importancia de las emociones en nuestra vida. Si pensamos en nuestro día a día nos enfrentamos constantemente a situaciones que desencadenan una reacción emocional en nosotros. “Cuanta más edad y más experiencia tenemos, más complejas y específicas son las emociones, y éstas nos definen como individuos. Sólo es necesario un pequeño suceso -externo o interno, como un pensamiento- para experimentar algún tipo de respuesta emocional”. (S. Caldas, 2019, p.8). Ahora, estos sucesos por sí solos no son el motivo desencadenante de una reacción similar en todas las personas, es más, las respuestas emocionales serán diferentes en cada individuo, ya que, dependen de la manera en que este enfrenta y maneja su reacción emocional ante estos sucesos.

La inteligencia emocional nos permite reconocer y comprender nuestras emociones a modo de regular, gestionar y manejar estas mismas de manera adecuada. Por ejemplo, sobrellevar el estrés diario producto del trabajo o el estudio, o empatizar con las emociones de los demás en situaciones complejas. Según Daniel Goleman (s.f.), psicólogo que popularizó el término, lo que caracteriza a la inteligencia emocional son una serie de aptitudes y hábitos:

“(...) la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no, por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p.43)

El concepto de inteligencia emocional se hace relevante al momento de hablar de autoconocimiento, ya que reconocer las emociones es un primer paso para gestionarlas y vivirlas de manera saludable. Al final del día,

la reconciliación con tus emociones, sobre todo para personas que han vivido experiencias mentalmente complejas, es un proceso que puede ser beneficioso para disfrutar de todos los aspectos positivos de una vida emocional saludable, como emocionarte con un hecho significativo de tu vida, establecer vínculos emocionales con personas de tu interés o a fines a tu forma de ser, o simplemente disfrutar de un buen libro o película.

3.3 AUTOEXPLORACIÓN EMOCIONAL

El concepto de autoexploración emocional hace referencia a involucrarse en los procesos de reconocimiento de nuestro desarrollo personal, especialmente de manera introspectiva. Es una forma sensible de conectar con nuestra dimensión interior, practicar la conciencia de nuestros estados emocionales, reconocer su origen y poner atención en la manera en que estos se relacionan en nuestra vida. La autoexploración nos invita a examinar y autoreflexionar sobre la experiencia en sí misma de nuestra capacidad sensible y emocional, es decir, aborda tanto lo que nos ocurre a nivel psicoemocional e interpersonal, como en la relación directa que tenemos con nuestro cuerpo y sentidos. Desde esta mirada, la autoexploración puede ser utilizada como una herramienta de sanación que nos permita conectar o reconectar con sucesos del pasado o situaciones del presente.

En este sentido, hay muchos ejemplos de ejercicios de autoexploración que nos invitan a examinar nuestros estados internos asociados a las emociones y las sensaciones. Generalmente, las prácticas artísticas funcionan como ejercicios autoexploratorios, ya que nos dan la libertad de crear sin restricciones a partir de lo que sentimos. Además, existe un amplio campo de disciplinas que nos pueden ayudar a encontrar el área que no interesaría explorar, ya sea desde la escritura o la pintura, hasta la fotografía o la danza. Cada una de estas materias nos pueden ayudar a conocernos mejor desde distintas perspectivas. A su vez, la terapia con un profesional de la salud mental significa uno de los procesos de autoexploración más completos y profundos, ya que a través de ella, se puede aprender y trabajar el autoconocimiento con la mediación de un profesional que logre encaminar el desarrollo del ejercicio terapéutico.

Ahora, desde el campo de la psicología existen terapias que combinan el proceso psico-cognitivo con prácticas de naturaleza artística.

Entonces, de acuerdo a lo descrito en relación al concepto de autoexploración emocional, es posible hacer la analogía entre autoexploración y el proceso interactivo que presenta *Sensorium*. Desde la proximidad hasta el dominio que tiene el usuario sobre el libro, se genera una instancia íntima e introspectiva en la que la persona puede proyectar sus recuerdos, preocupaciones y hasta motivaciones, a la vez que pone en práctica el aprendizaje de sí mismo.

4.3 TERAPIAS DE AUTOEXPLORACIÓN: PSICOTERAPIA HUMANISTA Y DISEÑO GRÁFICO

Para poder guiar el proceso de autoexploración emocional fue necesario conocer una corriente particular de la disciplina de la psicología contemporánea centrada en la persona, la psicología humanista, la cual se enfoca en la comprensión de la experiencia subjetiva de la persona y el potencial de crecimiento desde una perspectiva holística que considera su dimensión cognitiva, emocional, social y espiritual. (Riveros, 2014, p.138).

A partir de este enfoque, deriva la psicoterapia humanista, la cual tiene como objetivo principal, promover y ayudar en el bienestar emocional, la salud mental, el autoconocimiento, la autoaceptación, y el desarrollo personal del individuo, entendiendo este como un conjunto que integra sus emociones, sentimientos, comportamientos, entorno social y cultural. Mediante el fomento de la conciencia del presente, la autoexploración y la autorreflexión, este conjunto de terapias que enfatiza en la importancia de la confianza y la empatía en sus procesos, se enfoca en el descubrimiento de sus fortalezas, el reconocimiento emocional, el fomento de sus capacidad de autonomía, su potencial de crecimiento, autorregulación y autorrealización en la vida.

Ahora bien, ¿Cómo podemos relacionar estos métodos terapéuticos con la visualización de imágenes que potencialmente estén vinculadas al diseño? El área de la comunicación visual se encuentra íntimamente relacionado con ámbitos de la psicología, pues ambas disciplinas operan en función de la persona y su bienestar. Según Eugene Gendlin, el origen de los significados se encuentra dado por la interacción de la experiencia y los símbolos que permiten la expresión de esta experiencia de forma óptima, donde los símbolos más recurrentes suelen ser palabras o frases,

imágenes y símbolos en movimiento, como la expresión corporal. De acuerdo a estos planteamientos, Gendlin señala que, así como existen personas que pueden expresar su mundo afectivo mediante el lenguaje convencional "... hay otras para las que su mundo afectivo y sensorial se expresa primordialmente con imágenes". (Alemany, 2007, p.433).

En este sentido, existen algunos procedimientos terapéuticos que utilizan la visualización de imágenes como parte de su trabajo, algunas de ellas son la Gestalt, el ensueño dirigido, el Focusing, la desensibilización sistemática, etc. Por un lado, la psicoterapia Gestalt de Fritz Perls originada en la década del 50, promueve la conciencia del presente y el reconocimiento de la realidad tal y cuál es, por medio de la integración de la conciencia de las emociones, pensamientos y comportamientos del individuo. Aquel enfoque terapéutico está basado en los principios conceptuales de la teoría psicológica Gestalt, y es aquí precisamente, donde se presenta un vínculo interesante entre la psicología y la percepción en el Diseño gráfico. La palabra Gestalt proviene del alemán y significa forma, figura o estructura unificada, y fue utilizada para nombrar el movimiento nacido en la década del 20 en Alemania, que establece una Gestalt como la percepción de formas estructuradas que encierran una totalidad en sí misma. Ahora, aplicado en la psicología, la Gestalt es una percepción organizada y concreta de lo que el sujeto está percibiendo y donde se involucran la experiencia, motivación, necesidad de la persona, la interacción con los otros y el contexto en el cual se encuentra inmerso. (Stange y Lecona, 2014).

Tal como hemos señalado, este modo de percepción ha sido utilizado no solo en el ámbito de la psicología, sino también en áreas del Diseño como

método de organización visual. Las diseñadoras Ellen Lupton y Jennifer Cole Phillips se refieren a los principios de la *Gestalt* como una forma en la que el cerebro simplifica los estímulos percibidos de un conjunto de colores, formas, sonidos y movimientos, estos “*datos sensibles*” son estructurados en patrones coherentes. “El cerebro descompone y recombina de forma activa la información que recibe. Fusiona lo que vemos con lo que sabemos para construir una comprensión coherente del mundo. Usando los depósitos de la memoria y la experiencia, rellena los huecos y filtra los datos procedentes del exterior”. (Lupton y Cole, 2016, p. 99).



Figura 2. La Teoría de la Gestalt y sus leyes aplicadas al Diseño Gráfico. Recuperado de <https://imborrable.com/blog/teoria-de-la-gestalt/>

6.3 FOCUSING E IMÁGENES

El *Focusing*, creado en el año 1969 por Eugene Gendlin, es una herramienta terapéutica de enfoque corporal de la psicoterapia experiencial que busca ayudar a la persona a conectar con “el acto crucial interno” y la “**sensación sentida**” (*felt-sense*) mediante un proceso de atención, focalización y despliegue de la experiencia vivida con el fin de producir y descubrir significados de las mismas. (Alemany, 2007, p.36).

Esta terapia es un proceso de interacción entre la atención y conexión corporal, afectiva, cognitiva y sensorial con una serie de símbolos que incluyen, palabras, imágenes, texturas, formas, movimientos, gestos, etc, y diversas maneras que ayuden a construir y dilucidar el significado de la experiencia sentida. De este modo, el *Focusing* cuenta con un *manual de seis pasos* para conseguir este tipo de conexión. El primer paso denominado “*Despejar un espacio*”, el segundo “*Formar la sensación sentida*”, el tercer paso “*Conseguir un asidero*”, el cuarto paso “*Resonar*”, el quinto paso “*Hacer preguntas*” y finalmente el sexto paso “*Terminar*”. Es precisamente en el tercer paso donde pondremos especial atención, ya que allí se encuentran las infinitas posibilidades de exploración y representación de la sensibilidad. Algunas opciones para simbolizar la *sensación sentida* es a través de palabras, imágenes, gestos, movimientos, etc. (Alemany, 2007, pp. 447-452). Sin embargo, como hemos mencionado, estas no son las únicas maneras de caracterizar esa sensación.

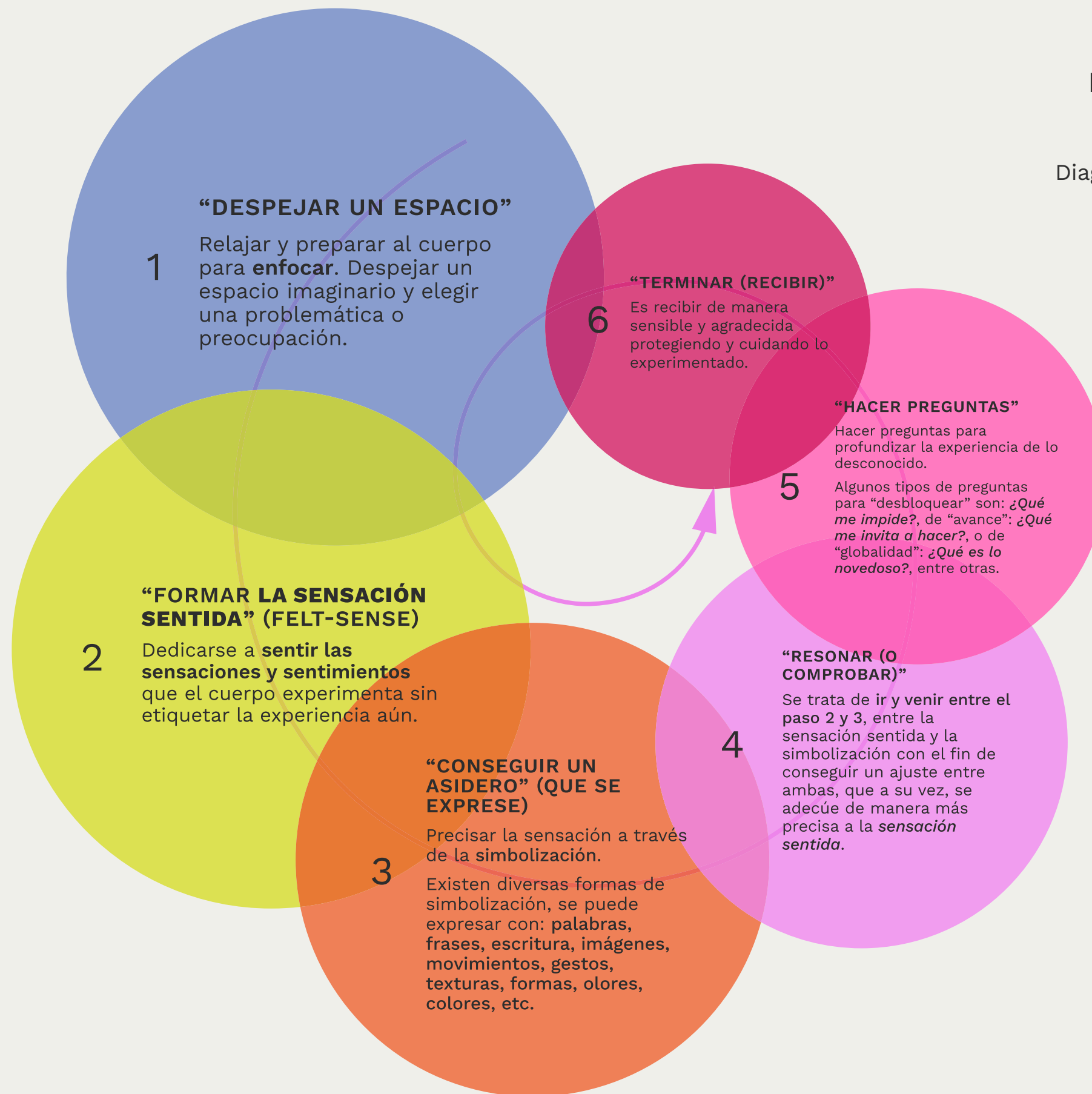
Desde el Diseño, por ejemplo, encontramos una serie de formas de conceptualización de ideas que apelan a la dimensión afectiva del usuario. Mediante el uso consciente y trabajado del color, texturas, formas, tamaño, etc, el diseñador/a puede llegar a alcanzar representaciones más precisas que caracterizan o personifican a la idea u objeto de diseño. Recientemente se observan tendencias a nivel global del diseño gráfico que ponen en valor la incorporación de nuevos o más sentidos en sus propuestas con la intención de generar experiencias y relaciones signi-

ficativas con el usuario. De este modo, poner en práctica la expresión permite la creación de un espacio o imaginario libre, en el cual la persona puede ejercitar su creatividad a través de la simbolización de la *sensación sentida*.

Asimismo, *Sensorium* utiliza la dinámica de “*Conseguir un asidero*” del paso tres, como un referente relevante para sentar sus bases en el modo de asociación que practica la persona frente a la imágenes abstractas presentadas, las cuales buscan representar y evocar diferentes sentidos y emociones, desde experiencias sinestésicas hasta representaciones libres a partir de la naturaleza. A su vez, estas funcionan como un soporte material para poner en práctica la asociación sensorial y emocional con el Diseño.

DIAGRAMA: 6 PASOS DEL FOCUSING

Diagrama basado en los 6 pasos del Focusing de Gendlin.



Fuente: Elaboración propia.

7.3 TERAPIAS CREATIVAS Y ARTÍSTICAS

Desde la psicología, hoy en día existen diversas terapias alternativas que involucran la estimulación de los sentidos, como por ejemplo el arteterapia, la musicoterapia, la cinematerapia, la teatroterapia, entre otras.

Norman Duncan se refiere al trabajo de las artes en terapia como un método de ayuda en el desarrollo personal y emocional a través de un medio seguro para explorar el inconsciente. Sostiene que “cualquier símbolo contiene valor porque aporta un significado en el proceso de búsqueda de satisfacción personal” (Duncan, 2007). También agrega que las formas de expresión creativa para entender nuestra experiencia en el mundo son libres, algunos ejemplos podría ser la expresión mediante movimientos, gestos, voz, sueños, tacto, olores, sabores, colores, texturas, etc.

Como podemos ver, la relación que se fortalece mediante terapias creativas es la conexión entre cuerpo y mente, ya que la gran mayoría involucra componentes de carácter sensorial y/o relacionados al cuerpo. Del mismo modo, “El diseño vincula a la emoción como esa cualidad vital del hombre, que se genera a través de la experiencia sensorial” (Gatica, 2018, p.115).

**“EL DISEÑO VINCULA
A LA EMOCIÓN COMO
ESA CUALIDAD VITAL
DEL HOMBRE, QUE SE
GENERA A TRAVÉS DE LA
EXPERIENCIA SENSORIAL”**

(Gatica, 2019, p.3).

CAPÍTULO 4:

SENSORIALIDAD

Tal como mencionamos, las emociones pueden ser experiencias sumamente significativas. Los sentidos, por su parte, pueden ayudarnos a evocar aquellas experiencias del pasado mediante el olfato, el gusto, la visualidad, la audición y el tacto. Desde lo biológico, “Los sentidos actúan a través de los órganos sensoriales especializados, los cuales son capaces de responder ante un estímulo y transmitir una señal nerviosa al cerebro, donde ésta se identifica e interpreta”. (E. López, 2019, p.13).

Según la diseñadora gráfica Lina Robles Gómez en el artículo “La percepción en el Diseño Gráfico”, dependiendo de nuestras condiciones físicas y mentales, somos capaces de percibir una realidad constituida por olores, texturas, colores y sabores captadas por nuestros sentidos, que serán enviadas al cerebro y este nos entregará una noción de lo que es el mundo exterior. Del mismo modo, aquellas sensaciones estarán constituidas en gran parte por vivencias del pasado, “En el acto de la percepción, el cerebro combina la experiencia pasada con la información procedente de los sentidos para orientar eficazmente en el entorno”. (E. Lupton y J. Cole, 2018, p. 100).

“EN EL ACTO DE LA PERCEPCIÓN, EL CEREBRO COMBINA LA EXPERIENCIA PASADA CON LA INFORMACIÓN PROCEDENTE DE LOS SENTIDOS PARA ORIENTAR EFICAZMENTE EN EL ENTORNO”

(Lupton y Cole, 2018, p. 100)

1.4 NUESTROS SENTIDOS

Desde que somos niños nos han enseñado que tan solo existen cinco sentidos, el olfato, el gusto, la vista, el tacto, y el oído, y es común pensar que estos funcionan por separado para cubrir una serie de necesidades independientes, como la función del oído para localizar y ubicar, la vista para identificar el espacio, sus colores y formas, o el tacto para experimentar el contacto y las temperaturas. Sin embargo, hoy en día la idea tradicional de los cinco sentidos se ha ido modificando, ya que expertos en neurociencia y fisiología indican que existen más sentidos, como por ejemplo, el sentido del equilibrio, el háptico, el kinestésico, etc. Esta idea nace a raíz del desarrollo del entendimiento del cerebro y cómo los sentidos se fusionan de manera más interconectada de lo que se pensaba. “Los sentidos se funden y se mezclan. De niños, aprendemos a pensar que los cinco sentidos son canales separados, como cinco emisoras de radio sonando a la vez. (...) El panorama real es más complejo. Como el cerebro combina diferentes modos de información, los sentidos se modifican mutuamente”. (Lupton y Lipps, 2018, p.10). Ahora bien, cada persona tiene una forma única de experimentar sus sentidos, ya que como mencionamos anteriormente, la forma de procesar nuestros sentidos está sujeta a procesos complejos en los cuales múltiples variables interactúan entre sí, dando resultados diversos y variados. Por ejemplo, es probable que un estudiante de música desarrolle un sentido de la audición más agudo y preciso a medida que se ejercita constantemente. Del mismo modo, un deportista mejorará sus capacidades del equilibrio y su sentido kinestésico de acuerdo a la práctica y entrenamiento periódico.

2.4 SINESTESIA

Por otra parte, existen condiciones basales relacionadas a la genética que alteran la manera en que se experimentan ciertos sentidos, como es en el caso de personas que padecen de anosmia (condición que disminuye el sentido del olfato), o el padecimiento de trastornos de desórdenes del procesamiento sensorial, que implican alteraciones sensoriales como la hiposensibilidad o hipersensibilidad.

A la vez, en situaciones cotidianas, no es raro verse enfrentado a una serie de estímulos producidos por las pantallas o por el estilo de vida frenético de la sociedad actual. Según Ellen Braaten, Directora del Programa de Evaluación Emocional y Aprendizaje del Hospital General de Massachusetts, la recarga de estímulos podría derivar en lo denominado como “*sobrecarga sensorial*”, que es cuando se han estimulado excesivamente algunos de nuestros sentidos.

Pamela Gatica (2018) señala, que la cotidianidad de los dispositivos y pantallas de imágenes en movimiento presentes en nuestras vidas pueden llegar a ser una experiencia abrumadora y a confundir la percepción del tiempo. El exceso de información incluye signos culturales que van quedando en el olvido, se consumen y se desechan (p.113). A su vez, la autora asegura que estos procesos de comunicación masiva permiten ampliar las posibilidades analíticas y críticas. “Las narrativas que se ofrecen en el contenido de imágenes en movimiento se articulan en las pantallas como interfaces de experiencias sensoriales junto con otros aspectos; entre ellos, la pantalla misma como artefacto”. (Gatica, 2018, p.114).

La sinestesia, antes considerada como una “enfermedad mental” poco frecuente debido a la falta de estudios por el escepticismo frente al tema, hoy es definida como una anomalía con muchas variables que, según la diseñadora gráfica Ellen Lupton y la curadora de arte Andrea Lipps en su libro “*The Senses: Design Beyond Vision*” esta afecta a una de cada veintitrés personas y se presenta desde la infancia, y se refiere al establecimiento del cerebro de generar conexiones cruzadas entre los sentidos, a modo de experimentar la estimulación de dos o más percepciones sensoriales. “La palabra sinestesia proviene del término griego *aisthesis*, percepción, y literalmente significa “percepción unida” (*syn* = “unido”, “junto”)” (M. Hochel, 2006, p.3). Experimentar un sabor áspero, un color agudo, o el número 1 de color rojo y como un hombre de seño fruncido son algunas de las asociaciones que personas con sinestesia (*sinestetas*) podrían desarrollar.

Estas expresiones sensibles tuvieron poca visibilidad dentro del campo de la ciencia, sin embargo, en las últimas décadas se observa un interés por el estudio del concepto, principalmente gracias a los aportes realizados por el reconocido neurólogo Richard E. Cytowic en la década del 80. Ahora, en el ámbito biológico, (...) emerge que la sinestesia sólo depende del hemisferio izquierdo del cerebro en una parte alejada de la corteza, ubicada concretamente en el sistema límbico. La sinestesia, como cualquier sensación, es sólo una percepción” (Layden, 2004, p.11)

En este sentido, el origen a nivel cerebral de la sinestesia también se relaciona con el origen de las emociones, “(...) una de las cosas más importantes que prueba la sinestesia -por estar la raíz de su experiencia

biológica hundida en el sistema límbico, esto es, donde las emociones también tienen su origen- es que la experiencia sinestésica, la experiencia más concreta y directa de la percepción, está conectada, esencialmente, a las emociones”. (Layden, 2004, p.12)

A partir de lo expuesto, no se hace difícil imaginar la relación entre arte y sinestesia. Diversos artistas se han propuesto explotar prácticas asociadas a la sinestesia debido a sus atributos de expansión de la percepción y posibilidades estéticas. Por dar un ejemplo, artistas como Wassily Kandinsky han utilizado sus experiencias sinestésicas (Figura 3), tales como la “*cromestesia*” (asociación de colores con sonidos) o en el caso de Arthur Rimbaud (Figura 5) la sinestesia “*grafema-color*” (donde se perciben colores en grafemas) con el fin de explorar las posibilidades sensoriales en sus obras. (Rovira, 2018). Particularmente, el concepto de sinestesia ha sido un vehículo creativo fundamental para la creación de las fotografías y otros procesos creativos prácticos que ofrece *Sensorium*.

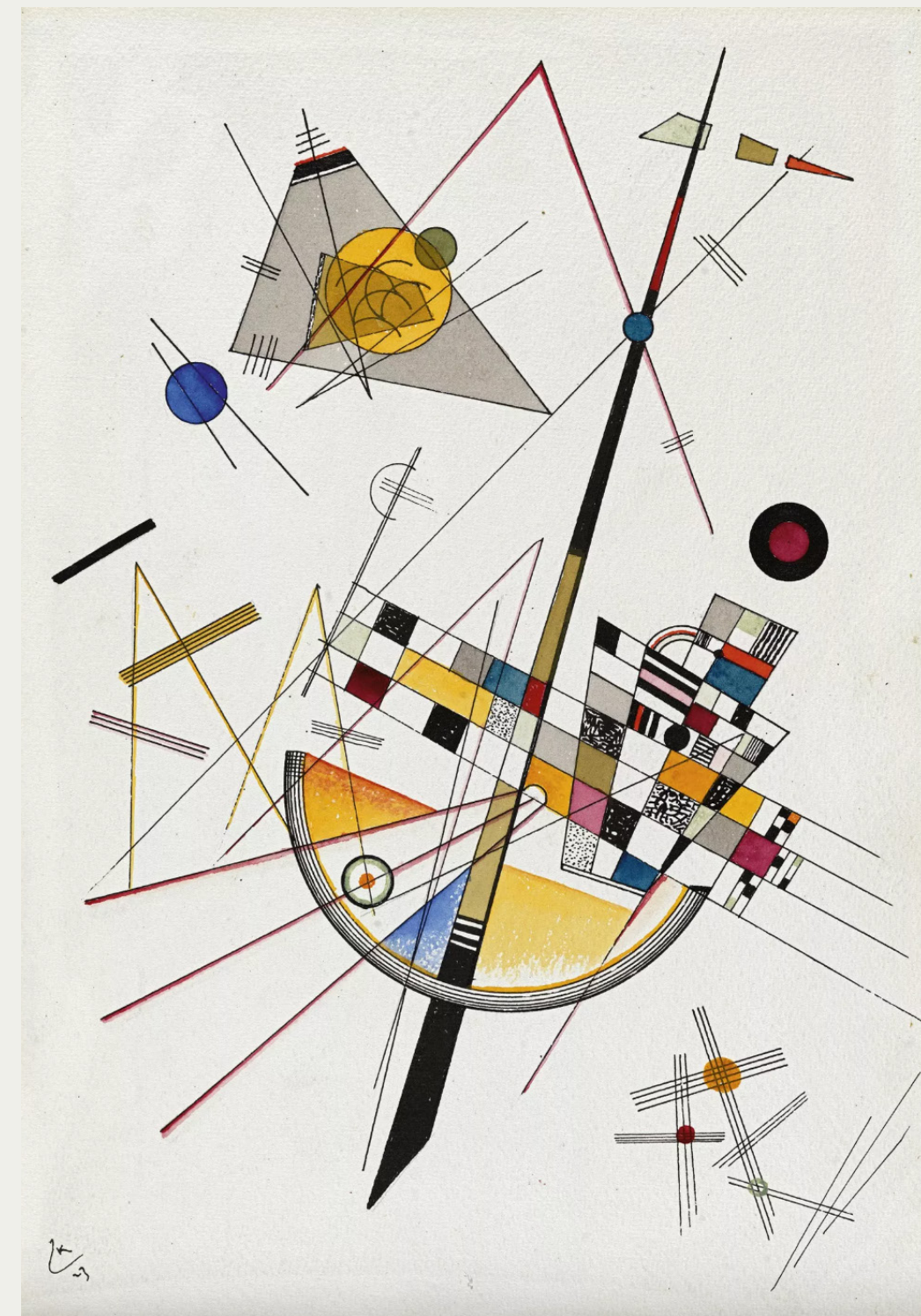


Figura 3. “Tensión suave n.º 85” Por W. Kandinsky, Rusia 1923. Acuarela y tinta sobre papel. Recuperado de <https://www.museothyssen.org/coleccion/artistas/kandinsky-wassily/tension-suave-no-85>



Figura 4. "Negro y violeta" por W. Kandinsky, Rusia 1923. Pintura, Óleo.
Recuperado de <https://historia-arte.com/obras/negro-y-violeta>

42
VOCALES⁴⁴¹

A negro, E blanco, I rojo, U verde, O azul: vocales
algún día diré vuestro nacer latente:
negro corsé velludo de moscas deslumbrantes,
A, al zumbir en tomo a atroces pestilencias,

calas de umbría; E, candor de pabellones
y naves, hielo altivo, reyes blancos, ombelas
que tiemblan. I, escupida sangre, risa de ira
en labio bello, en labio ebrio de penitencia;

U, ciclos, vibraciones divinas, verdes mares,
paz de pastos sembrados de animales, de surcos
que la alquimia ha grabado en las frentes que estudian.

⁴⁴¹ No existe poema de Rimbaud que haya provocado más comentarios —ingenuos, ingeniosos, pedantes, abracadabantes, alucinados, alucinantes, grotescos, librescos, lógicos, escatológicos, pedagógicos... Se podría publicar una bibliografía consagrada sólo a él. Es, pues, la mejor muestra de cómo la imbecilidad o la astucia del crítico construyen universos gratuitos cuando la poesía toca el borde chistoso de lo inefable. Baudelaire inventa (en el sentido etimológico del término) la analogía sinestésica en su poema *Correspondencias*. A partir de él, la poesía va a nutrirse de esa analogía secreta que existe entre los diferentes sentidos. La crítica temática ha demostrado que la raíz de esta analogía está en la infraestructura psicosensorial del individuo; una raíz que, sin ser gratuita, no se manifiesta sino a través de las redes metafónicas que el poeta va tejiendo a lo largo de su obra: su referente es intratextual. Este principio tan elemental es el que ha olvidado cierta crítica ante el poema *Vocales*. Sólo un estudio temático estructural de su obra puede justificar los colores que Rimbaud adjudica a las vocales —y tal vez las resonancias de algunos versos de poetas presentes en el poema (V. Hugo, Baudelaire). Dejemos, pues, de lado el recuerdo de alfabetos infantiles coloreados, el teclado de colores para aprender a tocar el piano, los orígenes ocultistas de estas analogías, las explicaciones científicas, etc., y escuchemos el esplendor cromático que crea el poeta.

[421]

Figura 5. "Vocales" por A. Rimbaud, Madrid 1919.
Recuperado de *Poésies complètes*, Ediciones Cátedra.

3.4 EXPRESIONES SENSORIALES

Hay recursos terapéuticos que involucran la estimulación y exploración de los sentidos, como las técnicas de regulación emocional que consisten en identificar olores, objetos, texturas, sabores, sonidos, etc. Particularmente, durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19 vimos la proliferación de este tipo de técnicas a raíz del desencadenamiento de crisis de ansiedad producto de sentimientos de miedo, confusión, angustia, etc., que a su vez, eran provocados por el teletrabajo, estudios remotos, entre otros cambios drásticos que se debió enfrentar.

Asimismo, la sensorialidad es también utilizada en terapias para la exploración de dificultades en niños y niñas con diversas discapacidades. El modelo “*Teoría de la integración sensorial*” fue propuesto por la Dra. Ayres durante la década de los 60 para tratar a individuos mediante un conjunto de pruebas de integración sensorial y así detectar posibles problemas de desarrollo (Rosendo, s.f.). Uno de los principales problemas tratados mediante este método, son los desórdenes del procesamiento sensorial principalmente presentes en niños y niñas. Otra de las formas de intervención sensorial más conocida de las últimas décadas es el “*Snoezelen*”, concepto que refiere a un espacio especialmente diseñado para generar experiencias multisensoriales en las personas (Rodríguez y Camps, 2010). La existencia de estos espacios pueden ser herramientas útiles para complementar terapias u otro tipo de tratamientos psicológicos y/o mentales y nos abren la posibilidad de seguir explorando los beneficios que puede traer la experimentación sensorial para la salud mental y física.

Un ejemplo donde se pueden identificar este tipo de aproximaciones sensoriales se encuentra en el interés actual de los estudios de la imagen por integrar nuevos sentidos más allá del fenómeno del “*imperialismo de la visualidad*” (Marks, 2020). Los sentidos son vehículos de memoria, estos codifican la cultura, es decir, están sujetos a la percepción parti-

cular del individuo con su entorno, cultura y necesidades (Marks, 2020). Las teorías de la percepción visual apuntan a que, naturalmente, esta es clave para los sentidos, puesto que la interpretación de sensaciones dada por los sentidos, estará sujeta a los estímulos exteriores (Robles et al, 2013, p.37). Así, la percepción está condicionada por las determinantes físicas, mentales y culturales de la persona a la hora de interpretar una imagen.

Asimismo, hay varias ramas de la disciplina del Diseño que llevan tiempo trabajando la incorporación de diversas formas de conexión con el usuario a través de experiencias sensoriales, como por ejemplo, el Diseño emocional, el Diseño empático o el Diseño para el bienestar. Estas manifestaciones de Diseño se han aplicado mayormente en áreas del diseño industrial, como por ejemplo en el diseño de productos o el diseño de espacios, que tienen como objetivo principal generar una relación y conexión emocional especial con los usuarios a través del diseño de una experiencia en sí misma que esté vinculada a los afectos y emociones de quienes interactúan con el conjunto de diseño. En este sentido, Pamela Gatica (2018) plantea “(...) cuando el diseñador, como profesional, hace evidente su preocupación por lo emocional, lo afectivo, permite abrir un espacio de empatía que entonces servirá para reconocer las emociones de otros, y también desde ahí las propias emociones”. (p.115).

4.4 SENSORIALIDAD Y DISEÑO

Ahora bien, en el campo del Diseño gráfico, la sensorialidad es un área aún poco explorada, y tal vez a primera vista un poco contradictoria, ya que nos cuesta imaginar la incorporación de otros sentidos con la visualidad. “En el área del Diseño no se han explorado tanto otros canales de percepción más allá de la visualidad y lo sonoro, a pesar de que hay otros sensores corporales como: térmico, kinético o algunos que hasta permiten situarse en el tiempo” (Salinas y González, 2017). Esto, señala la carencia de otros estímulos que podrían elevar la experiencia de diseño.

El Diseño aspira a comunicar algo. Para que esto funcione, no solo debe entregar un mensaje sino que una experiencia. En este sentido, la posibilidades que ofrece la apertura hacia nuevas formas de comunicar a través de otros sentidos parece una buena manera de ampliar el rango de experiencias que se pueden conseguir. Como señala la diseñadora gráfica Sara Caldas, “El Diseño no debe estructurarse sólo de forma lógica y viable, sino que además debe detectar elementos relevantes para crear un lazo emocional entre el mensaje y el usuario”. (Caldas, 2021, p.38).

El sentido más evidente en el Diseño gráfico es el de la vista, de este modo se ha estudiado en la psicología del color la relación de las emociones con los colores y sus entendimientos ligados a la percepción particular de un color con una emoción y como también se integran las tradiciones culturales asociadas a estos. “Ningún color carece de significado. El efecto de cada color está determinado por su contexto, es decir, por la conexión de significados en la cual percibimos el color”. (Heller, 2000, p.18).

Ahora, como nuestros ojos no son el único órgano perceptivo que existe, es necesario integrar nuevas formas de evocar emociones en el diseño. ¿Qué pasaría si evocamos texturas, sonidos o movimientos desde la experiencia de un diseño visual?

Un diseño multisensorial parece ser la fórmula para lograr un nivel más profundo de conexión con el usuario, mediante una propuesta que considera un conjunto de sentidos, se puede llegar a alcanzar una dimensión e interacción afectiva y emocional más completa entre el usuario y el Diseño. Según Caldas (2019):

“El diseño multisensorial tiene más posibilidades de responder a las expectativas del público a todos los niveles, al conectar los aspectos visual, auditivo, táctil y olfativo. Estos sentidos ayudan a los espectadores a asimilar mejor la identidad de la pieza de diseño y a relacionarse con ella a un nivel emocional más rico”. (p.38)

Actualmente, existen diversas posibilidades de ampliar propuestas de diseño a partir de nuevos materiales que gracias al avance de las tecnologías nos permiten experimentar con estrategias multisensoriales. Según la misma autora, Sara Caldas en su libro “*Diseña, crea, siente*”, algunos ejemplos pueden ser los papeles texturados que imitan texturas de tejidos o piel, o los papeles que al contacto con el calor emiten aromas especiales mediante procesos de microencapsulación. El potencial de estas estrategias radica en su capacidad de despertar emociones de manera espontánea y natural, ya que surgen precisamente a través de la interacción misma con el objetivo de diseño.



Figura 6. The drinkable book. EE.UU. Recuperado de <https://www.wired.com/2014/05/smart-solution-a-book-whose-pages-filter-dirty-water/>

The Drinkable Book, proyecto de la organización Water Is Life, es una propuesta que simplifica el proceso de purificación del agua mediante una solución de diseño innovadora y sensible. En cada una de sus páginas cuenta con un filtro que puede limpiar hasta 100 litros de agua.

CAPÍTULO 5:

DISEÑO GRÁFICO PARA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

Durante las últimas dos décadas se ha podido observar el creciente interés del Diseño por tomar consciencia acerca del rol de las y los diseñadores como agentes responsables de promover el bienestar humano integral. Esto corresponde a un diseño consciente, el cual:

“(...) supone ser sensible al contexto, dar prioridad a la entidad humana, tratar el “contenido” como algo que hacemos y no como algo que vendemos, concebir las diferencias culturales como valores positivos y no como obstáculos y centrarse en los servicios más que en las cosas, para no inundar el mundo con artefactos carentes de sentido”. (Gualdrón, 2017, p.93).

De esta forma, parece importante diseñar de forma sensible e involucrarse emocionalmente con cada proyecto para así conectar de forma humana y entender que la tarea del diseño es establecer puentes empáticos entre las personas.

Otra área del diseño que enfatiza en los afectos es el Diseño positivo, el cual busca promover experiencias significativas que sean placenteras para los usuarios a través de la interacción con el objeto diseñado, allí se forma una conexión profunda que fortalece el desarrollo de emociones y experiencias positivas en el usuario. Esto, con el objetivo de cultivar el bienestar general de la persona basado en los postulados de la psicología positiva y la psicología emocional.

1.5 DISEÑO GRÁFICO EMOCIONAL

El concepto de “Diseño Gráfico Emocional” ha sido recuperado del libro *“Diseña, crea, siente”* publicado en el año 2019 por Sara Caldas. Por un lado, el concepto parece ser relativamente nuevo, ya que, no se encuentra descrito con anterioridad al menos en el área de la visualidad. Ahora, si bien, no es nombrado como tal en otras bibliografías de diseño gráfico, se podría decir que es una idea que lleva tiempo construyéndose en el área gráfica debido a los diversos cambios sociales experimentados en las últimas décadas. Según Gatica (2015):

“La orientación del diseño hacia una mirada que otorga relevancia a la experiencia significativa o enriquecedora es posible de comprender tras la observación del panorama histórico posmoderno; en el que, según algunos autores, se ha observado un énfasis en la riqueza de significado, que ha sido también asociada al placer; en contraposición a los postulados modernos, los cuales estaban orientados a la riqueza que otorgaría la ‘claridad’, la funcionalidad”. (p.57)

En este sentido, el diseño gráfico al ser una disciplina orientada principalmente a la comunicación visual de mensajes e información, es posible apreciar cómo se va ajustando a distintos contextos que afectan la vida de las personas. Aquí, radica la importancia de un diseño que esté al tanto de las tendencias asociadas a nuevas perspectivas que consideran los sentimientos y emociones, priorizando estas dimensiones afectivas

por sobre sus fines utilitarios.

Por una parte, el diseño emocional es un planteamiento enfocado en un modo de diseñar que considera la importancia y potencialidad de las emociones para mejorar las relaciones entre el producto de diseño y el usuario. Donald Norman (2005), reconocido profesor en ciencias cognitivas y experto en usabilidad, en su libro “*Diseño emocional*” propone 3 niveles de profundización del diseño para alcanzar emociones, estos son, *el diseño visceral, conductual y reflexivo*. El primero actúa en la dimensión primitiva de las personas, es esa atracción inmediata hacia la apariencia del objeto de diseño, en la cual, la persona se ve fascinada por la primera impresión que le hace quedarse con aquel producto. Un *diseño visceral* incluye formas simétricas, colores intensos y brillantes, entre otras cosas que lo asemejan a aspectos de la naturaleza. Luego, el *diseño conductual* profundiza en la usabilidad e interacción del usuario con el producto, mediante el estudio de las necesidades del usuario, este nivel busca elevar la experiencia física del consumidor con la pieza de diseño. Finalmente, el *diseño reflexivo* apunta al mensaje y significado del producto, se centra en la interpretación y las percepciones de sentimientos y emociones que posee la experiencia del usuario con el diseño, aquí se generan lazos afectivos duraderos. Norman (2005), señala que un vínculo intenso entre el usuario y el producto se generará en función de un equilibrio entre entre estos tres niveles de diseño.

El diseño emocional ha sido aplicado principalmente en el área industrial, de productos e incluso diseño web de interfaces de usuario y experiencia de usuario. “(...) el diseño gráfico solo se menciona como un componente del producto que puede colaborar a infundirle emoción. Pero ¿no puede además relacionarse emocionalmente con el público?” (Caldas, 2019, p.11). De esta forma, en la actualidad podemos encontrar

ejemplos de diseño gráfico contruidos en base al diseño emocional. Por ejemplo, hoy en día todos llevamos en nuestros bolsillos un celular que a su vez funciona a través de una pantalla, esa pantalla llena de imágenes es producto de un cuidadoso diseño elaborado para que el usuario se sienta a gusto al interactuar con su dispositivo. Caldas, asegura que la importancia del diseño gráfico emocional en nuestra época radica en la necesidad de piezas visuales que capten nuestra atención en un mundo en el cual nuestra capacidad para concentrarnos es baja debido a la cantidad de estímulos presentes. Por esto, la autora señala que el papel de las y los diseñadores es enfocarse en un diseño que comunique su mensaje con fuerza emocional, lo que nos lleva a preguntarnos ¿Qué es el diseño gráfico emocional?

El diseño gráfico emocional, más que una definición concreta se conforma de una serie de componentes aplicados al diseño que buscan enriquecer el vínculo afectivo del usuario con la pieza gráfica. Algunos de estos componentes según Caldas, son la humanización de la pieza de diseño, la multisensorialidad, la memoria, co-creación, la atracción, entre otros. A partir de estos conceptos se fueron construyendo las ideas principales de Sensorium, tanto en sus objetivos como en su construcción física. A continuación se encuentran, desde una perspectiva personal, las ideas más influyentes para el proyecto.



Diagrama basado en los componentes para un *Diseño gráfico emocional* según Sara Caldas (2019).

Fuente: *Elaboración propia.*

CAPÍTULO 6:

DISEÑO GRÁFICO EXPERIMENTAL

1.6 DISEÑO GRÁFICO Y EXPERIMENTACIÓN

Por el carácter empírico en que se articula el proceso de creación de *Sensorium*, basado en la experiencia emocional y sensorial, se hace necesario hallar un concepto que precise esta forma, quizá “alternativa” de diseñar, o más bien, que no se rige por metodologías tradicionales del Diseño. En este sentido, parte importante de este proceso es la experimentación, la aplicación, el ensayo y error de un proyecto que integra un campo poco explorado en el diseño visual: la sensorialidad. De acuerdo a esto, se entiende que el Diseño gráfico aplicado en este proyecto es de carácter experimental.

Ahora, esta relación de Diseño y experimentación había sido previamente planteada por Andrea Morales en su proyecto de grado “*Caracterización descriptiva del diseño experimental*”, allí plantea la incógnita acerca de lo que puede abarcar una definición para este concepto. A través de una monografía, expone un recorrido por el diseño gráfico y consigo algunos de los períodos más influyentes en innovación y tendencia, a modo de comprender las aproximaciones históricas que conforman un “Diseño gráfico experimental”. Según Morales (2013):

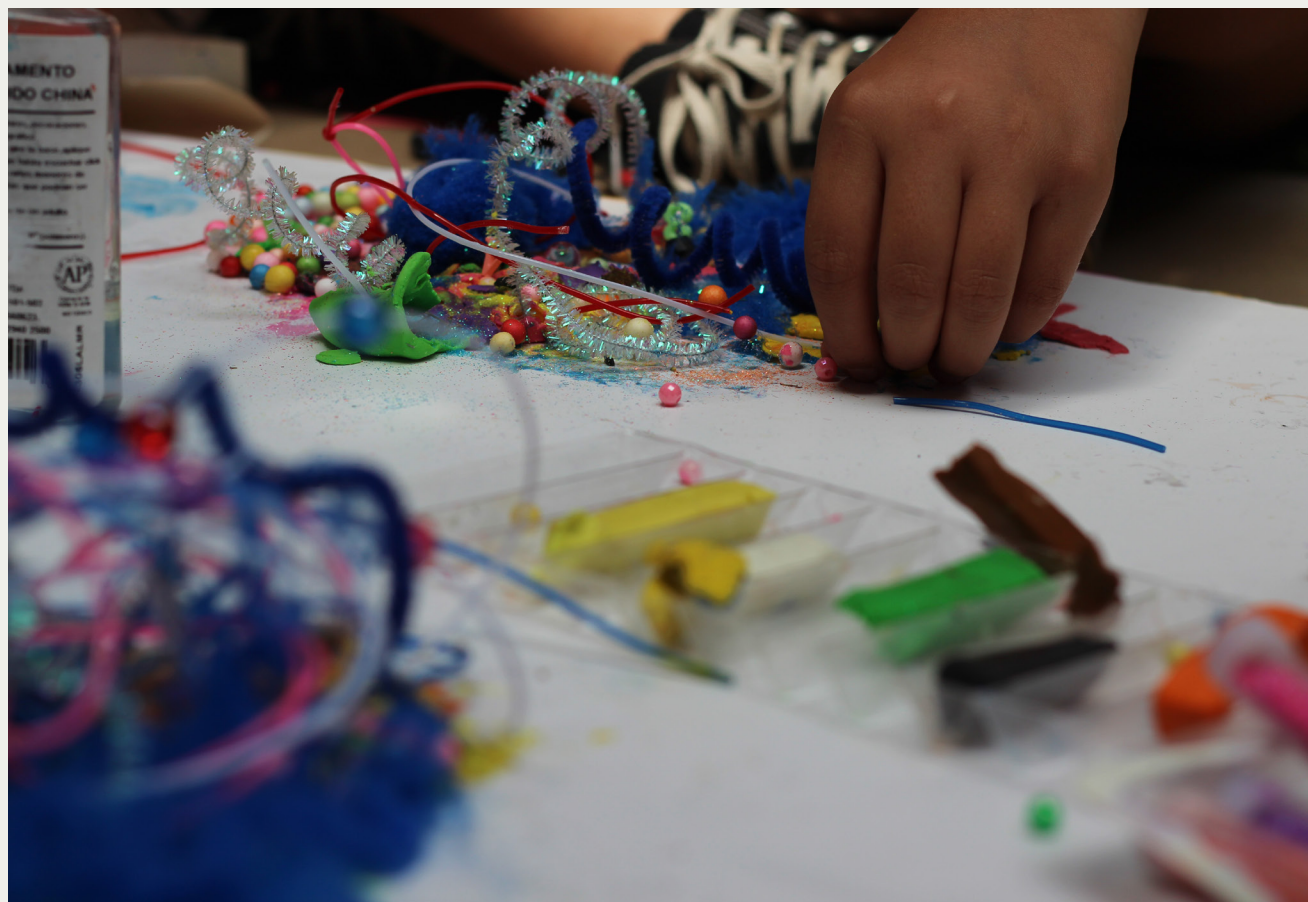
“El diseño experimental se encuentra estrechamente apegado a la experimentación, entendida como la práctica, la búsqueda y la innovación o renovación en el proceso proyectual del diseño, en donde “el error” o “la sorpresa” pueden hacer parte de una solución definitiva de diseño, y así mismo la observación del fenómeno retroalimenta el proceso creativo en marcha”. (p.31).

De este modo, los procesos creativos se ven enriquecidos con la experiencia de la experimentación, ya que, pueden generar una apertura a distintas formas previamente establecidas. Dicho de otra forma, mediante la experimentación podemos innovar en campos que generalmente se mantienen rígidos y en su zona de confort. La autora, también señala que “El diseño experimental no solo apela a las normas básicas del diseño, si no que propuesto desde un contexto comunicacional, se presenta como un diseño intuitivo y presto a “el error”, componente propio de la compleja naturaleza del ser humano, el pensamiento y el lenguaje.” (Morales, 2013, p.33)

Sensorium pone en práctica la idea de la autora, puesto que incorpora dentro de su proceso de creación y co-creación¹ del usuario, la intuición como pieza clave al momento de aproximarse al proyecto. Esto se traduce en una libertad creativa que no compromete un uso “correcto” del libro. A su vez, otra forma en la cual la experimentación se aplicó en el proceso de creación, fue mediante el proceso metodológico, que si bien, no contuvo un carácter sistemático, siempre se caracterizó por utilizar herramientas en la cuales se necesitó la relación práctica en experimentos en torno al cuerpo, la sensorialidad, la sinestesia, los materiales, etc.

¹ co-creación: Es un concepto que hace referencia a la participación directa de la audiencia en los procesos de creación del Diseño gráfico emocional. Recuperado de lo expuesto por la autora Sara Caldas en el libro “*Diseña, crea, siente*”, 2019.

Por ejemplo, en las figuras 7, 8 y 9 se observa el trabajo que se hizo con niñas en ejercicios sensoriales de experimentación de materiales de diversas texturas, colores y formas, entre ellos, plasticina, plumavit, cables y mostacillas.

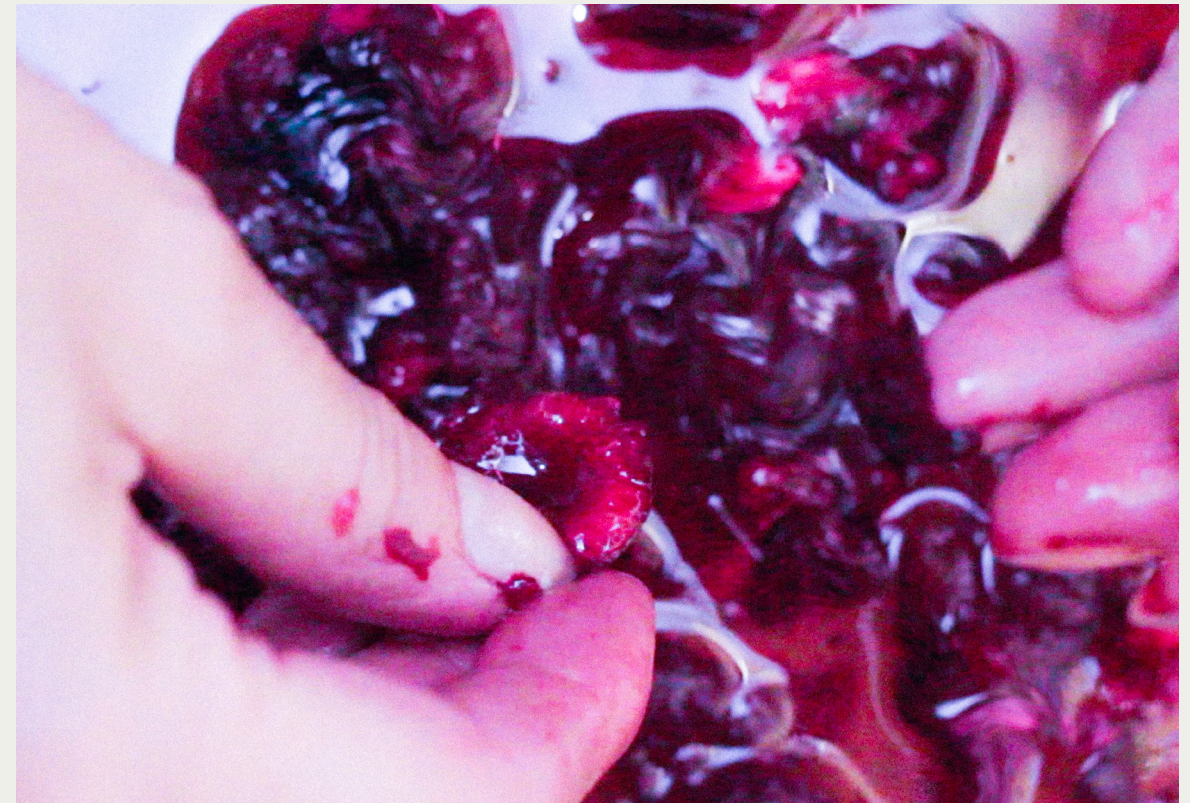


Figuras 7-8-9. Experimentación sensorial de materiales diversos, Marzo 2023. Archivo personal.

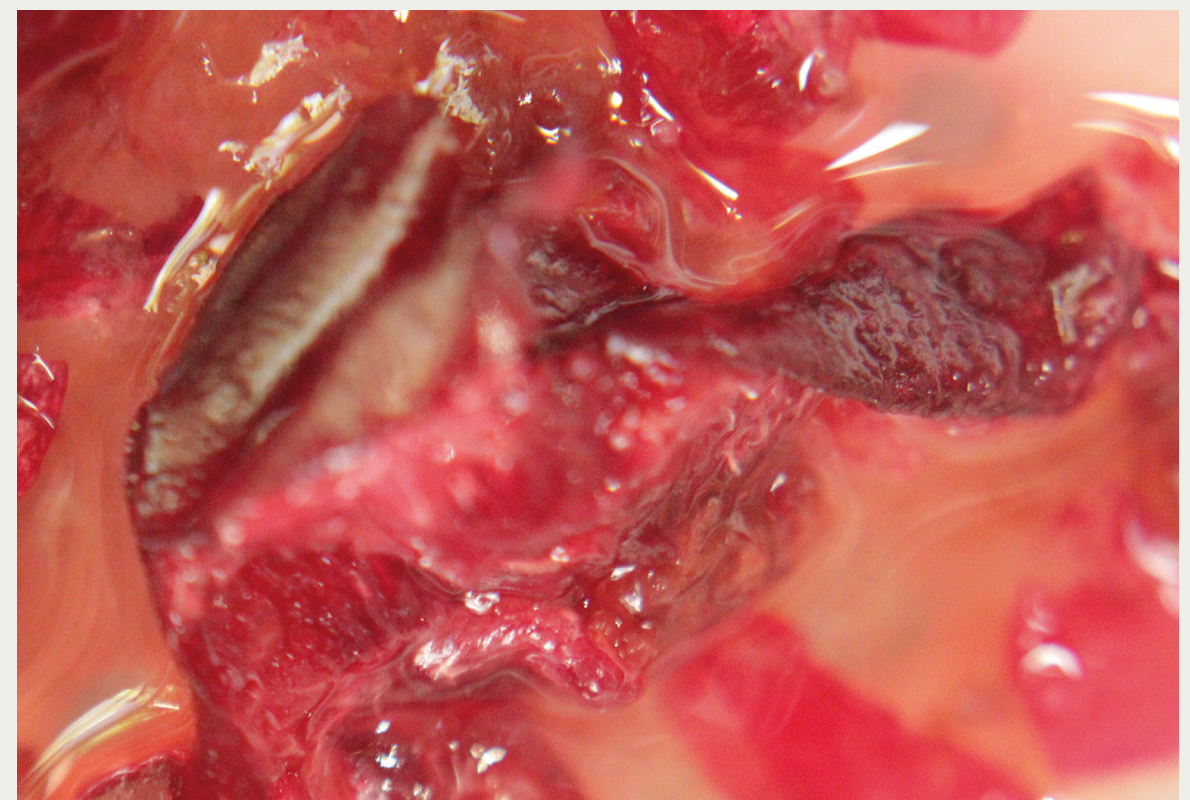
Otro de los ejercicios realizados, se presenta en las figuras 10, 11 y 12 , el cual consistió en la experimentación con alimentos en sus diferentes estados, mediante la manipulación de diversas texturas, como algunas más sólidas o líquidas por ejemplo. Particularmente aquí se utilizaron frutas como cerezas y frutillas.



*Figuras 10-11-12. Experimentación sensorial con cerezas y frutillas, Febrero 2023.
Archivo personal*



Los ejercicios presentados fueron de gran ayuda para la confección de imaginarios visuales creados a partir de sensibilidades experimentadas directamente. La variedad de texturas, la manipulación de los materiales y alimentos, los ritmos y los estados de interacción permitieron complementar los procesos creativos para las fotografías de *Sensorium*. Estos, abrieron posibilidades visuales no contempladas anteriormente, como por ejemplo, la capacidad de expresión del brillo de los jugos frutales o la profundidad de la agrupación y mezcla de materiales gruesos con otros más finos.



Figuras 13-14-15. Resultado de experimentación sensorial con frutas, Febrero 2023. Archivo personal.

2.6 DISEÑO EDITORIAL

A medida que se fue desarrollando este proyecto, el interés por el diseño editorial fue creciendo debido a la búsqueda de un formato que fuera capaz de contener el carácter emocional y sensible que se propone. Finalmente, se llegó a la idea de un libro, principalmente por ser un objeto físico que permite una conexión más íntima y próxima con el cuerpo. Esto llevó a la interrogante sobre el concepto que se tiene de lo que es un libro.

El diseño editorial en su idea tradicional estaba relegado a una cuestión de carácter puramente formal. La diagramación, la composición, las imágenes, y los cuidados y terminaciones eran las principales características a las que el diseño editorial atendía. Sin embargo, esta definición clásica puede resultar un tanto reduccionista, según Javier Alcaraz, “Esa perspectiva subestima posibilidades discursivas más complejas que se pueden alcanzar mediante la composición, la elección tipográfica, la selección de la iconografía y todas estas consideraciones en relación con el contenido”. (2016).

Actualmente, es posible encontrar definiciones más contemporáneas de diseño editorial, en donde el proceso como tal es un fin en sí mismo, en otras palabras, el proceso editorial puede ser un proceso artístico autónomo. Ulises Carrión, pionero en indagar en los formatos editoriales experimentales, señala en “*El nuevo arte de hacer libros*”, “En el arte viejo el escritor escribe textos. En el arte nuevo el escritor hace libros” (U. Carrión, 2012, p.39). Esta nueva aproximación a lo que entendemos de un libro le otorga a este proyecto un camino por el cual transitar y configurar una obra en la cual el diseño y el arte confluyen.

3.6 ANTECEDENTES DEL DISEÑO EDITORIAL Y LA EXPERIMENTACIÓN

Algunos de los antecedentes históricos relevantes para las nuevas definiciones de un libro, se remontan a la época de las vanguardias del siglo XX. “Las vanguardias históricas reaccionan al esteticismo de fin de siglo con un comportamiento agresivo y desacralizador que lleva al cuestionamiento y al definitivo rechazo del libro tradicional.” (Maffei y Maderuelo, 2014). Movimientos como el dadaísmo, constructivismo, futurismo o la Bauhaus, causaron gran impacto en la forma de concebir las artes gráficas. Algunas de las influencias se aprecian en el surgimiento de disciplinas como el diseño publicitario, tipográfico y editorial, ya que:

“(...) muchos de estos movimientos vanguardistas utilizaban como medio de difusión de sus ideologías materiales gráficos como el cartel y el libro, entre otros. Esto permitió la inclusión de nuevos recursos teóricos y comunicacionales en el diseño: utilización formas abstractas, adopción de teorías del color, la Gestalt, el fotomontaje, el collage y la tipografía.” (N. Brega, 2009, p.15).



Figura 16: Tipografía de Herbert Bayer, Bauhaus 1919-1928. Recuperado de <https://moovemag.com/2013/02/bauhaus-la-escuela-del-arte-del-diseno-y-la-arquitectura-del-siglo-xx/>



Figura 17: Joost Schmidt. Uno de los carteles de la exposición de la Bauhaus de 1923 en Weimar. Recuperado de <https://www.widewalls.ch/artists/joost-schmidt>

Con esto, podemos entender que la disciplina del diseño editorial surge en medio de un periodo lleno de innovaciones, por lo que actualmente es posible seguir observando diversos cambios en el campo editorial, que a su vez lo hacen un área de gran apertura y libertad para el Diseño.

Estas referencias históricas pueden ser relacionadas con las nuevas tendencias contemporáneas que ya hemos discutido anteriormente y que están dedicadas a reconfigurar las nociones que tenemos por Diseño. De este modo, podemos entender de manera similar las vanguardias y estas nuevas teorías del diseño que nos hablan sobre una perspectiva emocional y afectiva.

“LA PROSE DU TRANSSIBÉRIEN ET DE LA PETITE JEANNE DE FRANCE”



Figura 18. Sonia Delaunay-Terk: *La Prose du Transsibérien et de la petite Jeanne de France*, París, 1913. Texto de Blaise Cendrars. Recuperado del libro “¿Qué es un libro de artista?” (Maffei y Maderuelo, 2015.) Ediciones La Bahía.

Realización conjunta de la artista Sonia Delaunay y el escritor Blaise Cendrars en el periodo de enero y finales de octubre de 1913.

Este primer libro «simultáneo» representa el esfuerzo conjunto de la pintura, la poesía, la tipografía y la mirada desconfiada y sorprendida del lector. Se compone de 455 versos sin puntuación impresos en 4 colores con diez tipografías diferentes y una inusual compaginación. (Maffei y Maderuelo, 2014).

“DEPERO FUTURISTA”

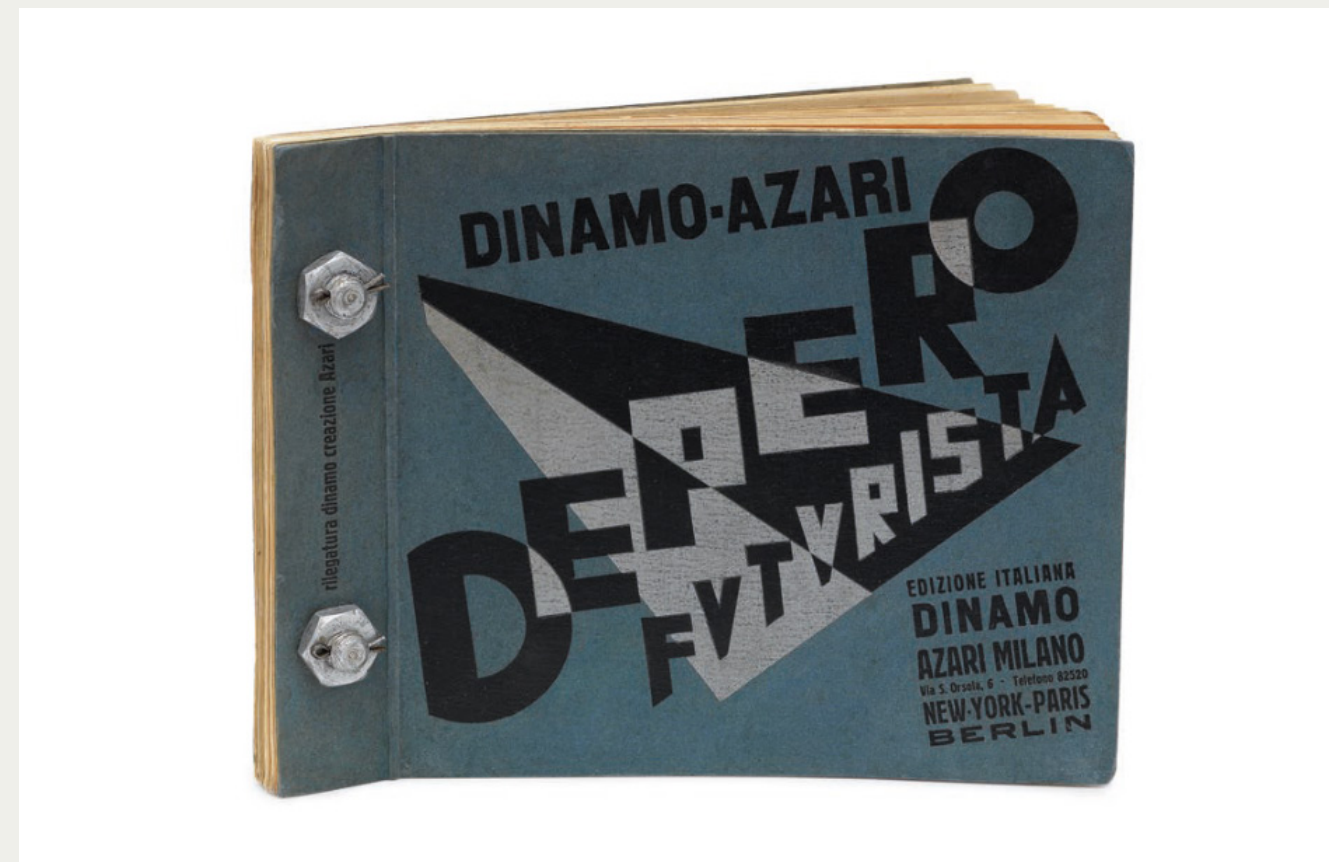


Figura 19. Fortunato Depero: *Depero Futurista*, Dinamo Azari, Milán, 1927. Recuperado de <https://www.edicioneslabahia.com/blobs/producto/34/archivo.pdf>

El libro-máquina de Fortunato Depero marca el inicio de la puesta en práctica de la “revolución tipográfica” teorizada por las vanguardias.

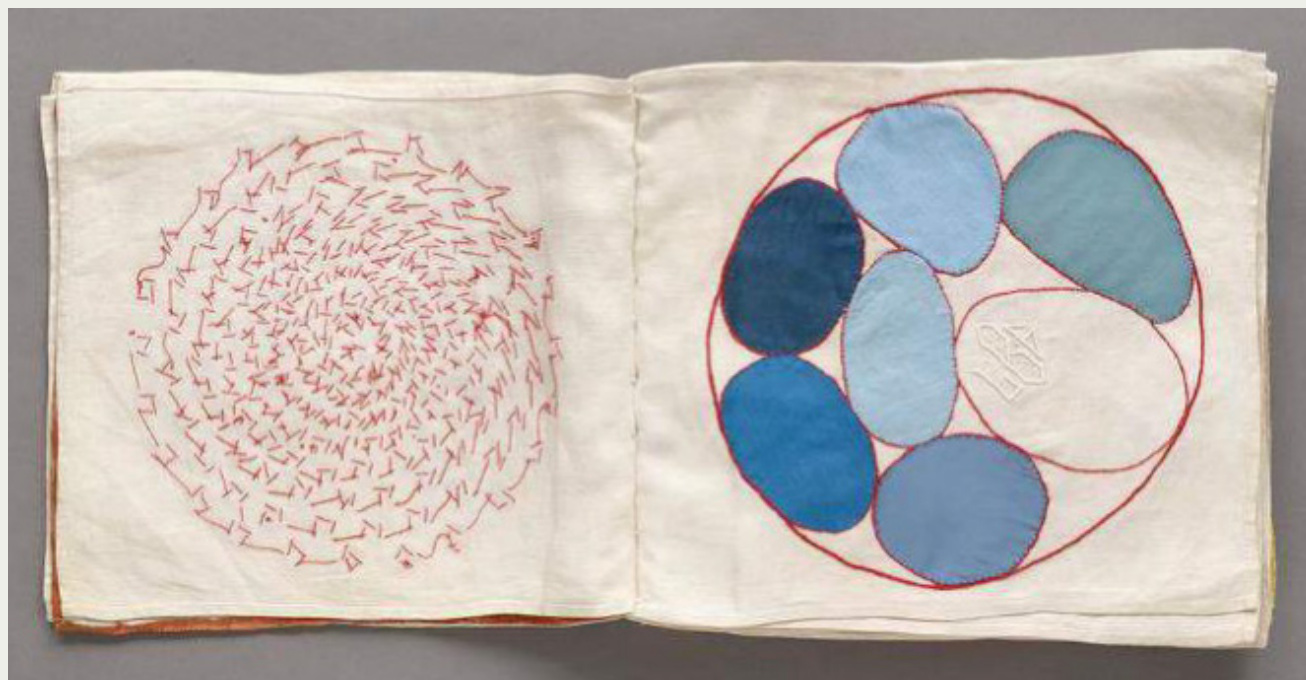
El signo distintivo de esta obra-máquina se encuentra en los pernos de la encuadernación, que no permiten su inserción en un estante de biblioteca ni en algún otro mueble pues podría causar daños. (Maffei y Maderuelo, 2014).

“ODE À L’OUBLIL”



Figuras 20-21. Louise Bourgeois. Ode à l'oublil, Libro ilustrado en tela. Edición única, 2002. Recuperado del sitio web del MoMa (Museum of Modern Art). Recuperado de <https://www.moma.org/collection/works/98440>

Esta pieza está totalmente compuesta de textiles que Louise Bourgeois usó o guardó desde 1920, entre ellos, bufandas, camiones, y toallas de mano. Las páginas muestran diferentes técnicas, como bordados, tejidos, entre otros. El libro incorpora dos de sus textos: “Tuve un flashback de algo que nunca existió” y “El regreso de lo reprimido”. (MoMA, 2019)



“ANDY WARHOL’S INDEX BOOK”



Figura 22. Andy Warhol. Andy Warhol's Index book, Libro, 1967. Recuperado de <https://www.freemansauction.com/auction/lot/59-1-vol-warhol-andy-andy-warhols-index-book/?lot=489160&sd=1>

Este libro incluye una recopilación de entrevistas, insertos de arte, pop-up, fotografías, discos de grabación y descripciones de la vida en la fábrica. (MoMa, s.f.).

4.6 DISEÑO EDITORIAL EXPERIMENTAL

El diseño editorial experimental se podría definir como una forma alternativa de pensar un libro, es decir, pensar el libro como un fin en sí mismo y no como el contenido de un texto únicamente. Ulises Carrión, afirmaba que “Un libro puede existir también como una forma autónoma y suficiente en sí misma, incluyendo acaso un texto que acentúa, que se integra, a esa forma: aquí empieza el arte nuevo de hacer libros” (U. Carrión, 2012, p.39). En este sentido, *Sensorium* también funciona como un formato editorial experimental, ya que se presenta como un objeto en constante creación y co-creación con el usuario. A su vez, el trabajo de las materialidades y confección misma del libro funciona como concepto propio.

Actualmente, hay propuestas que nacen de las nuevas corrientes editoriales que vinculan el arte y el diseño, en el cual consideran el proceso de confección y manipulación de la obra como eje principal de la propuesta en sí misma. En este sentido, dentro de las experimentaciones del formato editorial de un libro, podemos encontrar una serie de propuestas que no se ajustan a la idea convencional de este. Algunos ejemplos son las bitácoras de artista, el libro de artista, el libro objeto, el fotolibro, el fanzine, etc.



Figuras 23-24: "Tormento" por Cristina Quiroz. Publicación gráfica tipo fanzine impresa en risografía, 2019. Recuperado de <https://www.dudoediciones.cl/products/tormento-2l>



Figuras 25-26: "Touch" por Javier Calvelo Luisi. Fotolibro, 2017. Recuperado <https://what.com.uy/fotolibros/touch-javier-calvelo-luisi/>



Figuras 27-28: Chapter III por Martín La Roche. Libro formato Leporello, 2016. Recuperado de <https://www.naranjapublicaciones.com/producto/chapter-iii-martin-la-roche/>



5.6 LIBRO DE ARTISTA Y LIBRO OBJETO

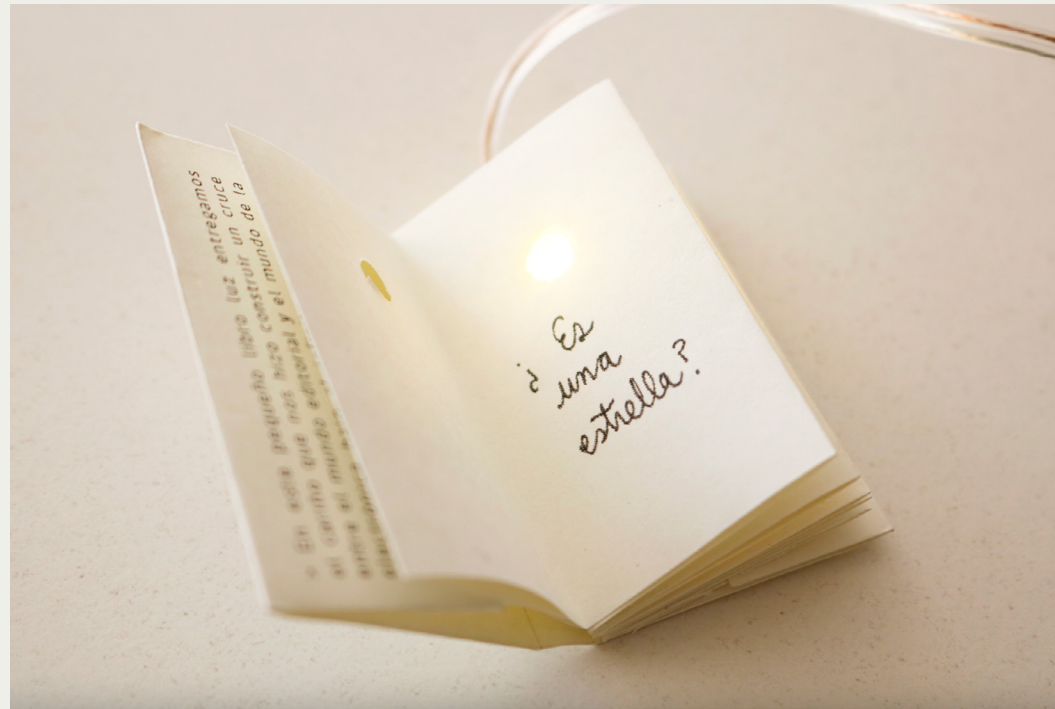
El libro de artista o libro arte, así como también el libro objeto, son algunos de los soportes de creación que se trabajan fuera de los marcos tradicionales de un libro. El libro de artista funciona como una obra en sí misma que sustituye al texto de su “papel protagonista”, ya que, se encarga de rescatar al libro en toda su dimensión física, potenciando sus posibilidades expresivas. Los tipos de papeles, sus pliegues, la encuadernación, etc, constituyen los aspectos formales de un libro, de los cuales el libro de artista recoge como posibilidades artísticas a desarrollar. Maffei (2014) afirma que:

“La progresiva transformación del libro en objeto artístico, con su alejamiento de la estructura y de la función originaria, permite al artista usar como espacio figurativo las páginas, que ya no se someten a las reglas de la lectura, y desplegar un arte combinatorio de signos capaces de documentar, o ser, un nuevo comportamiento estético” (p.12).

El potencial del libro de artista radica en sus infinitas posibles combinaciones plásticas y libertad de expresión artística. Desde alteraciones secuenciales y de narrativa, utilización de materiales inusuales, diversificación de la forma como objeto y artefacto, diferentes tipos de encuadernación (desde acordeón a incluso hojas sueltas), diversos estilos y técnicas de impresión, integración de fotografías, etc. Todas estas características confluyen en una experiencia en la que las posibilidades de lectura se multiplican sin límite más que la propia creatividad del artista y, por qué no, de los mismos lectores.

En este sentido, Crespo (2012) señala que:

“(...) lo que determina su clasificación y aumenta lo que representa su gran potencial, más que cualquier otra cosa, son las demostraciones de su sensación de lectura. Los Libros-Arte se pueden explorar, leer y percibir de múltiples maneras. Generalmente “solicitan” ser leídos de forma diferente al resto de libros. Permiten al lector explorar más allá de las convenciones lógicas del lenguaje y de la racionalidad de la página impresa en dos dimensiones”. (p.2).



Figuras 29-30: El pequeño libro luz. Sandra Marín y Claudia González. 2019. Recuperado del sitio web: www.naranjapublicaciones.com



Figura 31: Interrupción en La Araucanía. Registro estenopeico de un eclipse, Macarena Quezada Bilbao. 2022. Recuperado de <https://www.naranjapublicaciones.com/producto/interrupcion-en-la-araucania-registro-estenopeico-de-un-eclipse-macarena-quezada-bilbao/>

Este proyecto toma un particular interés por el libro objeto y libro de artista, ya que es un medio que reúne las cualidades principales para desarrollar la idea de *Sensorium*, desde la interacción, la exploración multisensorial y la expresión personal hasta la comunicación de un mensaje íntimo que conecta con el lector, la representación visual sinestésica y sensorial, y la posibilidad de compartir procesos personales que nos permitan conocernos mejor emocionalmente.

PARTE 3

ESTADO DEL ARTE

1.3 PUBLICACIONES EXPERIMENTALES

Hoy en día es posible reconocer una serie de tendencias editoriales a nivel local que experimentan con el formato y la forma del libro. La diseñadora y fundadora de la editorial experimental *DudoEdiciones* María Paz Morales, señala la diferencia que existe entre un libro experimental con una publicación experimental. A esta última, se refiere como un formato editorial que no atiende a los aspectos tradicionales del libro ni tampoco a sus formas de distribución, por ello, resalta el concepto de publicación por sobre el libro. El tema de distribución pasa a ser un conflicto central en el caso de las publicaciones experimentales, pues, se caracterizan por ser confecciones autogestionadas, en las que él/la autora se combina con él/la editora mediante la búsqueda de materiales, técnicas de impresión, formas de encuadernación, etc., aquellas características hacen de una publicación experimental una pieza casi única menos comercial a nivel de reproducción, debido a que no se ajusta a los intereses comerciales de los circuitos editoriales internacionales. Por esto, los espacios en que se mueven este tipo de publicaciones son circuitos locales, ferias editoriales, ferias de arte, exposiciones, etc.

Entonces, dentro de los referentes que se mueven actualmente en la escena editorial experimental, encontramos a *DudoEdiciones* a nivel local que se plantea como un "espacio de publicación, creación y diálogo", a la editorial experimental *HAMBRE HAMBRE HAMBRE* que se presenta como una iniciativa editorial lesbica, o a *Naranja Publicaciones*, editorial que se dedica a crear publicaciones y libros de artista desde 2016. Por otro lado, encontramos talleres de oficios gráficos como *Lamanoediciones* u *ojoporojo* que igualmente se relacionan en estos espacios. Además, en los últimos años se han levantado instancias en las que editoriales independientes como las mencionadas anteriormente pueden acceder un espacio y compartir sus trabajos, algunas son "La furia del libro", "Feria rara", "Impresionante" etc, y otras instancias autogestionadas.



Figura 32. "Impresionante" Feria de publicaciones y arte impreso. Persa Victor Manuel, año 2021. Recuperado de <https://www.mesdeldiseno.cl/eventos/impresionante/>

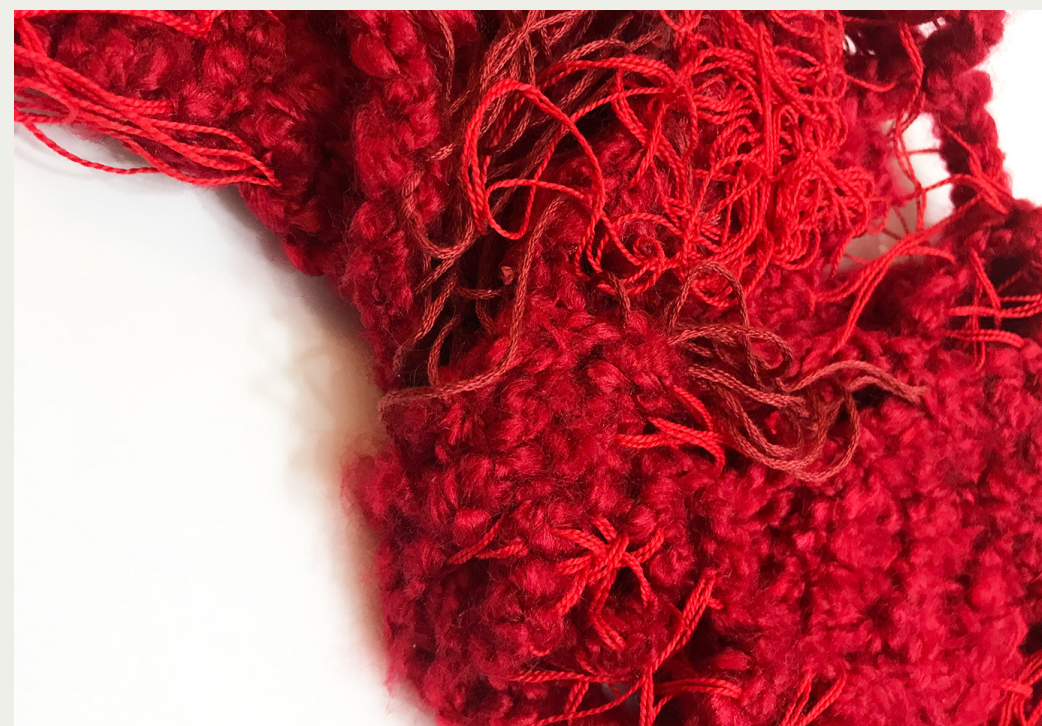
2.3 ANTECEDENTES

1. PROYECTO PARA EL RAMO DE JOYERÍA CONTEMPORÁNEA, UNIVERSIDAD DE CHILE.

“Cura” es una serie compuesta por dos piezas de joyería contemporánea que buscan reencarnar el proceso de sanación de las heridas de la mente basado en el análisis anatómico y simbólico de las neuronas sensitivas.



Figuras 33-34-35. "Cura". Técnica de embarrilado y almidonado en lana e hilos, 2022. Archivo personal.



2. PASANTÍA MAC 2022: EJERCICIOS DE BITÁCORA DE MI PARTICIPACIÓN EN LA PASANTÍA

Al inicio de mi pasantía se realizó una actividad creativa en la cual, se experimentó con un conjunto de materiales entregados por los organizadores de los cursos desarrollados. Los cuales buscaban discutir en torno a los formatos experimentales de bitácoras de viaje.

El proceso de creación fue personalmente bastante útil y me ayudó a aterrizar, en un formato desconocido hasta el momento para mí, ideas que venía pensando desde hace un tiempo.



Figuras 36-37-38. "Bitácora pasantía MAC" autoría propia. Técnicas diversas, 2022. Archivo personal.

3.3 REFERENTES

1. SANA SANA POTITO DE RANA - SOL GUILLON, GAM, 2022.

Exposición inspirada en el cuerpo humano, su capacidad de defenderse y sanar.

Esta exposición me ayudó a consolidar la idea de la relación entre arte y salud mental, ya que fue realizada posterior al confinamiento y sintetizó mis preocupaciones en torno al deterioro de la salud mental después de la pandemia.

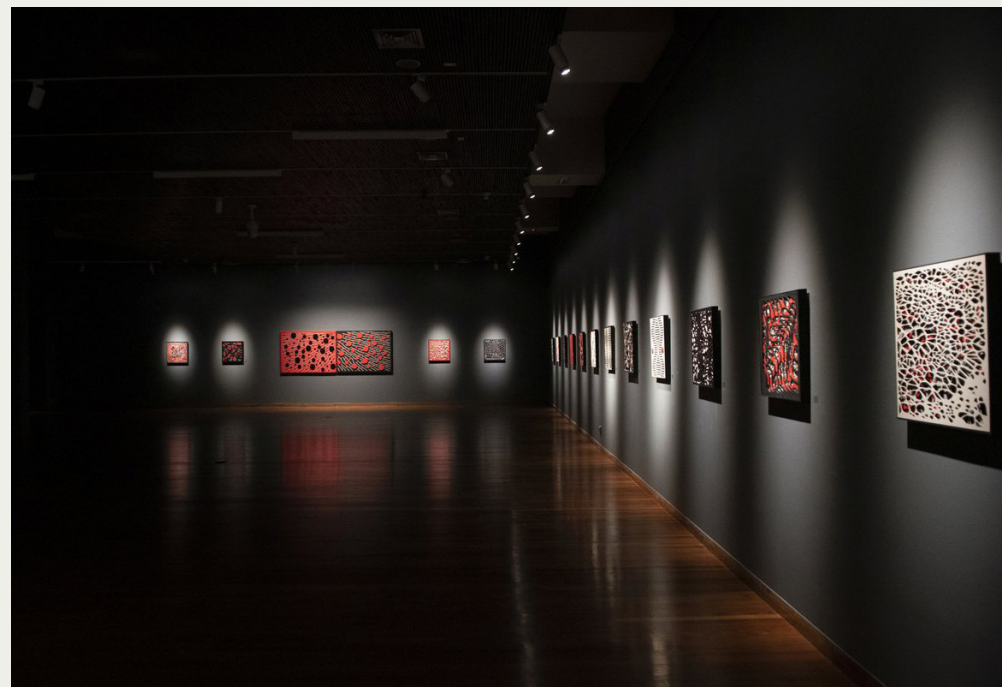


Figura 39. Recuperado del sitio web: <https://gam.cl/exposiciones/sana-sana/>

2. RAUSCHMITTEL - RAINER KRAUSE. MUSEO MAC, 2022.

Exhibición de arte sonoro.

Esta exposición contribuyó en mi interés por una propuesta multisensorial.



Figura 40. Recuperado del sitio web: <https://artes.uchile.cl/noticias/189020/rainer-krause-exhibe-el-ruido-y-las-maneras-de-su-percepcion-en-el-mac>

3. LIGHT MUSIC INSTALLATION - BRIAN ENO. PAUL STOLPER GALLERY BRIAN ENO - LIGHT, 2016.

Instalación de trabajos de luz que combinan composiciones musicales únicas.

Las fotografías sensibles de *Sensorium*, tomaron en buena parte como referente visual y estético a esta exposición.

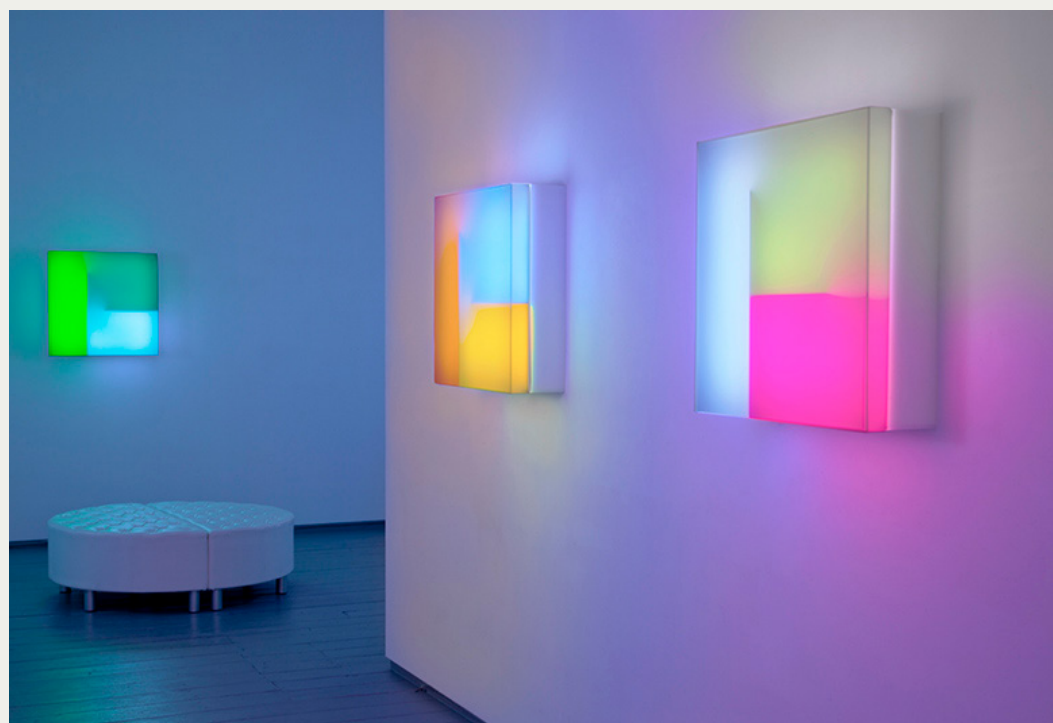


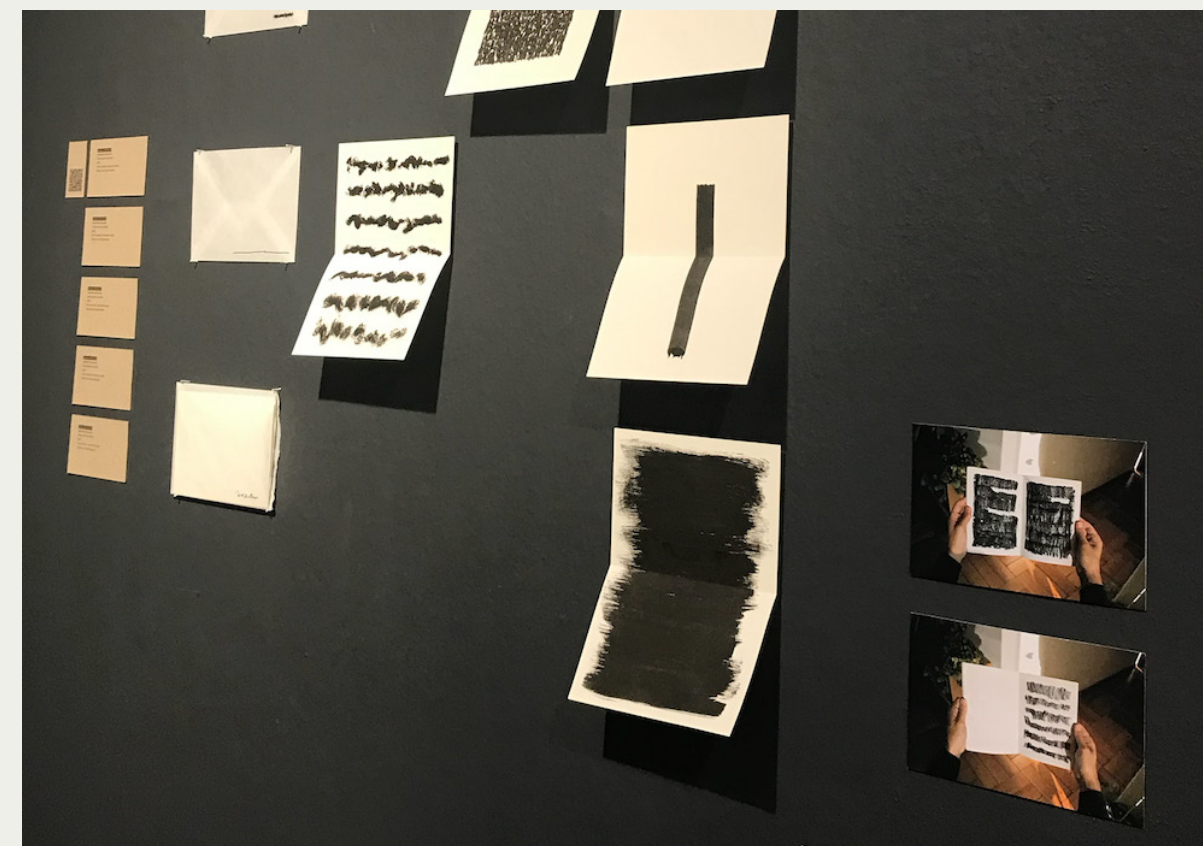
Figura 41. Recuperado del sitio web: <https://www.neo2.com/brian-eno-light/>

4. TOCA Y SIENTE - CONTRAPUNTO

Libro dirigido a niños y niñas que ayuda a estimular sus sentidos y habilidades de aprendizaje.



Figura 42. Recuperado del sitio web: <https://feriachilenadellibro.cl/producto/9789562571340-toca-y-siente-mis-primeros-colores/>



Figuras 43-44-45. "Cuando escribo obras, mis manos piensan libros". Exposición de Naranja publicaciones. CCESANTIAGO (Centro Cultural España Chile). 2023. Archivo personal.

PARTE 4

EL PROYECTO

“(…) CON EL TIEMPO, ALGUNOS PROFESIONALES ADVIRTIERON QUE LA CAPACIDAD DEL ARTE PARA DESATAR GRANDES CAUDALES DE EMOCIONES TAMBIÉN PUEDE APLICARSE A LOS PROYECTOS DE DISEÑO CON EL FIN DE CREAR CONEXIONES MÁS PROFUNDAS ENTRE EL CONSUMIDOR Y EL PRODUCTO”.

(Caldas, 2019, pp.8-9)

1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿QUÉ?

Sensorium es un libro experimental interactivo de estimulación sensorial para la exploración de las emociones. Se compone de 24 *fotografías sensibles*, 12 tarjetas de preguntas para la apertura emocional y un soporte de acordeón, con los cuáles la persona puede experimentar la estimulación sensorial y sinéptica mediante la asociación de imágenes con sensaciones. Este material, busca ser, principalmente, una forma de experimentar la estimulación sensorial y poner en práctica el autoconocimiento emocional.

¿POR QUÉ?

Hoy, es posible reconocer un fuerte deterioro de la salud mental en las personas debido a la pandemia por Covid-19 y otros factores sociales. Es por esto, que *Sensorium* se construye como un medio para contribuir en esta problemática a través del Diseño pensado desde las emociones y la sensorialidad.

Desde que era niña siento una profunda conexión entre la creatividad y las emociones y sensaciones; este vínculo siempre estuvo presente, desde los dibujos que hacía en mi infancia hasta mis primeros trabajos de la universidad, todos emergían de una emoción y sensación particular. Es por esto, que *Sensorium* busca hacer relevantes los procesos emocionales en la creación y ayudar a las personas a conectar con su mundo interior emocional.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una propuesta editorial experimental e interactiva que permita generar un espacio de comunicación íntima con la persona para facilitar su apertura al reconocimiento de sus emociones y sensaciones, mediante el uso de la estimulación sensorial. Esto, con el fin de contribuir en la visibilización y reconocimiento de las emociones en el bienestar y la salud mental de las personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recopilar bibliografía y referencias que vinculan el Diseño gráfico centrado en el bienestar de la persona con la psicoterapia humanista, con el fin de abordar de manera adecuada el uso de la información.
- Analizar la relación del Diseño con las terapias creativas.
- Explorar mediante la fotografía y la intervención plástica, posibles formas de expresión emocional y sensorial.
- Establecer y componer una identidad visual para la creación de un formato editorial experimental.

¿PARA QUIÉN?

Para todas aquellas personas que se encuentren interesadas en participar de una experiencia de diseño multisensorial y procesos de autoconocimiento emocional. Además, busca ser un proyecto atractivo para personas interesadas en el área del diseño editorial experimental y publicaciones experimentales, tales como el fanzine, el libro objeto y el libro de artista.

METODOLOGÍA

La investigación del presente proyecto tiene un carácter cualitativo que consta de tres partes. La primera se conforma por el desarrollo de la investigación y fundamentación del proyecto a través del diálogo de la bibliografía recopilada. La segunda parte consiste en la etapa de experimentación con los materiales, principalmente con la fotografía y el fotomontaje mediante softwares de edición. La última parte comprende el levantamiento técnico del proyecto, es decir, las pruebas de impresión y maquetación, y los procesos de confección de sus partes.

¿CÓMO?

El presente proyecto se construyó en base a una búsqueda personal de proveedores que pudieran abaratar los costos de la factura.

Primero, para la papelería se compraron pliegos de papeles texturados, los cuáles fueron dimensionados en un servicio de guillotina. Después, la impresión de las fotografías y las tarjetas se llevó a cabo en la imprenta, "Bazar July", mientras que el termolaminado y el corte se realizó en un par de locales con servicio de guillotina y plastificados en el sector de Santiago centro.

Posteriormente, la construcción de la caja de acrílico se realizó de manera personal junto a mi abuelo, quien tenía retazos de acrílico y se maneja con las herramientas de corte.

A continuación se encuentra una lista estimada de los costos realizados, no obstante, este presupuesto corresponde a un prueba. Más adelante se pretende buscar financiamiento de fondos culturales del estado o editoriales experimentales dispuestas a colaborar con el proyecto.

PAPELES TEXTURADOS	\$15.000
IMPRESIÓN (+ PRUEBAS)	\$10.000
CORTE Y DIMENSIONADO	\$4.000
TERMOLAMINADO (+ PRUEBAS)	\$8.000
TOTAL	\$37.000

¿CUÁNDO?

		2022							2023						
ETAPA	ACTIVIDAD	JL	AG	SE	OC	NO	DI	EN	FE	MA	AB	MY	JN	JL	
INVESTIGACIÓN	1.1 Elección de la temática: emociones.	●													
	2.1 Búsqueda bibliográfica relacionada.		●	●	●										
	3.1 Desarrollo de la investigación base.		●	●	●	●	●	●	●	●					
ANÁLISIS	1.2 Reconocimiento de bibliografía sobre sensorialidad, sinestesia y emociones.				●										
	1.2 Clasificación de emociones y expresiones sensoriales.		●												
	3.2 Búsqueda y análisis de referentes visuales y editoriales.									●					
EXPLORACIÓN	1.3 Experimentación fotográfica con materiales diversos.					●	●	●	●	●					
	2.3 Conceptualización de la estética visual del proyecto.							●							
	3.3 Creación de fotografías.							●	●	●	●				
DESARROLLO DEL PROYECTO	1.4 Selección de 24 fotografías y edición.											●			
	2.4 Creación de 12 tarjetas de preguntas.											●	●		
	3.4 Búsqueda y selección de materiales.									●	●				
	4.4 Pruebas de impresión.												●		
	5.4 Maquetación y desarrollo del primer prototipo de Sensorium.												●	●	

Fuente: Elaboración propia.

2.4 PROCESO CREATIVO

Este proyecto no está pensado para una producción seriada de más ejemplares, al menos en gran cantidad, ya que es el resultado de un conjunto de procesos personales y búsquedas que no tenían un fin claro, sino que, un enfoque en el cual el proceso creativo fue considerado más relevante que el resultado final.

Sensorium se construyó en base a una búsqueda de materiales, experimentaciones, emociones y sensaciones vividas durante los últimos años, desde el año 2020 hasta la fecha. Por esto, el resultado ha ido variando en relación a un proceso íntimo de autoconocimiento.

1.2.4 CREACIÓN DE LAS IMÁGENES

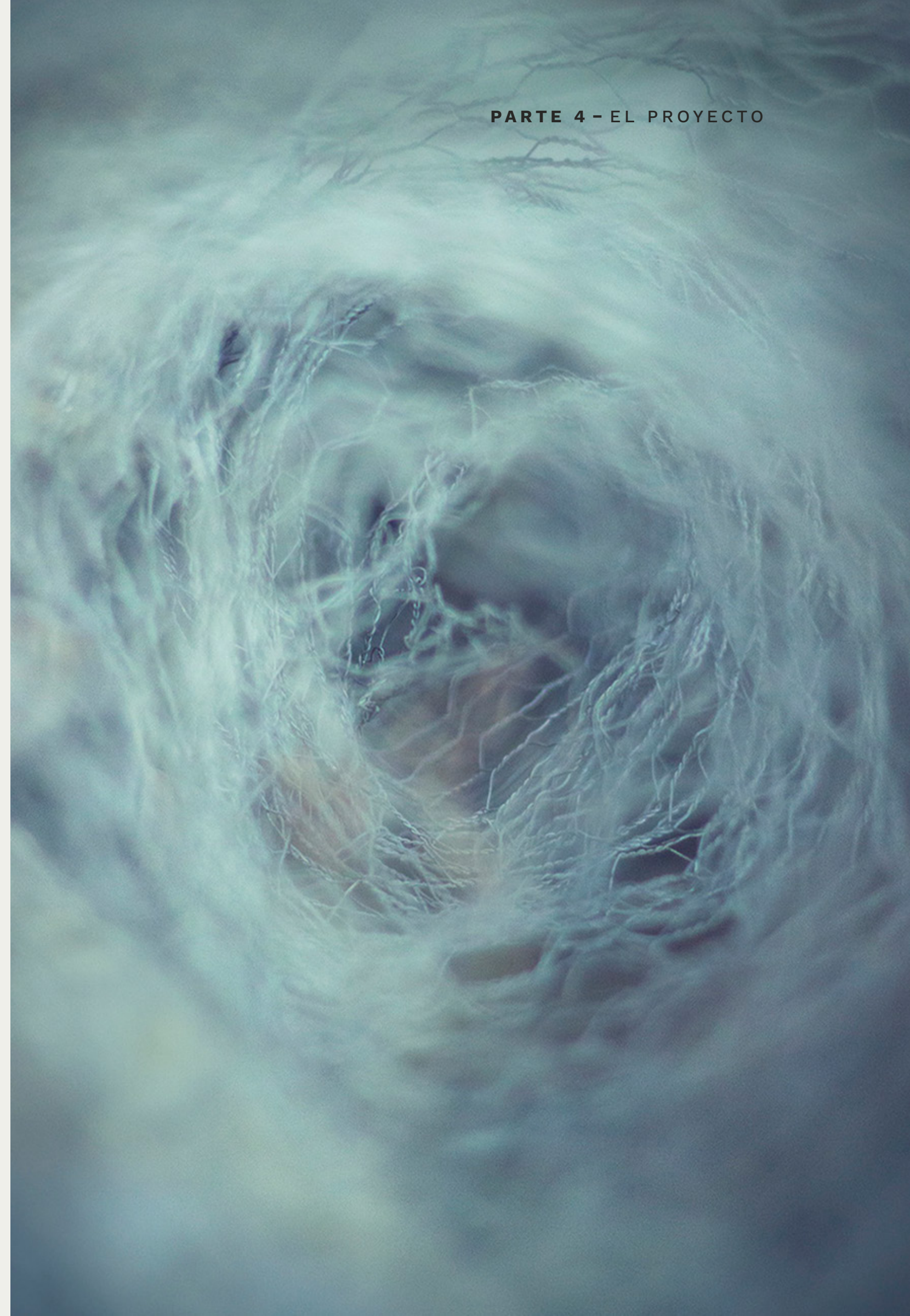
FOTOGRAFÍA PARA LA CAPTURA DE SENSACIONES

La fotografía como medio de expresión ayudó a conseguir la captura de aquellos instantes esenciales de un proceso de experimentación, en el que hubo estados transitorios y casi fugaces de emociones y sensaciones. El trabajo fotográfico buscó captar estos momentos a través de imaginarios visuales que más allá de representar o replicar algo concreto, buscaron darle forma a esos sentimientos abstractos.

La cámara fue la herramienta principal para la inmortalización de imágenes que tenían como finalidad convertirse en piezas memorables para las personas. Sontag (2006) afirma que:

“(...) las fotografías, que transforman detalles interesantes en composiciones autónomas y transforman los colores auténticos en colores brillantes, ofrecen satisfacciones nuevas e irresistibles. El destino de la fotografía la ha llevado mucho más allá de la función a la cual se la creía limitada originalmente: la de procurar datos más precisos de la realidad (incluidas las obras de arte)” (p.207).

También, se hicieron videos para algunos momentos particularmente hipnóticos que fue necesario registrar de manera audiovisual, y en base a ello, se generaron capturas de fotogramas mayormente significativos en términos de emociones. Ahora, para la creación de imágenes, algunos procesos de trabajo fueron planificados y otros se desarrollaron de manera más fluida e intuitiva.



Por otro lado, los procesos que no fueron planeados resultaron igualmente significativos e incluso fueron los que más impacto causaron en el proyecto, pues registraron expresiones e interacciones emocionales sorprendentes para los procesos de autoconocimiento vividos. Específicamente, se generaron diálogos interesantes en torno a las imágenes concebidas del proceso inconsciente, ya que surgieron preguntas como, ¿De dónde nace la voluntad por escoger esta forma y color? o ¿Qué siento al oler esta fruta recién exprimida por mis manos? ¿Hay algo más allá de esa sensación de fragilidad del color expuesto? Este tipo de interrogantes permitieron profundizar en la experiencia de sensaciones desconocidas hasta el momento, en los que la simbolización de las imágenes ayudaron a identificar estados emocionales muchas veces ocultos mediante la asociación e interpretación propia de las imágenes. Este proceso dio lugar a la conexión con metodologías terapéuticas, particularmente con el modo en que se realiza la terapia experiencial del *Focusing*.

¿ESTA FRUTA CRUDA Y SANGRIENTA ES SUFICIENTE PARA REPRESENTAR ESE DOLOR?

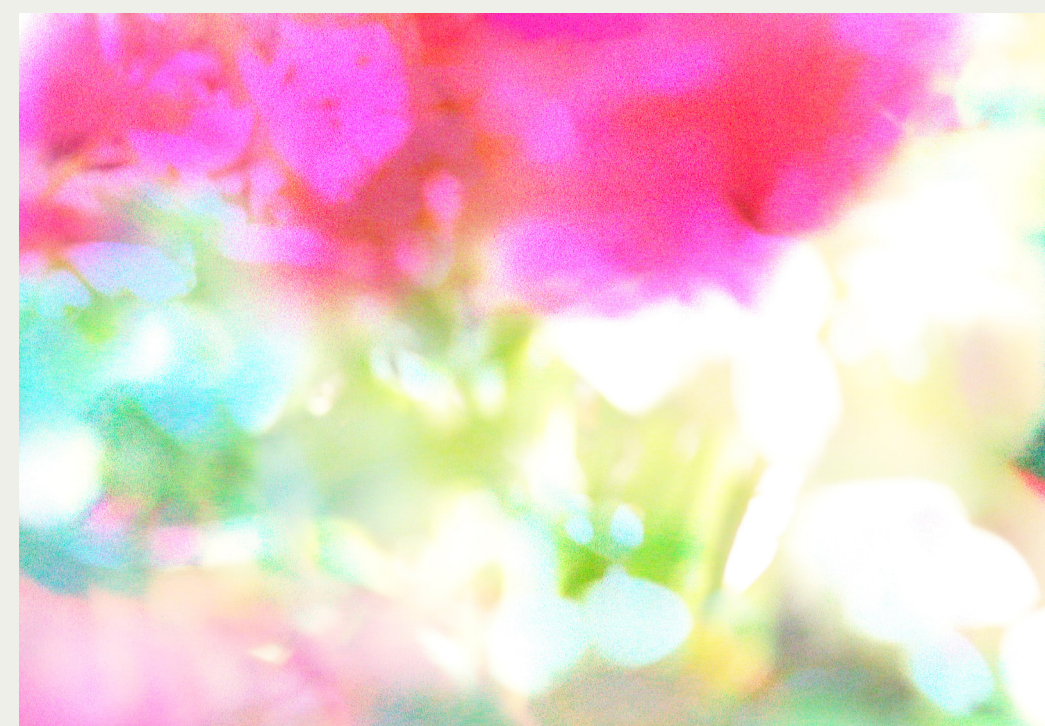
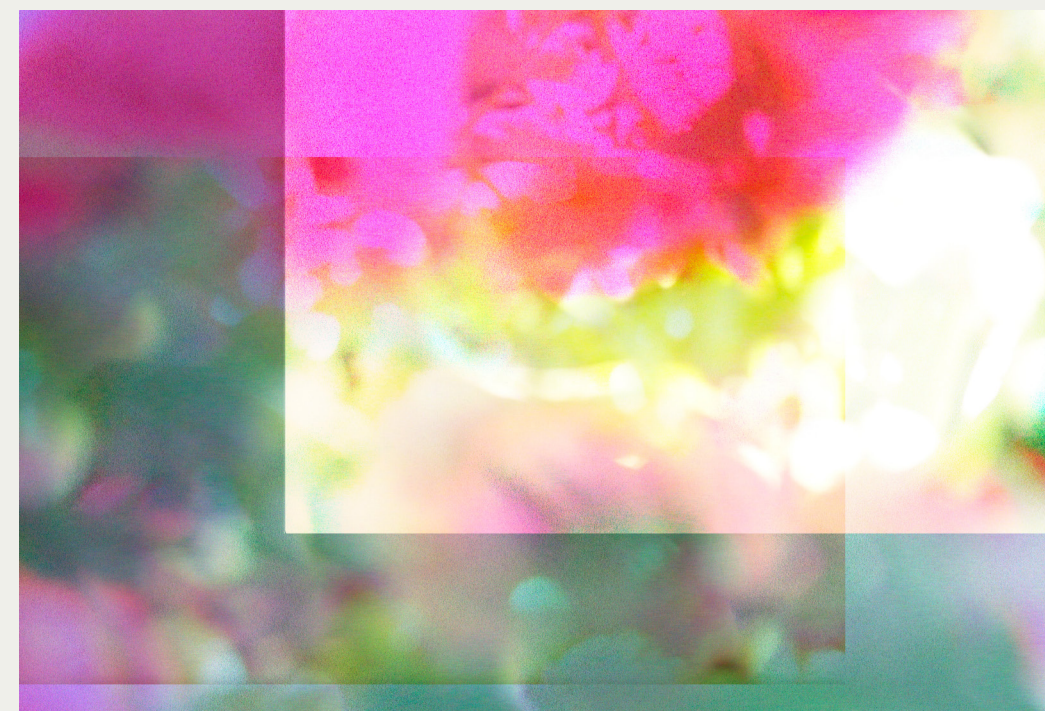
En algunos casos, se hizo necesario amplificar la estética de las imágenes, interviniendo su color, luz, forma, etc.

FOTOMONTAJE: INTENSIFICAR LA EMOCIÓN

El fotomontaje es un modo de generar composiciones con una o más fotografías, algo así como una especie de collage. Las fotografías pueden ser manipuladas y retocadas de diversas formas análogas o digitales. Algunos ejemplos incluyen, la reorganización de la realidad mediante la mezcla y combinación de las fotos, superponer, agregar, recortar o quitar elementos de la fotografía, son algunas de las tantas formas de hacerlo.

También, las opciones por defecto de la cámara o el celular, como retocar el brillo, la exposición, el contraste, la saturación, etc., igualmente son formas de edición interesantes para la creación de imaginarios que se pueden conformar en un fotomontaje. Según Saša (s.f.) esta técnica tiene sus inicios en la época victoriana en la que la contribución pionera del fotógrafo francés Hippolyte Bayard fue de gran importancia para la idea de promover la imagen compuesta. El fotomontaje fue una forma de composición artística, publicitaria, y también política, en Alemania los dadaístas lo usaban como “anarquía visual”, los constructivistas rusos, a modo de expandir la revolución, y el pop art, por su parte, lo utilizó como publicidad al igual que en el cotidiano de hoy.

Actualmente, gracias a las nuevas tecnologías, el traslado del fotomontaje a espacios virtuales facilita los procesos creativos y amplía las posibilidades de creación gracias a la ayuda de softwares de diseño. En este sentido, para generar escenarios mayormente inmersivos y expresivos, para *Sensorium* se hizo necesario aplicar una serie de recursos de edición fotográfica con la ayuda del software de edición Adobe Photoshop.



Fuente: Elaboración propia.

ANTES Y DESPUÉS

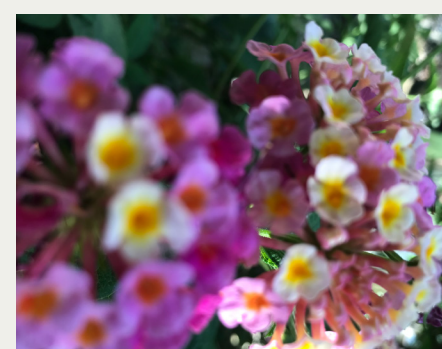
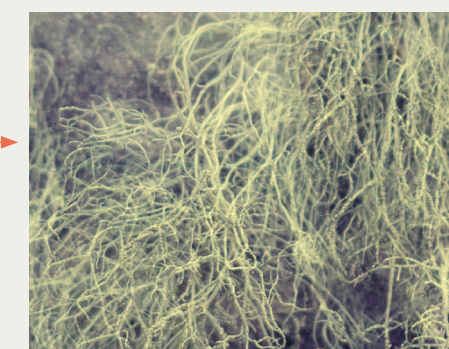
La mayoría de las fotografías se componen por flores y naturaleza muerta. Esta decisión se dio principalmente, ya que fueron materiales que tuve al alcance de mis manos. A su vez, el espacio en el que se encontraban resulta significativo para mí, pues era el patio en el que jugaba cuando niña. Esto contribuyó en mí proceso íntimo de autoconocimiento emocional.

Por otra parte, el hecho de usar naturaleza, específicamente flores me permitió reflexionar sobre la metamorfosis de la materia viva, y cómo es posible observar cambios visibles de su estado que inducen a la comprensión de las emociones como procesos de transformación.

Luego de intervenir y retocar diferentes fotografías, se decidió imprimir 24 de ellas.



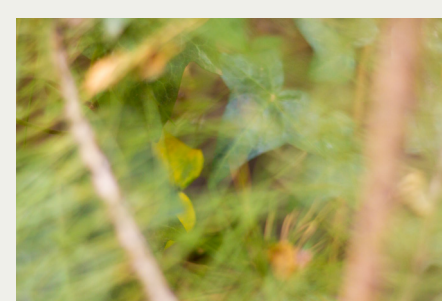
- Recorte y superposición de elementos.
- Retoque de color y textura.



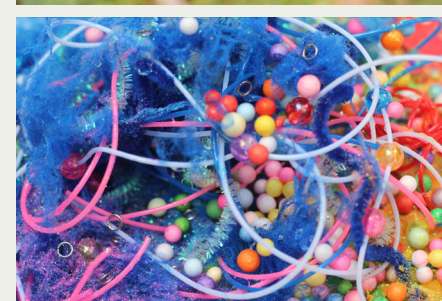
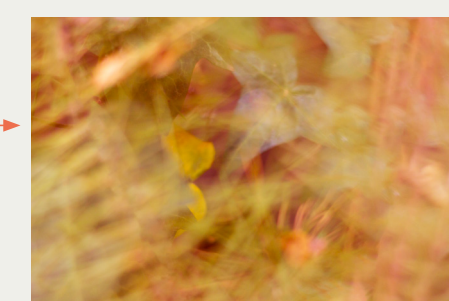
- Recorte y superposición de elementos.
- Retoque de color.



- Fotomontaje.
- Retoque de color y forma.

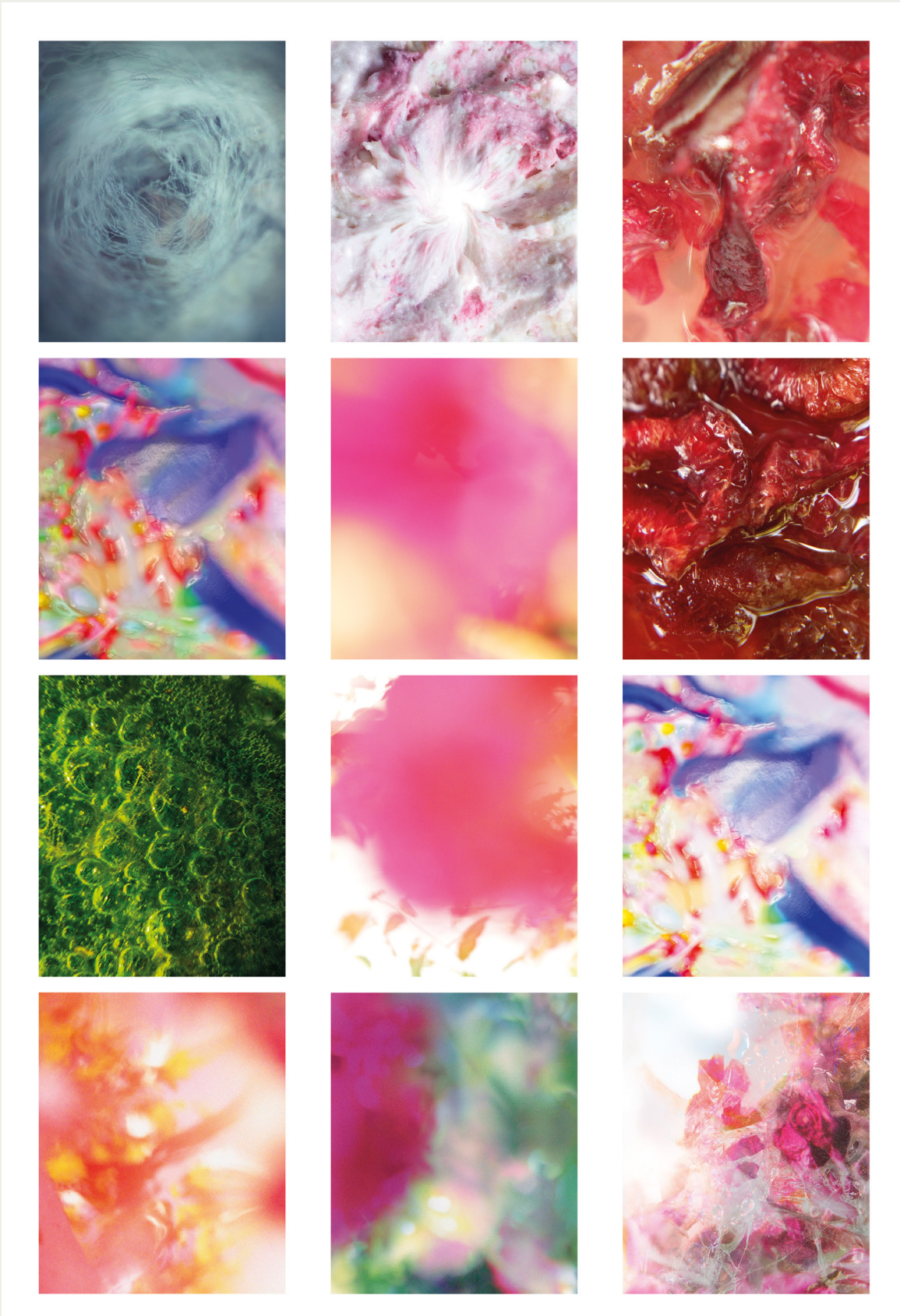


- Corrección de color.
- Retoque de forma.



- Edición de textura.
- Retoque de color y forma.

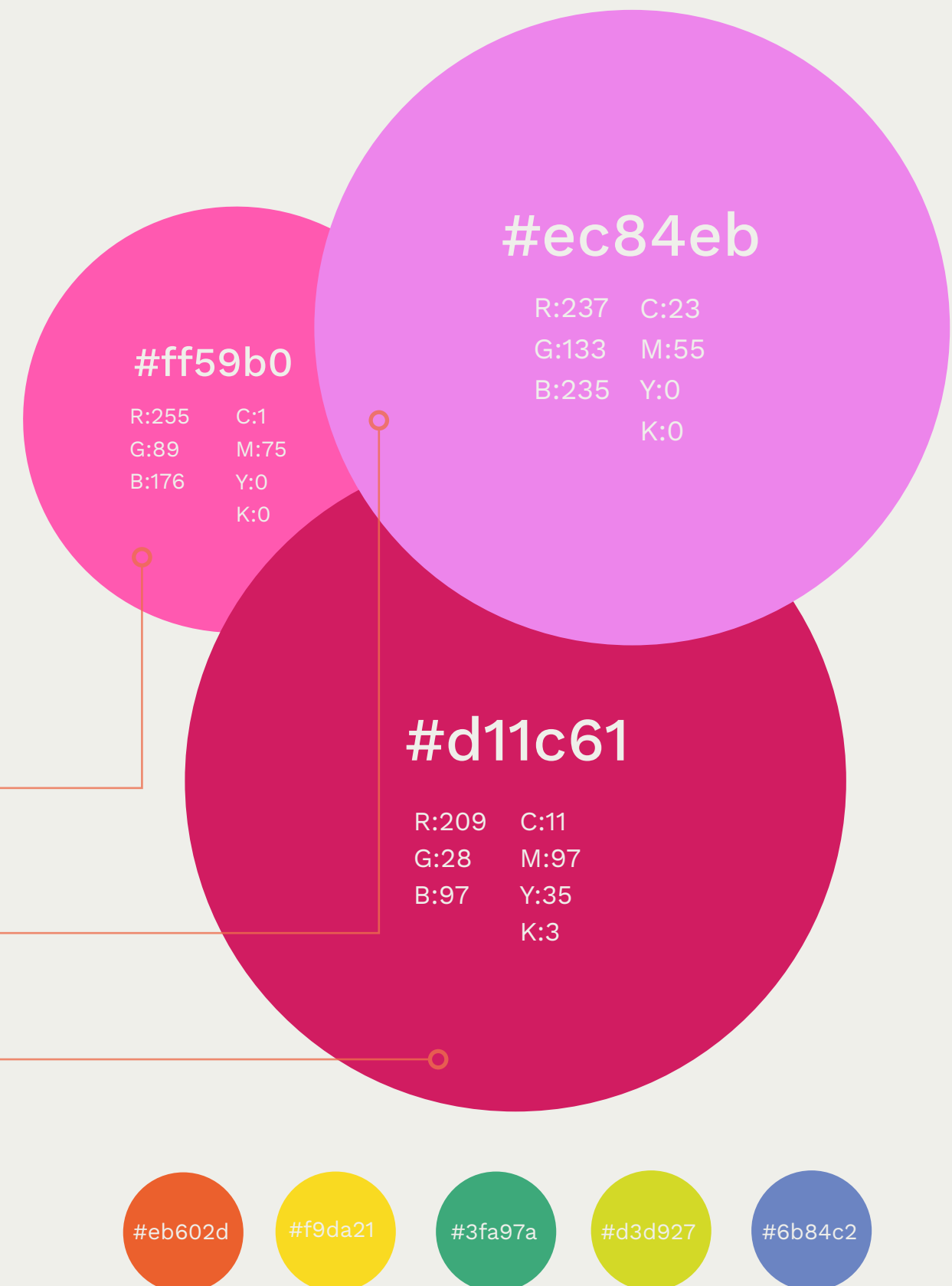
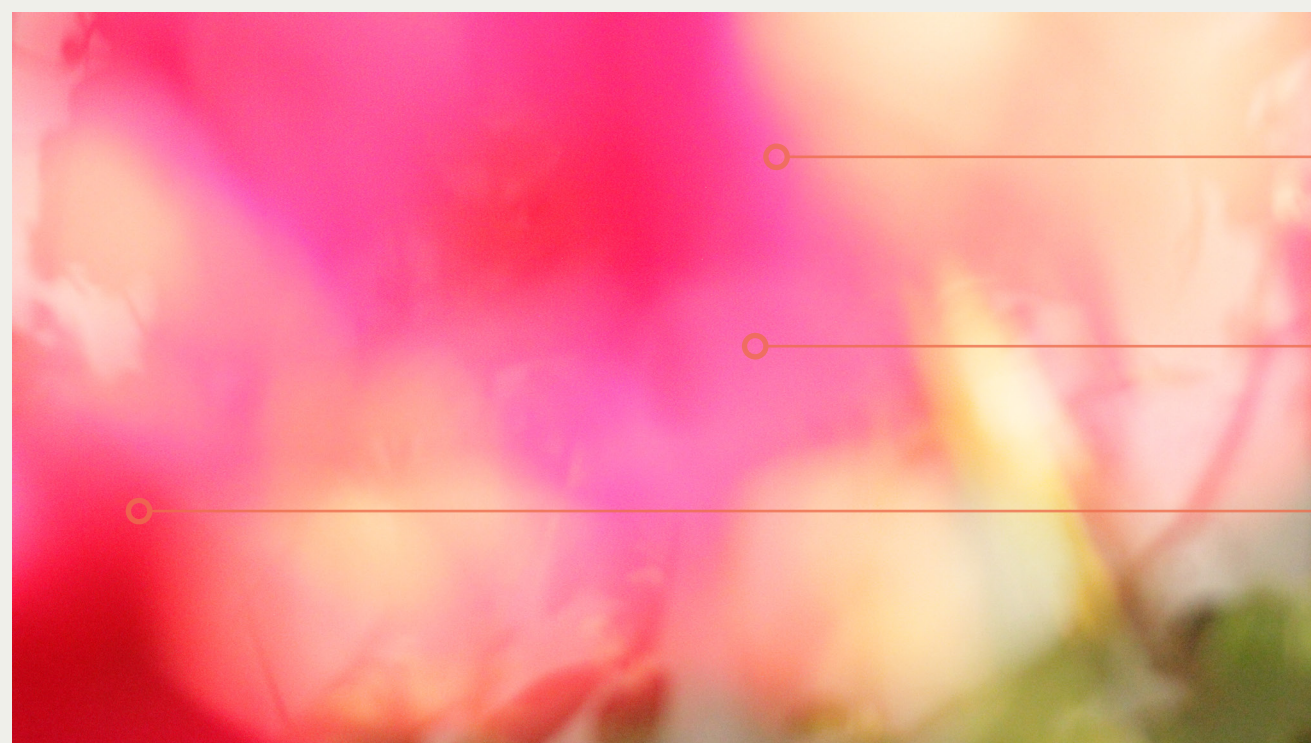




2.2.4 CONCEPTUALIZACIÓN VISUAL

PALETA DE COLORES

La paleta de colores se basó en uno de los primeros registros obtenidos de los experimentos con la cámara en el patio de mi casa y las flores de mi abuelo, especialmente los cardenales. Estos ejercicios dieron inicio al proceso de *Sensorium*, en un momento en el que la incertidumbre y motivación se encontraban muy presentes en mí. Por esto, decidí identificar el presente proyecto con una paleta de colores compuesta por tonalidades rosadas y rojas, colores que a su vez, según la teoría de la psicología del color, representan el motor, la fuerza y delicadeza del proceso. Más tarde, fue necesario sumar otros colores que se ajustaran a la diversidad de emociones trabajadas. Para ello, se agregaron algunas variaciones de colores primarios y secundarios.



TIPOGRAFÍA

La elección tipográfica se basó en la búsqueda de una tipografía que fuera capaz de representar conceptos de la estética etérea y delicada que consolida *Sensorium*, conceptos como la *sencillez, la simplicidad y lo receptivo*, responden a la intención intercativa y sensible a la que apunta el proyecto. De acuerdo a esto, se seleccionó la tipografía **Work Sans**, la cual funcionó de forma neutral por su equilibrio y a la vez amable por sus terminaciones curvas.

Work Sans cuenta con 18 variaciones de cuerpo, sin embargo, se utilizaron tan solo 4 variaciones de esta.

Work Sans Regular

Work Sans Medium

Work Sans SemiBold

Work Sans Medioun Italic

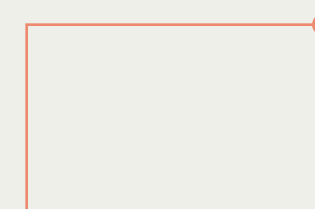


sensorium

sensorium

SENS@RIUM

sensorium



TÍTULO SELECCIONADO

Se decidió diseñar un ícono en espiral redondo que complementara la estética emocional del proyecto, que a su vez funcionara por sí solo en el exterior de las piezas del libro.

3.2.4 CREACIÓN DE LAS TARJETAS

CONTENIDO NARRATIVO

Se decidió invitar a las personas mediante preguntas con la intención de guiar el proceso de interacción de estas con las fotografías de manera amplia y que así pudieran abrirse emocionalmente con ellas.

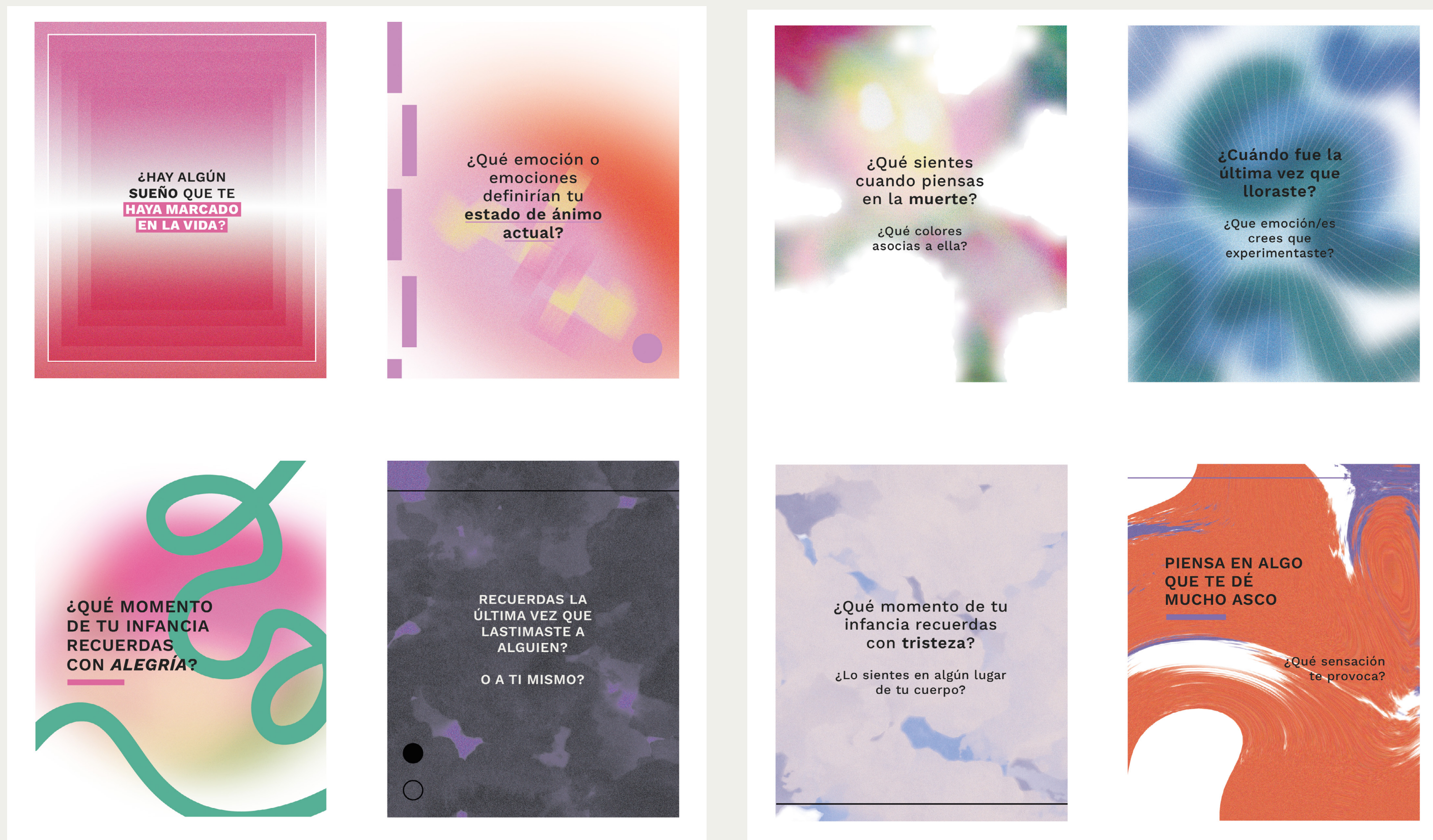
Las preguntas en sí, son el resultado de diferentes conversaciones con personas cercanas, familia, amigos y mi terapeuta durante el proceso creativo de *Sensorium* y las *fotografías sensibles* que se estaban gestando en ese momento.

DISEÑO

El criterio de identidad de las tarjetas se basó en la conceptualización visual desarrollada (colores y tipografía), además, siguiendo la estética de las *fotografías sensibles* se diseñaron imágenes abstractas para los fondos, y se aplicaron algunos elementos geométricos para equilibrar la composición.

En cuanto a la diagramación de texto, se decidió una composición central para la mayoría de las tarjetas con la intención de generar una comunicación directa y clara, que a su vez, ayudaran en la apertura emocional de la persona.





Fuente: Elaboración propia.

3.4 DESARROLLO TÉCNICO

El desarrollo técnico de *Sensorium* se llevó a cabo mediante pruebas de maquetación, pruebas de impresión y experimentación de materialidades diversas. Fue un proceso, principalmente, artesanal que combinó confecciones manuales con ediciones digitales. Esta combinación le otorga un estética que propone un concepto híbrido de Diseño, desde el diseño editorial, el diseño gráfico y la confección de libros de arte.



1.3.4 DESARROLLO DEL PROTOTIPO

El proceso de creación de un prototipo para *Sensorium* se basó en la experimentación de distintas formas de confección.

IMPRESIÓN DE LAS FOTOGRAFÍAS Y TARJETAS

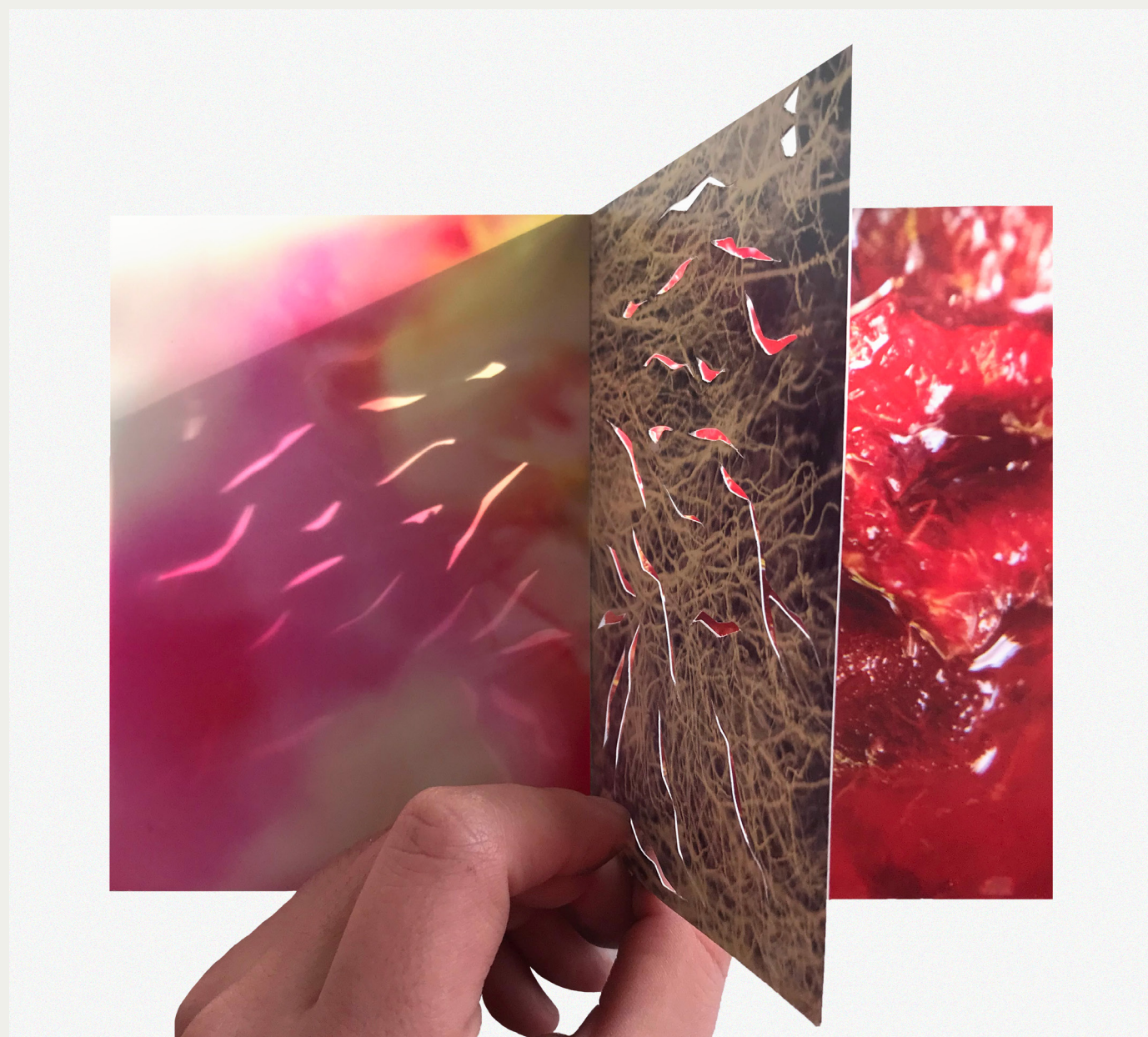
Se realizaron pruebas de impresión de las fotografías y tarjetas sobre distintos tipos de papeles, haciendo particular énfasis en la búsqueda de texturas, brillos, peso y colores. También, se experimentó con formas de unión entre las fotografías con materiales como velcro, argollas, e hilo. Por otra parte, se hicieron pruebas de corte en las fotografías para intensificar las sensaciones, sin embargo, se decidió dejarlas lisas para mantener una factura equitativa entre todas.

Finalmente se decidió imprimir 12 tarjetas en papeles de diversas texturas y 24 fotografías en papel bond de 200 gr. termolaminado brillante por ambos lados, para facilitar su manejo y hacer destacar las imágenes en el soporte. No obstante, la cantidad de tarjetas y fotografías no tienen un límite determinado, es más, una de las proyecciones a futuro del proyecto es la realización de más tarjetas y fotografías para ampliar el abanico de posibilidades emocionales.



Registros de impresión de cartas y tarjetas. Fuente: Elaboración propia.





Registros de experimentación de fotografías impresas.
Fuente: Elaboración propia.

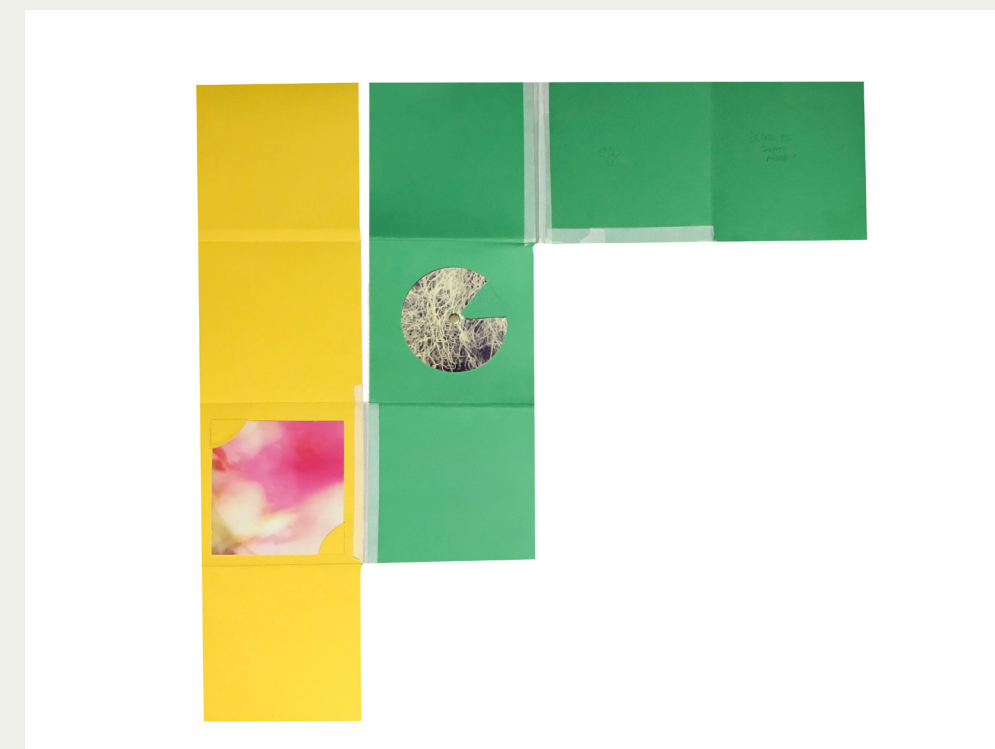


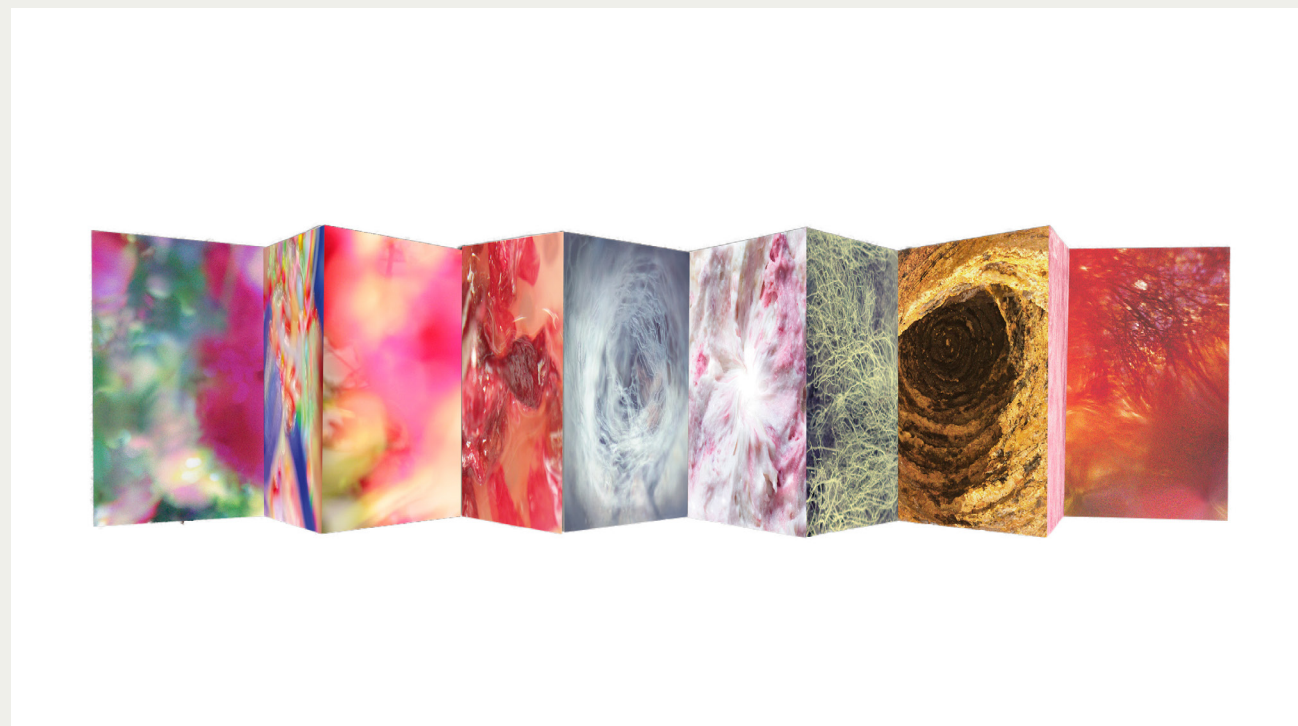
SOPORTE PARA LAS IMÁGENES

La búsqueda de un soporte oportuno para las imágenes involucró un proceso de experimentación y maquetación de formatos poco convencionales, entre ellos, se probó con formatos que adoptan los fanzine, los fotolibros y los libros de artista.



Registros de maquetación de soporte.
Fuente: Elaboración propia.





Registros de experimentación y maquetación de un formato acordeón.
Fuente: elaboración propia.



Finalmente, se decidió el formato de acordeón debido a su capacidad de extensión, movimiento y composición que genera.

También, fue necesario la elección de un material afín a los conceptos de *Sensorium*, por ende, se inició una búsqueda de materialidades asociadas a lo translúcido y ligero. Para ello, se experimentó con acetato transparente, papel vegetal y vinilo decorativo espejado. Por último, se decidió utilizar el acetato como material del soporte, debido su aspecto delicado y frágil.



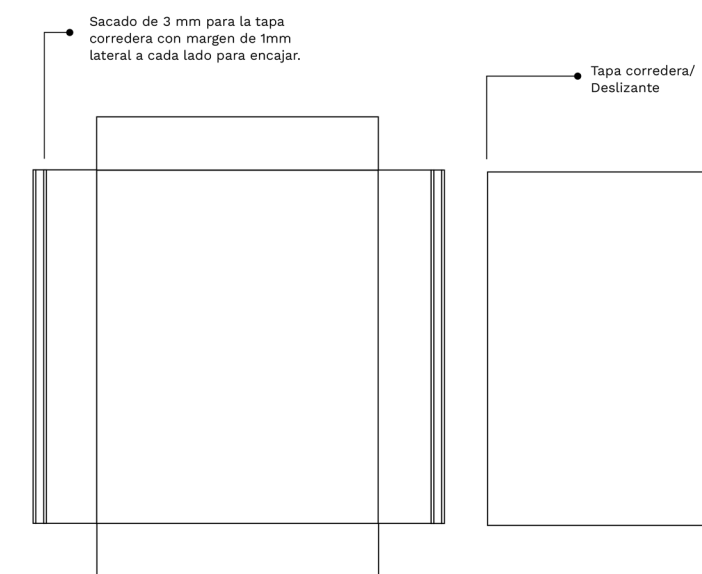
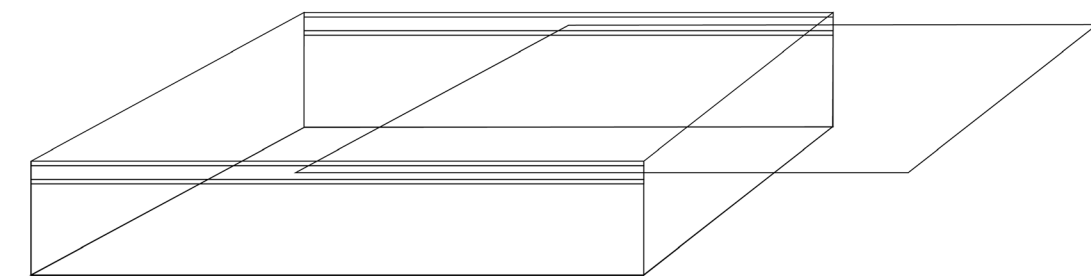
CONTENEDOR

Para la creación del contenedor fue necesario llevar a cabo un proceso de maquetación, en el cual, se debió considerar materiales y dimensiones respectivamente. Desde un inició el proyecto fue pensado para estar contenido en una caja transparente, a modo, de resaltar los materiales que se encuentran en el interior.

Durante el proceso de trabajo, se repensaron las posibilidades de diseño del contenedor, desde una caja hecha de materiales como acetato, micas, papel vegetal, y otros instrumentos que permitieran representar la idea de un libro objeto que invite a la apertura emocional desde la primera interacción con el libro. Finalmente, después de una serie de pruebas se consolidó la idea de una caja hecha de acrílico, material que por sus capacidades resistentes y sus características estéticas similares al vidrio, se ajustó a los requerimientos pensados en un principio.



CAJA DE ACRÍLICO TRANSPARENTE 3MM CON TAPA CORREDERA



Planimetría para la construcción del prototipo del contenedor de *Sensorium*.

Fuente: elaboración propia

PROTOTIPO DIGITAL



Sensorium se constituye por un un contenedor transparente de acrílico, 24 *fotografías sensibles*, 12 tarjetas de preguntas para la apertura emocional y un soporte de acordeón para las imágenes.

Mediante las *fotografías sensibles* la persona puede exteriorizar sus emociones y sensaciones uniendo estas imágenes en el soporte de acordeón (el cual posee un semicorte en cada uno de sus extremos para encajar las fotos), y de este modo crear y sentir su propia historia emocional.

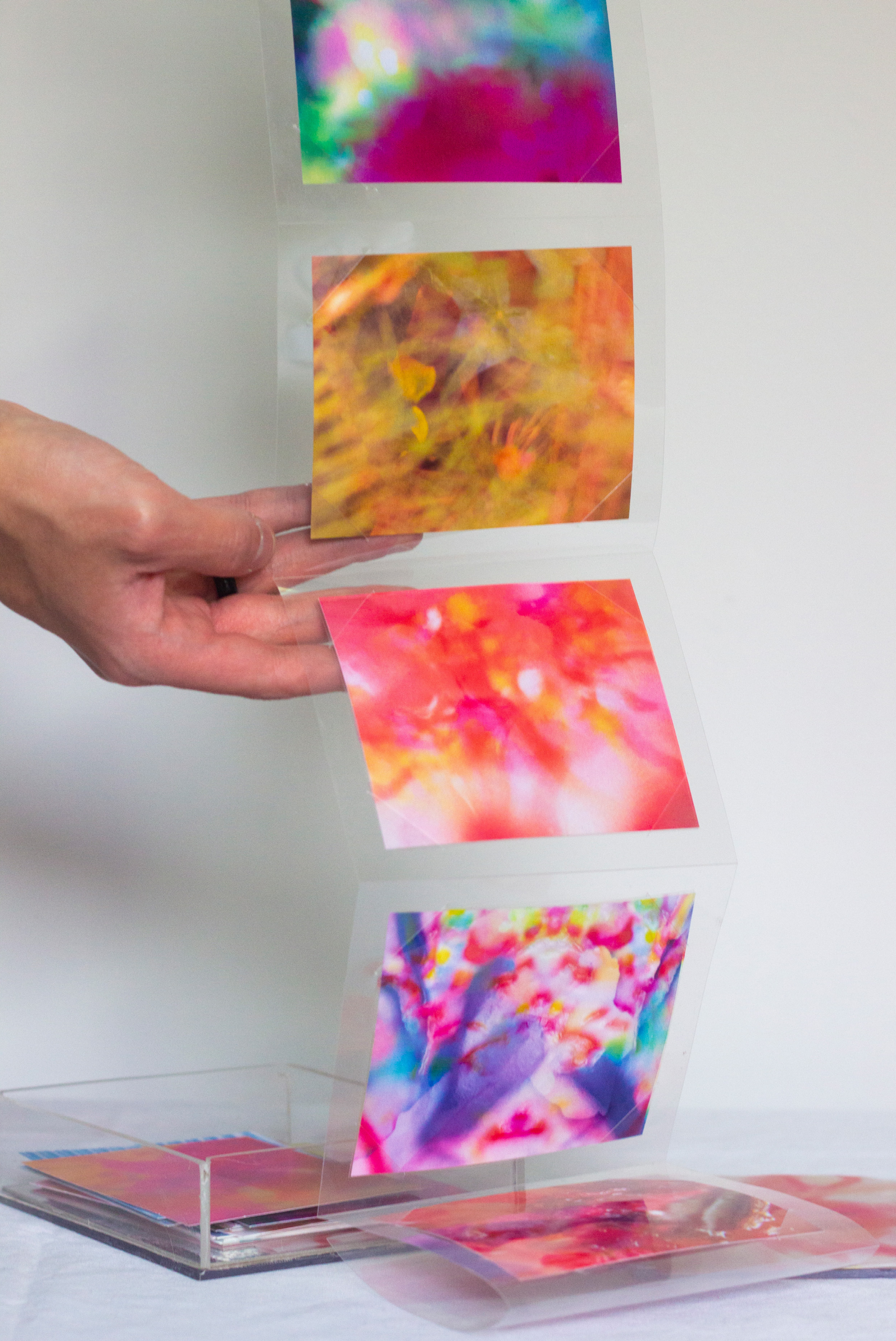
Prototipo digital *Sensorium*. Fuente: elaboración propia

PROTOTIPO FÍSICO





Fotografías de *Sensorium*. Fuente: elaboración propia



Fotografías de *Sensorium*. Fuente: elaboración propia



Fotografías de *Sensorium*. Fuente: elaboración propia



PARTE 5

CONCLUSIONES Y PROYECCIONES

CONCLUSIONES

A través de la investigación se puede concluir que existen diversas relaciones entre diseño, arte y terapia. Particularmente en el área del Diseño, que es el principal área de interés de este proyecto, se han expuesto distintos campos poco explorados que relacionan de manera directa los conceptos de diseño gráfico y emociones.

Principalmente, el concepto de *Diseño gráfico emocional*, ha presentado grandes aportes a este proyecto y es posible determinar que su contribución en la disciplina es aún lamentablemente escaso, ya que, como se ha señalado previamente, el contexto actual en donde la salud mental se ha vuelto un tema contingente y de suma urgencia, se hace necesario una aproximación sensible a la creación desde el Diseño. Esto, sumado a que el diseño gráfico emocional abre la posibilidad al cruce entre distintas disciplinas del ámbito creativo, desde las artes visuales hasta lo audiovisual.

En lo personal, realizar este proyecto funcionó como acompañamiento y contención constante durante el último año, pues coincidió con un proceso personal de sanación emocional. Trabajar desde las emociones y la sensorialidad me ha permitido poner en práctica estos aprendizajes en el cotidiano y me ha demostrado la importancia de reconocer, exteriorizar, y hablar de nuestras emociones. A su vez, el énfasis en los procesos emocionales me hizo comprender la importancia del proceso en sí mismo, en donde vivir la transformación de creación es igual o más importante que el final.

Esta perspectiva emocional me permitió comprender la importancia de promover y visibilizar este tipo de temáticas a través de mis trabajos y en mi vida en general, ya que constituye una dimensión sensible que

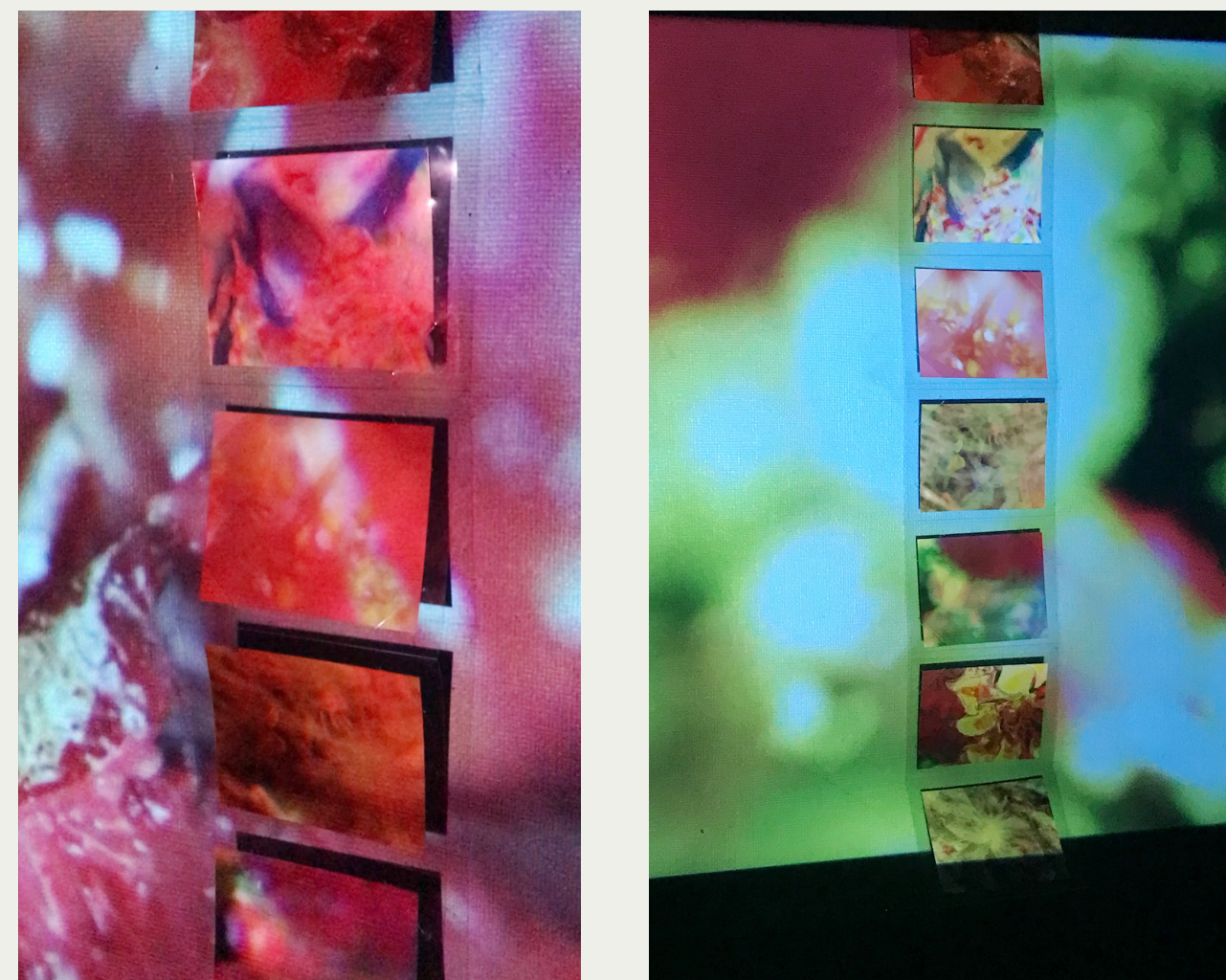
todas las personas poseen y es precisamente por eso que se genera la posibilidad de conectar desde ahí.



PROYECCIONES

Las proyecciones del proyecto apuntan a la búsqueda de espacios en los cuales se pueda montar una exhibición de *Sensorium* de manera presencial, con el objetivo de recopilar retroalimentación de un público diverso y heterogéneo y así poner a prueba los planteamientos del proyecto. Eventualmente, a partir de esta primera interacción con el público se buscaría financiamiento para consolidar y mejorar la factura del proyecto, ya sea vía fondos del estado o conversaciones con alguna editorial de carácter experimental.

A partir de esa idea, se aspira a complementar y elevar la experiencia multisensorial de *Sensorium* mediante la proyección audiovisual del registro de video realizado durante el proceso de creación. Además, en términos de factura, se considera la implementación de soportes textiles para las imágenes. Esto, con el fin de generar un espacio mayormente interactivo e integral a través de la estimulación sensorial.



AGRADECIMIENTOS

A mi Mamá por acompañarme y apoyarme desde siempre, por preocuparse de mis estudios y mi aprendizaje, y especialmente por traspasarme el amor por las expresiones artísticas.

A Benito por su compañía, amor, comprensión, y toda la ayuda y apoyo durante este proceso. Además de todos los conocimientos y el aprendizaje entregado.

A mis abuelos Miriam y Jaime, mis tíos y mis primos por el apoyo incondicional durante toda mi vida.

A mi gatita Porchita por acompañarme y despertar mi ternura y cariño.

A mi Papá por reencontrarnos y conocernos de nuevo.

A mi profesora Verónica Ode por su apoyo y motivación durante este proyecto.

BIBLIOGRAFÍA

ALCARAZ, J. (25 de Enero de 2016). *Diseño editorial: Más allá de la página*. Revista TierraAdentro. Recuperado de: <https://www.tierraadentro.cultura.gob.mx/disenio-editorial-mas-alla-de-la-pagina/>

ALEMANY, C. (2007). *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Instituto Español de Focusing. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433021373.pdf>

ARAYA, R. (2021). "Tras la pandemia, las necesidades y la pobre inversión en salud mental en Chile quedarán más expuestas". Noticias de la Universidad de Chile. Editado por Marco Jiménez y Elisa Barrientos. Recuperado de: <https://www.uchile.cl/noticias/177831/entrevista-a-psiquiatra-u-de-chile-y-academico-del-kings-college#>;

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD. (2020). *Mujeres, millennials, adultos mayores y cesantes son los mas afectados en su salud mental durante la pandemia*. <https://www.achs.cl/centro-de-noticias/noticia/2020/mujeres-millennials-adultos-mayores-y-cesantes-son-los-mas-afectados-en-su-salud-mental-durante-la-pandemia>

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD. (2022). *Miedo a la delincuencia se mantiene como el mayor factor de estres en Chile*. <https://www.achs.cl/centro-de-noticias/noticia/2022/miedo-a-la-delincuencia-se-mantiene-com-el-mayor-factor-de-estres-en-chile#:~:text=El%20E2%80%9CTerm%C3%B3metro%20de%20la%20Salud,una%20muestra%20representativa%20de%20hogares>

BISQUERRA, ALZINA, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa (Vol.21, N°1). Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

BISQUERRA, ALZINA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis, S. A. Madrid, España. Recuperado de: <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>

BRAVO, D., ERRÁZURIZ, A., FERNÁNDEZ, G., CAMPOS, D. ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD Y ENCUESTAS Y ESTUDIOS LONGITUDINALES UNIVERSIDAD CATÓLICA. (Agosto, 2020). *TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL EN CHILE ACHS-UC*. Santiago, Chile- Recuperado de: https://www.senado.cl/senado/site/docs/20210813/20210813104415/termometro_sm_version3.pdf

BRAVO, D., ERRÁZURIZ, A., FERNÁNDEZ, G., CAMPOS, D. ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD Y ENCUESTAS Y ESTUDIOS LONGITUDINALES UNIVERSIDAD CATÓLICA. (Mayo, 2021). *TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL EN CHILE ACHS-UC: TERCERA RONDA*. Recuperado de: https://www.senado.cl/senado/site/docs/20210813/20210813104415/termometro_sm_version3.pdf

BRAVO, D., ERRÁZURIZ, A., CALFUCOY, P., CAMPOS, D. ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD Y ENCUESTAS Y ESTUDIOS LONGITUDINALES UNIVERSIDAD CATÓLICA. (Diciembre, 2022). *TERMÓMETRO DE LA SALUD MENTAL EN CHILE ACHS-UC: SEXTA RONDA*. Recuperado de: <https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/noticias-2022/achs-127833/tms-ronda-5-conferencia.pdf>

BREGA, N. (2009). *Influencia de vanguardias del siglo XX en el diseño editorial*. (pp. 15-18). Creación y Producción en Diseño y Comunicación, N° 21. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.palermo.edu/dyc/publicaciones/creacion.produccion/pdf/creacion21/creacion21.pdf>

CALDAS, S. (2019). *Diseña, crea, siente*. Editorial Hoaki Book, S.L. Barcelona, España.

CALDAS, S. (2021). *El poder del diseño gráfico para generar emociones*. Gráfica (Vol N°9). Recuperado de: <https://raco.cat/index.php/Grafica/article/view/378563>

CARRIÓN, U. (2012). *El arte nuevo de hacer libros*. Agius, J. (Ed.). Yepéz, H. (Trad.). Tumbana Ediciones, S.C. México. Recuperado de: https://www.academia.edu/42178849/Ulises_Carrion_El_arte_nuevo_de_hacer_libros

CHERRY, K. (29 de junio, 2023). *Emotions and Types of Emotional Responses*. <https://www.verywellmind.com/what-are-emotions-2795178>

CONTRERAS, F. & ESGUERRA, G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Diversitas: Perspectivas en Psicología*. (Vol.2 N°2). Bogotá. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=en&tlng=es.

CORONADO, G., PALAZZO, E., & RODRIGUEZ, G. (2019). *Sentidos y emociones con historia*. Revista del CEHis "Pasado Abierto", N°9. Mar del Plata. Recuperado de: <https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/pasadoabierto/article/view/3543/4969>

DAVID, S. (2018). *Agilidad emocional*. (Prims Terradas, F., Trad.). Editorial Sirio, S.A. Málaga, España. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/9197991/agilidad-emocional--dra.-susan-david---z-lib.org->

DUNCAN, N. (2007). *Trabajar con las emociones en arteterapia*. Revista Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social (Vol. 2). Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039>

EDITORIALES DE CHILE. (5 de Septiembre de 2020). *Publicaciones Experimentales - Dudo Ediciones*. (video). YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Wt5Y30GqW_E&t=812s

FELDMAN, BARRET, L. (2018). *La vida secreta del cerebro*. (Sánchez, Barberán, G, Trad.) (1a ed). Paidós de Espasa Libros. Recuperado de: https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/38/37428_La_vida_secreta_del_cerebro.pdf

GATICA RAMÍREZ, P. (2015). *Diseño y emoción: La vinculación de dos conceptos como propuesta cultural*. Tesis doctoral. Universitat de Barcelona, España. Recuperado de: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/363202/PPGR_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

GATICA RAMÍREZ, P. (2018). *Ver y sentir (pantallas). Diseño, dispositivos y emoción*. Cuaderno N° 66 del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación. (pp. 113-122). Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/archivos/661_libro.pdf

GOBIERNO DE ESPAÑA, MINISTERIO DE SANIDAD. (2020). *Bienestar Emocional: emociones y salud*. Recuperado de: <https://www.sanidad.gob.es/websTematicas/home.htm>

GOLEMAN, D. (s.f.). *La inteligencia emocional*. Recuperado de: <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

GUALDRÓN CANTOR, N.R. (2017). *Diseño para el bienestar humano. El sentido y el contenido del discurso gráfico*. Revista Luciérnaga (Ed. 19). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788990>

HELLER, E. (2021). *Psicología del color, como actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. (Chamorro, J., Trad.). Editorial GG. SL. Barcelona, España.

HOCHEL, M. (2006). *La sinestesia: sentidos sin fronteras*. (Tesis Doctoral Universidad de Granada). Recuperado de: https://www.ugr.es/~setchift/docs/tesina_matejhochel.pdf

IBARROLA, B. (2021). *"Las emociones son las guardianas del aprendizaje"* (Video). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=r1MJhLtggk>

INSTITUT DE PUBLIQUE SONDAGE D'OPINION SECTEUR. (2021). *UN AÑO DE COVID-19*. Recuperado de: <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/Un%20an%CC%83o%20de%20Covid-19%20%283%29.pdf>

INSTITUT DE PUBLIQUE SONDAGE D'OPINION SECTEUR. (2022). *TWO YEARS ON: LESSONS FROM COVID TIMES*. Recuperado de: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2022-04/TwoYearsOn_LessonsFromCovidTimes_Apr22.pdf

KELTNER, D. Y COWEN, A. (2017). *Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients*. Editado por Joseph E. LeDoux, New York University, New York. Recuperado de: <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1702247114>

LAYDEN, TB. (2004). *Aportaciones teóricas y prácticas sobre la sinestesia y las percepciones sonoras en la pintura contemporánea*. (Tesis Doctoral Universidad de Barcelona). Recuperado de: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/1261/01.PARTE_I.pdf;sequence=2

LÓPEZ MARTÍN, E. (2019). *Herramientas de exploración sensorial en el Trastorno del Espectro Autista. Estudio comparativo*. (Trabajo de fin de Grado para optar al Grado en Educación Social, Universidad de Valladolid). Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/39753>

LUPTON, E. Y LIPPS, A. (2018). *"The senses design beyond vision"*. Princeton Architectural Press. New York. Recuperado de: [https://www.cooperhewitt.org/publications/the-senses-design-beyond-vision/Braaten, E. \(s.f.\). ¿Qué es la sobrecarga sensorial? Recuperado de: <https://www.understood.org/es-mx/articles/what-is-sensory-overload>](https://www.cooperhewitt.org/publications/the-senses-design-beyond-vision/Braaten, E. (s.f.). ¿Qué es la sobrecarga sensorial? Recuperado de: https://www.understood.org/es-mx/articles/what-is-sensory-overload)

LUPTON, E., Y J, COLE. (2018). *Diseño Gráfico. Nuevos Fundamentos*. (2.ºed). (Marcos, A. Trad.). Editorial Gustavo Gili, SL. Barcelona.

MAFFEI, G. Y MADERUELO, J. (2014). *¿Qué es un libro de artista?*. Ediciones La Bahía. Recuperado de: <https://www.edicioneslabahia.com/blobs/producto/34/archivo.pdf>

MARKS, L. (2020). *La memoria de los sentidos*. La fuga. <https://lafuga.cl/la-memoria-de-los-sentidos/1031>

MATURANA, H. (2001). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Ediciones Dolmen Ensayo (10° ed.). Recuperado de: https://des-juj.infed.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H_-_Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf

MAYO CLINIC. (2021). *Salud mental: qué es normal y qué no*. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098#:~:text=Puede%20haber%20un%20trastorno%20mental,Mantener%20relaciones%20personales%20o%20familiares.>

MOMA. (2019). *Ode à l'Oubli*. Louise Bourgeois (2002). Extracto de publicación de MoMA Highlights: 375 Works from The Museum of Modern Art, New York (Nueva York: The Museum of Modern Art). Recuperado de: <https://www.moma.org/collection/works/98440>

MOMA. (s.f). *Andy Warhol's Index (Book)*. Andy Warhol (1967). The Museum of Modern Art, New York. Recuperado de: <https://www.moma.org/collection/works/21586>

MORALES MARTÍNEZ, C. I. Y BARRAGÁN ESTRADA, A. R. (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. Enseñanza e Investigación en Psicología (Vol. 19, N° 1). Xalapa, México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>

MORALES USMA, A.R. (2013). *Caracterización descriptiva del diseño experimental. Una referencia al diseño gráfico/visual*. (Proyecto de grado, Universidad Autónoma de Occidente). Santiago de Cali, Colombia. Recuperado de: <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/5364/TDG01745.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

NORMAN, D. A. (2005). *El diseño emocional. Por qué nos gustan (o no) los objetos cotidianos*. (Ferran Meler Ortí, Trad.). Espasa Libros, S.L.U. Barcelona, España. Recuperado de: <https://docer.com.ar/doc/e0s5v10>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (1948). *Official Records of the World Health Organization*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo, Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42447>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2021). *Un informe de la OMS pone de relieve el déficit mundial de inversión en salud mental*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad>

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. (s.f.). *Salud mental*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

PIQUERAS RODRÍGUEZ, J. A., RAMOS LINARES, V., MARTÍNEZ GONZÁLEZ, A. E., & OBLITAS GUADALUPE, L. A. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. Suma Psicológica (Vol. 16, N°2, pp. 85-112). Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>

RIVEROS AEDO, E. (2014). *La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*. Ajayu: Difusión Científica del Departamento de Psicología (Vol. 12, N°2) Universidad Católica Boliviana "San Pablo". La Paz, Bolivia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458006.pdf>

ROBLES, L. M., CARREÑO, I. R., VILLAMIL, D. S. (2013). *La percepción en el diseño gráfico*. Revista SCHEMA N°3. Recuperado de: <https://www.yumpu.com/es/document/read/51756764/la-percepcion-en-el-diseno-grafico-the-perception-graphic->

RODRÍGUEZ, M.J. Y CAMPS, C. (2010). *Estimulación multisensorial en un espacio Snoezelen*. Siglo Cero: Revista Española sobre Discapacidad Intelectual (Vol. 41, N° 236). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3348609>

ROSENDO, D. Y GARCÍA, B. (s.f.). *La teoría de la integración sensorial*. Madrid. Recuperado de: https://www.academia.edu/40879552/LA_TEOR%C3%8DA_DE_LA_INTEGRACI%C3%93N_SENSORIAL

ROVIRA, I. (21 de Junio, 2018). *Sinestesia: ¿qué es? Definición, causas, tipos y ejemplos*. Recuperado de: <https://espanadiario.tips/consejos/sinestesia>

SALINAS, M. Y GONZÁLEZ, E. C. (2017). *Interacciones multisensoriales en el diseño*. DAYA. Diseño, Arte y Arquitectura N° 2. Recuperado de: <https://revistas.uazuay.edu.ec/html/revistas/DAYA/02/articulo01/#:~:text=Las%20interacciones%20multisensoriales%20se%20producen,sus%20propias%20intenciones%E2%80%9D%20>

SÁNCHEZ DE CUETO LORENZO, J. L. (2008). *Emociones positivas (Fredrickson, B.L. y Branigan, C., 2000)*. Revista Internacional de Psicoanálisis en Aperturas, N° 030. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000555>

SAŠA VOJNOVIĆ, M.A. (s.f.). *Técnica de arte de fotomontaje: definición, historia y artistas*. Recuperado de: <https://www.artlex.com/es/formas-de-arte-visual/fotografia/fotomontaje/>

SONTAG, S. (2006). *Sobre la fotografía*. (Gardini, C. Trad.). Santillana Ediciones Generales, S. A. Recuperado de: https://monoskop.org/images/7/77/Sontag_Susan_Sobre_la_fotografia.pdf

STANGE ESPÍNOLA, I. Y LECONA, PINTADO, O. (2014). “*Conceptos básicos de psicoterapia Gestalt*”. Recuperado de: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf#:~:text=El%20%E2%80%9Cdarse%20cuenta%E2%80%9D%20o%20to-ma,lograr%20lo%20que%20se%20necesita>

VERA POSECK, B. (2006). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Revista del consejo general de colegios oficiales de psicólogos (Vol. 27, pp. 3-8). Recuperado de: <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1120.pdf>

FIGURAS

Figura 1. BOURDIN, G.L. (2016). *Algunas de las fotografías empleadas por Ekman en sus investigaciones interculturales* (Fotografía). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/351/35149890004/html/>

Figura 2. LLASERA, J.P. (2021). *La Teoría de la Gestalt y sus leyes aplicadas al Diseño Gráfico*. (Ilustración). Imborrable.com. Recuperado de: <https://imborrable.com/blog/teoria-de-la-gestalt/>

Figura 3. KANDINSKY, W. (1923). “*Tensión suave n.º 85*” (Pintura). Acuarela y tinta sobre papel (35,5 x 25,2 cm). Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, Madrid. Museothyssen.org. Recuperado de: <https://www.museothyssen.org/coleccion/artistas/kandinsky-wassily/tension-suave-no-85>

Figura 4. KANDINSKY, W. (1923). “*Negro y Violeta*” (Pintura). Óleo (77.8 x 100.4 cm.). Historiadelarte.com. Recuperado de: <https://historia-arte.com/obras/negro-y-violeta>

Figura 5. RIMBAUD, A. (2019). “*Vocales*” (Poema). Poésies complètes. Ediciones Cátedra, Madrid.

Figura 6. STINSON, L. (2014). *The drinkable book* (Fotografía) “This Breakthrough Book About Water Safety Can Filter 4 Years' Worth of Clean Water”. EE.UU. Recuperado de <https://www.wired.com/2014/05/smart-solution-a-book-whose-pages-filter-dirty-water/>

Figura 7-8-9. AUTORÍA PROPIA. (2023). *Experimentación sensorial de materiales diversos* (Fotografía). Archivo personal.

Figura 10-11-12. AUTORÍA PROPIA. (2023). *Experimentación sensorial con cerezas y frutillas* (Fotografía). Archivo personal.

Figuras 13-14-15. AUTORÍA PROPIA. (2023). *Resultado de experimentación sensorial con frutas* (Fotografía). Archivo personal.

Figura 16. BAYER, H. (2013). *Tipografía de Herbert Bayer* (Fotomontaje). Bauhaus 1919-1928. Recuperado de <https://moovemag.com/2013/02/bauhaus-la-escuela-del-arte-del-diseno-y-la-arquitectura-del-siglo-xx/>

Figura 17. SCHMIDT, J. (2016). *Uno de los carteles de la exposición de la Bauhaus de 1923 en Weimar* (Cartel). Recuperado de <https://www.widewalls.ch/artists/joost-schmidt>

Figura 18. DELAUNAY-TERK, S. (2014). *La Prose du Transsibérien et de la petite Jeanne de France* (Fotografía). Éditions des Hommes Nouveaux, París, 1913. Texto de Blaise Cendrars. “¿Qué es un libro de artista?” (Maffei, G. y Maderuelo, J.). Ediciones La Bahía. Recuperado de <https://www.edicioneslabahia.com/blobs/producto/34/archivo.pdf>

Figura 19. DEPERO, F. (2014). *Depero Futurista*, Dinamo Azari (Fotografía). Milán, 1927. “¿Qué es un libro de artista?”, (Maffei, G. y Maderuelo, J.). Ediciones La Bahía. Recuperado de <https://www.edicioneslabahia.com/blobs/producto/34/archivo.pdf>

Figura 20-21. BOURGEOIS, L. (2019). *Ode à l'oubli* (Fotografía). Libro ilustrado en tela Edición única, 2002. Recuperado del sitio web del MoMa (Museum of Modern Art). Recuperado de <https://www.moma.org/collection/works/98440>

Figura 22. WARHOL, A. (2012). *Andy Warhol's Index book* (Fotografía). Libro, 1967. Recuperado de <https://www.freemansauction.com/auction/lot/59-1-vol-warhol-andy-andy-warhols-index-book/?lot=489160&sd=1>

Figura 23-24. QUIROZ, C. (2019). *Tormento* (Fotografía). Publicación gráfica tipo fanzine impreso en risografía. Dudo Ediciones, 2019. Recuperado de <https://www.dudoediciones.cl/products/tormento-2>

Figura 25-26. JAVIER CALVELO, C. (2017). *Touch* (Fotografía). Fotolibro. El Ministerio Ediciones. Recuperado de <https://what.com.uy/fotolibros/touch-javier-calvelo-luisi/>

Figura 27-28. LA ROCHE, M. (2016). *Chapter III* (Fotografía). Libro formato Leporell. Naranja Publicaciones, 2016. Recuperado de <https://www.naranjapublicaciones.com/producto/chapter-iii-martin-la-roche/>

Figura 29-30. MARÍN, S. Y GONZÁLEZ, C. (2019). *El pequeño libro luz* (Fotografía). Recuperado de <https://www.naranjapublicaciones.com/producto/el-pequeno-libro-luz-sandra-marin-claudia-gonzalez/>

Figura 31. QUEZADA, M. (2022). *Interrupción en La Araucanía* (Fotografía). Registro estenopeico de un eclipse. Recuperado de <https://www.naranjapublicaciones.com/producto/interrupcion-en-la-araucania-registro-estenopeico-de-un-eclipse-macarena-quezada-bilbao/>

Figura 32. ANÓNIMO. (2021). “*Impresionante*” Feria de publicaciones y arte impreso. Persa Victor Manuel (Fotografía). Recuperado de <https://www.mesdeldiseno.cl/eventos/impresionante/>

Figuras 33-34-35. AUTORÍA PROPIA. (2022). "*Cura*" (Fotografía). Técnica de embarrilado y almidonado en lana e hilos. Archivo personal.

Figuras 36-37-38. AUTORÍA PROPIA. (2022). "*Bitácora pasantía MAC*" (Fotografía). Técnicas diversas. Archivo personal.

Figura 39. GUILLON, S. (2022). *Sana sana potito de rana* (Fotografía). GAM. Recuperado de <https://gam.cl/exposiciones/sana-sana/>

Figura 40. KRAUSE, R. (2022). *Rauschmittel* (Fotografía). Museo MAC. Recuperado de <https://artes.uchile.cl/noticias/189020/rainer-krause-exhibe-el-ruido-y-las-maneras-de-su-percepcion-en-el-mac>

Figura 41. ENO, B. (2016). *Light Music Installation* (Fotografía). Paul Stolper Gallery Brian Eno - Light. Recuperado de <https://www.neo2.com/brian-eno-light/>

Figura 42. CONTRAPUNTO. (s.f.). *Toca y siente* (Fotografía). Recuperado del sitio web: <https://feriachilenadellibro.cl/producto/9789562571340-toca-y-siente-mis-primeros-colores/>

Figuras 43-44-45. AUTORÍA PROPIA. (2023) "*Cuando escribo obras, mis manos piensan libros*" (Fotografía). Exposición de Naranja publicaciones. CCESANTIAGO (Centro Cultural España Chile). Archivo personal.

