



FACULTAD DE
ARQUITECTURA
Y URBANISMO
UNIVERSIDAD DE CHILE

Los más **FELICES**

Hacia un Retrato del Imaginario de la Felicidad
de los Jóvenes en Chile



PROYECTO PARA OPTAR AL TÍTULO DE DISEÑADORA GRÁFICA

Ángela Hidalgo Sepúlveda / Diseño Gráfico
Profesor Guía Rodrigo Dueñas Santander
Marzo de 2017. Santiago, Chile.

Agradecimientos

Los agradecimientos nunca son suficientes en un proceso tan largo como este, donde se conoce a muchas personas por diversos motivos y cada nombre debería estar presente. Pero principalmente quiero destacar los agradecimientos a las siguientes:

A mis padres y hermano, que son los tres pilares que me sostienen y me han ayudado a levantarme de distintas caídas.

A mis tíos abuelos por acompañarme toda la vida

A Jaime Suárez por todo su amor y comprensión

A Pía, Rubén, Ivana y Dani por su amistad incondicional

A los Koalas Agresivos, porque saben lo que realmente es la felicidad

A mi profesor guía Rodrigo Dueñas por haberme aceptado con todos los defectos que venía.

ABSTRACT

El siguiente documento presenta una investigación acerca de la felicidad desde aspectos multidisciplinarios como la Psicología, Economía y Neurociencias, también se pasa por una revisión del bienestar subjetivo en Chile, principalmente centrándose en el segmento etario juvenil.

El objetivo fundamental de este proyecto es llegar a formular una metodología que permita retratar la felicidad de los jóvenes chilenos de diferentes segmentos socioeconómicos de la población con dinámicas que involucren técnicas tanto de la plástica como del Diseño Gráfico.

Para lograrlo se hace una revisión bibliográfica principalmente de la Psicoplástica y metodologías que implican las dinámicas participativas, tanto en el marco teórico como en el estado del arte, donde se presentan los principales referentes. Además se pasa por una fase de experimentación y se presenta el trabajo que se realizó en diferentes establecimientos educacionales.

El proyecto concluye en un taller focalizado en jóvenes de diferentes establecimientos educacionales, incluyendo los de la escuela cárcel, cuyos resultados se presentan en una pieza editorial a modo de instructivo donde se recopilan los resultados y la metodología aplicada.

PALABRAS CLAVE:

Felicidad – Bienestar Subjetivo – Jóvenes – Dinámicas Participativas – Metodología

INTRODUCCIÓN

Una aspiración de todos los seres humanos ha sido siempre la felicidad, tanto es así que su importancia ha llevado a que en el año 2011 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas publicara una resolución donde señalaba que esta era el objetivo humano fundamental e invitaba a los estados miembros a preocuparse por ella y el bienestar en su población buscando maneras de medirla.

La felicidad tiene múltiples definiciones de carácter subjetivo, llevando a pensar que hay tantas definiciones de esta como personas en el mundo, aún así desde los tiempos de Aristóteles hasta el presente ha sido objeto de estudio y muchos de ellos señalan que quienes alcanzan mayores niveles de felicidad son los jóvenes. Desde ahí comienza el interés en este grupo etario.

Este proyecto encuentra una oportunidad de diseño considerando el contexto de Chile, donde en los últimos años los jóvenes han sido protagonistas de diferentes movimientos que han tenido como consecuencia cambios sociales significativos para toda la población. Además, este grupo es el que más ha aumentado su tasa de suicidio en las últimas décadas, lo que lleva a cuestionar con qué otros aspectos convive la felicidad de la juventud chilena.

La investigación de este proyecto pasa por una revisión multidisciplinaria en torno a la felicidad y bienestar subjetivo y cómo es vista desde la economía, psicología y neurociencias, también por la realización de entrevistas a expertos en el tema de las áreas mencionadas además de la sociología.


Con los antecedentes mencionados, se plantea desarrollar una metodología que permita a los jóvenes expresar su imaginario en torno a la felicidad y así apuntar hacia un retrato de ella en este grupo etario, la que se concreta con unos talleres donde se aplican actividades participativas diseñadas especialmente para el objetivo planteado anteriormente y se llevan a cabo el año 2016 en diferentes establecimientos educacionales privados y municipales del gran Santiago.

Finalmente, los resultados del proyecto se recopilan en una pieza editorial donde se exponen los trabajos más significativos, además de la metodología e instructivo de las actividades con las que se llevaron a cabo los distintos talleres.

TABLA DE CONTENIDOS

ABSTRACT.....	05
INTRODUCCIÓN.....	07
TABLA DE CONTENIDOS.....	08
1. DEFINICIÓN DEL PROYECTO.....	12
• MOTIVACIÓN PERSONAL.....	12
• FUNDAMENTACIÓN.....	13
• OPORTUNIDAD DE DISEÑO.....	14
• OBJETIVOS (GENERAL Y ESPECÍFICOS).....	15
• METODOLOGÍA.....	16
2. MARCOTEÓRICO.....	20
• LA FELICIDAD	20
- ANTECEDENTES	20
- UNA MIRADA DESDE DIVERSAS DISCIPLINAS.....	22
a) Psicología.....	22
b) Neurociencia.....	27
c) Economía: Paradoja de Easterlin.....	29
- LA FELICIDAD COMO INDICADOR DE DESARROLLO HUMANO.....	32
- BIENESTAR SUBJETIVO EN CHILE.....	34
• LA JUVENTUD.....	43
- SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN RELACIÓN A LA EDAD.....	43
- LA FELICIDAD EN LA JUVENTUD CHILENA.....	48
- UNA DEFINICIÓN DE “JUVENTUD”	50
• DINÁMICAS PARTICIPATIVAS.....	52
- DINÁMICAS DE GRUPO: TÉCNICAS PARTICIPATIVAS	52
- LOS COORDINADORES.....	55
- EL TALLER COMO METODOLOGÍA DE TRABAJO.....	56
- UN ENCUENTRO CON LA PSICOPLASTICA.....	58
3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.....	62
• DESCRIPCIÓN GENERAL.....	62
- ¿QUÉ?.....	62
- ¿POR QUÉ?.....	63
- ¿PARA QUÉ? Y ¿PARA QUIÉN?.....	64
- ¿CÓMO?	65
• ETAPAS.....	66
• EQUIPO DE TRABAJO.....	70
• ACTORES	71

4.	MARCO PROYECTUAL.....	74
	• A FELICIDAD EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....	74
	• ESTADO DEL ARTE Y REFERENTES.....	83
	- ALFREDO JAAR.....	83
	- STEFAN SAGMAISTER.....	85
	- PEQUEÑOS GRANDES MUNDOS.....	87
	- EL OTRO TALLER.....	89
	• DISEÑO EDITORIAL.....	90
	- ELLIBRO.....	90
	a) Libro de texto.....	93
	b) Libro-objeto.....	94
	- ESTRUCTURA Y COMPOSICIÓN.....	95
5.	BITÁCORA DEL PROYECTO	102
	• DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES	102
	• METODOLOGÍA	108
	• GRUPO DE PRUEBA	109
	• PARTICIPACIÓN	116
	• DINÁMICAS Y RESULTADOS	121
	• DISEÑO DEL LIBRO.....	154
	- CÓDIGO TIPOGRÁFICO	154
	- CÓDIGO CROMÁTICO	155
	- DIAGRAMACIÓN	157
	- DISEÑO DE PORTADA	166
	• PRESUPUESTO	172
	CONCLUSIONES	174
	• CONCLUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	174
	• CONCLUSIÓN DEL PROYECTO.....	175
	BIBLIOGRAFÍA.....	176
	ANEXOS	180
	• ANEXO 1: ENTREVISTA DANIEL MARTINEZ.....	180
	• ANEXO 2: ENTREVISTA MAGDALENA BROWNE.....	185
	• ANEXO 3: ENTREVISTA WENCESLAO UNANUE.....	189
	• ANEXO 4: ENCUESTA.....	190
	• ANEXO 5: COMENTARIOS DEL GRUPO DE PRUEBA.....	195



DEFINICIÓN DEL PROYECTO

DEFINICIÓN DEL PROYECTO

MOTIVACIÓN PERSONAL

A lo largo de mi vida y no a diferencia de muchas personas, siempre he creído que la felicidad es lo más importante y que las personas debemos conducir nuestras vidas hacia lo que nos cause bienestar y satisfacción.

El año 2014, cuando debí realizar mi Práctica Profesional, estos conceptos tomaron una relevancia aún mayor al verme envuelta en problemas de salud debido al estrés y otras situaciones que afectaron mi personalidad, motivación, creatividad y tiempo de ocio. Esa experiencia me llevó a reflexionar sobre la importancia del dinero, que ambicionaba en aquel entonces, versus la felicidad que me brindaba el lugar que elegí para realizar mi Práctica (desde el tiempo que me tardaba en llegar, hasta cómo debía desenvolverme en el ambiente laboral). Con ello comencé a investigar acerca de la felicidad y el bienestar en términos muy generales, sin pensar que me llevaría a realizar el proyecto que se presenta en las siguientes páginas.

Al involucrarme más en la literatura existente acerca de la felicidad pude darme cuenta que el tema no solo había sido abordado desde la perspectiva de la autoayuda o las típicas frases motivacionales que a diario se pueden encontrar en las redes sociales, sino que tanto en Chile como en el mundo, cada vez ha

ido cobrando más fuerza y seriedad, tanto su estudio como su medición, al tiempo que ha llegado a discutirse en la Asamblea General de las Naciones Unidas e inclusive existe una rama de la psicología relativamente nueva que se dedica al estudio del bienestar, la felicidad y su capacidad de potenciarse.

Como el tema ha estado presente en mi cabeza desde ese entonces, me ha llevado a notar que hasta el 2016, en los medios de comunicación se ha ido hablando cada vez más de la felicidad, introduciéndola poco a poco en el debate público. Quizás en este preciso momento no está en boca de todos, pero en lo personal creo que cualquier momento es válido para comenzar a hablar de ella y este proyecto fue mi manera de comenzar una conversación que podría tardar un par de años o tal vez una vida entera.

FUNDAMENTACIÓN

En el año 2011 la Asamblea General de la ONU aprobó una resolución que reconoce la Felicidad como un objetivo humano fundamental e invitaba a los estados miembros a elaborar medidas que reflejen de mejor manera el bienestar y la felicidad de su población, puesto que el Producto Interno Bruto resultaba insuficiente como indicador. Es en este contexto es que el informe del PNUD 2012 se tituló “Bienestar subjetivo: el desafío de repensar el desarrollo” el cual arrojaba una serie de resultados referentes a la satisfacción con la vida de un amplio espectro de la población nacional.

Cada año en los medios de comunicación aparecen rankings de la felicidad en los que Chile se encontraba en un lugar 27° el 2015 y 24°, en el 2016 según el World Happiness Report, sin embargo, podemos ver cómo, por ejemplo, en las redes sociales, las personas se cuestionan estos lugares y manifiestan su descontento en vez de algún tipo de orgullo por ubicarse en un lugar tan elevado. Claro que estos estudios se hacen evaluando una serie de parámetros propios y diferentes a los utilizados por el PNUD 2012.

El informe del PNUD 2012 señalaba que si bien, las personas en Chile poseen un alto nivel de bienestar subjetivo individual, es decir, que la autopercepción de sí mismos es positiva; el bienestar subjetivo con la sociedad es bajo, lo cual indicaría que las personas se sienten descontentas con su situación en cuanto a la sociedad.

Así lo reafirman el éxito de venta de los libros de autoayuda o la misma publicidad en la que se plantean

a los individuos como personas que deben luchar contra la sociedad, ser exitosos a pesar de ella, salir adelante, etc.

Los medios de comunicación y la publicidad nos plantean modelos de felicidad a diario, un tipo de familia, un tipo de casa, un tipo de barrio, un tipo de perro, etc. En el 2015 la marca Coca-Cola nos señalaba que el rojo era el color de la felicidad, por dar un ejemplo. Pero la imagen de la felicidad de los chilenos ¿coincide con estos ideales?, ¿se podría inferir que la felicidad planteada por los medios ha influido en la imagen de felicidad que tiene la población?, ¿cómo luce la felicidad de los chilenos posicionados en el lugar 24° a nivel mundial?, ¿hay parámetros que coincidan entre diferentes generaciones? El proyecto que se ha planteado pretende responder a estas interrogantes.

Los estudios que se han hecho acerca de la felicidad históricamente en nuestro país no solo han sido desde las áreas de la sociología, psicología o economía. Entre los años 1979 y 1981 Alfredo Jaar realizó su obra conocida como “Estudios sobre la Felicidad” la cual se ubicó en el contexto de la dictadura de Pinochet en Chile. Los estudios de Jaar pasan a ser un referente importante para este proyecto.

El interés se centra ahora en tener un registro de cómo luce la felicidad hoy. Tal vez dentro de muchos años, al igual que la moda o la estética, estos resultados sean muy diferentes si esta misma metodología se aplicará a otras generaciones.

OPORTUNIDAD DE DISEÑO

Numerosos estudios respecto a la satisfacción vital, felicidad o bienestar subjetivo, sitúan a los jóvenes en una posición más elevada que el resto, en otras palabras, tienden a arrojar como resultado que los jóvenes son más felices o tienen mejor calidad de vida, lo que no deja de ser cierto, sin embargo, a la par de estos estudios, otros como el publicado el 2014 en la Revista Médica de Chile señala que las tasas de suicidio que más han aumentado en nuestro país se encuentran en el grupo etario entre los 15 y 29 años.

Con toda esta información, cuando investigaba acerca de la felicidad, el director del Instituto del Bienestar (en ese entonces) me decía que ellos no tenían como grupo objetivo a los jóvenes, ya que en los estudios siempre eran los más felices, así que sus esfuerzos iban dirigidos hacia otros grupos, como los ancianos o preescolares.

A pesar de lo mencionado, como ocurre con los estudios que se realizan en torno a la felicidad y calidad de vida, es importante poner atención a la subjetividad, lo que significa que lo que para unos representa felicidad no lo representará para otros y en un grupo etario como este, que se pasa a asumir que son los más felices. Una oportunidad de diseño aparece ahí entonces. Tratar de comprender cuál es la felicidad que los jóvenes sostienen, cómo lucen esos aspectos emocionales positivos en sus vidas y cuáles son los aspectos negativos también. Una oportunidad de generar un espacio de expresión para que se exponga su imaginario en torno al concepto de felicidad.

OBJETIVOS

Objetivo General

Formular una metodología que permita retratar la felicidad de los chilenos en diferentes segmentos de la población con dinámicas que involucren técnicas tanto de la plástica como del diseño gráfico.

Objetivos Específicos

- Obtener un retrato de la felicidad de jóvenes chilenos que cursan los dos últimos años de enseñanza media en el año 2016.
- Desarrollar dinámicas de trabajo que permitan obtener resultados revelando características propias de la percepción de la felicidad que tienen los jóvenes.
- Implementar las dinámicas en el segmento estudiado para captar las diversas expresiones de la felicidad dentro de los marcos establecidos.
- Generar un registro del desarrollo de las actividades.
- Recopilar los resultados registrados en una pieza editorial que contenga también la metodología para que pueda ser vista y aplicada por otras personas.

METODOLOGÍA

La metodología para este proyecto se puede resumir en 4 partes:

PRIMERA ETAPA:

INVESTIGACIÓN GENERAL Y REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (AÑOS 2014 – AL 2015)

Se da inicio a esta investigación en el 2014, con la Investigación Base Memoria, revisando la literatura acerca de “la felicidad” en diversas disciplinas, también se recopilaron estudios, se analizó material audiovisual, se realizaron entrevistas y se acudió a un encuentro donde expertos en diversas áreas exponen acerca del tema.

SEGUNDA ETAPA:

DESARROLLO DE LAS DINÁMICAS (INICIOS DEL 2016)

Se revisa el estado del arte y los referentes, que son fundamentales en esta etapa. Posteriormente, se diseña y se experimenta con distintas ideas y materiales. Después de un grupo de prueba se evalúan y depuran las actividades.

TERCERA ETAPA:

EJECUCIÓN (MEDIADOS DEL 2016)

Se contacta a diferentes autoridades o personalidades de diversos establecimientos educacionales para que permitan realizar las actividades en ellos. Se trabaja a la par en distintos liceos y se realiza un registro de la experiencia.

CUARTA ETAPA:

REGISTRO FINAL (FINES DEL 2016)

Se seleccionan los trabajos más significativos y con ellos se produce una pieza editorial que permite exponer los resultados.

MARCO TEÓRICO

LA FELICIDAD

Antecedentes

Desde tiempos muy remotos ya se reflexionaba acerca de la felicidad. Muchos filósofos antiguos la intentaban definir, entender o explicar simplemente cómo se podía ser feliz, pero de todos, los más trascendentes, cuyos pensamientos dan origen a los conceptos de felicidad hedónica y felicidad eudaimónica son los antiguos griegos Epicuro (341 a.C. – 270 a.C.) y Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.) respectivamente.

Para Epicuro el principal objetivo de la filosofía es ayudar a las personas a ser felices, aliviando sus sufrimientos y preocupaciones. Él trata de alcanzar el placer pleno, que para los epicúreos consiste en la ausencia de dolor y de ansiedad, también el poder confiar en la ausencia duradera de ambos, así se constituiría la felicidad. Otro factor también implicaría que esta felicidad fuera duradera era la amistad. Los seguidores de Epicuro vivían en comunidad, en el Jardín de Epicuro, cultivando la amabilidad, la generosidad y la amistad recíproca. Para los epicúreos la felicidad se encontraba en la vida sencilla, retirada y sosegada, y en la posesión del mínimo necesario para no pasar hambre, sed o frío y sentirse libres. Esta era entendida como una felicidad hedónica, cuya meta era el placer de los sentidos, sin embargo, el hedonismo hoy en día se entiende como esa satisfacción de los placeres por medio de la obtención

de recompensas materiales que a su vez otorgarían satisfacciones inmediatas, lo cual dista de la vida sencilla de los epicúreos originales.¹

Aristóteles, por su parte, considera que lo bueno para el ser humano es aquello que le conduce a la felicidad. El bien supremo del ser humano, de existir, sería aquel en el que confluyen todos los demás fines. Y no es otro que la felicidad (eudaimonia) **pues perseguimos la felicidad por sí misma mientras que todas las demás cosas las buscamos para llegar a ella.** La define como una actividad, una forma acertada o correcta de actuar. Y sólo se actúa de esta manera cuando se hace conforme a la virtud. La virtud es la capacidad o excelencia, característica de cada ser. Cuando el ser humano actúa de forma excelente, dando lo mejor de sí mismo, de forma virtuosa, disfruta de la felicidad. (Vaño, 2010). Así como ocurre con Epicuro, los conceptos de Aristóteles también han recibido nuevas interpretaciones con el tiempo, en la actualidad entendiendo la felicidad eudaimónica, como aquella que le otorga sentido a nuestras vidas, control, sensación de significado y propósito, contribución social, crecimiento personal, etc. Estos dos pensamientos a lo largo de la historia han enriquecido las discusiones y teorías en torno a la felicidad hasta la actualidad. Hoy Seligman, en el

1. VAÑÓ, C., DE ELDA, D., DE MORA, A., FERRER, R. y PSICOLÓGICOS, T. 2010. Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva. España. Generalitat Valenciana

campo psicológico (a quien se hace referencia más adelante), diferencia entre felicidad hedónica y felicidad eudaimónica, y entiende que la felicidad es un tema de balance entre ambas. Demasiado placer sin otra finalidad puede ser destructivo. El hedonismo así entendido dejaría vacías a las personas. Por otro lado, plantearse una vida repleta de metas y objetivos sin que se obtenga de ello sentimientos agradables dejaría mucho que desear. La felicidad auténtica requiere tanto placer como sentido (Vaño, 2010).

Más cercano a nuestros días, en 1972 Jigme Singye Wangchuck, rey de Bután propone el término de “Felicidad Nacional Bruta”, ya que el desarrollo de su país se medía de acuerdo a la pobreza económica y debido a ello el progreso de su Reino no solía arrojar cifras muy positivas en comparación a otras naciones. Sin embargo, al observar las formas de desarrollo de los demás países, notaron que los gobiernos y las personas se esforzaban en lograr la riqueza económica, también que esta solo era alcanzada por pocas personas mientras que , por debajo de estas, muchas otras vivían en la miseria. A su vez, el progreso económico traía consigo un gran daño medioambiental así como también se alejaba de los tiempos para meditar y dormir. Al ser Bután un país principalmente budista, no podía actuar de la misma manera que los países occidentales.

Como la medición del PIB era insuficiente e inadecuada para el Reino, se tomó en cuenta que cada ser humano aspira a la felicidad y que si se quería enfocar en esta para guiar el desarrollo del país, entonces debería ser cuantificada.²

Para ellos se toman en cuenta los siguientes puntos:

- Bienestar psicológico
- Uso del tiempo
- Vitalidad de la comunidad
- Cultura
- Salud
- Educación
- Diversidad medioambiental
- Nivel de vida
- Gobierno

Si bien, Bután no es el país más feliz del mundo, es el primero en medir el desarrollo humano tomando en cuenta la felicidad de sus habitantes, lo cual ha sido tan relevante como influyente al punto que el 19 de julio del 2011 la Asamblea General de la ONU aprobó una resolución que reconoce la felicidad como un “objetivo humano fundamental” y al año siguiente se publicó el primer informe mundial de felicidad, donde Chile ocupó el lugar 43° entre 156 países y era el duodécimo entre los 26 países latinoamericanos.

Pero la preocupación por la felicidad no se ha quedado ahí. Aproximadamente hace dos décadas, de la mano de Martin Seligman, nace una rama de la psicología relativamente nueva que es conocida como “psicología positiva” la cual se encarga no solo de la felicidad, si no de las fortalezas y aspectos positivos de las personas a diferencia de la psicología tradicional que ponía su atención en la psicopatología y su tratamiento. Esta especialidad rápidamente se ha expandido por el mundo, pero más adelante en este documento se describe con mayor amplitud.

2. OTÁLVARO, O. A. 2014. La Felicidad Nacional Bruta de Jigme Singye Wangchuck. Una vía para medir el desarrollo. Revista de la Facultad de Trabajo Social, 30(30): 155-169

Una Mirada desde las Diversas Disciplinas

a) Psicología

En las últimas décadas, la psicología ha realizado numerosos estudios en torno a la felicidad, tanto así que se desarrolló un área específica dedicada a su estudio y sobre todo centrándose en las fortalezas del ser humano, a esta área particular se le denomina “Psicología Positiva”.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

En cuanto a la clasificación de las emociones, muchos teóricos se han dedicado a desarrollar la suya y en la actualidad existen más de 20 modelos distintos, pero a pesar de ello ninguno ha sido aceptado en forma general, claro que algunos destacan más que otros y hay ciertas coincidencias, así, muchos de estos autores señalan que hay emociones básicas o primarias que permiten agrupar las emociones en constelaciones o familias emocionales, por ejemplo, dentro de la ira podría encontrarse el enojo, la rabia, el odio, etc. Sin embargo, las grandes diferencias entre un modelo y otro recaen en los criterios que los teóricos utilizan para dichas clasificaciones (Bisquerra, 2009). A continuación se explicarán tres de ellas que son fundamentales para el desarrollo de este proyecto.

Emociones Básicas Según Paul Ekman:

El Dr. Ekman es un psicólogo dedicado al estudio de las emociones, principalmente en sus expresiones faciales, ocupa el décimo quinto lugar entre los psicólogos más influyentes del siglo XXI por los Archives of Scientific Psychology.

En 1973 determinó que hay 6 emociones básicas universales, que son: miedo, ira, asco, alegría, sorpresa y tristeza. Comprobó su teoría mediante estudios realizados en diferentes culturas, ya que antes de esto se pensaba que las emociones eran propias de cada una

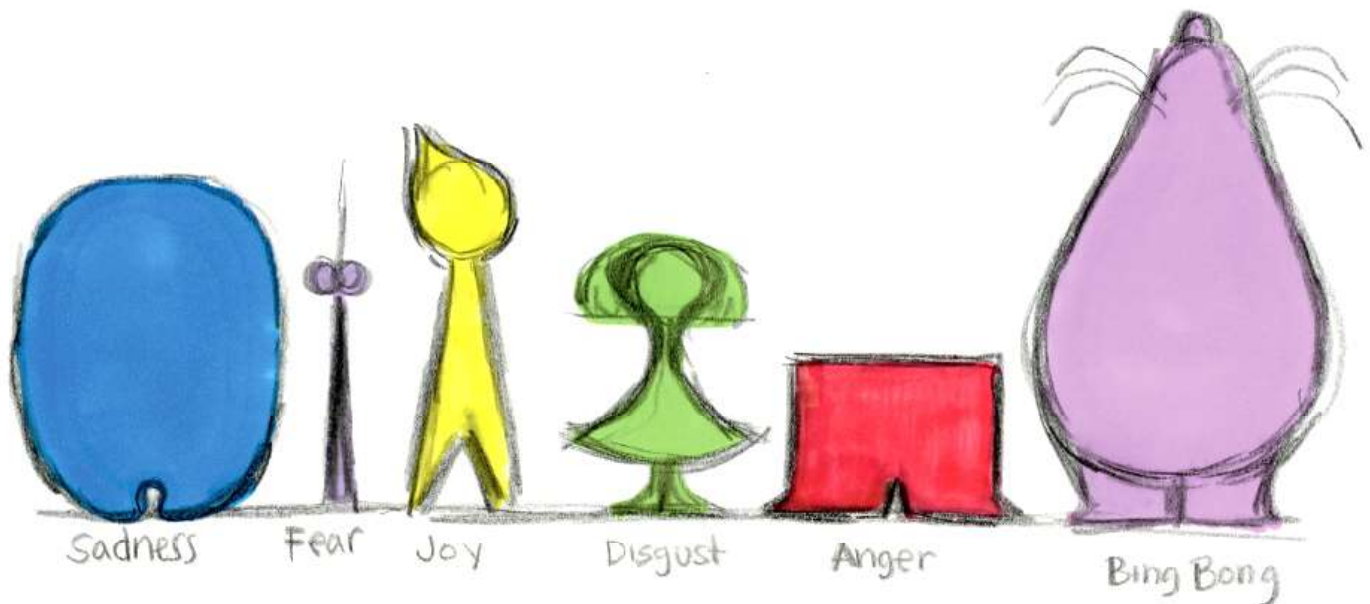
y que en la medida que estas se cruzaban, se iban transmitiendo o aprendiendo, incluso por medio de programas de televisión universalmente populares como “Plaza Sésamo” (Ekman, 1999).

Sus estudios se basaron en las expresiones faciales mediante las cuales se reconocen las emociones antes mencionadas utilizando fotografías. Para un resultado más acertado buscó una cultura preliteraria aislada visualmente en Papúa Nueva Guinea en 1973, donde muchas de las personas de la tribu jamás habían visto a un forastero. Como conclusión de este estudio la gente de Papúa Nueva Guinea eligió las mismas emociones para cada imagen que las que habían seleccionado las personas de 21 culturas alfabetizadas en un estudio previo realizado por Ekman en 1971.³



“Photographs used in a cross-culture research” del libro Handbook of Cognition and Emotion (1999), Paul Ekman, Capítulo 16: Facial Expressions

3. EKMAN, P. 1999, Basic Emotions. En: DALGLEISH, T., & POWER, M. (Eds.). Handbook of cognition and emotion. Estados Unidos. Wiley & Sons.



Bocetos de Chris Sasaki en el libro: *The Art of Inside Out*, 2015

Los reparos de Ekman frente a estos estudios es que algunas personas de la cultura preliteraria de Papúa Nueva Guinea al igual que algunas de Asia tenían dificultades para distinguir la “sorpresa” del “miedo”.

Las emociones básicas determinadas por Ekman han sido de tal relevancia que han servido a otros teóricos para realizar sus modelos de clasificación de emociones y han influido incluso en la cultura popular, como la serie televisiva “Lie to me” emitida entre el 2009 y 2011 y más recientemente en la película de Pixar conocida en Latinoamérica como “Intensamente” (2015) donde él fue llamado como asesor científico⁴ y se utilizaron las mismas emociones de sus estudios, solo omitiendo la “sorpresa”.

Daniel Goleman:

En 1996 el psicólogo Daniel Goleman adquiere fama mundial con la publicación de su libro “Inteligencia Emocional” puesto que divulga conceptos que a mediados de los noventas estaban en desarrollo, apareciendo cada vez más en publicaciones científicas y siendo de gran interés en la sociedad.⁵

En este libro propone algunas emociones primordiales y sus respectivas familias o constelaciones agrupadas de la siguiente manera:

- **Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- **Tristeza:** aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y en caso patológico, depresión grave.
- **Miedo:** ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto.
- **Alegría:** felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y en caso extremo, manía.
- **Amor:** aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
- **Sorpresa:** sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- **Aversión:** desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- **Vergüenza:** culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

4. PAUL EKMAN GROUP. 2015. The Science of “Inside Out”. [en línea] <<http://www.paulekman.com/facial-expressions/the-science-of-inside-out>> [consulta: 19 febrero 2016]

5. BISQUERRA, R. 2003. El modelo de Goleman: Inteligencia Emocional - Daniel Goleman. [en línea] <<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>> [consulta: 22 junio 2015]

El autor explica también que comprende que esta no es una clasificación completa pues, por ejemplo, no se encarga de los celos que vendrían a ser una variable de miedo, ira y tristeza, motivo por el que señala que deja abierta su propuesta a discusión. (Goleman, 1996)

Rafael Bisquerra, Una Clasificación Psicopedagógica:

Rafael Bisquerra hace un repaso de los modelos de clasificación de las emociones propuestos por diversos autores, entre ellos se encuentran los dos mencionados anteriormente y recoge aportaciones de los diversos modelos.

Como su disciplina es la psicopedagogía, desarrolla una clasificación de las emociones para la educación emocional. Divide las emociones en positivas, negativas, neutras y estéticas (estas últimas no las desarrolla con mayor amplitud), también destaca emociones primarias (como Ekman) y les añade familias (al igual que Goleman), además de agregar otras destacando que su modelo, al igual que todos, está abierto a discusión, pero su finalidad es ser utilizado en la práctica educativa.⁶

Las clasificaciones de Ekman y Bisquerra se utilizaron para el desarrollo de dos actividades de este proyecto.

EMOCIONES NEGATIVAS	
Primarias	
MIEDO	Temor, horror, pánico, pavor, desasosiego, susto, fobia.
IRA	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo.
TRISTEZA	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto.
ASCO	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
ANSIEDAD	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
VERGÜENZA	Culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
EMOCIONES POSITIVAS	
ALEGRÍA	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
AMOR	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
FELICIDAD	Bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.
EMOCIONES AMBIGUAS	
SORPRESA	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

Clasificación de las emociones por Rafael Bisquerra. Reproducción del cuadro presentado en el libro “Psicopedagogía de las Emociones” (2009)

6. BISQUERRA, R. 2009. Psicopedagogía de las Emociones. Madrid. Síntesis.

PSICOLOGÍA POSITIVA

Tradicionalmente la psicología se ha encargado del estudio de las psicopatologías, es decir, las enfermedades de la psiquis, lo desequilibrado, los trastornos, desórdenes mentales, etc. y también de su tratamiento, mediante el uso de fármacos y psicoterapia. Dicho en otras palabras: se preocupa de las debilidades humanas, entonces ¿qué pasaba con las fortalezas humanas? La psicología no se estaba preocupando del desarrollo de los talentos y la inteligencia de las personas. Es entonces cuando nace la Psicología Positiva, impulsada por **Martin Seligman**, quien presenta este término en la conferencia inaugural de su período como presidente de la American Psychological Association en 1999.⁷

Esta nueva corriente se define como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, la instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (Contreras y Esquerro, 2006). Además promueve virtudes cívicas e institucionales como la característica o responsabilidad de ser mejores ciudadanos.

Las emociones saludables, como la felicidad o satisfacción con la vida, son medibles y para ello se puede utilizar, inclusive, el método científico, por ello hay que destacar que gracias a estudios realizados por esta ciencia se han descubierto diversas bondades que trae consigo la felicidad, por mencionar algunas: ayuda a mantener e incluso a recuperar la salud, favorece el crecimiento personal, permite el adecuado afrontamiento al estrés y la adversidad, amplía los recursos sociales de los individuos y ayuda a mantener relaciones afectivas entre otros (Contreras y Esquerro, 2006).

Martin Seligman sugiere que el bienestar es la persecución de lo que la gente libre elige hacer, sin ser presionados y resume estos elementos en cinco, con el acrónimo de “PERMA” que se desglosa en:

- P:** Positive Emotion (Emoción Positiva)
- E:** Engagement (compromiso: estar completamente absorto en lo que haces)
- R:** Good Relationships (buenas relaciones)
- M:** Meaning and Purpose (significado y propósito)
- A:** Archivement an Accomplishment (logros y realizaciones)

PERMA se podría aplicar y medir en diferentes instituciones, ya sean escuelas, empresas, etc. (Seligman, 2013)⁸. En resumen, la Psicología Positiva ha sido fundamental para comenzar a hablar “seriamente” de la felicidad, estudiándola, midiéndola y promoviéndola.

Algunos aportes destacados en el campo de la Psicología Positiva en este último tiempo, son los de **Sonja Lyubomirsky** y **Mihály Csikszentmihályi** que se detallan a continuación.

Lyubomirsky discrepaba de otros especialistas que afirmaban que sin importar lo que las personas hagan, la felicidad duradera es imposible y que no se puede aumentar, por lo que tras años de investigación, halló importantes resultados acerca de lo que determina el bienestar y/o la felicidad de las personas. Luego de abundantes estudios realizados con gemelos univitelinos y bivitelinos, Lyubomirsky encuentra que el 50% de la felicidad de cada persona proviene de su genética, a lo que llama “valor de referencia”, esto significa que sin importar los hechos positivos o negativos que acontezcan en nuestras vidas, en breve, las personas tendemos a habituarnos y volvemos a nuestro valor de referencia o nivel de bienestar original (Lyubomirsky, 2008).⁹

Lo importante es que queda un 50% en el que las personas pueden intervenir. De ese porcentaje, según sus investigaciones, solo el 10% depende de diferencias en las circunstancias en las que vivimos o sus situaciones, es decir, la situación económica, el estado civil, la salud, etc. Esto se debe a un fenómeno

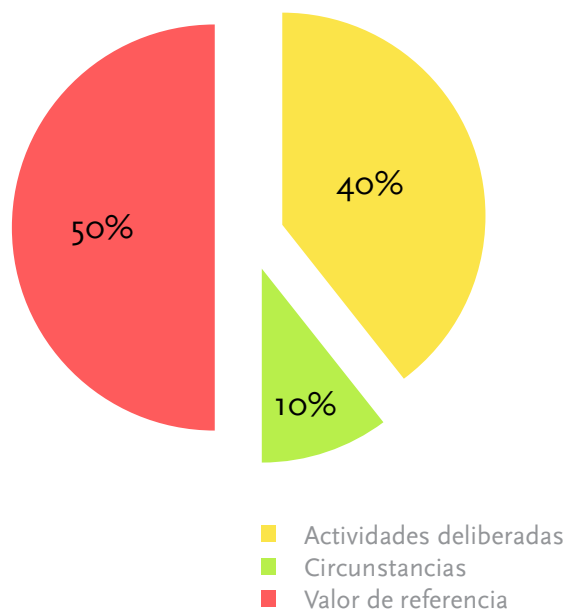
7. CONTRERAS, F. y ESGUERRA, G. 2006. Psicología Positiva: Una Nueva Perspectiva en Psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319 [en línea] <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1794-99982006000200011&script=sci_arttext> [consulta: 27 noviembre 2014].

8. Seligman, M. 2013. 1er Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad [videograbación] México. Universidad Tecmilenio [En línea] <<https://www.youtube.com/watch?v=koivdttg4Ko&index=28&list=UUVv46YxCQBCqV758XgeuT6w>> [consulta: 28 noviembre 2014].

9. LYUBOMIRSKY, S. 2008. *La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona. Ediciones Urano.

conocido como “adaptación hedonista” que implica que, por ejemplo, si una persona obtiene una mejor casa o un mejor empleo, la felicidad que eso aporta durará un tiempo y luego la persona se adaptará a esa realidad y volverá al valor de referencia tal cual se mencionó anteriormente.

El 40% restante, mientras tanto, estaría determinado por nuestro comportamiento, en otras palabras, nuestras actividades deliberadas cotidianas y nuestra manera de pensar. Ese es el 40% que permitiría a las personas aumentar o disminuir su felicidad por un periodo prolongado.



Entre las actividades que sugiere que se pueden realizar activamente para modificar los niveles de felicidad y manera de pensar propone:

- Expresar gratitud y aprecio.
- Practicar la generosidad.
- Esforzarse en pensar positivamente.
- Aprender a perdonar.
- Tomar conciencia de los momentos alegres.
- Cultivar relaciones interpersonales.
- Plantearse objetivos y perseguirlos activamente.
- Practicar una religión (si se es creyente).
- Meditar.
- Desarrollar actividad física y ejercicio.

Claro que también señala que estas actividades no se adecuan a todos los estilos de vida y por lo tanto bastaría con trabajar los que a cada uno más le acomoden.

En lo que respecta a **Mihály Csíkszentmihályi**, fue uno de los primeros impulsores de la Psicología Positiva junto con Seligman. Csíkszentmihályi dedicó sus estudios a algo que denominó “Flow” que en español quiere decir “flujo”.

La experiencia de flujo se define como “estado de involucrimiento total en una actividad que requiere la concentración completa” o “el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tengan un gran costo, por el puro motivo de hacerla” (Cuadra y Florenzano, 2003).

La teoría de Csíkszentmihályi apunta a que la felicidad o el bienestar estarían en la satisfacción que se logra en la actividad que desarrolla la persona en sí, más que en la consecución de sus metas. Algunos ejemplos de experiencias de flujo podrían ser un cirujano al realizar una operación, un músico al interpretar una nueva pieza musical, un surfista mientras enfrenta al mar, un científico realizando complejos experimentos en su laboratorio, un atleta al entrenar, etc.

El estado de fluidez tiende a producirse cuando las capacidades de una persona están plenamente involucradas en superar un reto que es posible afrontar (como se muestra en el gráfico a continuación). Las experiencias óptimas habitualmente implican un

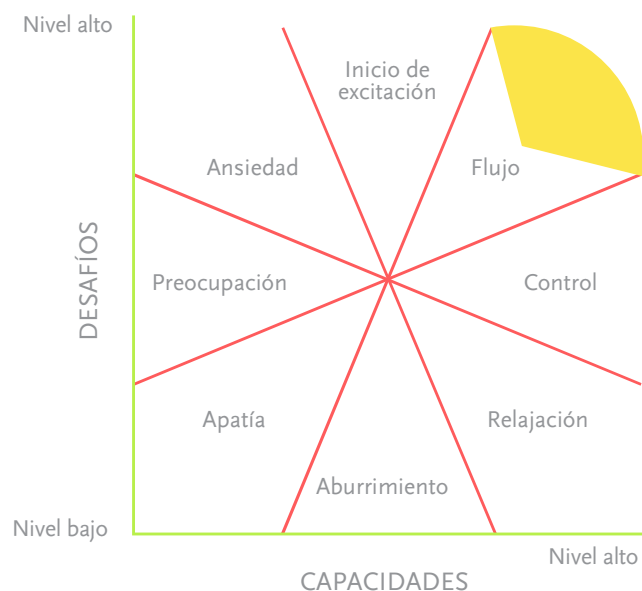


Gráfico del estado de fluidez en el libro de Csíkszentmihályi “Aprender a Fluir”, 1998. Editorial Kairós (página 44).

delicado equilibrio entre las capacidades que tenemos y las oportunidades disponibles para la acción. Si los desafíos son demasiado altos, nos quedamos frustrados, preocupados o ansiosos. Si los desafíos son demasiado bajos podríamos sentirnos lo suficientemente relajados para después aburrirnos. Pero cuando tenemos que enfrentarnos a un alto nivel de desafíos que implica la aplicación de un alto nivel de capacidades, es probable que se produzca una profunda participación y es esta la que separa los estados de fluidez de las experiencias ordinarias.¹⁰

Csikszentmihályi también añade que no es que cuando fluimos somos felices, porque la felicidad implica centrarse en los estados internos y este acto distraería la atención de la actividad que estamos realizando. Por otro lado, cuando fluimos se requiere un nivel de concentración alto, por lo cual, difícilmente podemos tomarnos un tiempo para pensar en lo felices que nos sentimos. Solo una vez terminada la tarea es cuando las personas pueden analizar la experiencia y si esta deja sentimientos de gratitud o plenitud, podemos ser retrospectivamente felices.

b) Neurociencia

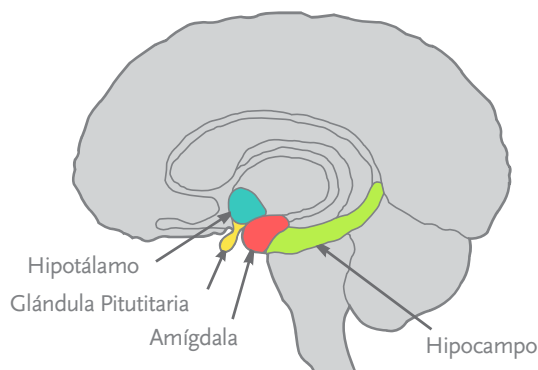
Para comenzar, hay que comprender que por Neurociencia no sólo se debe considerar que es una disciplina, sino que es el conjunto de ciencias cuyo sujeto de investigación es el sistema nervioso con particular interés en cómo la actividad del cerebro se relaciona con la conducta y el aprendizaje.

El término “Neurociencias” hace referencia a campos científicos y áreas de conocimiento diversas como lo son: la neuroanatomía, la neurofisiología, la biología molecular, la química, la neuroinmunología, la genética, las imágenes neuronales, la neuropsicología, etc. El funcionamiento del cerebro es un fenómeno múltiple, que puede ser descrito a nivel molecular, celular, organizacional del cerebro, psicológico y/o social. La Neurociencia representa la suma de esos enfoques (Salas, 2003).¹¹

En este aspecto, la felicidad al igual que otras emociones tiene un componente subjetivo, pero también uno objetivo que se manifiesta en nuestro comportamiento neurofisiológico. La Neurociencia ha desarrollado diversas tecnologías que han permitido el estudio del funcionamiento cerebral, por nombrar algunas: Tomografía Computarizada (TC), Medida del Flujo Sanguíneo Cerebral Regional (FSCr), Resonancia Magnética Funcional (RMF), Electroencefalograma (EEG), etc.

Para las neurociencias, las emociones tienen una expresión fisiológica, por lo cual, pueden ser mapeadas en el cerebro o medidas en cierto grado. Por ejemplo, se ha concluido que la felicidad no es la ausencia de tristeza, ya que las zonas cerebrales que se activan en cada una de estas emociones son bastante diferentes.

En el cerebro, el responsable de la regulación de las respuestas emocionales (por ejemplo: el placer, miedo, agresión), el aprendizaje y la memoria es el Sistema Límbico. Se compone fundamentalmente del hipocampo, hipotálamo y la amígdala, entre otros. Su relevancia es tal en los seres vivos que si a un animal se le extirpa la amígdala cambia su comportamiento, se vuelve dócil y deja de responder con normalidad a estímulos que normalmente provocarían miedo e incluso respuestas sexuales. En seres humanos, se ha observado que daños en algunas zonas del Sistema Límbico (más específicamente en el hipocampo) provocan problemas en la formación o consolidación de memorias tanto a largo como a corto plazo.¹²



Sistema Límbico

Fuente: El Sistema Nervioso “Emocional”
En línea: <http://www.psicologia-online.com>

10. CSIKSZENTMIHALYI, M. 1998. Aprender a Fluir. Barcelona. Kairós.

11. SALAS, R. 2003. ¿La educación necesita realmente de la neurociencia?. Valdivia. Estudios Pedagógicos, (29): 155-171.

12. BOEREE, G. 2004. Psicología General: El Sistema Nervioso “Emocional”. en línea] <<http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/emocional.htm>> [consulta: 15 noviembre 2015]

Al hablar particularmente de “felicidad”, unas sustancias cuya función es transmitir información de una neurona a otra comienzan a tomar protagonismo, a estas sustancias se les conoce como “neurotransmisores” y en relación con la felicidad destacan cuatro: dopamina, serotonina, oxitocina y las endorfinas, sin embargo, hay otros que también inciden, pero no se detallarán en este documento.

El sistema límbico libera estos neurotransmisores y se incrementan cuando el cerebro percibe algo que es bueno para la supervivencia del individuo. Luego los desactiva para que estén preparados para reaccionar nuevamente cuando algo bueno se cruza en su camino.¹³

- **Dopamina:** está estrechamente relacionada con la motivación, genera la alegría de encontrar lo que estamos buscando y nos impulsa a encontrar lo que se necesita, aun cuando esto implique mucho esfuerzo. Incrementa la actividad general y la creatividad.

Muchas actividades y sustancias son capaces de generar una adicción, ya sean euforizantes, sedantes, estimulantes, relajantes, energizantes, tanto naturales como fabricadas, todas ellas tienen en común una cierta capacidad para estimular la liberación de dopamina en el cerebro, por lo tanto, tiene una relación directa con el área de la recompensa y del placer, con los sistemas de gratificación y castigo cuando la recompensa no es la esperada (sensación de decepción).¹⁴

- **Endorfinas:** enmascaran el dolor y nos permiten sentir aquello que conocemos como euforia. También, en ciertos grados, nos posibilitan ignorar el dolor (físico o emocional) para que pueda huir de lo que nos lastima cuando nos está lastimado, promueven la calma, crean un estado de bienestar, mejoran el humor, potencian las funciones del sistema inmunitario.

Ciertas actividades placenteras como comer chocolates, practicar algún tipo de ejercicio, jugar, hacerse un masaje e incluso comer comida picante aumentan los niveles de endorfinas.

- **Oxitocina:** crea la sensación de seguridad con otras personas, así posibilita vinculación afectiva. Un ejemplo de esto es que cuando nos abrazamos con otros los niveles de esta sustancia se elevan y ocurre lo mismo al acariciar a nuestras mascotas. Otras acciones que producen el aumento de este neurotransmisor son la risa y las relaciones sexuales, entre otros. Finalmente, es importante señalar que la oxitocina inhibe la segregación de cortisol (hormona del estrés) por lo que reduce niveles de ansiedad, preocupación y tensiones.

- **Serotonina:** posibilita el que uno sienta que es respetado por los otros, el amor propio (autoestima), nos motiva igualmente a obtener respeto, lo cual aumenta las posibilidades de conseguir pareja y también de proteger a los hijos, además juega un importante papel en la moderación del sueño, el apetito, humor y la presión.

En las personas que padecen depresión se reportan bajos niveles de serotonina, por lo cual, algunos tratamientos consisten en su regulación.

Para finalizar, cabe añadir que a través de los años han ido aumentando las investigaciones que demuestran que las emociones no solo juegan un rol importante en la supervivencia del ser humano, si no que tanto emociones positivas como negativas pueden tener una importante incidencia en la salud física de las personas.

Daniel Goleman (1996) detalla que existe más de una relación entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso central, información que era ignorada hasta 1974, año en que el psicólogo Robert Ader desarrolló un experimento con ratas y descubrió que el sistema inmunológico también era capaz de aprender. Antes de esa fecha se creía que el cerebro (junto al sistema nervioso) y el sistema inmunológico eran incapaces de influirse entre sí.

Las emociones tienen un poderoso efecto sobre el sistema nervioso autónomo (encargado, entre otras cosas, de regular la cantidad de insulina liberada

13. ROSLER, R. 2015. Sin neurotransmisores felices no hay aprendizaje.

[en línea] <<http://asociacioneducar.com/neurotransmisores-aprendizaje>> [consulta: 03 noviembre 2015]

14. GAJARDO, A. 2015. El Paradigma Biológico de la Felicidad Duradera Aportes Orientados a la Psicoterapia. Revista Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa, 7:8-26

en la sangre y la tensión arterial) y este junto a sus terminaciones nerviosas se comunica directamente con los linfocitos y las células macrófagas del sistema inmunológico. Este punto de contacto permite a las células nerviosas liberar los neurotransmisores que regulan la actividad de las células inmunológicas, aunque en realidad es una comunicación, por lo tanto, se establece en ambos sentidos.

A continuación se detallan algunos ejemplos de la influencia de las emociones en la salud mencionados por Goleman:

- El estrés disminuye la resistencia inmunológica, puede contribuir a la ulceración del tracto gastrointestinal, a empeorar los síntomas de la colitis ulcerosa y la inflamación intestinal, el sistema inmunológico se vuelve más vulnerable a enfermedades infecciosas como el resfriado o el herpes y el cerebro, a largo plazo, es susceptible a los efectos del estrés sostenido, incluyendo lesiones del hipocampo y afectando, en consecuencia, a la memoria.
- El miedo puede provocar que una persona sangre en exceso en medio de una operación (el pánico y la ansiedad aumentan la tensión arterial y que, en consecuencia, las venas dilatadas por la presión sanguínea sangran más cuando son seccionadas por el bisturí).
- Las personas que sufren de ansiedad crónica, largos episodios de melancolía y pesimismo, tensión excesiva, irritación constante, escepticismo y desconfianza extrema, son doblemente propensas a contraer enfermedades como el asma, la artritis, la jaqueca, la úlcera péptica y las enfermedades cardíacas
- La depresión interfiere en el curso de su recuperación y aumenta el riesgo de mortalidad, especialmente en el caso de los pacientes aquejados de enfermedades graves.
- Las emociones negativas intensas de todo tipo que regularmente liberan hormonas estresantes en el torrente sanguíneo.
- Las emociones negativas intensas de todo tipo que regularmente liberan hormonas estresantes en el torrente sanguíneo.

- El optimismo y la esperanza contribuyen a una más pronta y mejor recuperación de pacientes que han sufrido un primer ataque cardíaco o hayan sido sometidos a una operación de bypass arterial. Las personas “esperanzadas” inclusive, son más capaces de superar los retos que les presente la vida, incluyendo los problemas mentales.
- Las relaciones interpersonales positivas (familia, amigos o pareja) tienen una incidencia beneficiosa en la salud en general, incluso se ha probado que aumentan la expectativa de vida de pacientes trasplantados de médula ósea, así como también de ancianos que han sufrido ataques cardíacos, lo contrario ocurre con las emociones negativas, ya que son un factor estresor.
- El bienestar emocional es un factor determinante de la prontitud con que el anciano envejece o se mantiene en forma.

c) Economía

En el año 1975 Richard Easterlin, economista de la Universidad del Sur de California, publica un artículo titulado “Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence” en el cual planteaba que la renta no tenía una relación tan significativa con la felicidad como se solía pensar, de ahí se acuña el concepto de “Paradoja de Easterlin”. Las afirmaciones que el economista presentaba en este documento causaron gran revuelo, tanto negativo como positivo, impulsó a que, hasta el día de hoy profesionales de la economía, psicología, sociología, etc , desarrollen sus propias investigaciones, ya sea para comprobar o refutar la paradoja. En la actualidad es aceptada por varios sectores y gracias a las investigaciones que su artículo impulsó, organismos como el de las Naciones Unidas reconocen que el indicador del PIB es insuficiente para medir el desarrollo humano (idea que se desarrolla de forma más completa en las siguientes páginas).

La ciencia económica tenía, en sus orígenes, a la felicidad entre sus objetos de estudio, pero la revolución conductista, la teoría objetivista de las preferencias reveladas y la formalización matemática provocaron

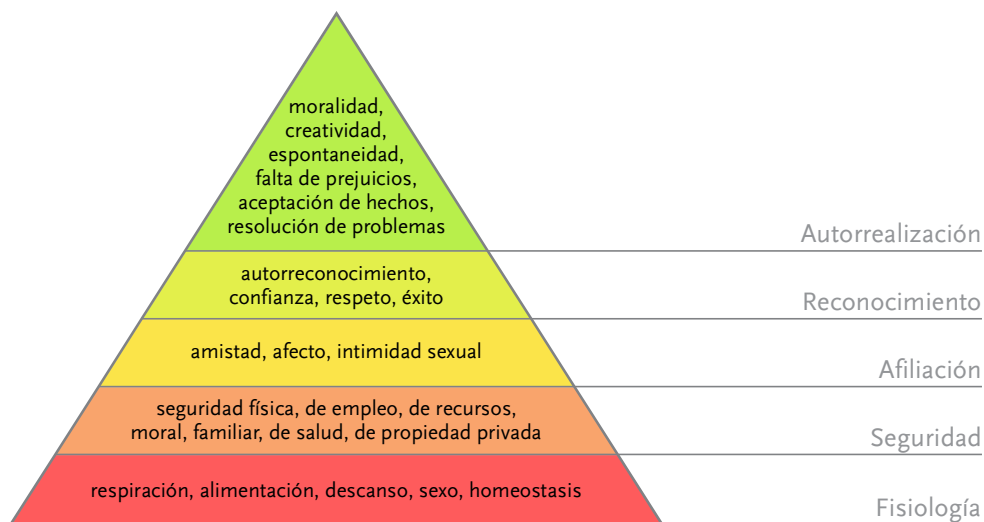
que a lo largo del siglo XX la economía se alejara de la misma (y de cualquier noción psicológica o subjetiva). El conductismo se convirtió en el clima intelectual predominante, asumió el control de la economía, lo cual redujo la felicidad a un concepto mucho más restringido. Los psicólogos clásicos hablaban de mente y de conciencia, y utilizaban la introspección en sus análisis. El conductismo rompe con todo eso y afirma que no podemos saber lo que las personas sienten y que sólo podemos observar cómo se comportan. Desvalora el análisis de lo subjetivo y defiende que sólo el comportamiento real es el sujeto adecuado de la psicología.¹⁵

Richard Easterlin, utilizó para medir el nivel de felicidad datos de encuestas desde el fin de la Segunda Guerra Mundial, fue el primero en llamar la atención de los economistas sobre la relación entre la renta de los individuos y su felicidad, dicho de otra manera, fue uno de los primeros economistas que estudió la relación entre PIB real per cápita y bienestar subjetivo. Sus conclusiones fueron principalmente dos: al realizar comparaciones entre países observó una relación muy débil entre las dos variables de interés; por otra parte, al estudiar la evolución temporal de estas dos variables en países avanzados como Estados Unidos, observó cómo, a pesar de que los niveles

de renta se multiplicaban en las décadas que siguieron a la Segunda Guerra Mundial, los niveles medios de satisfacción apenas variaban¹⁶, entonces, que no existía la relación positiva esperada. Aparecía la paradoja de Easterlin: el incremento en el nivel de renta en los países desarrollados no se había traducido en un aumento de la felicidad.

Podría decirse que mayores ingresos no reportan mayor felicidad una vez que las necesidades básicas están cubiertas. Para graficar: a una persona en situación de calle el dinero si afectaría su felicidad, ya que cambiaría drásticamente su calidad de vida. Un hogar, alimento, salud, etc. son necesidades básicas que esta persona no tiene cubiertas, mientras que para una persona que ya las tiene, un mayor nivel de ingresos no le significaría una diferencia tan importante en su nivel de felicidad o bienestar subjetivo. Para entender mejor las necesidades humanas Abraham Maslow, psicólogo estadounidense de la Universidad de Wisconsin, creó una teoría de estas necesidades, donde las ordena de forma piramidal.

En la base de esta pirámide se encuentran las necesidades más básicas y va subiendo hasta las que significan autorrealización. A medida que un ser humano satisface las necesidades de un nivel inferior comienza a aspirar a los niveles superiores.



Pirámide de Maslow.
Elaboración a partir de diversas fuentes.

15. ASENJO, E. P. 2008. Felicidad y Renta: La vuelta a Adam Smith y Thorstein Veblen. Boletín Económico de ICE, Información Comercial Española, (2950): 25-38. [en línea]<http://www.revistasice.com/CachePDF/BICE_2950_25-38__EFC453C96B6oAAo664F3443262DC4BC5.pdf> [consulta: 23 abril 2016]
16. JIMÉNEZ, M.S. y JIMÉNEZ, J. S. 2008. Educación y bienestar subjetivo: Una aproximación desde la Economía de la Felicidad. Presupuesto y Gasto Público, 53: 107-118

Principalmente queremos el dinero (o cualquier otro bien) como un medio para aumentar nuestra felicidad. Si teniendo más dinero no somos más felices, es probable que este pierda su valor o no sea tan importante y nos lleve a que busquemos la felicidad por otros medios. La felicidad mientras tanto es valiosa por sí misma.

La respuesta a la paradoja en el presente se ha desarrollado en base a tres ideas:

- La primera es que nuestro contento con nuestros ingresos, más que tener que ver con los ingresos en sí, tiene que ver con nuestros ingresos comparados con nuestro contexto, comparados con los ingresos de los demás. Cuanto mayor sean nuestros ingresos y nuestros bienes comparados con los de los demás, nos sentimos más felices con nuestra situación, de modo que si aumenta nuestro dinero, pero también aumenta el de los demás, la satisfacción no es tan grata como lo sería si solo aumentara la nuestra. Un ejemplo bastante mencionado para entender este caso es la alegría que le causa a una persona que su jefe le comunique que le ha aumentado su sueldo en un 10%, el individuo es feliz hasta que se entera que al resto de sus compañeros de trabajo le aumentaron el sueldo en un 15%.
- En segundo lugar, resulta que, a medida que aumenta el nivel de renta, también crece el nivel considerado necesario para volver a sentir placer. Nos adaptamos a la renta conseguida, y necesitamos que aumente cada vez más para ser más felices (Asenjo 2008). Tal como se explicaba anteriormente, se produce el fenómeno conocido

como “adaptación hedonista” ampliamente estudiado en psicología.

- La tercera idea que se plantea es que, no sólo nos adaptamos rápido a lo conseguido, sino que nos ilusionamos demasiado al punto que sobre estimamos la felicidad que nos reportará adquirir un bien o cambiar de una situación a otra.

Lo llamativo es que estas ideas ya habían sido anticipadas por Adam Smith (1723 – 1790) considerado uno de los padres de la economía y Thorstein Veblen (1857 – 1929) conocido por su crítica un tanto controversial a la sociedad y la economía de su país. (Asenjo, 2008), lo cual implica que aunque la Paradoja de Easterlin las hizo notar, de alguna u otra manera, los conceptos que podrían dar una respuesta a la paradoja ya habían sido abordados en el pasado por otros importantes economistas de diferentes épocas.

La paradoja de Easterlin ha fomentado en gran medida la investigación en torno a cómo afectan los factores económicos, y en particular la renta, al bienestar subjetivo. Diversos trabajos apuntan la existencia de una relación significativa entre renta y bienestar subjetivo. Sin embargo, los resultados varían acorde a los contextos, por ejemplo, si la comparación se hace dentro de un mismo país o con otros, a lo largo del tiempo o tomando solo ciertos datos y así. El aporte, finalmente, es que luego del artículo publicado por Easterlin la economía ha tenido que comenzar a mirar la felicidad con otros ojos, ya que parecieran no cesar los estudios que lo citan o se preocupan de relacionar la renta con el bienestar subjetivo.

La Felicidad como Indicador de Desarrollo Humano (Bienestar Subjetivo)

Universalmente uno de los métodos tradicionales de medir el desarrollo de una nación es por medio del Producto Interno Bruto (PIB), pero en realidad el PIB se utiliza para conocer el crecimiento económico de un país al comparar el porcentaje de crecimiento actual con mediciones anteriores. Este se define como el valor de la producción total de servicios y bienes de una nación durante un determinado periodo de tiempo, expresada en un monto o precio monetario. Se puede obtener mediante la diferencia entre el valor bruto de producción y los bienes y servicios consumidos durante el propio proceso productivo, a precios comprador.¹⁷

Pero el PIB per cápita no mide la distribución de las riquezas materiales, sino más bien genera un promedio a partir de la división de estas por el número total de habitantes, lo cual puede ser un tanto sesgado considerando problemas de desigualdad enormes que pueden existir dentro de un país. Además, el crecimiento económico no implica necesariamente mejor calidad de vida. Un ejemplo de ello es lo que ocurre en Japón, un país que durante décadas, después de la Segunda Guerra Mundial, hizo hincapié en el crecimiento económico y la prosperidad material por encima de todo y, a pesar de ello, en un momento la muerte por exceso de trabajo se volvió tan frecuente, que desde hace algún tiempo los japoneses tienen una palabra para denominar este tipo de fallecimiento, el término es “karoshi”. La gente trabaja tantas horas extras y soporta tanto estrés, que literalmente trabajan hasta la muerte.¹⁸

Volviendo al inicio, como se mencionó en páginas anteriores, para el Reino de Bután fue insuficiente la

medición constante del PIB, por lo cual, iniciaron la medición de FIB (Felicidad Interna Bruta) Tomando como ejemplo a Bután, en los últimos años crece el interés por el desarrollo ya no solo material, sino que también el humano, lo que implica llevar la atención al bienestar y la calidad de vida. Organismos como la OCDE y la ONU han tomado acciones en esta dirección.

Por un lado la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) formuló la iniciativa “Better Life” que se centra en el desarrollo de estadísticas para captar aspectos de la vida que le importan a las personas y que determinan su calidad de vida. Estas estadísticas, para la OCDE, permiten una mejor comprensión qué es lo que impulsa el bienestar de las personas y las naciones, y qué es lo que hay que hacer para lograr un mayor progreso para todos. Junto con la iniciativa también crearon una plataforma web interactiva “Better Life Index” donde aparecen los países que conforman la OCDE comparados entre ellos, cada uno con 11 indicadores tales como vivienda, medioambiente, seguridad, etc.¹⁹ Por otro lado, el 2011 la Asamblea General de las Naciones Unidas invitó a los Estados Miembros a que *“emprendan la elaboración de nuevas medidas que reflejen mejor la importancia de la búsqueda de la felicidad y el bienestar en el desarrollo con miras a que guíen sus políticas públicas”*.²⁰

La felicidad es solo una de las maneras en que es posible hablar de un tema más general, que es el bienestar subjetivo, pero también es de las formas

17. MINISTERIO DE HACIENDA. 2001. PIB. [en línea] <<http://www.hacienda.cl/glosario/pib.html>> [consulta: 23 abril 2016]

18. BELIC, R. 2011. Happy [Documental]. EEUU: Wadi Rum Films. 76min., sonido, color

19. OECD BETTER LIFE INDEX. 2013. ¿Qué es Tu Índice para una Vida Mejor?. [en línea] <<http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/about/better-life-initiative/>> [consulta: septiembre 2015]

20. ASAMBLEA GENERAL ONU. 2011. Resolución aprobada por la Asamblea General. [en línea] <http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/65/309&Lang=S> [consulta: 9 septiembre 2014]

más atractivas de nombrarlo. Si se considera que la felicidad es el objetivo humano fundamental, podría implicar bienestar, desarrollo positivo, etc, pero hay demasiada ambigüedad o amplitud que abarca el término “felicidad”, ya sea como un fin último, como un sinónimo de alegría o como una emoción, por nombrar algunos ejemplos.

Desde las ciencias sociales se le denomina “bienestar subjetivo” a lo que lleva a las personas a evaluar positivamente sus vidas. En otras palabras, el nivel de satisfacción con la propia vida. Si el desarrollo implica una promesa acerca del futuro, no es posible situar como objetivo suyo una idea que las personas no relacionan con una tarea social valiosa y viable. Así, resultan evidentes las limitaciones de la noción de felicidad para designar un objetivo del desarrollo. Por ello se alude a la noción más amplia de bienestar subjetivo: es culturalmente más neutra y, aunque no está exenta de problemas, no acarrea los límites conceptuales de la idea de felicidad y permite iluminar de mejor manera la relación entre subjetividad y sociedad (PNUD, 2012).

El bienestar subjetivo comprende diferentes aspectos (evaluación cognitiva de la vida, felicidad, satisfacción, emociones positivas como la alegría y el orgullo, emociones negativas como el sufrimiento y el nerviosismo); cada uno de estos aspectos debería ser objeto de una medida distinta, con el fin de obtener, a partir de ello, una apreciación global de la vida de las personas.

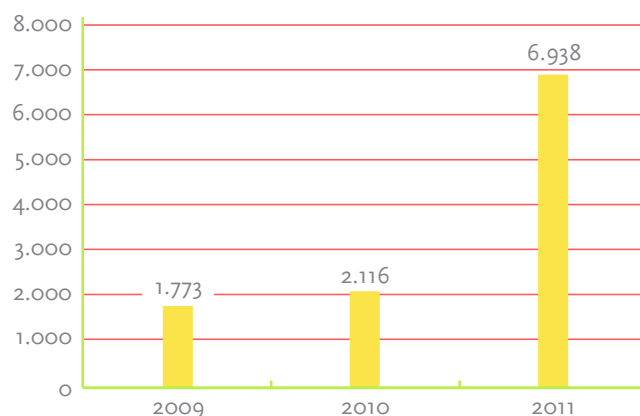
Según el informe del Programa Nacional de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) efectuado en el año 2012, se señala que el bienestar subjetivo no se puede reducir únicamente al bienestar subjetivo individual sino que también se debe considerar el bienestar subjetivo con la sociedad. El primero apunta al estado subjetivo que resulta de la evaluación que realiza el individuo de su vida y se mide principalmente a partir de la “satisfacción con la vida”, mientras que el segundo alude al estado subjetivo que resulta de la evaluación que hace de la sociedad en que vive y su medición es a partir de la “confianza en las instituciones” y la “evaluación de las oportunidades que brinda la sociedad en ámbitos relevantes” (PNUD, 2012).

Bienestar Subjetivo en Chile

Como antecedente de investigaciones acerca del bienestar subjetivo en Chile, para este documento se han seleccionado dos informes, el primero es el desarrollado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) publicado el 2012 el cual se tituló “Desarrollo Humano en Chile. Bienestar Subjetivo: El Desafío de Repensar el Desarrollo” y el segundo es el “Tercer Barómetro de la Felicidad. El Bienestar Subjetivo de los Chilenos: La Importancia de Nuestros Vínculos” del 2015, a cargo de la Dirección de Estudios Sociales del Instituto de Sociología de la Pontificia Universidad Católica de Chile. A continuación se expondrán algunos resultados para contextualizar la situación del país.

Cuando se evalúa la felicidad de los chilenos, en el año 2011 la mayoría se declaraba “bastante feliz” o “muy feliz”, como se muestra en el cuadro “Felicidad Autorreportada”, y llama la atención, considerando que en ese año detonaron diversas manifestaciones, de las cuales la más recordada fue el conocido “Movimiento Estudiantil”, que contó con el apoyo de gran parte de la población, cerca de un tercio de los mayores de dieciocho años de involucraron directa o indirectamente (PNUD, 2012).

EVOLUCIÓN TOTAL DE LAS MANIFESTACIONES EN CHILE, 2009-2011



Fuente: Dirección de planificación y desarrollo de Carabineros de Chile
Vía: Informe PNUD 2012.

Al indicar “en general” sitúa a la persona en un contexto más amplio de felicidad, no se le está preguntando por la felicidad inmediata o del día, si no por una evaluación de diversos aspectos de la vida que sitúan al encuestado a identificarse con una de las respuestas.

FELICIDAD AUTORREPORTADA (porcentaje)

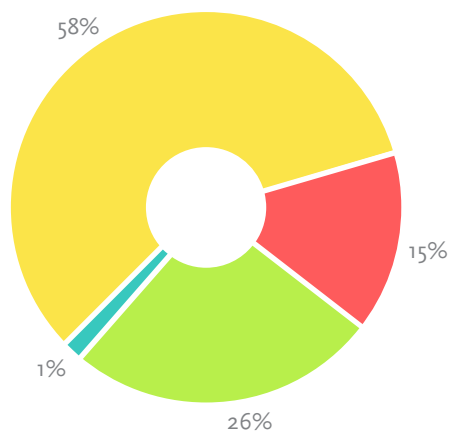
En general, usted diría que es...

Muy feliz	26,2
Bastante feliz	52,7
No muy feliz	19,5
Nada feliz	1,3
No sabe / No responde	0,3

Fuente: Informe PNUD 2012.

Un 53% se declara “bastante feliz” y un 26% “muy feliz”, pareciera no tener mucho sentido, considerando el contexto que vivía el país ese año, sin embargo, la respuesta se encuentra en lo que antes se mencionaba. No basta solo con considerar el bienestar subjetivo individual, también hay que evaluar el bienestar subjetivo con la sociedad, es ahí donde se presenta la desconfianza en las instituciones y la falta de oportunidades donde los individuos pueden desplegar sus capacidades. Sin embargo, pareciera que en nuestro país la sociedad tiende a ser bastante individualista y percibe que la felicidad, únicamente depende de uno mismo y no tanto así de las oportunidades.

PENSANDO EN QUÉ SIGNIFICA LA FELICIDAD PARA USTED, ¿dónde se situaría en esta escala donde 1 es acuerdo con la frase de la izquierda y 5 acuerdo con la frase de la derecha? (% de respuestas)

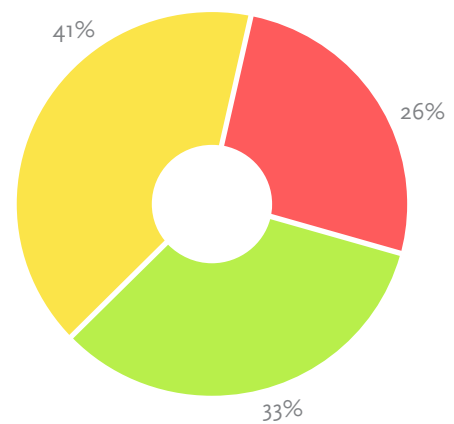


- Alcanzar la felicidad depende de uno mismo
- La felicidad no depende de uno, sino de factores externos que ayuden a alcanzarla
- No sabe / No responde
- Posición neutra

Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

Los chilenos tienden a la creencia de que la felicidad depende únicamente de la voluntad individual, como se muestra más abajo, donde un 58% de las personas encuestadas para el Tercer Barómetro de la Felicidad se inclinaron por la primera opción, pero este juicio varía al situar a la persona en el Chile de hoy, es decir, si a las personas se les pregunta “**en este país**, cualquiera puede ser feliz” o “**en este país**, la felicidad de uno depende de la situación en la que se nace” los resultados cambiaron bastante, ya que un 41% se inclinó por la primera a diferencia del casi 60% que anteriormente aseguraba que la felicidad dependía de uno.

PENSANDO EN QUÉ SIGNIFICA LA FELICIDAD PARA USTED, ¿dónde se situaría en esta escala donde 1 es acuerdo con la frase de la izquierda y 5 acuerdo con la frase de la derecha? (% de respuestas)



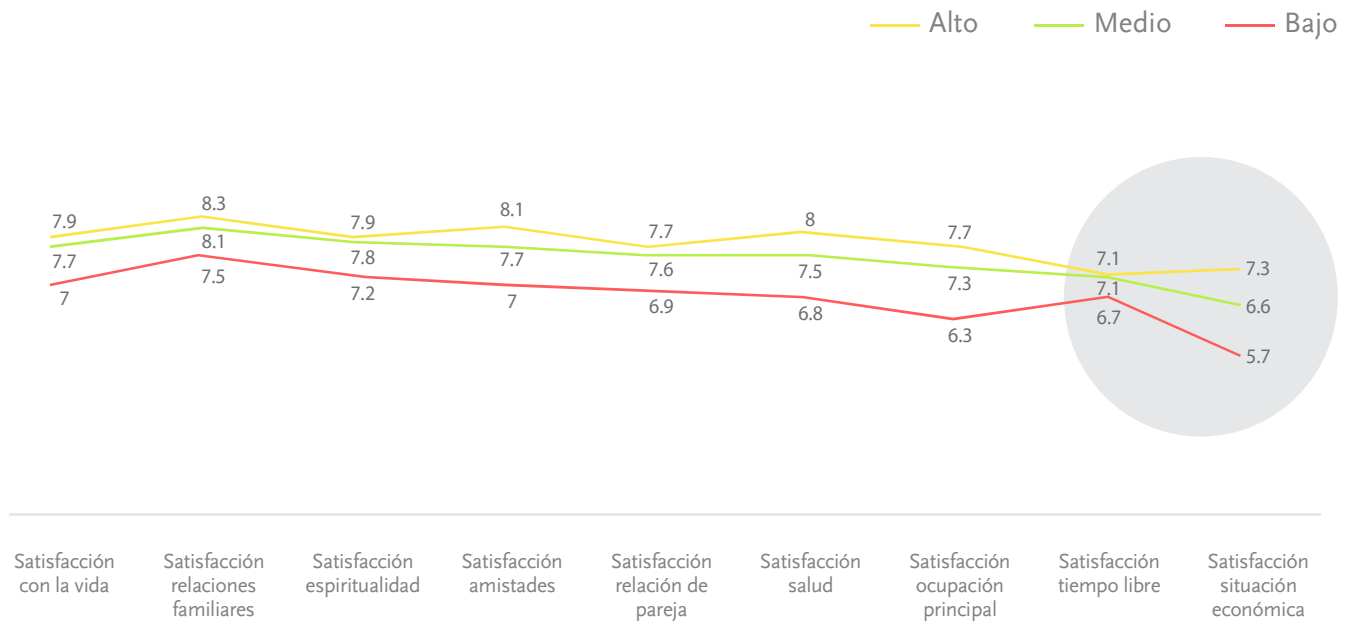
- En este país, cualquiera puede llegar a ser feliz
- En este país, la felicidad de uno depende de la situación en que se nace
- Posición neutra

Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

La idea de que la felicidad depende de uno mismo no debiera extrañarnos, basta solo sentarse un momento a ver la publicidad en la televisión, donde muchas veces aparece un individuo huyendo por toda la ciudad para lograr sus objetivos promocionando una marca de desodorante o donde una mujer joven empoderada se “atreve” a dejarlo todo para crear su propia empresa con una amiga. Estos son los referentes de felicidad que tienen hoy en día la población del país, lo cual, tal vez no es negativo, pero impulsa la idea de un individuo “sin sociedad”, que debe luchar a pesar de ella, contra ella y surgir.

A pesar de lo expresado en los párrafos anteriores, lo cierto es que sí existen diferencias en cuanto a segmento socioeconómico, donde la satisfacción con diferentes aspectos de la vida de los estratos medios y altos se encuentran siempre sobre los estratos bajos y las relaciones más dispares justamente aparece en la “satisfacción con la situación económica”. Siguiendo con la idea anteriormente planteada, esto precisamente, no significa que las personas que vienen de segmentos socioeconómicos más bajos se esfuercen menos para ser felices o quienes pertenecen a los más altos tengan más voluntad.

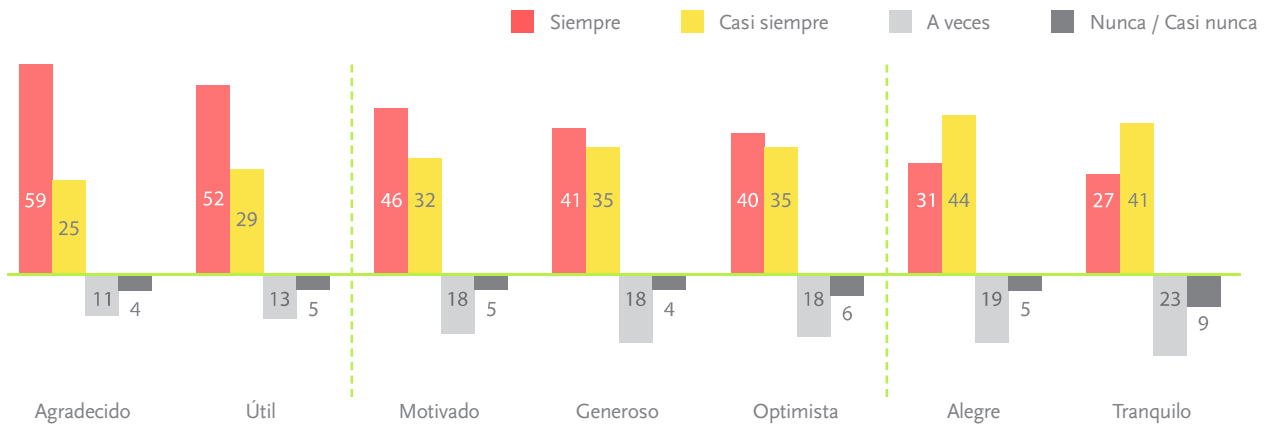
DECLARACIÓN DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN DISTINTOS ÁMBITOS SEGÚN NSE
(Promedio, escala de 1 a 10)



Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

AHORA, LE VOY A MENCIONAR UNA SERIE DE EMOCIONES O SENTIMIENTOS

¿Qué tan seguido se ha sentido... durante las últimas semana? ¿Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre o siempre? (% de respuesta)



En los gráficos no se presentan las respuestas "no sabe/no responde", requeridas para sumar el 100%.

Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

Desde otra perspectiva, para evaluar la satisfacción con la vida también es importante conocer qué tan presentes están las emociones positivas y negativas en la cotidianidad.

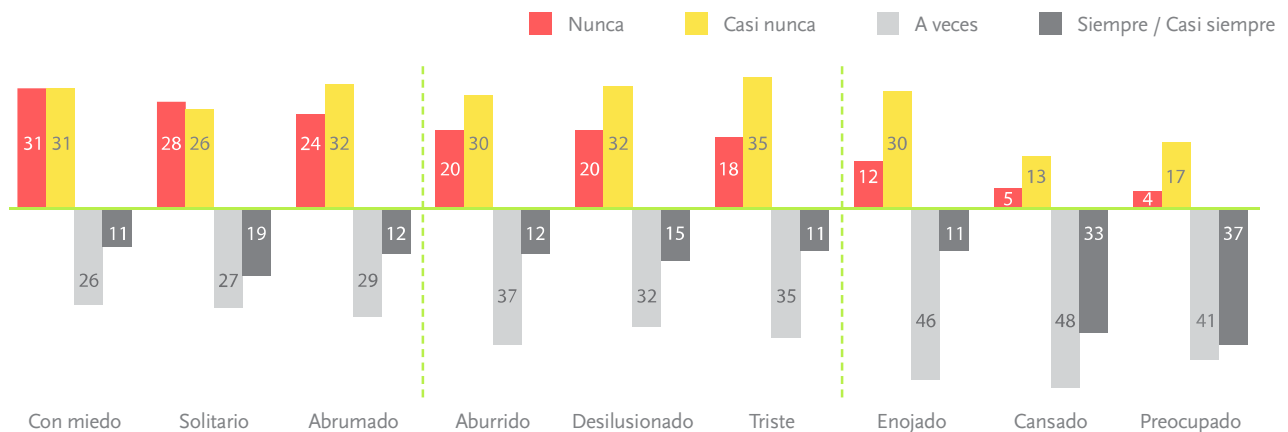
Cuando una persona declara cierto nivel de satisfacción no significa que no sienta algún grado de preocupación, miedo o cansancio, un nivel positivo de satisfacción no es excluyente para experimentar emociones negativas, para entender esto es importante recordar que la persona, al autoevaluarse, hace un

balance general de diversos aspectos de su propia vida, lo cual la lleva a sentirse principalmente satisfecha a pesar de estar cansada, por dar un ejemplo.

A propósito del gráfico superior, se puede observar que los sentimientos o emociones positivas que más experimentan los chilenos son: sentirse agradecido, útil y motivado, mientras que por el lado de las emociones negativas lo que más experimentan es enojo, cansancio y preocupación.

AHORA, LE VOY A MENCIONAR UNA SERIE DE EMOCIONES O SENTIMIENTOS

¿Qué tan seguido se ha sentido... durante las últimas semana? ¿Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre o siempre? (% de respuesta)



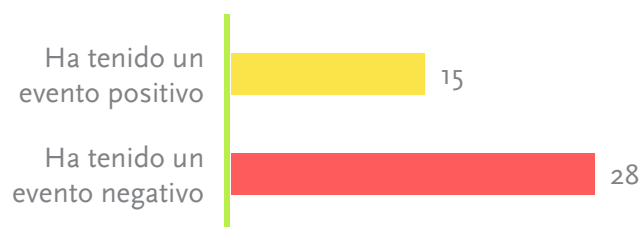
En los gráficos no se presentan las respuestas "no sabe/no responde", requeridas para sumar el 100%.

Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

Otro aspecto interesante, que no deja de llamar la atención, es que el porcentaje de personas que declara haber tenido un evento negativo es significativamente mayor a quienes declaran haber tenido un evento positivo.

En los últimos 6 meses, ¿A UD. O ALGUIEN EN SU HOGAR LE HAN OCURRIDO...?

(% de respuestas)



En los gráficos no se presentan las respuestas "no sabe/no responde", requeridas para sumar el 100%.

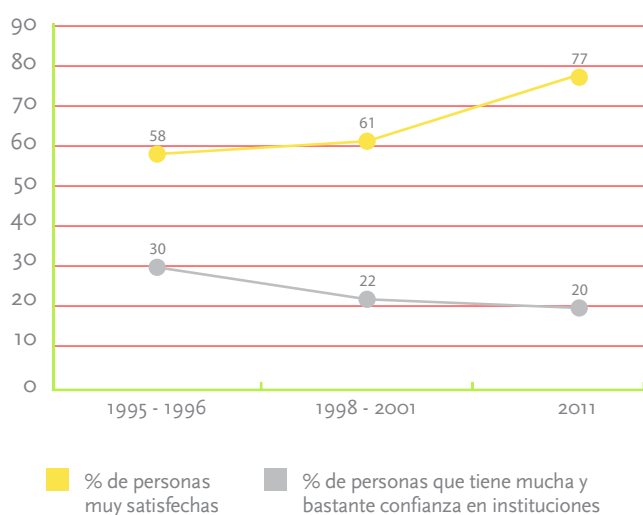
Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

Tal vez se podría inferir que las personas en nuestro país son bastante resilientes, lo que significa que tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la adversidad, pero este sería un juicio acelerado.

Por otro lado, como antes se señaló, no solo basta con entender la situación del bienestar subjetivo individual, que es lo que se ha revisado hasta ahora, por eso, a continuación se expone lo que ocurre con los chilenos y su bienestar subjetivo **con la sociedad**.

EVOLUCIÓN DE LA SATISFACCIÓN VITAL Y LA CONFIANZA EN INSTITUCIONES

(porcentaje)



Fuente: Informe PNUD 2012.

El cuadro anterior corresponde a la satisfacción vital versus la confianza en las instituciones (factor influyente en el bienestar subjetivo con la sociedad), lo más notable en el gráfico es cómo ambos valores con el paso del tiempo se han ido alejando, mientras la primera aumenta la segunda disminuye.

Al hablar de "las instituciones" el PNUD se refiere a la iglesia católica, las grandes empresas, el gobierno, el poder judicial, la cámara de diputados, el senado y los partidos políticos. Instituciones bastante influyentes en la vida de las personas y que aparentemente sistemáticamente han ido perdiendo la confianza de la gente con los años. Si bien, el recuadro inferior solo llega hasta el 2011, se puede estimar que mucho tiene que ver hechos escandalosos como los que relacionaron a la iglesia católica y el abuso sexual infantil. Tal vez, en próximas mediciones, la confianza en las instituciones también se vea afectada por hechos más cercanos a nuestros días, como los escándalos de corrupción por el financiamiento de las campañas políticas o el conocido Caso Caval, etc.

CONFIANZA EN INSTITUCIONES, CERC (MUCHA Y BASTANTE CONFIANZA, PORCENTAJE)

(porcentaje)

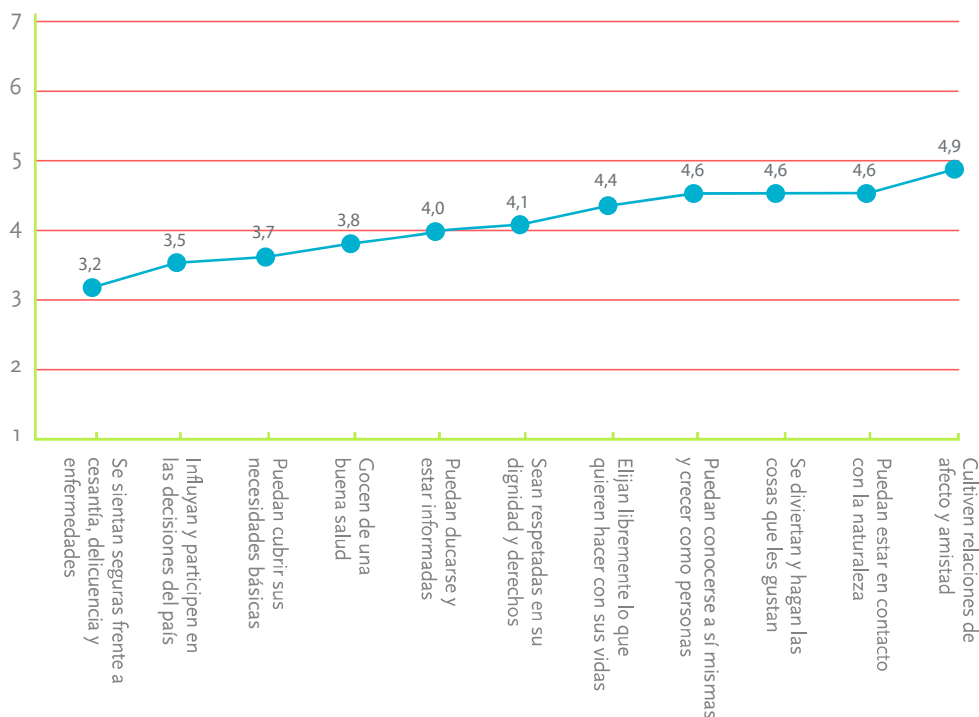
	1996	2001	2006	2011
Iglesia católica	60	52	47	39
Grandes empresas	52	37	-	23
Gobierno	35	36	-	23
Poder Judicial	25	22	18	19
Cámara de Diputados	26	12	21	17
Senado	27	12	22	17
Partidos políticos	14	10	12	9

Fuente: Informe PNUD 2012.

Yendo por el camino del bienestar subjetivo con la sociedad, también en el estudio del PNUD se le puso "nota" a las oportunidades que Chile le entrega a las personas. Las notas van del 1 al 7, tal como el sistema de evaluación utilizado en la mayoría de los establecimientos educacionales del país. Las notas no son muy alentadoras, ya que ninguna supera el 5.

EVALUACIÓN DE LAS OPORTUNIDADES QUE ENTREGA CHILE

¿Qué nota le pone a Chile en las oportunidades que entrega para las personas...?



Fuente: Informe PNUD 2012.

Sabiendo que las oportunidades que entrega Chile están bastante mal evaluadas por sus habitantes, otro dato que parece bastante lógico, pero no por ello menos importante, es que las personas se sienten más contentas en la medida que la actividad que realizan les permite desarrollar sus talentos o capacidades. Este dato cobra más relevancia al hablar de

oportunidades en un país donde muchas carreras universitarias o técnicas tienen siglos de saturación, un ejemplo de los últimos años ha sido técnico o ingeniería en prevención de riesgo, donde la cantidad de titulados supera a las ofertas de empleo y finalmente quienes obtienen los empleos ofertados son los profesionales que provienen de las instituciones más prestigiosas.²¹

REALIZACIÓN CON LA VIDA SEGÚN APROVECHAMIENTO DE CAPACIDADES Y TALENTOS (porcentaje)

Pensando en la actividad que realiza habitualmente, usted diría que...	Pensando en la actividad en la que ocupa la mayor parte de su tiempo, ¿cuánto diría usted que se aprovechan sus capacidades y talentos?				
	Mucho	Algo	Poco	Nada	Total
Se siente realizado y contento con las cosas que hace	83	60	39	24	63
En realidad quisiera hacer otra cosa	17	40	61	76	37
Total	100	100	100	100	100

Fuente: Informe PNUD 2012.

21. GONZÁLEZ, A. 2016. Conoce el listado de carreras más saturadas en Chile según portal de empleos. [en línea] Radio Bío Bío. 03 de julio, 2016 <<http://www.biobiochile.cl/noticias/economia-finanza/empleo-economia/2016/07/03/conoce-el-listado-de-carreras-mas-saturadas-en-chile-segun-portal-de-empleos.shtml>> [consulta: agosto 2016]

También, otro aspecto que destacar es la lamentable evaluación que se hace sobre los ingresos en el futuro, ya que la mayoría de las personas el 2011 señalaban que en la vejez sus ingresos solo les permitiría cubrir sus necesidades básicas o menos, como muestra el siguiente cuadro:

EVALUACIÓN DE LOS INGRESOS EN LA VEJEZ SEGÚN SITUACIÓN DE COTIZACIÓN O AHORRO

		¿Se encuentran cotizando o ahorrando de alguna manera para su vejez?		Total
		Sí	No	
Evaluación de los ingresos que se recibirán en la vejez	Permiten solo cubrir las necesidades básicas o menos	60,8	75,6	69,7
	Permiten darse gustos o vivir holgadamente	39,2	24,4	30,3
Total		100	100	100

Fuente: Informe PNUD 2012.

Al mirar el cuadro, es inevitable recordar las masivas marchas en contra de las AFP que marcaron el 2016.

Ya se ha señalado más de una vez que una persona puede estar satisfecha consigo misma y reportar niveles altos de bienestar subjetivo individual, pero no así con la sociedad. A pesar de no haber sido víctimas de abusos o sí, lo cierto es que la percepción de los chilenos es que en nuestro país a las personas no se les respeta. Todo esto teniendo en cuenta que el país tiene un triste historial de violación a los Derechos Humanos y considerando que el Artículo Primero de la Declaración Universal de Derechos Humanos indica que: *“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”*.²²

A pesar de que el recuadro anterior hace mención de alguna forma a la empatía, el trato hacia mis pares, se

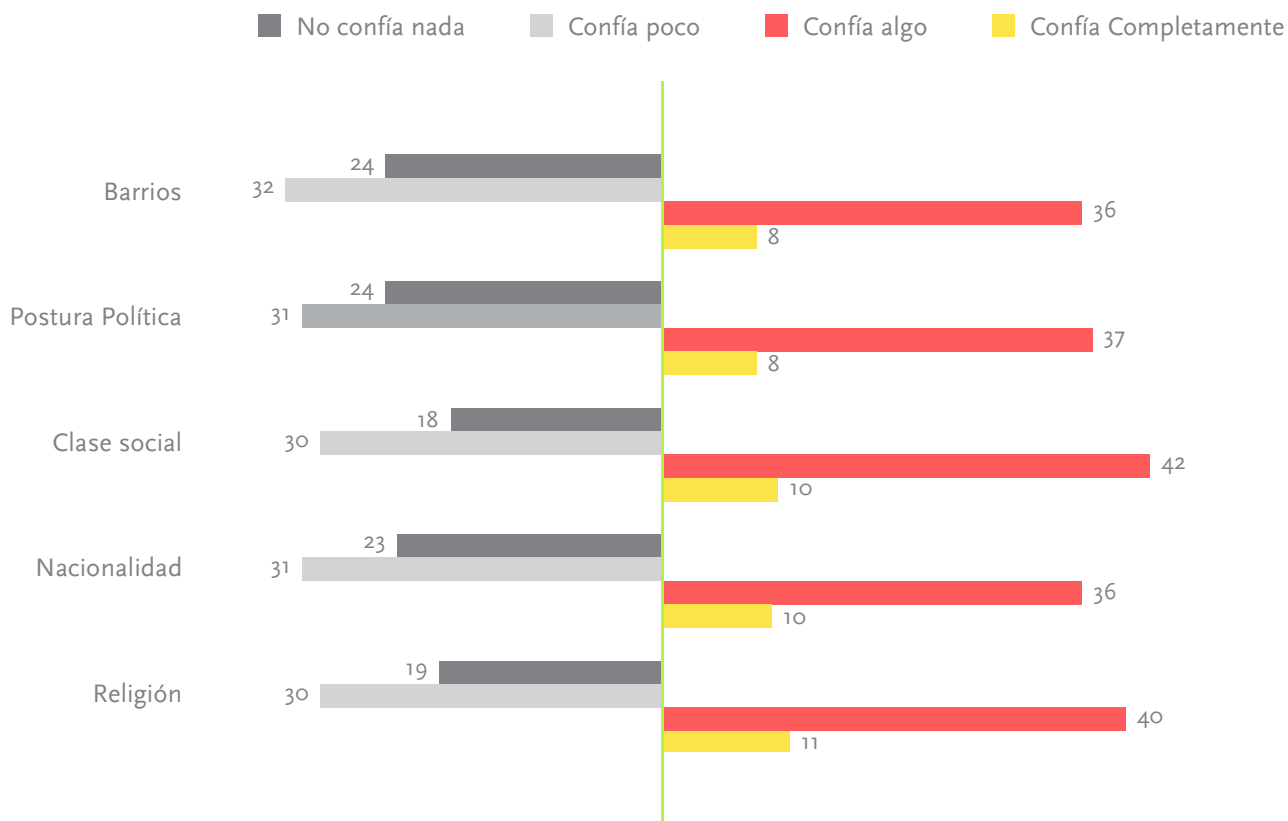
puede observar a continuación que los chilenos no son tan confiados con esos pares. Nuevamente estos podrían ser rasgos individualistas de nuestra sociedad, o habría que comenzar a entender quiénes son esos pares ¿personas de mi mismo sexo?, ¿personas de mi misma edad? o ¿personas de mi misma clase social?, es una interrogante abierta, sin embargo, se presentan los resultados del nivel de confianza que reportaron las personas al Tercer Barómetro de la Felicidad.

Siento que en esta sociedad se respetan plenamente la dignidad y los derechos de las personas como yo	
Muy de acuerdo	1,8
De acuerdo	36,4
En desacuerdo	13,7
Muy en desacuerdo	15,0

Fuente: Informe PNUD 2012.

22. NACIONES UNIDAS. 2001. La Declaración Universal de Derechos Humanos. [en línea] <<http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>> [consulta: 20 enero 2015]

NIVEL DE CONFIANZA EN OTRAS PERSONAS DE...



Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

Para concluir, en Chile, las personas tienen buenos reportes de bienestar subjetivo individual, pero el bienestar subjetivo con la sociedad deja mucho que desear. La gente se siente conforme consigo misma, pero siente que el país no les da las oportunidades que debería, no se sienten respetados en dignidad y derechos y muchos, sobre todo en los segmentos medios y bajos, perciben que sus capacidades y talentos se desperdician (PNUD, 2012), dicho de otra manera, pueden estar contentos con su profesión, sin embargo, el escenario en el que trabajan no les permite precisamente desarrollarse profesionalmente.

Justamente por esta falta de información es que cuando en los medios de comunicación informan que

Chile está en un lugar 24° en un ranking mundial de felicidad, las personas inmediatamente lo cuestionan y critican, por este malestar subjetivo con la sociedad, pero tal vez si a esta misma persona le preguntan si es feliz, de acuerdo a todo lo revisado anteriormente, es probable que esta persona en más de algún grado sienta que lo es, por lo que respondería afirmativamente. Por otra parte, también hay que añadir que esos rankings utilizan otros antecedentes para sus reportes.

Finalmente, se presentan los gráficos que muestran la posición de Chile en el Índice para una Vida Mejor de la OCDE, publicado en su plataforma digital Better Life Index, para tener una relación de nuestro país versus los otros países que la integran.



Fuente: Better Life Index. Indicadores de la OCDE para una Vida Mejor
Cada barra coloreada indica la posición de Chile en comparación a los otros países que integran la OCDE.

La OCDE define la calidad de vida del país de la siguiente manera: *Chile ha progresado en gran medida en la última década en lo que respecta a la mejora de la calidad de vida de sus ciudadanos. Desde la década de 1990, el país ha tenido un historial de crecimiento sólido y reducción de la pobreza. No obstante, Chile alcanza buenos resultados solo en algunas medidas del bienestar y tiene una baja clasificación en muchos temas en comparación con la mayoría de los demás países incluidos en el Índice para una Vida Mejor.*²³

23. OECD BETTER LIFE INDEX. 2013. Chile [en línea] <<http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/chile-es>> [consulta:26 agosto 2014]

LA JUVENTUD

Satisfacción con la Vida en Relación a la Edad

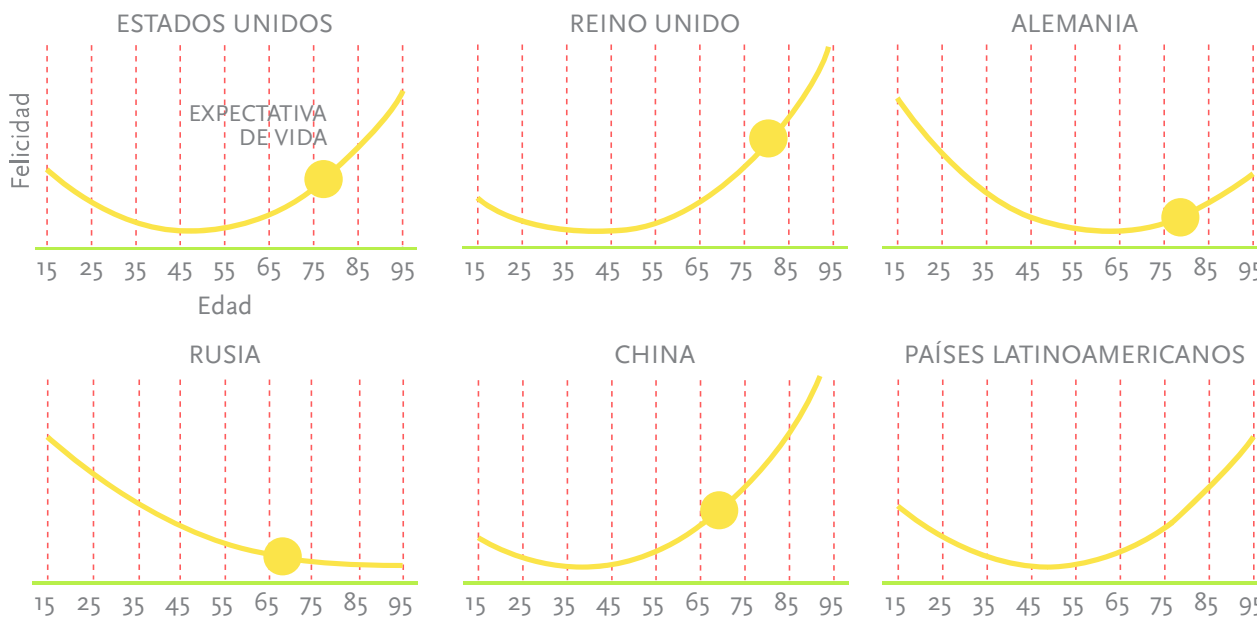
Cuando las mediciones alrededor del mundo hacen la relación entre felicidad y edad ocurre algo similar en los distintos países, el gráfico toma forma de U. Es decir que cuando las personas son jóvenes alcanzan niveles bastante positivos de felicidad, conforme la edad va aumentando la felicidad va decreciendo, aproximadamente al alcanzar la edad media y cuando las personas empiezan a envejecer, la felicidad de estos va en aumento. Como se dijo al inicio, este es un fenómeno que se repite en la mayor parte del mundo, con leves diferencias. Se dice que de todas maneras los gráficos no son comparables entre sí debido a que algunos pueden tener una expectativa

de vida más alta, lo que cambiaría su edad media o la definición de juventud también podría variar entre culturas, pero la curva en forma de U es un hecho.

En el 2012 el diario La Tercera, da a conocer un estudio desarrollado por Esteban Calvo y Ariel Azar, del Instituto de Políticas Públicas de la Universidad Diego Portales, el cual revelaba que en Chile no se replica la curva en U y que adentrándose en la tercera edad los valores del gráfico no ascienden tanto como en los otros países, más bien remontan levemente y de ahí tienden a estancarse.

SOME COUNTRIES HAVE MORE TO SMILE ABOUT THAN OTHERS

Relationship between happiness and age, 2010-2012 (note: values are not comparable between countries)



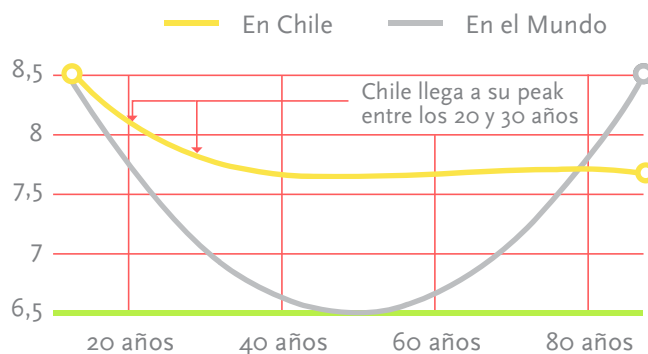
Fuente: Elaborado a partir de una publicación de The Washington Post²⁴, publicado el 01 de abril del 2014

24. INGRAHAMTHE, C. 2014. The data are in: Life under Putin is a continuous downward spiral into despair. [en línea] The Washington Post 01 de abril, 2014 <https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2014/04/01/the-data-are-in-life-under-putin-is-a-continuous-downward-spiral-into-despair/?utm_term=.3515a7b815b7> [consulta: 18 diciembre 2015]

Se dice entonces que el peak de la felicidad está entre los 20 y 30 años. En la mediana edad, entre los 45 y los 50 años aproximadamente se reportan los valores más bajos al igual que en otros países. Los expertos apuntan a que esto ocurre porque en ese periodo de la vida, las personas se encuentran con más responsabilidades, ya sea que deben mantener a sus hijos, están siendo el sustento de un hogar, lidiando con deudas o también los padres de estas personas pueden entrar en la vejez y por ello también sumar otra preocupación, entre otras. Pero lo más llamativo es que la felicidad no asciende tanto al final de nuestras vidas en Chile y se ha determinado que la causa podría ser que los ancianos del país no tienen los espacios ni la tranquilidad financiera para poder disfrutar de la vida.²⁵

En esta misma línea, el Tercer Barómetro de la Felicidad (2015) entrega información más detallada sobre la relación entre la satisfacción con la vida y la edad, en el gráfico que se muestra a continuación se puede apreciar en los promedios (calificación de 1 a 10) que los jóvenes entre 18 y 29 años promediaron 7,8 el 2014, los ancianos del mismo año promediaron 7,0 una diferencia que se da también al aumentar las declaraciones de sentirse “no muy feliz” en relación a la edad.

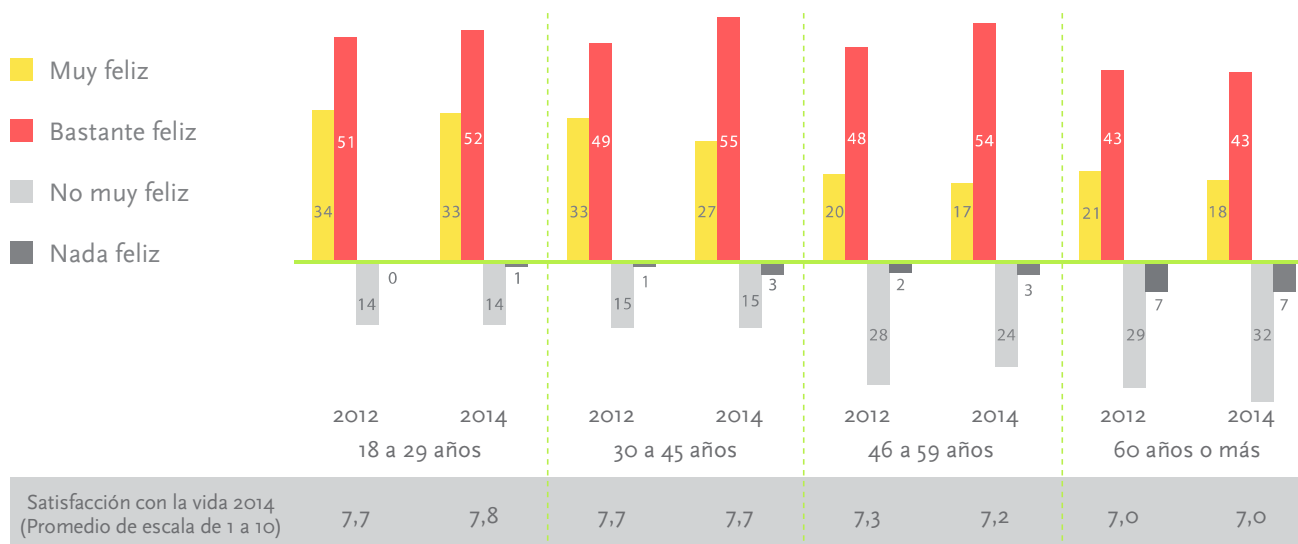
SATISFACCIÓN CON LA VIDA



Fuente: Diario La Tercera, 2012

Si bien es cierto que las diferencias por edad o por generaciones, pueden ser evidentes e inclusive podemos intuirlos, se puede demostrar que la declaración misma de una vida feliz es distinta para estas personas, como se verá en el cuadro de más abajo desarrollado por el informe del PNUD 2012. Mientras que los más jóvenes se identifican con las ideas de que lo más importante para tener una vida feliz es “realizar las metas de la vida” y “disfrutar de los placeres” para los más ancianos es “vivir tranquilo y sin mayores sobresaltos” (aunque en realidad los ancianos mayoritariamente no se identificaban con las opciones que les entregaban en este segmento de la encuesta).

DECLARACIÓN DE NIVEL DE FELICIDAD Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA SEGÚN EDAD (% de respuestas)



Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

25. PÉREZ, C. y RAMÍREZ, L. 2012 20 a 35 años: El período de la vida en que los chilenos son más felices. La Tercera. Santiago, Chile. 15 abril 2012

PENSANDO EN LO QUE PARA USTED ES UNA VIDA FELIZ Y ASUMIENDO QUE TODAS ESTAS ALTERNATIVAS PUEDEN SER IMPORTANTES, PARA USTED ¿qué es lo más importante para tener una vida feliz, según grupo etario (porcentaje)

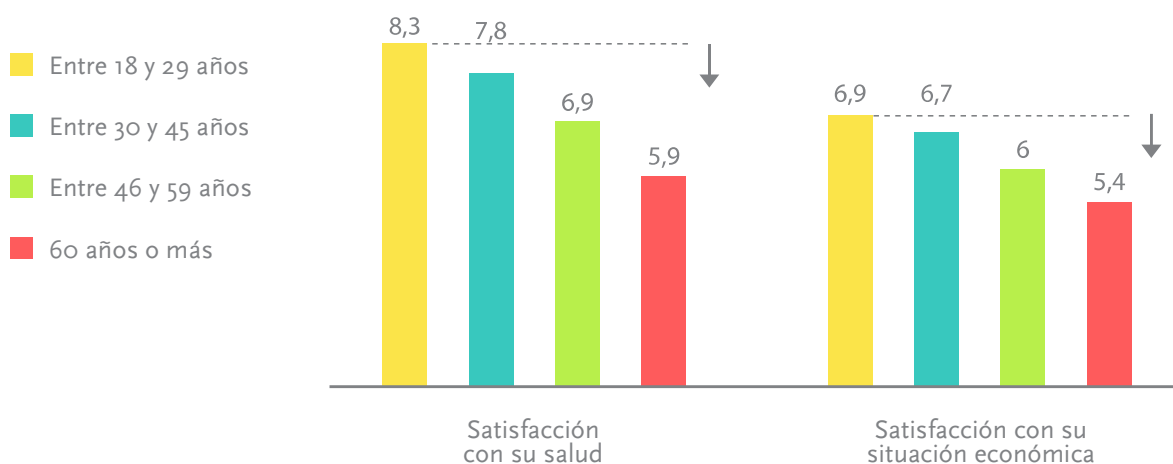
	18 a 24 años	25 a 34 años	35 a 44 años	45 a 54 años	55 a 64 años	65 años y más	total
Disfrutar los placeres de la vida	25	16	15	12	11	21	100
Realizar los objetivos y metas de la vida	25	25	19	17	9	5	100
Que la gente que uno quiere tenga una buena vida	9	12	23	20	17	19	100
Vivir tranquilo y sin mayores sobresaltos	7	11	20	21	17	24	100
Compartir la vida con las demás personas	13	14	13	20	17	23	100
Tener una vida con sentido trascendente	20	17	23	20	12	8	100
Ninguna	10	20	20	10	10	30	100
Total	14	14	20	19	15	18	100

Fuente: Informe PNUD 2012.

Otros aspectos que reflejan también una diferencia entre edad, es el nivel de satisfacción con la salud y el nivel de satisfacción con la situación económica. Del primero se puede inferir que ocurre porque, con el aumento de la edad, la salud se empieza a deteriorar, también porque es más difícil desplazarse a los centros de salud y relacionado a ello también

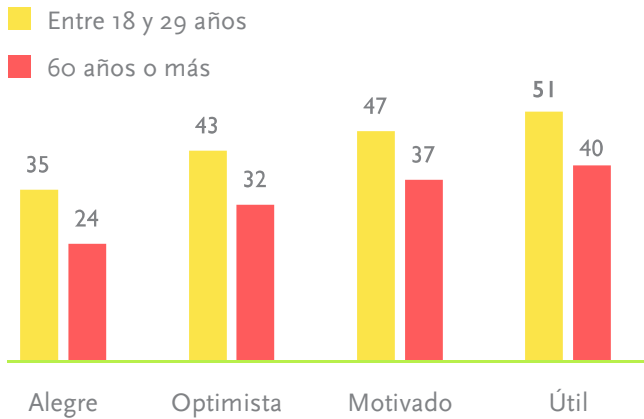
puede estar la baja en la satisfacción económica en los mayores de 60 años dado que las pensiones no alcanzan o cubren apenas las necesidades básicas (como se mencionó anteriormente), mientras que los más jóvenes no requieren tanto dinero mientras son estudiantes o no tienen la carga de mantener a una familia.

DECLARACIÓN SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN DISTINTOS ÁMBITOS SEGÚN EDAD
Ámbitos con mayores diferencias por edad (Promedio, escala de 1 a 10)



Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

EMOCIONES POSITIVAS CON MAYORES DIFERENCIAS POR EDAD (% de respuestas “siempre” en últimas semanas)

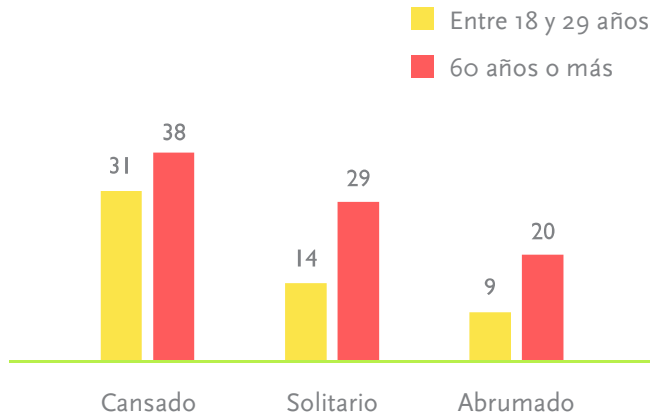


Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

En cuanto a las emociones positivas y negativas que se experimentan por edad también hay diferencias. Los jóvenes se declaran sentirse más alegres, optimistas, motivados y útiles, en comparación a los mayores de 60 años, mientras que estos últimos se sienten más cansados, solitarios y abrumados que los jóvenes.

La Psicología Positiva sostiene que las relaciones interpersonales saludables son fundamentales para la satisfacción con la vida, la felicidad y el bienestar de las personas, recordando el acrónimo de PERMA que

EMOCIONES NEGATIVAS CON MAYORES DIFERENCIAS POR EDAD (% de respuestas “siempre” / “casi siempre” en últimas semanas)

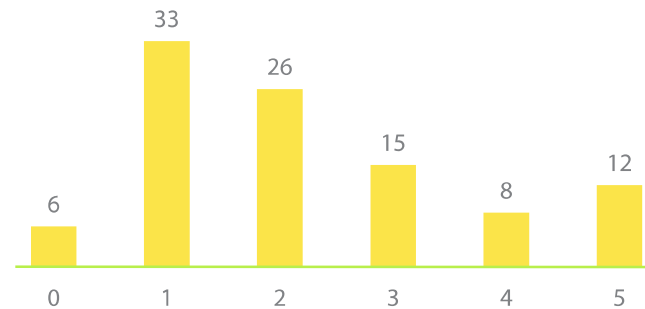


Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

se mencionó con anterioridad, la “R” es por “Good Relationships” (buenas relaciones). El Tercer Barómetro de la Felicidad afirma lo mismo y aquí también hay diferencias significativas entre los más jóvenes y los más viejos.

Para ello se inició por comprender cuántas personas aproximadamente componen el círculo cercano a la persona encuestada y los resultados fueron que la mayoría señalaba que su red de apoyo o de quienes consideraba “íntimos” estaba compuesta por 1 o 2 personas:

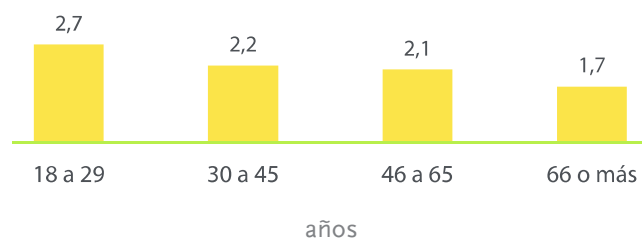
DECLARACIÓN DE TAMAÑO DE RED (% de respuestas, cantidad de personas, máximo 5)



Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

Por otra parte, se analizó cuán grande era la red por edad y nuevamente los jóvenes tenían una red mayor que la de los mayores y en el informe se explica que esto sucede no solo porque los jóvenes tengan mayores instancias de socialización, sino que también porque también los adultos mayores, tristemente, tienen que ir enfrentando el deceso de sus más cercanos.

DECLARACIÓN DE TAMAÑO DE RED SEGÚN EDAD (Promedio de cantidad de personas)



Fuente: Tercer Barómetro de la Felicidad 2015

En conclusión, las diferencias entre adultos mayores y jóvenes son amplias y van desde el modo de entender la felicidad hasta la red que compone el círculo más cercano. Pero la felicidad es subjetiva y no siempre lo que a unos los hace felices a otros también los hará. La atención en este proyecto se vuelca a los más jóvenes, una de las razones es que tanto en las charlas del Encuentro de Relaciones Saludables y Felicidad del 2015, como en las entrevistas realizadas a expertos de distintas áreas (**ver anexos**) se señala que la mayoría de los esfuerzos están dirigidos a los grupos menos satisfechos con la vida y que al ser los jóvenes los más felices no se realizan tantas actividades dirigidas hacia ellos. Para este proyecto se considera, que justamente, es importante lo que los “más felices” tienen que decir.

La Felicidad en la Juventud Chilena

Siendo la juventud el segmento más feliz ¿qué es esa felicidad?, ¿cómo luce?, ¿son realmente tan felices?, son algunas de las interrogantes que esta investigación y proyecto pretenden atender.

Aún señalado todo lo anterior, además hay que añadir que, según el Informe del PNUD 2012, los jóvenes no solo son el segmento etario más feliz, sino que también son los que mayoritariamente cree que la felicidad es **la meta más importante de la vida**, como se ve en el cuadro que se muestra en esta página.

Pero entre los jóvenes también hay diferencias, sobre todo al comparar la felicidad por segmentos socioeconómicos y situación ocupacional. A medida que disminuye el nivel socioeconómico también lo hace la felicidad. Las mayores diferencias se encuentran entre los grupos ABC1 y E, también entre quienes solo se dedican a estudiar a diferencia de quienes solo se dedican a buscar trabajo. Lo cual no deja de ser coherente en vista que en el contexto de país, cuando más alto es grupo socioeconómico también lo es el nivel educacional.

¿USTED DIRÍA QUE ALCANZAR LA FELICIDAD ES...?

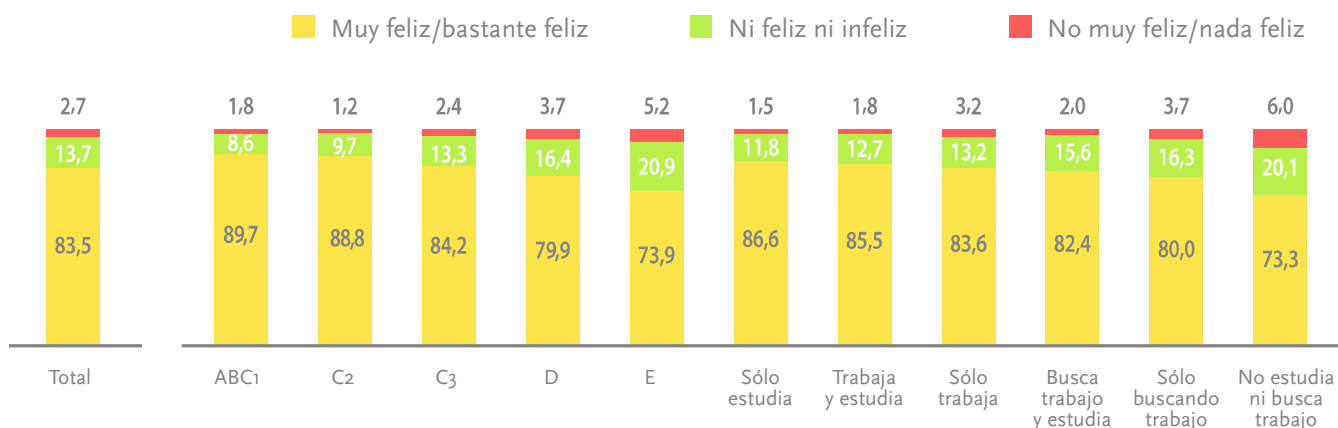
Total y según grupo etario (porcentaje)

	18 a 24 años	25 a 34 años	35 a 44 años	45 a 54 años	55 a 64 años	65 años y más	total
La meta más importante de la vida	53,1	55,3	49,8	50,1	39,6	44,0	48,5
Una meta igual de importante que otras	42,9	44,0	46,6	45,2	55,8	50,4	47,6
No es una meta importante en la vida	2,9	0,3	2,6	2,7	3,0	4,8	2,8
No sabe / No responde	1,1	0,4	1,0	2,0	1,6	0,8	1,1
Total	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: Informe PNUD 2012.

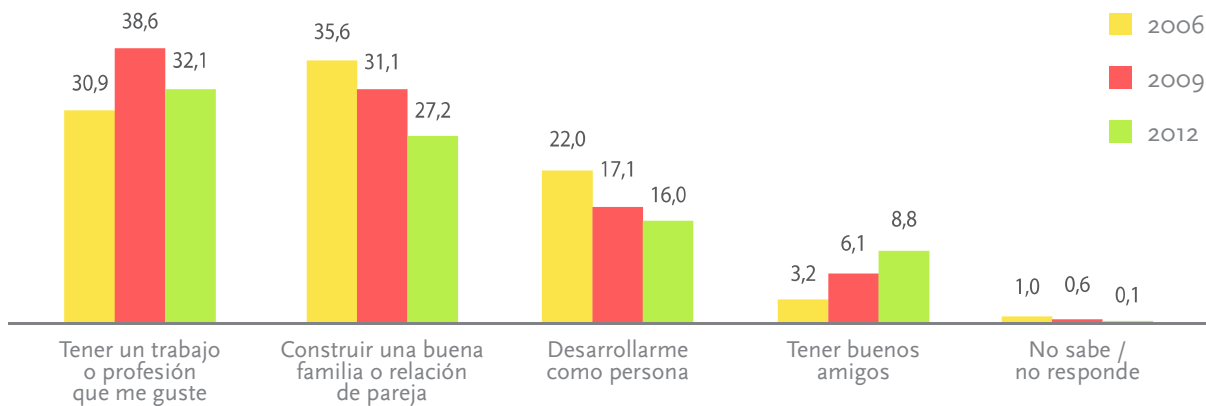
NIVEL DE FELICIDAD SEGÚN GRUPO SOCIO ECONÓMICO Y SITUACIÓN OCUPACIONAL

(porcentajes) No se están mostrando los resultados "No sabe / No responde"



Fuente: 7° Encuesta Nacional de la Juventud, desarrollada por el INJUV 2012

CONDICIONES MÁS IMPORTANTES PARA SER FELIZ (porcentajes)



Fuente: 7° Encuesta Nacional de la Juventud, desarrollada por el INJUV 2012

Es necesario considerar el contexto de incertidumbre en el cual las personas jóvenes desarrollan sus vidas. Desde esta realidad, en los últimos años se ha reconocido una postura práctica e instrumental, en donde los mismos jóvenes ven esta etapa como un momento de preparación para integrarse de forma adecuada a la sociedad a través del trabajo.²⁶ En los gráficos que se presentan a continuación se observa que, si el 2006 la condición más importante para ser feliz era “construir una buena familia o relación de pareja”, con los años esta condición ha pasado a segundo lugar, desplazada por “tener un trabajo o profesión que me guste”. Esta apreciación deja en claro que para los jóvenes, realizarse profesional o laboralmente en la actualidad constituye una de las claves para ser feliz y que sus vidas se enfocarán en ello.

Pero toda esta felicidad no es lo único que ocurre con la juventud. Chile es uno de los países de la OCDE con mayor tasa de suicidios, después de Corea del Sur y precisamente lo que llama la atención es el aumento de los suicidios en la población joven. A nivel mundial, se trata de la segunda causa de muerte entre las personas entre 15 y 29 años. En el caso de Chile, la tendencia de los últimos años es al alza, lo cual no implica que los jóvenes sean los que más decesos suman por esta causa, pero sí que las cifras van aumentando progresivamente en vez de disminuir. Según datos del Ministerio de Salud, las muertes autoprovocadas alcanzarán los 12 casos por cada 100.000 habitantes en el año 2020, en la población de 10 a 19 años.²⁷

TASA DE MORTALIDAD POR SUICIDIO por 100.000 habitantes por año

	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	pro-medio
Número de muertes	1.473	1.625	1.599	1.654	1.735	1.689	1.795	1.926	2.167	2.148	2.001	1.984	1.816
Tasa General	9,6	10,4	10,2	10,4	10,8	10,3	10,9	11,6	12,9	12,7	11,7	12,6	12,11

Fuente: OTZEN, T., SANHUEZA, A., MANTEROLA, C., y ESCAMILLA-CEJUDO, J. 2014. Mortalidad por suicidio en Chile: Tendencias en los últimos años. Revista Médica de Chile

26. INSTITUTO NACIONAL DE LA JUVENTUD. 2013. 7ma Encuesta Nacional de Juventud 2012. Chile. MAVAL Ltda.

27. GARRIDO, C. 2016. Alta Tasa de Suicidios Juveniles Revela Cruda Realidad Social en Chile. [en línea] Diario Universidad de Chile. 21 de septiembre, 2016 <<http://radio.uchile.cl/2016/09/21/alta-tasa-de-suicidios-juveniles-revela-cruda-realidad-social-chilena/>> [consulta: 05 octubre 2016]

En el recuadro superior se observa como la Tasa de Mortalidad por Suicidio (TMS) ha ido aumentando con los años en Chile. Los años con tasa más altas fueron 2008, 2009 y 2011 (12,9; 12,7 y 12,6 respectivamente). Los años con TMS más bajas fueron 2000 con 9,6 y 2002 con 10,2.

Pero volviendo específicamente a la juventud, se dice que lo que propicia el suicidio son los trastornos anímicos, también otros factores pueden ser las relaciones sociales, el acoso escolar o bullying, el entorno y el temor al fracaso, entre otros.

“Estamos construyendo una sociedad tan exitista en todos los sentidos, no solamente profesional, sino también como debe ser el cuerpo, las relaciones y el estado de ánimo; que de alguna manera lo que se aparta de eso es muy fácilmente leído como fracaso y genera mucha frustración y desilusión de las personas”

Una Definición de Juventud

Tras hablar extensamente de la juventud, estudios y cifras, queda una pregunta que contestar: ¿qué se entiende por juventud? Hasta ahora se concluye que para el PNUD la juventud abarca aproximadamente desde los 18 a los 34 años, para el Tercer Barómetro de la Felicidad es desde los 18 a los 29 y para el Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) es desde los 15 a los 29 años. Por lo mismo, se procede a entender que la definición de juventud en sí es compleja. La Real Academia Española la define como “período de la vida humana que precede inmediatamente a la madurez” dejando mucho a la interpretación.

Los sociólogos argentinos Mario Margulis y Marcelo Urresti ofrecen una definición más completa que se ha acogido para este proyecto y es la siguiente:

declara, en este contexto, la doctora en Psicología de la Universidad de Santiago (USACH), María José Rodríguez para la radio Universidad de Chile.

Ideas que comparte la socióloga y académica de la Universidad de Chile María Emilia Tijoux, quien señaló para este mismo medio:

“Los niños y jóvenes viven muy angustiados respecto a las exigencias, por una parte, de las escuelas y por otra parte de los padres y la sociedad misma, que les están colgando como una especie de metas muy altas, a las que ellos sienten que no van a llegar a alcanzar. Entonces se ve que hay una cuestión individual primero, una suerte de desapego, de tristeza, de desilusión individual y por otra parte exigencias sociales que no van de la mano con la realidad que vivimos. La realidad que vivimos es que el futuro es incierto”.²⁸

“Jóvenes son todos aquellos que gozan de un plus de tiempo, un excedente temporal, que es considerablemente mayor que el de las generaciones mayores coexistentes. Ese capital temporal expresa simultáneamente una doble extensión, la distancia respecto del nacimiento –cronología pura y memoria social incorporada– y la lejanía respecto de la muerte, constituyéndose ambos en ejes temporales estructurantes de toda experiencia subjetiva. La materia primera de la juventud es su cronología en tanto que moratoria vital, y como tal objetiva, presocial y hasta prebiológica: “física”. Eso es lo que configura aquello que llamamos facticidad, el encontrarse arrojado en el mundo (de la vida social), lo que conforman el dato duro, el índice que objetivo en el que se puede reconocer sin ambigüedades a la juventud. Aunque la vida pueda perderse en el momento

28. GARRIDO, C. 2016. Alta Tasa de Suicidios Juveniles Revela Cruda Realidad Social en Chile. [en línea] Diario Universidad de Chile. 21 de septiembre, 2016

<<http://radio.uchile.cl/2016/09/21/alta-tasa-de-suicidios-juveniles-revela-cruda-realidad-social-chilena/>> [consulta: 05 octubre 2016]

siguiente, aunque las expectativas de vida se reduzcan objetivamente, aunque aumenten los riesgos sociales de muerte violenta, como guerras, represión política, inseguridad urbana, u otros fenómenos que generalmente encuentran a los jóvenes entre sus principales víctimas, en nada se altera esta facticidad de la experiencia subjetiva de capital temporal, de tiempo por vivir, que diferencia a los jóvenes de los que no lo son con absoluta independencia de clase social o del género”²⁹.

Antes de continuar, algunos conceptos que aclarar son la “la facticidad” y “la moratoria social”. La facticidad proviene de lo que es “factible”, es el abanico de posibilidades de realización personal que en los sectores no jóvenes es reducido, por la serie de acontecimientos que se ha ido estructurando con cada elección realizada, y tiende a cerrarse con el paso de los años. Por otro lado, la “moratoria social” no es otra cosa que un período en el que se goza de ciertos privilegios, de permisividad, que media entre la madurez biológica y la madurez social, una especie de libertad.

Para los autores, en la juventud intervienen los siguientes aspectos:

- Clase: no es lo mismo ser joven de un sector medio o alto que ser joven de un sector popular.
- Generación: diferencian a jóvenes de una época con jóvenes de otras. Ya que nacen en contextos políticos, sociales y culturales diferentes.

- Género: hay diferencias entre hombres y mujeres, y también entre mujeres de diferentes clases por la probabilidad de maternidad.
- Capital temporal y moratoria social: la moratoria social está directamente relacionada con el estrato social al cual el joven pertenece. Los jóvenes de clase media o alta tienden a prolongar su condición de juventud al prolongar sus estudios o preparación en ámbitos profesionales y así retrasar sus responsabilidades económicas y familiares, a diferencia de los jóvenes de estratos populares. Mientras tanto el capital temporal pareciera ser irrenunciable debido a que tiene una condición que está directamente relacionada a la distancia temporal del nacimiento del individuo y también a la de la muerte. El capital temporal que describen también tiene que ver con que al joven le quedan más cosas por vivir por lo tanto un abanico más amplio de decisiones que tomar.
- Apariencia: también difieren en cuanto a los jóvenes de distintos sectores sociales ya que la imagen de “lo juvenil” que se propaga a través de los medios masivos de comunicación es de los que pertenecen a sectores más acomodados de la población. Esto influye, pues la imagen de “lo juvenil” no está completamente relacionada con los jóvenes porque no todos pueden optar a esa imagen, así como tampoco algunos quieren lucirla (como por ejemplo quienes se suman a una tribu urbana y redefine su apariencia).

29. MARGULIS M. y URRESTI M. 1998. La Construcción Social de la Condición de Juventud. En CUBIDES, H., LAVERDE, M. y C. BALDERRAMA, C. (Ed.). Viviendo a Toda. Jóvenes, territorios culturales y nuevas sensibilidades, (3-21). Bogotá. Siglo del Hombre.

DINÁMICAS PARTICIPATIVAS

Dinámicas de Grupo: Técnicas Participativas

En los años ochenta un libro llamado “Técnicas Participativas para la Educación Popular” de la autoría de Laura Vargas y Graciela Bustillos e ilustrado por Miguel Marfán, se convirtió en una de las consultas obligadas, dentro de los países de Latinoamérica, para encontrar ideas creativas, entretenidas y que permitieran la expresión de quienes estaban involucradas en ellas, sobre todo entre educadores. Para este apartado de la investigación se hace referencia este libro y las bases que describe para comprender y poder llevar a cabo dichas técnicas.

Si bien, el libro propone una serie de actividades y señala cómo utilizarlas, no es un manual para la “invención” de actividades por parte del lector, sin embargo, las actividades presentadas también son buenas referencias para iniciar en este campo.

Las técnicas participativas se utilizan en diversas áreas, ya sea en situaciones laborales, educacionales u otros. El uso que se le ha dado es bastante amplio, por nombrar algunos:

- Han sido utilizadas en la línea “psicologista”, orientadas a cohesionar grupos, donde surgen técnicas grupales, se trabaja con un número reducido de personas y lo central es conseguir la identificación de los individuos con el grupo además de su desinhibición.
- Otra línea es la utilización para el trabajo con grupos donde se busca hacer más sencilla y entretenida la reflexión sobre un tema. No se plantea la profundización del tema y por lo general este uso originalmente era para sectores sin mayor nivel académico.
- Una tercera línea es la educativa, donde las técnicas participativas pasan a transformar el proceso educativo.³⁰

Hay que tener claro que las técnicas participativas son solamente un instrumento que contribuye a un proceso. Por ejemplo, al hablar de un proceso educativo, se habla de una forma específica de adquirir conocimientos, que implica una concepción metodológica a través de la cual este proceso se desarrolla (Vargas y Bustillos, 1984).

Como herramienta, las técnicas participativas pueden tener cabida dentro de una metodología, en vista que una metodología es un conjunto de procedimientos que determinan un formato de trabajo, un tipo de investigación, una manera de enseñar, etc. y entre esos procedimientos o pasos, la herramienta participativa puede ser de aporte cualitativo, un ejemplo bastante cercano son los focus group dentro de una investigación de mercado.

Vargas y Bustillos plantean que las mejores características que tienen este tipo de técnicas son que permiten:

- Desarrollar un proceso colectivo de discusión y reflexión.
- Permiten socializar el conocimiento individual, enriquecer este y potenciar realmente el conocimiento colectivo.
- Permiten desarrollar una experiencia de reflexión común. Muchas de estas técnicas permiten tener un punto común de referencia a través del cual los participantes aportan su experiencia particular, ampliando esa experiencia colectiva.
- Permiten realmente una creación colectiva de conocimiento donde todos son partícipes en su elaboración y por lo tanto, también de sus implicancias prácticas.
- Tal como se dijo anteriormente, las técnicas son herramientas. Una técnica en sí misma no es

30. VARGAS, L. Y BUSTILLOS, G. 1984. Técnicas Participativas para la Educación Popular. Santiago de Chile. Alforja.

formativa ni tiene carácter pedagógico, más bien está en función de un proceso. Para que las técnicas puedan cumplir un rol formativo u otro, se debe plantear un objetivo concreto y desde ahí la herramienta se pone en práctica en función de ese objetivo, que podría ser educativo, entre muchos otros.

Las autoras sugieren que para la utilización de las técnicas participativas hay que tomar en cuenta los siguientes elementos:

1. Cuando elegimos una técnica debemos tener claro qué objetivo queremos lograr con ella. Es el objetivo el que nos orienta para saber qué técnica es más conveniente utilizar y el cómo utilizarla.
2. Toda técnica debemos: conocerla bien, saberla utilizar en el momento oportuno y saberla conducir correctamente. Para ello es importante tener en cuenta el número de participantes, el tiempo disponible y poder explicar la actividad correctamente.

3. Una sola técnica por lo general, no es suficiente para trabajar un tema. Siempre debe estar acompañada de otras que permitan un proceso de profundización ordenado y sistemático.
4. Es importante saber ubicar las características particulares de una técnica: sus posibilidades y sus límites.
5. Las técnicas deben ponerse al alcance de todos para que sean utilizadas creativamente. Una técnica puede tener un sinnúmero de variantes, al aplicarla en diferentes situaciones, con diferentes participantes o para diferentes objetivos. Lo importante es tener imaginación y creatividad para poder adecuarla, modificarlas o crear nuevas de acuerdo a los participantes o la situación específica que se enfrenta, sin perder de vista el objetivo que se persigue.

Una clasificación de las técnicas propuesta por Laura Vargas es la que se exhibe en el recuadro de abajo. Aunque la autora señala que esta clasificación no es estática, ya que algunas dinámicas perfectamente podrían combinar características.

Técnica o Dinámica	Descripción
Vivenciales	Se caracterizan por crear una situación ficticia, donde los participantes se involucran, reaccionan y adoptan actitudes espontáneas, los hace “vivir una situación”. Estas técnicas son activas, con un toque de humor y permiten a los participantes entrar en confianza.
De Actuación	El elemento central en estas dinámicas es la expresión corporal, se desarrollan en torno a alguna dramatización, en la que se puede utilizar o no la voz dependiendo de la actividad.
Auditivas o Audiovisuales	La particularidad de estas técnicas está en el uso de sonido o su combinación con imágenes. Para ello en su mayoría requieren de una elaboración previa del material y el o los coordinadores deben conocer el contenido de antemano.
Visuales	Se pueden diferenciar en dos tipos: <ul style="list-style-type: none"> • Escritas • Gráficas Requieren de material de apoyo preparado con antelación y/o de útiles para que los participantes puedan escribir o dibujar.

Cuadro elaborado a partir de propuesta de Vargas, L. para la clasificación de las técnicas en: *Técnicas Participativas para la Educación Popular*, 1984

De todas ellas son las últimas las que más se relacionan con este proyecto. A continuación se desarrollan con más detalle.

- a. Las técnicas escritas: son todas aquellas que utilizan la escritura como elemento central. Muchas de ellas se caracterizan por ser el resultado de lo que un grupo conoce, sabe o piensa sobre un tema. Ejemplo de este tipo de actividades son las lluvias de idea cuyo resultado es el producto de un trabajo colectivo en el mismo instante de su aplicación.

Para estas actividades es importante que la letra sea clara y lo suficientemente grande (dependiendo de la actividad) para que todo el grupo la logre leer.

Cuando se utiliza material de apoyo preparado previamente, pueden ser tarjetas, papelógrafos o textos que analizar. Lo importante es que este material sea adecuado para el grupo con el que se está trabajando, es decir, que si se trabaja con un texto, que el nivel y contenido sean acorde al nivel educativo de los participantes.

- b. Las técnicas gráficas: son todas aquellas donde los participantes se expresan mediante dibujos o símbolos.

Estas técnicas expresan contenido simbólicamente, por lo que requieren de un proceso de decodificación. Para la etapa de decodificación o interpretación de los símbolos, generalmente se recomienda que los participantes que no elaboraron el trabajo intenten interpretarlo y que posteriormente los autores tengan la oportunidad de explicarlo.

Este tipo de dinámica permite la participación de todos y exige un esfuerzo por parte de quienes deben interpretar un trabajo que no es suyo (comprensión) y también un esfuerzo de comunicación por parte de los autores al referirse a sus trabajos.

Sobre la base de los resultados visuales arrojados por estas técnicas y posterior interpretación, se enriquece el conocimiento individual y conceptual de las personas.

Los Coordinadores

Cuando se trabaja con dinámicas grupales, siempre existe uno o más coordinadores, dinamiqueros, talleristas o monitores. Cuando es solo uno, este tiene la función dirigir las actividades y cuando son más, los otros actúan como “asistentes”. Por lo general, el número de coordinadores es proporcional al número de participantes con los que se va a trabajar.

Es importante que antes de comenzar cualquier dinámica, quienes dirigen sepan la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tema se va a trabajar?
- ¿Cuál es el objetivo que se quiere lograr?
- ¿Con quiénes se va a trabajar? (características del grupo).

Una vez aclaradas estas preguntas se puede diseñar o plantear cuál es la técnica más adecuada para trabajar con ese grupo específico y conseguir el objetivo propuesto. Otro aspecto que hay que considerar, en esta misma línea, es que dependiendo del grupo y el tiempo disponible, se deben adecuar las actividades. Un elemento imprescindible es que quienes coordinen conozcan en profundidad el tema que se está abordando, para poder conducir correctamente el proceso de formación y enriquecerlo con todos los elementos que surjan de la participación de la gente y también para poder atender las dudas o confusiones que las personas puedan tener (Vargas y Bustillos, 1984).

Como se mencionó más atrás, una técnica por sí sola no es suficiente para abordar un tema, pero al seleccionar una serie de técnicas es importante que estas permitan un proceso de profundización ordenado y sistemático, dicho de otro modo, que puedan ir desde lo más simple a lo más complejo. A continuación se pasa a detallar algunas indicaciones con las que se procede al realizar este tipo de actividades.³¹

Aunque parezca lógico no está de más mencionar que se comienza por una bienvenida. En esta, el o los coordinadores se presentan, explican de qué se va a tratar la jornada de actividades, los objetivos y el tiempo que se utilizará para su desarrollo. Además

se indica que ninguna respuesta, opinión o aporte es errado, pero que hay que tratar de intervenir cuando se les indique si es que las actividades tienen cierta rigidez y finalmente se da un tiempo para responder preguntas antes de comenzar.

Seguido de la bienvenida, si es que los participantes se encontraban en el lugar antes de la llegada del coordinador, se indica a las personas donde ubicarse, si deben estar de pie, sentados en círculo, o si deben utilizar una mesa, mantenerla lo más libre posible, etc. se les señalan las instrucciones básicas para dar inicio a las dinámicas.

Cuando se trabaja con técnicas participativas grupales, es importante que se dé inicio a las actividades con alguna dinámica que motive a las personas que componen el grupo a presentarse, si es que no se conocen entre ellas, o a que se presenten con el coordinador de una forma cómoda y agradable para ellos, para “comenzar con el pie derecho” como se diría popularmente.

Seguido a las presentaciones, la primera actividad que se relacione directamente con el tema, debe tener un carácter “introductorio” cuyo objetivo sea situar a las personas en el tema que se va a trabajar en las siguientes actividades. La idea es que progresivamente las actividades vayan adentrando a las personas en el tema, para lograr el objetivo que está persiguiendo al trabajar con este grupo.

Es importante que el coordinador intente recordar el nombre de los participantes y que esté atento y capacitado para responder cualquier duda que surja. Si una pregunta es muy compleja o se desconoce la respuesta, se puede dejar para una segunda sesión si es que habrá más de una y aclararla ahí.

Al finalizar las actividades o las sesiones que ellas requieran, se puede hacer una evaluación oral, preguntando al grupo cómo se sienten, si es que les gustó participar de las actividades y qué sugerencias desean hacer.

31. PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL CONTROL INTERNACIONAL DE ESTUPEFACIENTES (PUNCE). 1992. A Sembrar Futuro; por un Mañana sin Drogas. Manual de Capacitación de Monitores. Santiago de Chile. Programa de las Naciones Unidas para el Control de Estupefacientes (PUNCE)

El Taller como Metodología de Trabajo

El taller es una metodología de trabajo que puede llegar a ser una importante alternativa educacional, debido a que permite superar muchas limitantes de las maneras tradicionales de desarrollar la acción pedagógica. En esta metodología se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el aprendizaje por descubrimiento, el trabajo en equipo y la recopilación sistematizada de material relacionado con el tema tratado, teniendo como fin la elaboración de un producto tangible a través de una instancia en la que se parte de las competencias de los participantes y pone en juego sus expectativas. Un taller puede ser también una sesión de entrenamiento o guía de varios días de duración, donde se pretende lograr la solución de problemas y/o la capacitación de personas, y requiere la participación de los asistentes.³²

Inicialmente en Latinoamérica, al taller se lo relacionó directamente con el entrenamiento o capacitación para la adquisición de ciertas capacidades manuales, propias de un determinado oficio. Así se hizo en las escuelas industriales y en las escuelas de artes y oficios. Luego, el término se utilizó, especialmente en escuelas secundarias, para designar ciertas actividades extra-escolares como cerámica, pintura, fotografía etc. Los talleres en las aulas evolucionaron a una actividad socializada e intelectualizada, aplicándose en diferentes fases de trabajo, como la búsqueda de conocimientos y documentación; experimentación científica; creación, expresión y comunicación gráfica o artística, etc.³³

Ezequiel Ander-Egg, pedagogo, sociólogo, filósofo y ensayista argentino, propone los siguientes enunciados acerca del taller:

- Eliminación de las jerarquías docentes preestablecidas e incuestionables.
- Relación docente-alumno en una tarea común de cogestión, superando la práctica paternalista del docente y la actitud pasiva y meramente receptora del alumno.

- Superación de las relaciones competitivas entre los alumnos por el criterio de la producción conjunta grupal.
- Formas de evaluación conjunta docente-estudiantil en relación con la forma cogestionada de la producción de la tarea.
- Redefinición de roles: el rol docente como orientador y catalizador del proceso de cogestión; el rol alumno como base creativa del mismo proceso.
- Control y decisión sobre la marcha del proceso didáctico-pedagógico por sus naturales protagonistas, es decir, docente y alumno, bajo formas organizadas que el propio docente-estudiantil decida (Ander-Egg, 2003).

El taller es concebido como una metodología, estrategia o técnica, con distintos grados de intención educativa. Lo importante es la interrelación entre la teoría y la práctica. En situaciones no evaluativas, el taller también reduce la frustración que en otras situaciones provoca la competitividad entre quienes lo integran y genera la instancia en que el objetivo perseguido sea más relevante, por lo cual, el grupo trabaja orientado hacia ese fin. Pese a ello en el taller también se puede trabajar de manera individual, sin embargo, siempre existirá una instancia grupal, ya sea de discusión, opinión, etc. debido a que la fuerza del taller reside justamente en la participación.

Es también un espacio de socialización, donde convergen diferentes pensamientos, ya sean los teóricos, pero también los de las experiencias subjetivas y objetivas de los participantes, pues tal como se especificó, en los principios del taller es fundamental la participación, la discusión y, no menor, el respeto, para que la experiencia se desarrolle de manera óptima. Se abren las posibilidades a las opiniones diversas, ya que el profesor o encargado de desarrollarlo,

32. VILLALOBOS. G. R. 2014. Propuesta de un Taller de Estrategias para Aprender a Manejar las Pérdidas. Tesis para Obtener el Diplomado en Tanatología. México. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia

33. ANDER-EGG. A. 2003. El Taller, una Alternativa para la Renovación Pedagógica. Buenos Aires. Editorial Magisterio del Río de la Plata.

no enseña en el sentido tradicional, sino que más bien actúa como una especie de asistente técnico que ayuda a aprender con su continua supervisión, oportuna retroalimentación y valoración de la acción fundamentada. Su objetivo no es persuadir.

El instructor es el encargado de exponer los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los participantes desarrollen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que lo conducen a la comprensión de los temas, al vincularlos inmediatamente con la práctica (Villalobos, 2014).

Entre algunas de las características del taller, este puede:

- Lograr un acercamiento de contrastación, validación y cooperación entre el saber científico y el saber popular.
- Posibilitar la integración interdisciplinaria.
- Crear y orientar situaciones que impliquen ofrecer al alumno o a otros participantes la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.
- Promover la creación de espacios reales de comunicación participación y autogestión en las instituciones educativas y en la comunidad.
- Promover la desmitificación y democratización del docente y el cambio de su estilo tradicional.
- Promover la desmitificación y democratización del docente y el cambio de su estilo tradicional.
- Realiza una integración teórico-práctica en el proceso de aprendizaje.
- Permite que el ser humano viva el aprendizaje como un ser total y no solamente estimulado cognitivo, pues, además de conocimientos aporta experiencias de vida que exigen la relación de lo intelectual con lo emocional y activo e implica una formación integral de la persona.
- Promueve una inteligencia social y una creatividad colectiva.
- El conocimiento que se adquiera en el taller está determinado por un proceso de acción - reflexión - acción, lo cual permite su validación colectiva, yendo de lo concreto a lo conceptual y nuevamente de lo conceptual a lo concreto, no de una manera reproductiva sino creativa y crítica, y finalmente transformadora.
- Define el criterio de verdad del conocimiento por la producción activa colectiva y no por la autoridad de los textos o de los docentes o de otras fuentes secundarias.
- Promover la construcción del conocimiento a partir del mismo alumno y del contacto de este con su experiencia y con la realidad objetiva en que se desenvuelve.³⁴

34. MAYA, B. A. 1996. El Taller Educativo. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio

Un Encuentro con la Psicoplástica

Este encuentro ocurre al momento de pensar en lo subjetiva que es la felicidad y en lo inmensamente que está relacionada con el mundo interior de las personas. Al investigar metodologías o técnicas para trabajar con individuos y conceptos que provienen del mismo, es donde la psicoplástica aparece como una importante referencia dentro de este marco teórico.

El médico psiquiatra uruguayo y director de la Maestría en Psicología Analítica Junguiana en la Universidad Católica de Uruguay, Mario Saiz, introduce el concepto de psicoplástica en 1988, para referirse a todas aquellas formas de expresión, manifestación, revelación y construcción de lo psicológico a través de la plástica en su sentido más amplio.³⁵

Para comprender con mayor profundidad en qué consiste la psicoplástica, Verónica Barraza, Licenciada en Arte por la Universidad Católica de Chile y Magíster en Psicología Analítica Junguiana de la Universidad Adolfo Ibáñez, que actualmente se desempeña como **Coordinadora Académica del Diplomado en Psicoplástica UC**, describe en su libro “Psicoplástica: Un Camino a lo Simbólico” sus fundamentos, principales conceptos y aplicación, que se explicarán a continuación. Además presenta algunos ejemplos o estudios de caso que no se detallarán en este apartado.

Los fundamentos de la psicoplástica se encuentran en la psicología analítica de Carl Gustav Jung, para quien las imágenes eran el camino predilecto para comprender la psiquis. Para él, la capacidad humana de crear imágenes, nos ayuda a liberarnos de la opresión de las maneras de pensar, verbal y racional, que limitan nuestra creatividad. Las imágenes que las personas crean, en sí mismas, son otra forma de comunicación. Por medio de ellas inclusive se pueden expresar ideas que no se pueden poner en palabras.

Al trabajar con esta disciplina, cuyo desglose del concepto central es “psico – plástica”, fácilmente se

puede confundir con arte. Sin embargo, como se mencionó en su definición, considera a la plástica en su sentido más amplio, lo que quiere decir que conlleva el uso de variadas técnicas o recursos que permiten la construcción de imágenes, pero no necesariamente la producción de obras artísticas. Basarse en la construcción de imágenes y no en la producción artística es lo que permite su aplicación a cualquier individuo, ya que no demanda talentos o habilidades que solo algunos seres humanos poseen. De esta manera, la psicoplástica implica relacionar las imágenes ya plasmadas en el medio externo, directamente con los procesos psíquicos, sin que estos deban tener ambiciones estéticas. Así, se convierte en una forma de expresión no verbal en que los individuos utilizan recursos plásticos sencillos sobre diversos soportes, creando imágenes que pueden ser bi o tridimensionales, representativas o abstractas, etc.

Otro punto que asimilar es que aquí no se considera el uso de los recursos plásticos como un remplazo del lenguaje verbal, sino que más bien se utilizan para dar forma a lo invisible, a las imágenes que se encuentran en las profundidades del inconsciente y que al salir a la luz, permiten el encuentro del individuo con su mundo interior. Es por esto que más que una representación pasan a ser una muestra tangible de aquello que ocurre en el inconsciente de cada persona.

Los resultados obtenidos en este tipo de actividades tienen un carácter íntimo y personal, promueven la introversión, también se le otorga al individuo un espacio de libertad para realizar sus propias imágenes, sin que se efectúen juicios críticos ni estéticos, por lo cual, no se condice con una experiencia socializadora de los resultados obtenidos, como sería el exponerlos o ponerlos en circulación para otros espectadores. A pesar de que es posible, no es necesario ni tampoco un objetivo de la experiencia. Sin embargo,

35. BARRAZA. V. 2013. Psicoplástica: Un camino a lo Simbólico. Santiago de Chile. Ediciones UC.



Fuente: <http://www.educacioncontinua.uc.cl/23160-ficha-diplomado-en-psicoplastica>
[consulta: 28 abril 2016]

no hay que ignorar que la imagen “material” pasa a tener un carácter comunicacional. En esta dirección el facilitador (identificado anteriormente como coordinador) debe preguntarse, dónde, cuándo y cómo intervenir, sin transgredir el espacio participantes ni interferir con sus creaciones (Barraza, 2013).

En conclusión, pese a que en esta disciplina, quien lleve a cabo el taller debe ser una persona con cierto nivel de capacitación en psicología, hay principios, explicados en los párrafos previos, que se pueden emplear en diferentes iniciativas sin la ambición de aplicarlos de forma terapéutica.

Además, que los materiales son fundamentales, ya que posibilitan y a la vez delimitan el uso de este “otro lenguaje” para expresar aquello que acontece

en el interior de las personas. También es fundamental que estos sean aptos para quienes los van a emplear, ya que como se mencionó antes, la idea es que cualquier individuo, con sus habilidades motrices en buenas condiciones, pueda utilizarlos y de esta manera lograr los objetivos que se planteen en cada actividad.

El aprendizaje que deja la psicoplástica es que permite un diálogo que estimula la exploración del mundo interior. Por medio de las imágenes se pueden expresar ideas que no se pueden o se dificulta explicar con palabras, sobre todo ideas que provienen del inconsciente y que es posible que las personas ni siquiera pudieran llegar a comprender antes de ponerlas en imágenes.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

DESCRIPCIÓN GENERAL

¿Qué?

LOS MÁS FELICES: HACIA UN RETRATO DEL IMAGINARIO DE LA FELICIDAD DE LOS JÓVENES EN CHILE.

El proyecto se basa en desarrollar una metodología, mediante la cual se pueda obtener un retrato del imaginario felicidad de los jóvenes que cursan los últimos años de enseñanza media en el año 2016, por medio de dinámicas que involucran técnicas propias de la plástica y del diseño gráfico.

Este proyecto no pretende levantar datos cuantitativos sobre la felicidad, sino más bien retratar cómo es representada la estética o visualidad de esta según los participantes de los talleres, debido a que en los últimos años ya se han desarrollado diversos estudios encargados de medir bienestar subjetivo, satisfacción con la vida, traducándose finalmente los resultados en mediciones de la felicidad de los chilenos.

¿Por qué?

Porque los jóvenes son un grupo considerado, según diversos estudios alrededor del mundo, “el más feliz”, resultados que comparte nuestro país, sin embargo, nuestra realidad es que pese a ello también es el grupo etario que más ha aumentado su tasa de suicidio en los últimos años, lo que representa una oportunidad de investigar y conocer, tanto desde el punto de vista del diseño formulando una herramienta para conocer esta felicidad, como desde lo social integrando nuevos estudios dirigidos a este grupo de personas.

También, los jóvenes de cierto rango etario se pueden reunir en un lugar común como lo es su establecimiento educacional, escenario que además cumple las características e inmueble para llevar a cabo un taller.

Se puede considerar, además, que en espacios como este se han gestado importantes revoluciones sociales en Chile, como lo fueron la “Revolución Pingüina” el año 2006 y luego, con mayor fuerza, en el 2011, la “Movilización Estudiantil”. Estos movimientos permitieron que los jóvenes se hayan ido empoderando permanentemente y hayan provocado cambios importantes en nuestra sociedad, como lo son una mayor aceptación de la diversidad sexual, cultural y equidad de género, entre otras.

Si bien es cierto que los medios hablan del descontento juvenil, este ha sido el que ha provocado los cambios que se señalaron anteriormente, cambios que los jóvenes consideran necesarios para una mejor sociedad. Esta es la oportunidad de descubrir expresiones más propias de ellos que contrastan con los estudios que se conocen.

En la actualidad se ha estudiado la felicidad desde contextos sociológicos, psicológicos e incluso económicos, sin embargo, el único antecedente visual que se tiene data de los años 80, con el proyecto de Alfredo Jaar: Estudios sobre la Felicidad, en el cual retrataba una felicidad de Chile durante la dictadura militar, quien utilizó medios adecuados para el contexto que vivía el país.

Con los antecedentes bibliográficos y proyectuales, se genera la oportunidad ahora de desarrollar una metodología para retratar la felicidad de los jóvenes, que en la actualidad habitan el Chile donde la economía es prometedora, pero todo el bienestar que ello puede brindar, convive con datos que exponen que, pese al alto nivel de bienestar subjetivo **individual** que se reporta, el bienestar subjetivo **con la sociedad** no coincide con estas evaluaciones positivas.

¿Para Qué y Para Quién?

Este proyecto se realiza para obtener el imaginario de la felicidad de los jóvenes pertenecientes a diferentes segmentos socioeconómicos de la población, diseñando una metodología de trabajo que permita obtener resultados que revelen características propias de la percepción de felicidad que tiene este grupo etario. Al mismo tiempo, recopilar el registro de los trabajos que se logre del desarrollo de estas actividades en una pieza editorial, que contenga también la metodología a modo de instructivo permitiendo a otras personas aplicarla.

Los talleres son actividades dirigidas a los jóvenes en las cuales se construye un espacio donde pueden expresar abiertamente sus emociones, sentimientos y percepciones principalmente acerca de la felicidad.

Por otro lado, la recopilación de los resultados junto con el instructivo para realizar el taller se exponen en un libro, el cual va dirigido personas de distintas disciplinas, ya sean educadores, docentes o gente relacionada a la formación o trabajo con jóvenes, que necesiten realizar instancias dirigidas a personas, que se vinculen con la expresión de las emociones o que estén interesadas en el estudio de la felicidad.

¿Cómo?

Se busca desarrollar una metodología que pueda retratar la felicidad trabajando con características cualitativas, entendiéndose que la felicidad es subjetiva, por lo tanto, los resultados que se quieren obtener son de este carácter, recogiendo los distintos discursos que los jóvenes pueden expresar, así como también distintas relaciones de significado con su propia definición de felicidad.

En paralelo a la investigación y experimentación de diversas dinámicas participativas, se estudian diferentes referencias metodológicas y estado del arte donde los proyectos de Alfredo Jaar, Stefan Sagmeister, Matías García e Ivanke son antecedentes fundamentales para formulación de este proyecto.

Se generan una serie de actividades que en su conjunto conforman un taller dirigido a grupos pequeños de jóvenes que no superen los 8 integrantes. Estos talleres se gestionan y realizan en diferentes establecimientos educacionales, donde se busca diversidad en cuanto estratos socioeconómicos, incluyendo la visión de jóvenes privados de libertad. Son impartidos por un equipo conformado por la autora de este proyecto y un asistente, del cual se requiere dependiendo del tamaño del grupo con el que se trabaja. Todos los materiales y son

provistos y previamente preparados por quien imparte el taller, y de los establecimientos únicamente se requiere del tiempo, el espacio físico y los estudiantes

El registro de la experiencia se realiza durante las sesiones y por medio de grabación de la voz o filmación, además de un registro fotográfico. El registro de los resultados se realiza digitalizando los trabajos y archivándolos para su cuidado y permanencia en el tiempo.

Finaliza con una pieza editorial en la que se recopilan los resultados más prominentes de la experiencia junto con un instructivo, para que a futuro otras personas interesadas puedan realizar el taller ayudándose de este material.

ETAPAS

PRIMERA ETAPA: INVESTIGACIÓN

Se dio inicio a esta etapa con la Investigación Base Memoria que se efectuó el segundo semestre del año 2014 que principalmente se encargaba de la visibilidad del concepto de felicidad orientado al desarrollo humano.

La investigación se volvió más específica al determinar un grupo de interés, que en este caso son los jóvenes, por lo que el 2015 se profundizó mucho más en aspectos que tenían que ver con la juventud y la felicidad en términos multidisciplinarios como la Neurociencia, la Economía, Psicología y Filosofía. Se llevaron también a cabo entrevistas a expertos en distintas áreas, que se adjuntan en los anexos, al igual que se hizo circular por redes sociales una encuesta destinada a los jóvenes y tuve la oportunidad de asistir al Encuentro de Relaciones Saludables y Felicidad, en el que, durante dos días, se realizan actividades, charlas y presentaciones de proyectos relacionados con el tema.

A fines del año 2015 e inicios del 2016, contemplando los meses de enero y febrero, la investigación se vuelca hacia el cómo trabajar la temática con el grupo de interés y se revisan referentes, también se acude a diversos consultores, principalmente profesores de Diseño de la Universidad de Chile, para obtener una perspectiva más amplia del tema, finalmente llegando a la solución de trabajar por medio de actividades. Una vez determinado eso la investigación se orienta a metodologías donde aparecen las dinámicas participativas y el taller.

SEGUNDA ETAPA: FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Esta segunda etapa se inicia con la revisión de referentes de actividades, estado del arte³⁶ y otros referentes visuales. Entendiendo ya que la intención de las actividades que se desarrollarían, sería formular una especie de “retrato” de la felicidad de los jóvenes mediante la expresión de su imaginario, usando distintas técnicas grafo-plásticas. En otras palabras, se intentaría responder a la pregunta ¿cómo luce la felicidad? en: colores, palabras, gestos, formas, etc.

Luego se pasa a formular una lluvia de ideas la cual permite tener un abanico de posibilidades. En esta, muchas ideas surgen desde algunas experiencias trabajadas durante los años de formación profesional en la facultad de...

Al ir definiendo las actividades se le asignan los objetivos que se planteaban anteriormente con la pregunta. También para discriminar entre las muchas actividades que surgieron de la lluvia de ideas, se considera el tiempo que ocupa una técnica, si requiere o no de aprendizaje, además se toman en cuenta los conceptos trabajados en el apartado de “Psicoplástica” donde se señalaba que los materiales son fundamentales, ya que posibilitan y a la vez delimitan el uso de la imagen para expresarse y que sean aptos para quienes los van a emplear, así cualquiera puede hacer uso de ellos.

Para poder aplicar las actividades se escribe un instructivo para ordenarlas, se estiman los tiempos, también la cantidad de integrantes por taller. Se determina que estos serán formados por 5 u 8 individuos, ya que quien ejecutará los talleres no tiene la experiencia suficiente para controlar grupos mayores, también porque con un grupo pequeño y el tiempo acotado que se requiere para trabajar, con menos integrantes se puede profundizar más en cada uno de ellos.

36. Se presenta más adelante en un apartado específico para desarrollar este punto

TERCERA ETAPA: GRUPO DE PRUEBA

Se organiza una jornada de prueba con 5 participantes, la cual es filmada en su totalidad. Los objetivos de este grupo es evaluar el funcionamiento de las actividades, si los resultados son los esperados, si se comprenden las instrucciones, la dificultad con la que se resuelven y el promedio de tiempo que se demoran en llevarlas a cabo.

Esta sesión se llevó a cabo en un día con una jornada de varias horas con un descanso, para comer una colación y otro al finalizar, con una pequeña once. Los participantes se sentaron todos juntos alrededor de una mesa. No se les dio límite de tiempo para desarrollar cada actividad, pero sí se fue tomando la hora del primero que entregaba y del último para tener una estimación. También se probaron distintos formatos de papel entregándoles a 3 un formato y a 2 otro, de la misma manera, se probó el tipo de papel y distintos materiales, como lápices versus marcadores, diferentes tipos de pinceles, dibujar con ténpera o con marcador, etc.

Cuando todo terminó se les pidió a los integrantes del grupo que comentaran que les habían parecido las actividades. Estos comentarios pueden ser revisados en el Anexo 5.

CUARTA ETAPA: APLICACIÓN DE LOS TALLERES

- a) **Adquisición de los materiales:** Si bien, al diseñar las actividades se determinó que los materiales fueran de fácil adquisición, hubo un par de días destinados a su cotización y compra al por mayor, tomando en cuenta la cantidad de talleres que se planeaba realizar.
- b) **Preparación de los materiales y formatos:** Mientras se hacían las primeras gestiones con algunos establecimientos educacionales, se preparaban los formatos con los que se iba a trabajar, se pintaron los cartones negros y blancos, también se prepararon materiales como las témperas, las cuales venían en frascos más grandes y se dosificaron en otros más pequeños. Se imprimieron los cuestionarios, también se prepararon los papeles adhesivos que funcionarían como identificadores.
- c) **Establecer contacto con autoridades o personal de los establecimientos educacionales:** Se estableció el contacto con distintos trabajadores de establecimientos educacionales. En la mayoría se asistía a una primera reunión con una carta que certificaba que este proyecto formaba parte de un proceso de titulación dirigida a la autoridad máxima del establecimiento, en algunos era el Director y en otras el Rector. Luego, una segunda reunión se llevaba a cabo, donde se agendaban las fechas y horarios para efectuar los talleres. También se había determinado intentar abarcar un espectro socioeconómico diverso, donde la mayor dificultad la presentaron los establecimientos particulares o particulares subvencionados y centros del SENAME.

d) **Reunir y capacitar a los monitores:** A los participantes del grupo de prueba se les preguntó si les gustaría ser monitores y asistir a la coordinadora cuando tuviera que llevar a cabo los talleres definitivos a lo cual la mayoría accedió. Una vez que tenía la lista de participantes de algún establecimiento, si el número de personas era mayor a 5 se le pedía a un monitor que asistiera a las sesiones y uno o dos días antes se les explicaba cuáles serían sus funciones, en qué momentos tendrían que repartir los materiales y que ante cualquier pregunta que les hicieran los estudiantes respecto al tema la debían derivar a la coordinadora. Como los monitores participaron en el grupo de prueba ya sabían cómo funcionaban las dinámicas.

e) **Aplicar los talleres:** En la mayoría de los lugares donde se permitió realizar el taller, estos se efectuaban en las semanas siguientes a la segunda reunión, el que tardó más en concretarse fue el del Liceo Isaura Dinator de Guzmán, donde una serie de eventos lo retrasaron y esto conllevó problemas en cuanto a la convocatoria de alumnas que asistieron. En la mayoría de las experiencias se logró un trato horizontal y con los participantes, donde cada vez que se avanzaba entre las actividades se abrían más y sus relatos en torno a la propia felicidad y bienestar se volvían más complejos. Finalmente al realizar una evaluación oral del taller los jóvenes manifestaban agrado por la experiencia.

QUINTA ETAPA: RECOPIACIÓN Y REGISTRO

El registro auditivo y visual de la experiencia se hacía al mismo tiempo que se desarrollaban los talleres. De un par de experiencias se tiene registro audiovisual (video), pero en la mayoría se tienen fotografías y grabaciones de audio. Estas eran importantes para poder volver a revisar el relato que los participantes construían en base a sus trabajos.

Los resultados se ordenaron, digitalizaron y archivaron porque en un inicio solo se tenía la intención de exhibirlos de alguna manera sin tener certeza absoluta de cómo sería. Durante el proceso finalmente se determinó que sería mediante una pieza editorial, donde se pudiera exponer la metodología, los trabajos resultantes, el perfil de sus autores, de los establecimientos e información para contextualizar

SEXTA ETAPA:
DISEÑO DE PIEZA EDITORIAL

Para el diseño de esta pieza también se llevó a cabo una búsqueda de referentes, principalmente para ver formatos y tipos de diagramación. Nuevamente se hizo una revisión bibliográfica enfocada en el Diseño Editorial y se procedió a desarrollar un libro durante el segundo semestre del año 2016 e inicios del 2017.

Se determinó que el formato fuera relativamente pequeño, en este, no se mostrarían absolutamente todos los trabajos que realizaron los jóvenes, pero se haría una selección de los más representativos y se intercalarían con las instrucciones para cada actividad. El libro así, se concibe de tal manera que pueda funcionar como un instructivo o material de apoyo docente, donde la experiencia y el taller quedarán liberados en sus páginas, para cualquiera que desee o necesite trabajar con las emociones o la felicidad pueda recrearlo.

EQUIPO DE TRABAJO

El equipo de trabajo a lo largo de la ejecución de las actividades estuvo integrado por tres personas, una coordinadora y dos monitores, pero en la ejecución de las actividades nunca estuvieron presentes los tres a la vez.

COORDINADORA:
ÁNGELA HIDALGO
(quien presenta este proyecto)

Funciones:

- a) Presentar las actividades
- b) Instruir a los participantes
- c) Aclarar dudas
- d) Moderar las discusiones

MONITORES:
RUBÉN CANDIA
(Arquitecto de la Universidad de Chile)
IVANA GAHONA
(Diseñadora Gráfica de la Universidad de Chile)

Funciones:

- a) Apoyar a la coordinadora
- b) Realizar el registro fotográfico
- c) Repartir los materiales mientras la coordinadora explicaba las actividades
- d) Asistir a los participantes cuando necesitaban limpiar, guardar o cambiar algún material

Los monitores fueron parte del “Grupo de Prueba” de las actividades, lo cual les sirvió además de capacitación para poder prestar apoyo en las sesiones, también previamente se les instruyó sobre cómo y cuándo debían ejercer sus funciones. Solo estuvieron presentes en dos establecimientos educacionales y por separado, debido a que estos tenían un grupo de personas mayor a 5, que eran los liceos Miguel Luís Amunátegui (Ivana Gahona de monitora) y Liceo Herbert Vargas Wallis (Rubén Candia de monitor).

En los otros establecimientos, la coordinadora asumió las funciones que tenían los monitores.

ACTORES

AUTORIDADES DEL ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL:

La Directora o Director del establecimiento es quien da la autorización para llevar a cabo la actividad.

CONTACTO:

Es la persona con la que se establece el contacto, ya que no siempre se puede acceder a una autoridad, pero este contacto actuaba como mediador o canal comunicacional entre la dirección del establecimiento y la coordinadora del taller. Por lo general solía ser un profesor, orientador o la secretaria de la dirección, entre otros.

SELECCIONADORES:

Se los denomina con este nombre, ya que eran los que seleccionaron a los estudiantes que participarían de las actividades, en su mayoría profesores del establecimiento, que conocían a los alumnos y les daban la oportunidad de participar voluntariamente.

PARTICIPANTES:

Entre 5 y 8 estudiantes de cada establecimiento educacional de preferencia que se hayan ofrecido voluntariamente a participar (aunque hubo un caso que se desarrolló con 4 participantes). No se hace distinción por sexo y todos deben tener 16 años o más.

APODERADOS:

Son quienes dan el consentimiento de que se publique el trabajo de los participantes menores de edad, firmando una carta que se les hace entrega a los participantes en la primera sesión, para que la entreguen firmada en la segunda.





***Marco
Proyectual***

MARCO PROYECTUAL

LA FELICIDAD EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

En la sociedad de consumo actual, para sentirse felices no basta con los discursos, ideales o conductas que se tenga, también se requiere de una legitimización que se logra usando distintos soportes o tecnologías que permitan demostrar y validar que se ha conseguido esa ansiada felicidad o superado el malestar. Un ejemplo claro se ve en las redes sociales, con la experiencia de compartir nuestros logros para recibir valoraciones por parte de quienes nos rodean. “Sentirse reconocido por los demás cuando hace las cosas bien” es uno de los discursos de la felicidad que más se repite entre los chilenos.

Pero las redes sociales no son el único soporte que se utiliza, otros instrumentos muy concretos están en los medios de comunicación, publicidad, objetos de consumo, espacios físicos, seminarios, libros y otros. Mucho del discurso de la felicidad en nuestra cultura se sostiene en el mercado.

Con el tiempo pareciera que sistemáticamente van en aumento las noticias acerca de la felicidad, para especificar, desde dos noticias acerca de “Felicidad y Política” en Chile; en 1990 a un estimado de 62 noticias durante 2011. Así, y aun cuando sigue teniendo una visibilidad insignificante en comparación con otros países como Inglaterra, donde a inicios de los noventa no superaban las 500 y el 2011 sobrepasaban las 1500, se ve que es un tema que ha ido ganando importancia (PNUD, 2012).

REFLEXIÓN Las distancias sociológicas y las metáforas que producen o dejan la felicidad.

LA ESQUIVA FELICIDAD y la paradoja latinoamericana

La “medición del bienestar subjetivo”, o más sencillamente, la noción de felicidad, se ha vuelto una causa universal, a la que aluden la política, la economía y la academia. En las mediciones que registra esta “nueva ciencia” destaca la satisfacción personal que declaran los personas en Latinoamérica. Una tendencia que va en contra de la común percepción de que la felicidad está asociada al nivel de ingresos. ¿Qué explicaría esta paradoja? Es el tema que abordó Eugenio Tuzi en su discurso de incorporación a la Academia de Ciencias Sociales, Políticas y Morales.



Los latinoamericanos coinciden en que la felicidad es un concepto que se refiere a un estado de bienestar subjetivo, pero que también implica un rango superior de los rankings de felicidad.

“Chile tiene la oportunidad de adelantarse y reflexionar sobre cómo tratar a educar el ‘instinto’ de la abundancia que ha sido construido en los últimos años de felicidad en países que hemos mirado como modelo”.

En la medida que se va ganando terreno en la cultura, la felicidad se va convirtiendo en un concepto más complejo y más difícil de alcanzar. En este sentido, la felicidad se convierte en un concepto más complejo y más difícil de alcanzar. En este sentido, la felicidad se convierte en un concepto más complejo y más difícil de alcanzar.

<p>CONCURSO</p> <p>PRE-ALIA</p> <p>CONCURSO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA</p> <p>CONCURSO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA</p>	<p>OPORTUNIDAD SE ARRIENDA</p> <p>ULTIMA BODEGA CON OFICINA EN COMODINIDAD</p> <p>PRECIO ESPECIAL DURANTE JULIO</p> <p>9 9818 5278</p>
<p>CONCURSO</p> <p>UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE</p> <p>CONCURSO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA</p>	<p>Licitación Pública</p> <p>CONCURSO DE LICITACIÓN PÚBLICA</p> <p>CONCURSO DE LICITACIÓN PÚBLICA</p>

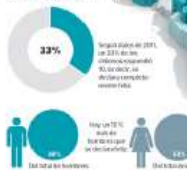
Tendencias

MAPA DE FELICIDAD

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

Felicidad en Chile
El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

¿Qué factores influyen en la felicidad?



20 a 35 años: el período de la vida en que los chilenos son más felices

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

Según el primer censo de bienestar social en Chile, el 33% de los chilenos se declararon felices. Este porcentaje se mantuvo estable en los siguientes censos, pero con una leve tendencia a la baja en el último censo.

El período de la vida en que los chilenos son más felices es el que va de los 20 a los 35 años. En este grupo de edad, el porcentaje de felices alcanza su punto máximo.

El porcentaje de felices también varía por región. En la Región Metropolitana, el porcentaje de felices es el más alto, mientras que en la Región de Magallanes es el más bajo.

► **Análisis de la UPF revela, además, que personas que viven en RM son las que se declaran más satisfechas.**

► **Mujeres igualaron a hombres en la última década, pero entre quienes se declaran más felices que los hombres son las que lucen un 15% menos.**

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El porcentaje de felices también varía por sexo. En el último censo, las mujeres igualaron a los hombres en el porcentaje de felices.

Entre quienes se declaran más felices que los hombres, las mujeres lucen un 15% menos.

Sociedad Tendencias

LA FELICIDAD DE LOS CHILENOS EN CRISIS

Una encuesta del Tercer Barómetro del INE revela que la felicidad de los chilenos ha caído en un 10% en los últimos meses.

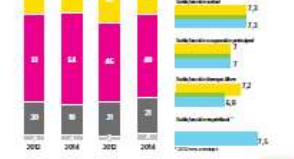
Declaración de satisfacción con la vida según sexo



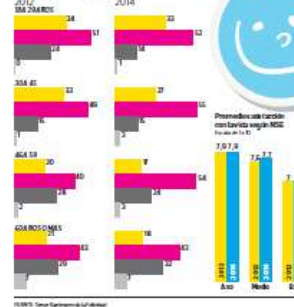
¿Cuál es el nivel más alto de felicidad en Chile?



Declaración de nivel de felicidad y satisfacción



Declaración de nivel de felicidad y satisfacción según edad



Situación económica es lo que hace más infelices a los chilenos

Según datos del Tercer Barómetro de la Felicidad, el punto más bajo de la felicidad de los chilenos se alcanzó una nota de 6,3.

El límite lo cruzó mayor satisfacción es la familia (7,9) seguida por las amistades (7,5).

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

El primer Censo de Bienestar Social en Chile se realizó en 1992. Desde entonces, el INE ha realizado cuatro censos de bienestar social. El último se realizó en 2007.

Teletrece
9 horas · 🌐

¿Tenemos buena onda o no?



¿Qué lugar ocupa Chile dentro del ranking que muestra a los países más felices del mundo?
En un estudio de las Naciones Unidas que encabeza Dinamarca, en...

T13.CL | DE TELETRECE

Me gusta Comentar Compartir

Captura realizada el 18 de marzo 2016.
Página de facebook de Teletrece
Fuente: www.facebook.com/teletrece

24horas.cl
11 de enero a las 13:51 · 🌐

¿Qué crees tú?



Estudio asegura que viajar provoca más felicidad que casarse

24HORAS.CL | DE 24HORAS.CL TVN

Me gusta Comentar Compartir

👍❤️😂 19.058 Comentarios destacados

Captura realizada el 11 de enero del 2017. Página de facebook oficial del canal 24 Horas.
Fuente: www.facebook.com/24horas.cl



Captura realizada al sitio web del canal Televisión Nacional de Chile sobre la temática que se abordó en uno de sus programas el 4 de octubre del 2016
Fuente: www.tvn.cl

Pero en los medios de comunicación, la publicidad es la que particularmente toma el ideal de la felicidad con mayor frecuencia, porque observa que es uno de los ideales que orienta a su público objetivo y ello le permite vender mejor sus productos. La felicidad es algo deseable y legítimo de alcanzar, pero el fin de la publicidad no está especialmente enfocado en el “ideal de la felicidad” por sí mismo, sino más bien en aumentar las ventas, pero, sin pretenderlo, contribuye a legitimarlo y a realizarlo prácticamente, en vista que las personas, por su parte, probablemente están más interesadas en su felicidad que en algún producto particular, pero la asociación simbólica entre ambos que realiza la publicidad les permite encontrar apoyos en su trabajo de ser felices (PNUD, 2012). El discurso de la felicidad muchas veces apunta a algo deseado que normalmente no se tiene o que se tiene, pero en una medida imperfecta.

Antes de continuar, cabe mencionar que de acuerdo con distintos grupos de interés que desarrolló el PNUD el año 2011, los principales discursos acerca de la felicidad que circulan en la sociedad chilena son los que se presentan sin orden ni jerarquía a continuación:

- Lo que se vive y siente en la familia cuando es unida.
- Tener buena salud, techo, alimento y trabajo.
- Estar tranquilo, sin amenazas ni agobio.
- Hacer las cosas bien y ser reconocido por ello.
- Desarrollarse como persona.
- Hacer lo que a uno le gusta.
- Sentirse agradecido por lo que se tiene.
- Saber disfrutar.
- Tener autonomía y poder decidir acerca de la propia vida.
- Cumplir las metas que uno se propone.
- Tener tiempo para uno.
- La amistad y las buenas relaciones con los demás.

Con “discursos” el informe del PNUD se refiere a los significados que espontáneamente se atribuyen a la “felicidad”. Estos mismos son a los cuales la publicidad apela. También hay que aprovechar de recordar que anteriormente en este documento se señalaba que la mayoría de los chilenos tienen una concepción de felicidad donde se estima que ser feliz depende únicamente de uno mismo, del esfuerzo y voluntad personal.

Maggi

Tú y Maggi
cocinan la felicidad

MAGGI - Así Cocino mi Felicidad

La Cocina Maggi Maggi Chile

Suscribirse 786

913,750 vistas

Campaña de Maggi "Tú y Maggi cocinan la felicidad" año 2016
 Fuente: www.youtube.com/user/LacocinaMAGGI

LA FELICIDAD NO TIENE RECETAS COFLER SI

Publicidad Cofler Rex 2016 - La felicidad no tiene recetas, Cofler sí.

ChocolatesCofler

Suscribirse 1,446

670,700 vistas

Campaña de Cofler 2016, presentada en la televisión por cable.
 Fuente: www.youtube.com/channel/UCoDdeK1ooMoWpUB3lckXwzQ

Durex Chile actualizó su foto de portada.

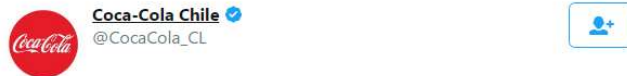
21 de junio de 2016 · 🌐

Bienvenida a la
#GELICIDAD
 que la sonrisa te dure todo el día

Campaña de Durex "Bienvenida a la gelicidad" año 2016
 Fuente: www.facebook.com/durexchileoficial



Imagen compartida en la fanpage de Facebook de Lay's
Fuente: www.facebook.com/layschile



Elige el color más feliz de todos <3 #LaFelicidadTieneUnColor



3:28 p. m. · 22 jul. 2015

8 RETWEETS 47 ME GUSTA

Campaña de Coca-Cola "El color de la felicidad" año 2015
Fuente: https://twitter.com/cocacola_cl

Una sociedad saturada de bienes y orientada a la expansión de las posibilidades individuales, como la nuestra, ha modificado la función del mercado desde la producción de bienes para la satisfacción de necesidades materiales básicas a la producción de bienes simbólicos que otorgan sentido y experiencias. Para este mercado de bienes y servicios, el dinero sí hace la felicidad, teniendo en cuenta que para adquirirlos debe haber un intercambio monetario y bajo el argumento de que son medios objetivos y directos para facilitar experiencias de satisfacción subjetiva, la expansión de capacidades de goce, la reducción del sufrimiento síquico, relaciones sociales significativas o la mejora de estas (PNUD, 2012).

Pero la realidad es que en su mayoría la publicidad no tiende a utilizar tanto la palabra “felicidad” en sus campañas como se cree, pese a ello sí utilizan diferentes maneras de hacer alusión a esta, por ejemplo, mediante la puesta en escena de un estado o situación individual o grupal de satisfacción, armonía física y espiritualidad, alegría, contento, bienestar o prosperidad, entre otros, donde el discurso apunta a que serán alcanzados en mayor o menor medida gracias al consumo de un determinado producto o servicio.

Según el informe del PNUD 2012, en nuestro país priman tres distintos relatos publicitarios que de alguna manera apuntan a los discursos acerca de la felicidad mencionados anteriormente, estos son los siguientes:

- a) **La felicidad en familia:** La mayoría de estas piezas publicitarias se distingue por recrear pasajes de una vida familiar idílica, armónica, donde los personajes aparecen rodeados de sus seres queridos experimentando momentos de alegría, tranquilidad o satisfacción. El tipo de familia que suele aparecer se infiere que es de un estrato social medio-alto, debido a los bienes materiales que poseen y está compuesta por un padre, una madre y sus hijos, mayoritariamente un niño y una niña, incluyéndose algunas veces a abuelos y mascotas.

Principalmente este tipo de publicidades corresponden a productos alimenticios, artículos de limpieza e higiene, productos para lactantes y niños, servicios financieros y de seguros destinados a la familia, nuevas tecnologías, comunicación, TV cable o satelital, grandes tiendas y centros comerciales.



Publicidad de Flan Soprole, marzo 2016
Fuente: www.youtube.com/user/SoproleOficial



Publicidad de VTR, agosto 2016
Fuente: Canal oficial en Youtube de VTRChile

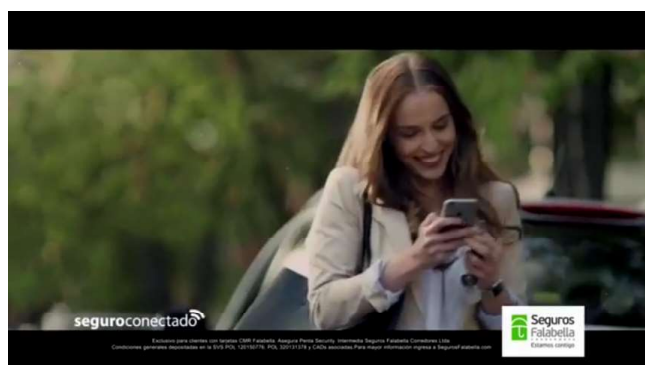
b) **La felicidad como un estado de satisfacción personal:** en esta categoría se agrupan todas aquellas piezas publicitarias que hacen referencia a la felicidad como un sentimiento o estado de bienestar que es resultado del desarrollo del sí mismo, el cultivo de la autoestima y del autoconocimiento, y la búsqueda de la satisfacción personal. Los protagonistas suelen ser adultos jóvenes que tienen entre 25 y 40 años y cuando es un hombre el protagonista tiene características de metrosexual, mientras que si es una mujer, suele ser una mujer empoderada, no maternal. Principalmente este protagonista aparece solo, disfrutando de la vida, esforzándose por conseguir algo o reflejando vitalidad. También suelen verse atractivos y confiados.

Los productos que se promocionan con estos relatos son los farmacéuticos en general: medicamentos, suplementos vitamínicos y nutricionales, cosméticos, artículos de belleza y productos de cuidado personal. Además, aparece en spots de alimentos y bebidas cuyo consumo es promocionado como generador de instantes de gozo

(café, galletas, chocolates, pisco), también en productos deportivos o promotores de la salud, como los cereales.

c) **La felicidad como experiencia festiva compartida:** La tercera modalidad de representación de la felicidad con mayor presencia en el relato publicitario es esta. La felicidad es escenificada como una vivencia que se experimenta durante momentos grupales de fiesta, diversión u ocio. Son situaciones de gozo y alegría que resultan de la interacción con otras personas, como amigos o desconocidos con los que se comparte un breve momento. Los principales actores (aunque no los únicos) son hombres y mujeres veinteañeros o adolescentes.

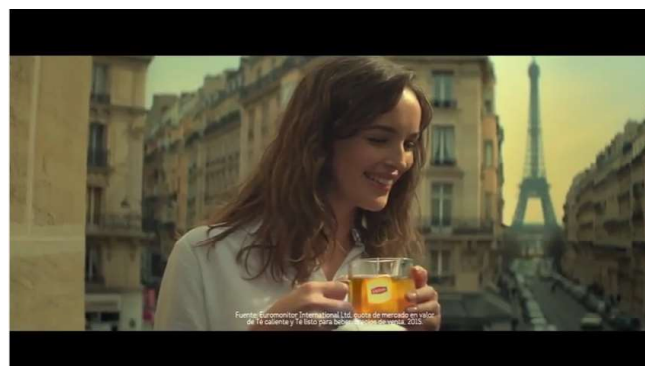
Esta modalidad está asociada a productos como bebidas de fantasía, licores, cervezas, productos comestibles enfocados principalmente en un consumidor juvenil. También en comerciales de telefonía celular, señales de TV, Internet, autos, agencias de turismo y líneas aéreas.



Publicidad de Seguros Falabella, junio 2016
Fuente: www.youtube.com/watch?v=Eqz-IKP8UXk



Publicidad de Entel, agosto 2016
Fuente: www.youtube.com/watch?v=XRgU28aSG8A



Publicidad de Lipton, agosto 2016
Fuente: www.youtube.com/watch?v=XRgU28aSG8A



Publicidad de Crush, noviembre 2014
Fuente: www.youtube.com/user/crushcl

ESTADO DEL ARTE Y REFERENTES

Estudios Sobre la Felicidad

AUTOR: ALFREDO JAAR

FECHA: 1979 – 1981

LUGAR: CHILE

Alfredo Jaar es un artista independiente de nacionalidad chilena. Ingresó a la carrera de Arquitectura en la Universidad de Chile en 1979 y posteriormente realizó estudios de Cine en el Instituto Chileno Norteamericano de Cultura en Santiago, sin embargo, nunca realizó estudios sistemáticos de arte. A lo largo de su carrera ha acumulado una serie de premios y entre ellos el Premio Nacional de Arte 2013.

Su obra, Estudios Sobre la Felicidad, está enmarcada en un contexto político y social donde Chile se encontraba bajo la dictadura militar, a las personas no se les permitía votar y existía temor en cuanto a la libre expresión. Jaar formula una pregunta de carácter íntimo, pero recolecta las respuestas con la distancia de un encuestador y en todo su trabajo se comporta casi como un reportero: ¿Es usted feliz? Es la pregunta que encabeza su obra, ya que la reitera por diferentes medios a lo largo de las etapas de su proyecto, de carácter artístico y experimental.

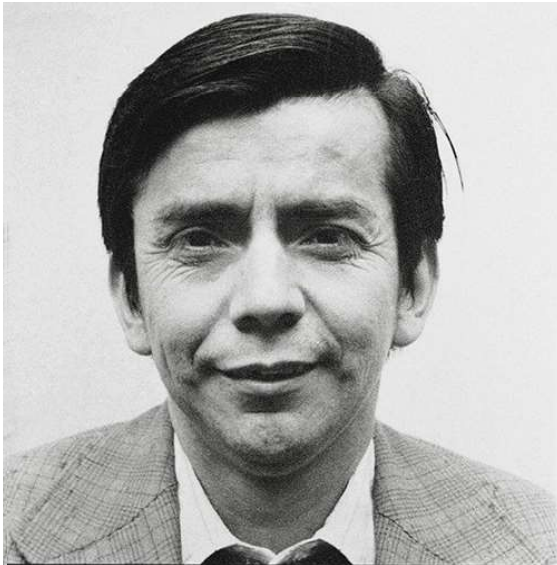
Las siete etapas de su proyecto fueron las siguientes³⁷:

- **Primera Etapa:** Serie de encuestas efectuadas en diversos lugares públicos de Santiago. (Registro fotográfico y análisis de datos).
- **Segunda Etapa:** Serie de encuestas. (Registro fotográfico y paneles de votación).
- **Tercera Etapa:** Entrevistas personales. (Desarrollo de textos, registro fotográfico y video).

- Cuarta Etapa: Serie de retratos. (Retratos de “Felices e Infelices”, registro fotográfico y textos).
- Quinta Etapa: Situaciones de Confrontación. (Presentaciones públicas de “Felices e Infelices”, instalación video).
- Sexta Etapa: Intervenciones urbanas en diversos lugares públicos de Santiago. (Registro fotográfico).
- Séptima Etapa: Obra abierta y de registro continuo. (Instalación video).

En sus instalaciones e intervenciones hay un fuerte registro fotográfico para cada una de sus etapas. Entre las acciones de mayor significado para este proyecto fueron la posibilidad de permitirle a las personas votar, elegir una opción acerca de su autoevaluación de su felicidad, otra de sus acciones, en la cuarta etapa, consistía en una serie de preguntas, que se exponían junto al retrato de la persona encuestada, permitiendo separarla entre las categorías “Felices” o “Infelices”.

37. MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO. 2011. Colección: Arte Experimental. Chile años 70 y 80 Memoria y Experimentalidad. [en línea] Ficha de Artista: Alfredo Jaar <<http://www.mac.uchile.cl/publicaciones/material/chile-70s-y-80s>> [consulta: octubre 2014]



1.- ¿Es Ud. feliz?
Sí.

2.- ¿Qué significa para Ud. "ser feliz"?
Para mí significa estar bien en mi familia, el saber que está todo bien en buena salud. No tener deudas, tener trabajo, tener seguridad económica, tener buena salud y tener la convivencia tranquila.

3.- ¿Cuál ha sido el peor momento de su vida?
El peor momento de mi vida fue cuando me di cuenta que mi primera esposa no me quería, que todo se había acabado, que tenía que recomenzar una nueva vida. Que tendría que buscarme una nueva compañía para mí y mis hijos, que había roto mi vida con ellos.

4.- ¿Cuál ha sido el momento más feliz de su vida?
Por cuando contraje nupcias por segunda vez, ya que esto significaba el inicio de una nueva vida. Era muy feliz porque sabía que iba a tener una compañía y una madre para mis hijos y que mi vida pasaría un buen día de volver a la normalidad y que en ese momento yo estaba robando de mis seres más queridos.

5.- ¿Cómo se Ud. se felicitó, feliz o infeliz?
Mi futuro, yo lo veo feliz, pero no tengo problemas de ninguna clase, mis hijos están creciendo y voy a ser padre de nuevo.

6.- ¿Es fácil ser feliz. ¿Depende solamente de Ud.? ¿De qué depende?
Sí, es fácil ser feliz para alguien que no sea demasiado ambicioso al respecto. Si depende de mí, si en algo me preocupa porque si yo cambiara mi forma de ser, me volvería feliz, yo buscaría bien con la justicia, sea a los que me rodean y a los que me rodean. Pero también, depende de los que me rodean porque me da mucho placer infernar a tener un accidente en mi querido y yo no sería feliz por causas ajenas. De que depende, depende de que yo tenga salud, dinero y amor.

7.- ¿Es la felicidad el ideal de vida?
Sí, la felicidad es el ideal de vida aunque muy pocas la alcanzan, y muchos que la han alcanzado no se dan cuenta que ya vivieron hasta que la han perdido.

Santiago de Chile, Septiembre 1980.

31

31

ESTUDIOS SOBRE LA FELICIDAD
BASES DE INVESTIGACIÓN

FELIZ N° 31

1. Apellido P. D.
2. C. 5110222-9. Uge.
3. 57 años.
4. Casado.
5. Inestable.
6. viví en Chile del 5700.

observaciones:
Las respuestas fueron espontáneas, consistentes de gran credibilidad y claridad.

duración entrevista: 43 minutos.



1.- ¿Es Ud. feliz?
No.

2.- ¿Qué significa para Ud. "ser feliz"?
Un estado en que estoy satisfecha de mí, cómoda en mi cuerpo, que me despierta a cualquier estímulo y me hace capaz de mucho.

3.- ¿Cuál ha sido el peor momento de su vida?
Al comprender como tal el fracaso de una relación de pareja, que consideraba sin fisuras.

4.- ¿Cuál ha sido el momento más feliz de su vida?
No tengo un momento especial de gran felicidad. He tenido algunas épocas planas en las que me he cumplido es lo que planto como "ser feliz".

5.- ¿Cómo se Ud. se felicitó, feliz o infeliz?
Lo veo como actualmente lo vivo, un estado de indiferencia con algunas oscilaciones. Algo más bien plano e-fectivamente.

6.- ¿Es fácil ser feliz. ¿Depende solamente de Ud.? ¿De qué depende?
No es fácil ser feliz, ya es algo que depende de mí, pero considerando que soy parte del medio, y finalmente, la cultura que llevamos dentro es la que nos condiciona para ser feliz.

7.- ¿Es la felicidad el ideal de vida?
Es el ideal que nuestra cultura plantea, y al cual todos tendemos, frustrándonos al no obtenerla.

Santiago de Chile, Septiembre 1980.

58

58

ESTUDIOS SOBRE LA FELICIDAD
BASES DE INVESTIGACIÓN

INFELIZ N° 58

1. Nombre K. G.
2. C. 41114. Profesora.
3. 41 años.
4. Soltera.
5. Actualmente en medicina.
6. viví en los Andes, 19700.

observaciones:
Responde muy rápido de 10 minutos y con un gran grado de claridad.

duración entrevista: 1 hora, 52 minutos.

Fuente: "Alfredo Jaar: Estudios Sobre la Felicidad".
Catálogo de la exposición efectuada en el Parque de la Memoria. Buenos Aires, 2014

De estas acciones, la intervención urbana tuvo lugar en la sexta etapa y es la que mayormente es recordada por el imaginario colectivo debido a que ocupó el espacio público con la misma pregunta que dirige su estudio expuesta a gran escala en soportes destinados a la publicidad. Una pregunta aparentemente ingenua, pero cuyo contexto social y político le otorgaron una gran fuerza, pues provocaba y conducía a las personas a expresar más de lo que la simple pregunta incitaba a responder.

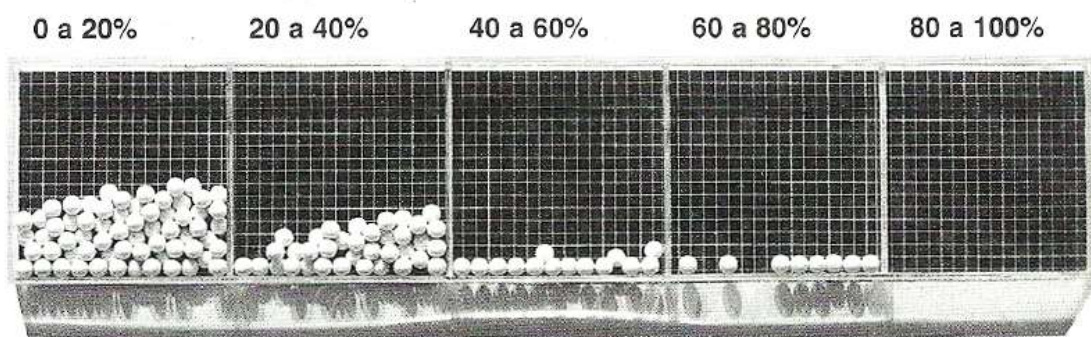
El proyecto suponía realizar actos reprimidos, comenta Adriana Valdés (1998), como lo era votar y expresar públicamente una opinión. Además en 1981, las personas en Chile desaparecían sin dejar rastro, en este sentido la obra de Jaar también se puede entender como una metáfora al revés, ya que las personas tenían la oportunidad de “aparecer” por medio de sus filmaciones, donde quienes “salían en la tele” no eran las figuras públicas autoritarias, si no que los mismos espectadores.³⁸

“¿Qué queda hoy de este proyecto? Cientos de horas de registro en video que conforman un retrato del Chile de esa época, nunca exhibidas hasta hoy.” Jaar, 1999.



Fuente: libro “Estudios Sobre la Felicidad” de Jaar y Valdés

2. ESTIME UN PORCENTAJE DE GENTE FELIZ EN CHILE.



* encuesta realizada en lugares públicos de Stgo los días 5, 7, 19 y 23 de junio 1980.

Fuente: libro “Estudios Sobre la Felicidad” de Jaar y Valdés

38. JAAR, A. y VALDÉS, A. 1999. Estudios Sobre la Felicidad. Barcelona, Actar.



Ambas imágenes provienen de la misma fuente:
Behance de Sagmeister & Walsh
www.behance.net/sagmeisterwalsh

Pequeños Grandes Mundos

AUTOR: IVANKE

FECHA: NOVIEMBRE 2013 – VIGENTE

LUGARES: AMÉRICA, ÁFRICA, ASIA Y EUROPA

Ivanke es un ilustrador argentino que buscó financiamiento en el sitio web” <http://social.idea.me>” para llevar a cabo su proyecto “Pequeños Grandes Mundos”, uno de los más exitosos que han surgido de ahí. Este sitio es una plataforma crowdfunding latinoamericana, que como muchas otras, funciona mediante un sistema de colaboradores y recompensas. Los emprendedores publican sus ideas pidiendo una cierta cantidad de dinero y ofrecen recompensas para los colaboradores, que son quienes aportan ese dinero para que el proyecto se lleve a cabo. Mientras más alta es la suma aportada, mayor es la recompensa que ofrece el emprendedor.

“Pequeños Grandes Mundos” sobrepasó la cifra que pedía, consiguiendo el 158% (\$4.283.055 CLP). El proyecto consiste en que Ivanke viaja por 4 continentes, dando talleres de ilustración libres y gratuitos para niños en escuelas rurales, jardines infantiles, calles, hospitales, parques, grandes ciudades y pequeños pueblos. Los talleres están dirigidos a niños de todas las edades y sexo, pensando en que muchos no tienen la oportunidad de tomar talleres artísticos o simplemente de poder jugar. Su objetivo es que cada niño

pueda expresar lo que siente sobre sí mismo y sobre el mundo que lo rodea; lo que le gusta y le disgusta; lo que piensa sobre su presente y su futuro, etc.⁴¹

Originalmente el proyecto contemplaba que además de los niños, también participarían en estos talleres ilustradores locales y artistas de distintas disciplinas, como fotógrafos o músicos. Finalmente se publicaría un libro y un documental con las experiencias. Como el proyecto sigue en vigencia, estos últimos aún no se realizan, pero sí se desarrolló un documental con una actividad paralela al proyecto que se llama “Cadena de Regalos”.

Entre las actividades que realizan hay juegos, además de la construcción de máscaras de papel, autorretratos, dibujar sus sueños, dibujar lo que quieran sobre su lugar de origen, etc. Todos los materiales los proveen los talleristas que son Ivanke junto a la ilustradora y maestra Mey Cleric. El proyecto ha tenido resultados exitosos, presencia en los medios de comunicación internacionales y muchos seguidores en las redes sociales (25.000 personas solo en Facebook).

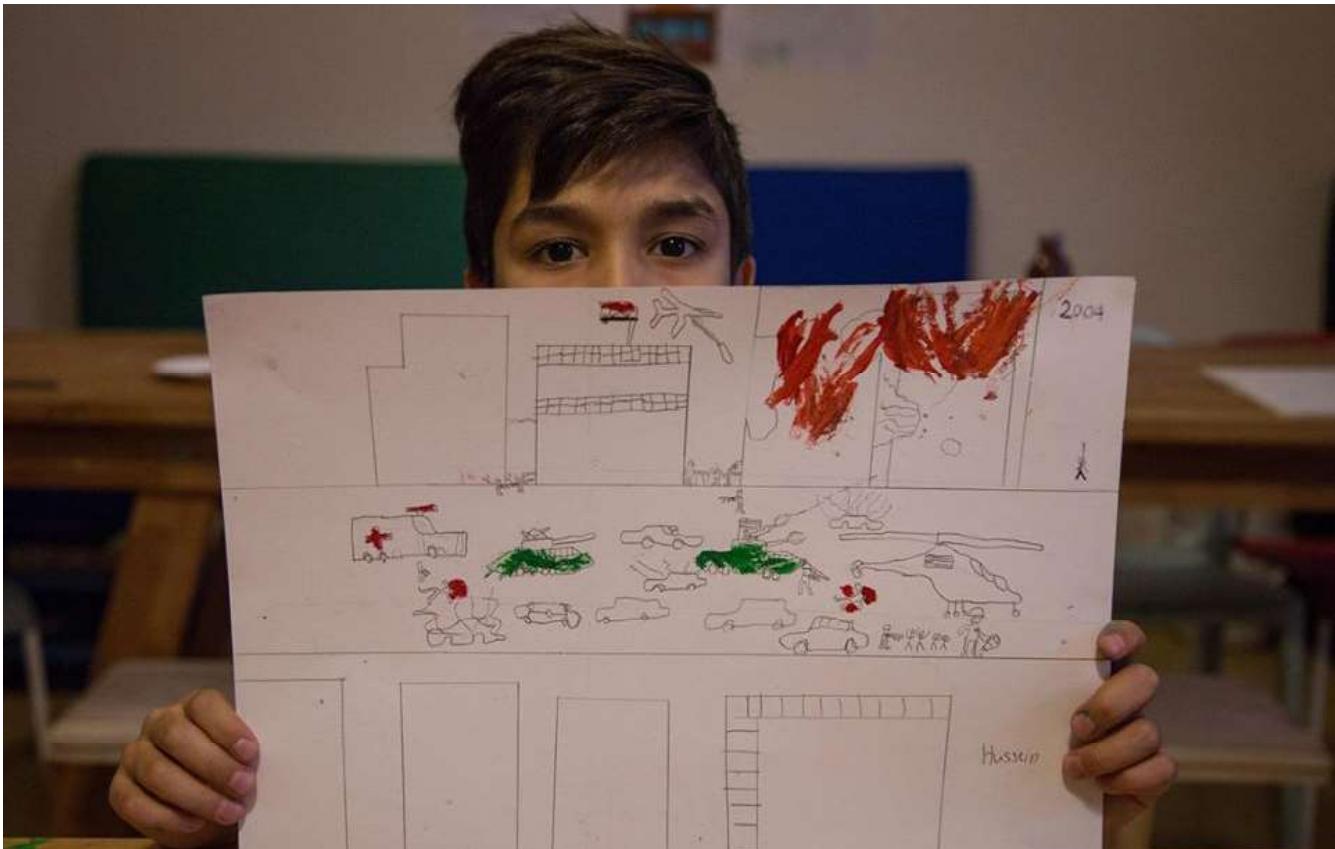


Pequeños Grandes Mundos en África. Fuente: www.facebook.com/pg/littlebigworlds

41. JIVANKE. 2013. Pequeños Grandes Mundos [en línea] <<http://social.idea.me/proyectos/7971/pequenos-grandes-mundos>> [consulta: 27 abril 2016]



Pequeños Grandes Mundos en Asia. Fuente: www.facebook.com/pg/littlebigworlds



Niño refugiado en Europa dibuja su lugar de origen Fuente: www.facebook.com/pg/littlebigworlds

El Otro Taller

AUTOR: MATÍAS GARCÍA

FECHA: AGOSTO 2014 – OCTUBRE 2014

LUGAR: POBLACIÓN LA LEGUA, CHILE

Este fue el proyecto para optar al Título de Diseñador Gráfico desarrollado por Matías García en el año 2014. Se trataba de un taller gráfico colectivo que trabajaba conocimientos y técnicas, de diseño y arte, con jóvenes desertores escolares de la población La Legua. Fue concebido como un espacio de socialización donde trabajar la creatividad y una serie de valores como la responsabilidad, compromiso, compañerismo, entre otros. Para su ejecución se realizaron 20 sesiones de 45 minutos cada una, en las dependencias de la Escuela Juan XXIII.

Las actividades que se llevaron a cabo fueron:

- Actividad de Convocatoria: Serigrafía en el Patio y Afiches
- Actividad de Presentación: Collage
- Linografía / Ilustración
- Serigrafía / Desarrollo de Obra

En su memoria, García señala que a los participantes se les dijo qué actividades se realizarían y las fechas, así, si alguno no se interesaba en alguna podía optar por trabajar en otra cosa, pese a ello en algunas ocasiones debió ir a incentivar a los jóvenes para que

acudieran al taller, debido a que se iban a una plaza. La participación total en el taller fueron aproximadamente diez personas cuyas edades eran entre 14 y 20 años, sin embargo, solo 5 acudieron sistemáticamente y participaron de forma más activa. También señala que algunos jóvenes proponían soportes y técnicas con las cuales trabajar.

Además se realizaron dos publicaciones compilatorias con la finalidad de reunir parte de los trabajos realizados en el taller y fotografías de los procesos. La primera se le entregó a los alumnos participantes y se dejaron otras circulando por el colegio. La segunda tenía un carácter diferente, recopiló la mayoría de los trabajos y agradecía a sus participantes. De esta última solo existen nueve ejemplares y su función es a modo de registro que perdura en el tiempo guardando el trabajo de los jóvenes.

Finalmente, se expusieron los trabajos con el consentimiento de sus autores, tras gestiones con el artista nacional, popularmente conocido como “Mono González”, quien se interesó en el proyecto y se presentaron en su galería por cuatro días.⁴²



Participante imprimiendo su serigrafía.
Fuente: Memoria de Matías García

42. GARCÍA, M. 2014. El Otro Taller. Memoria para Optar al Título de Diseñador Gráfico. Santiago, Universidad de Chile, Facultad de Arquitectura y Urbanismo.



Collage elaborado en el Taller.
Fuente: Memoria de Matías García



Linografía impresa en el taller.
Fuente: Memoria de Matías García

DISEÑO EDITORIAL

Se puede hacer referencia al Diseño Editorial entendiéndolo como una rama específica del Diseño Gráfico que se preocupa de la estructura y composición de los elementos que conforman a libros, revistas, periódicos, catálogos, carátulas, volantes, afiches, entre otros. Los siguientes apartados se enfocan particularmente en los libros y el diseño de ellos.

El Libro

El libro es un producto cultural que ha marcado la historia dejando huella en las distintas civilizaciones y, por lo tanto, en las personas, de las cuales la mayoría han tenido la base de su aprendizaje así como también momentos de entretenimiento.

Desde el punto de vista del Diseño Editorial, el libro es un producto que puede ser muy rico en cuanto a la diagramación. Las fronteras que se pueden explorar mediante el diseño libro son infinitas debido a su gran espectro de posibilidades temáticas y visuales que nos permiten abarcar un campo más amplio que el de la mera lectura. Con el paso del tiempo el formato de los libros o los tipos de encuadernación, se han utilizado con diversos objetivos, como el de publicar una revista, contar historias, presentar avances científicos o divulgarlos, crear libretas o cuadernos de apuntes, publicar el arte de una película, presentar un manual de algún artículo electrónico e incluso hacer un anuario de una generación en un colegio, entre muchos otros ejemplos que se podrían nombrar.

Como puede inferirse, existen muchos tipos de libros, pese a que aunque resulta difícil clasificarlos, en vista que presentan tantas características con las que se podría diferenciar uno de otro, como el tipo de encuadernación, los contenidos de ellos o los formatos, a continuación se nombran y describen algunos:

LIBROS DE TEXTOS

Su uso es destinado a la instrucción académica de las personas y con fines educativos, complementando al profesor en la labor de educar a sus estudiantes. Sus contenidos son divididos en unidades o capítulos. Integran una variedad de información, fragmentos de documentos, textos breves, imágenes, actividades para realizar, entre otros, siendo de gran ayuda para el proceso de aprendizaje.

LIBROS DE REFERENCIAS

También conocidos como libros de consulta, son los libros utilizados como fuente primaria en investigaciones, debido a su gran aporte sobre diversos temas. Estos tienden a remitir al investigador o al lector a indagar en otras fuentes para buscar más información. Ejemplos pueden ser las enciclopedias, los diccionarios, almanaque, directorios, etc.

LIBROS RECREATIVOS

Son los libros cuyos fines son los del entretenimiento o recreación. Estos contribuyen con el desarrollo de la imaginación de la persona mediante escritos rítmicos, divertidos e interesantes. Entre estos se encuentran las novelas, los cuentos, las historietas, etc.

LIBROS DIGITALES

Su contenido es variable y puede existir su versión impresa, pero se hace referencia a la digitalización

debido a que estos pueden ser leídos por medio de un dispositivo electrónico, sea una computadora, una tableta, un celular inteligente, etc. Su existencia se debe a un archivo que es decodificado por algún programa del dispositivo.

LIBROS CIENTÍFICOS O TÉCNICOS

Su uso es destinado a la instrucción académica de las personas y con fines educativos, complementando al profesor en la labor de educar a sus estudiantes. Sus contenidos son divididos en unidades o capítulos. Integran una variedad de información, fragmentos de documentos, textos breves, imágenes, actividades para realizar, entre otros, siendo de gran ayuda para el proceso de aprendizaje.

LIBROS DE BRAILLE

Son los libros especializados para personas no videntes. Estos están fabricados de un papel un poco más grueso de lo normal, lo cual permite que se le agreguen los relieves de la escritura Braille.

LIBROS FILOSÓFICOS

Su nombre se debe a que poseen diversos contenidos sobre el pensamiento, la ética y la moral u otra área de la Filosofía, así como también de los principales exponentes de estos movimientos.

LIBROS INSTRUCTIVOS

Son los libros que están destinados a la formación o instrucción. En estos aparecen instrucciones de forma detallada a seguir muchas veces acompañadas de imágenes. Los principales ejemplos que se pueden encontrar son los que se enfocan en el armado o funcionamiento de un objeto.

LIBROS DE LITERATURA

Son aquellos que usan el lenguaje literario, un tipo de lenguaje que persigue un cierto fin estético para captar el interés del lector. El autor de literatura busca las palabras adecuadas para expresar sus ideas de manera depurada y según un cierto criterio de estilo. Entre los tipos de textos literarios se encuentran la poesía, las fábulas, novelas, cuentos, leyendas, etc.

LIBROS DE HISTORIA

Son los libros cuyo contenido es sobre hechos histórico que marcaron un período determinado, la historia completa de un país o región hasta el momento de su publicación.

LIBROS DE VIAJE

Son los libros donde se puede leer o visualizar los pensamientos y las experiencias de un viajero. Mayormente se muestran en sus páginas, textos que juegan con imágenes integradas por fotografías, dibujos del autor y mapas que funcionan como complemento.

LIBROS BIOGRÁFICOS

En estos se narra detalladamente y en ocasiones de forma cronológica la vida de una persona, abarcando desde su nacimiento hasta su muerte. Aquí se relatan los sucesos más importantes que dieron un gran giro de la vida del individuo.

LIBROS DE GRAN FORMATO

También conocidos como coffee table books, se reconocen porque emplea grandes y hermosas fotografías e ilustraciones, las cuales llaman mucho más la atención que el texto. Utilizan una tapa dura y muy resistente, y tiende a tratar temas distintos, utilizándose en muchos casos como material decorativo, donde se incluyen obras reconocidas de paisajes, arte, diseño, cine, arquitectura, modelado, etc.

LIBROS DIDÁCTICOS

Tienen una finalidad didáctica para todos los grados de la enseñanza, pero en especial para la primaria y secundaria. Suelen ser realizados por editoriales especializadas en este tipo de obras de laboriosa confección, tanto desde el punto de vista de la creación editorial como de la realización técnica. Se requiere, para la realización de este tipo de libros, conocimientos de psicología infantil y juvenil, cualidades didácticas, dominio del color y de la forma, conocimientos literarios, etc. Su principal función es facilitar la enseñanza empleando elementos para que el usuario obtenga aprendizajes específicos.^{43 44}

Evidentemente faltan muchos por describir y como se dijo anteriormente las características de los libros son tantas que clasificarlos o diferenciarlos con precisión es una tarea compleja.

Además de los libros mencionados también existen los llamados “libro objeto” o “libro de artista” los cuales no está de más mencionar, por lo tanto, se desarrolla un punto para ellos en las páginas posteriores.

43. UNIVERSITAT DE VALÈNCIA. 2001. Clases de Libros [en línea] <<http://www.uv.es/ponsc/Temas/FiradelLlibre/LlibresenInternet2003/Clases%20de%20libros.htm>> [consulta: diciembre 2016]

44. LOSTIPOS.COM, EQUIPO DE REDACCIÓN. 2015. Tipos de libros. [en línea] <<http://www.lostopos.com/de/tipos-de-libros.html>> [consulta: diciembre 2016]

a) Libro de Texto

El libro de texto es todavía el principal instrumento pedagógico en las clases de muchas escuelas, constituyendo una de las decisiones curriculares más importantes que toman algunos profesores.

Este tipo de libro ejerce una influencia notable sobre el aprendizaje de los alumnos, dado que orienta y dirige muchas de sus actividades así como las de los profesores, muchos de estos no solamente utilizan los libros de texto como guía en la exposición del contenido científico sino también como fuente de problemas y preguntas para la evaluación de los alumnos.

Un sinnúmero de libros de texto de ciencias del siglo pasado estaban constituidos por una sucesión de preguntas y respuestas que debían ser memorizadas por el alumno. Otros libros de estos libros presentaban los contenidos en forma de conversación como la que ocurre entre un padre y un hijo o entre un maestro y un discípulo, como por ejemplo “Diálogos Sobre los Dos Máximos Sistemas del Mundo” de Galileo Galilei. Algunos libros de texto de ciencias comunes en el pasado tenían un marcado carácter experimental y en ellos la teoría era escasa. Los contenidos se presentaban fundamentalmente asociados a experiencias (ni siquiera cabe hablar muchas veces de experimentos) poniendo énfasis en la observación (Campanario y Otero, 2000).

El formato actual más común que se puede apreciar en los libros de texto de diversas materias consiste en un contenido conceptual, textos expositivos, un repertorio de ejemplos, actividades y problemas que suele complementarse en los libros de los niveles básico y medio con otras lecturas. Cuando estos son dirigidos a un público juvenil o infantil suelen también tener gran importancia las ilustraciones y esquemas explicativos.

El lector que se enfrenta a un libro de texto puede procesarlo de manera más o menos activa. En un extremo, el lector transferiría información desde el libro a su memoria con una intervención mínima de sus conocimientos. En el otro extremo el lector puede interpretar activamente los contenidos del texto de acuerdo con la información que conoce y que es relevante en función de dichos contenidos.

La descripción anterior de la interacción del lector con un texto ilustra el complejo mecanismo de comprensión del discurso de estos libros. Características importantes de los procesos de aprendizaje son el carácter interactivo entre la información del texto y los conocimientos del lector y el uso de distintas estrategias para establecer coherencia en la representación del texto. Además, la existencia de distintos niveles en esta representación permite explicar fenómenos como la inclusión en el recuerdo de información que no aparece en el texto.⁴⁵

45. CAMPANARIO, J. y OTERO, J. 2000. La comprensión de los libros de texto. Madrid. Universidad de Alcalá de Henares.

b) Libro Objeto

Melcoñian y Villamar (2008) definen el libro objeto diciendo que “es un dispositivo contemporáneo que reúne en una sola obra la posibilidad de contener y desarrollar contenidos plásticos y literarios, que actúen en igualdades de circunstancias y no ejerciendo competencia entre ambos ni siendo dependiente absolutamente uno con el otro; ya no se leen como pie de foto o pura información sino que como sistema comienzan a formar un todo”.

El libro objeto muchas veces produce una ruptura con las consideraciones tradicionales de la materialidad de los libros clásicos, por ejemplo, siendo realizados con cuero, lana, madera o variando el formato pudiendo parecer más una caja que un libro.

Dentro de las características más importantes de estos libros alternativos se encuentran las siguientes:

- La impresión o producción corre por cuenta del propio artista.
- Puede o no contener textos.
- El artista establece la lectura que el lector deba llevar de su libro.
- El artista puede ocupar diversos materiales, técnicas y herramientas.
- El artista invita al espectador mediante su libro a experimentar aspectos visuales, táctiles, etc.⁴⁶

El libro acá ya no es un soporte que contiene texto e imagen. Los artistas lo utilizan también para darle un enfoque artístico, experimentando con formas de comunicación, disparando la imaginación estimulando los diferentes sentidos de las personas. El producto puede ir sufriendo cambios o más bien ir evolucionando según los diferentes contextos culturales. En

cuanto a los temas que abarcan los libros objeto no hay ninguna limitación, asumen características sociales, políticas, estéticas, etc.

En lo que se refiere a las técnicas, tal como se mencionaba antes, los creadores de libros acuden tanto a las antiguas manualidades o procesos de realizar libros como a las más modernas tecnologías disponibles. Entre otras varias técnicas se pueden nombrar algunas de las más comunes: pintura, grabado, escultura, etc., así, los libros objeto se transforman en obras que pueden ser leídas, tocadas, olidas o escuchadas. Por lo mismo, estos libros pueden ser denominados también como lúdicos debido a la gran interacción sensitiva con la que enfrenta al lector. La forma y la materialidad son las que determinan el lenguaje narrativo, lúdico y gráfico que posee el libro (Melcoñian y Villamar, 2008).

Lo que se cuenta mediante el libro objeto no se limita a la historia contada por su autor, sino que permite al lector su propia interpretación dentro de un mundo lúdico-visual conociendo más a fondo y con una mirada diferente el tema propuesto.

El libro que se desarrolla para este proyecto toma características tanto de los libros de texto como la de los libros objetos, pero fundamentalmente de los primeros en vista de que la publicación pasará por imprenta, cada ejemplar no estará elaborado a mano, sin embargo tiene ciertas libertades propias de los libros objetos como la libertad en el orden de la lectura y la presentación de imágenes realizadas por los jóvenes que en su conjunto pueden revelar los distintos tipos de vida, contexto y conceptos relacionados con la felicidad para una generación.

46. MELCOLIÑAM, R. y VILLAMAR, P. 2008. Artefactos Invisibles. Buenos Aires. Nobuko.

Estructura y Composición

Antes de comenzar a desarrollar este apartado es necesario mencionar que se consultó, a modo de guía, el libro “Manual de Tipografía” de John Kane,⁴⁷ por lo tanto, todos los conceptos que brevemente se desarrollan a continuación provienen de dicha publicación. Como es lógico no se pueden abarcar todo lo que Kane plantea en su obra, pero se presentan algunos cuya mención se considera importante para tomar en cuenta al momento de trabajar en una pieza editorial.

ALINEACIÓN DE TEXTOS

Izquierda:

Refleja la asimetría de la escritura. Cada línea comienza en el mismo punto, pero terminan donde acaban las últimas palabras que las componen. Los espacios entre las palabras son uniformes a lo largo del texto lo que provoca que visualmente el texto se perciba como una suerte de mancha gris uniforme.

Derecha:

Esta alineación no es usual en textos largos, pero suele utilizarse para pies de imágenes u otros debido a que su énfasis está en donde termina la línea del texto, lo que permite alinearla con otros elementos de la página.

Centrado:

Su característica es dar simetría al texto, alineando mediante un eje central cada línea del texto sin modificar el espacio entre las letras o las palabras. El cuidado que se debe tener con esta alineación es que el texto centrado produce formas marcadas en las páginas, por lo tanto, hay que retocar los saltos de línea para que estas formas no resulten tan dentadas.

Justificado:

Esta alineación también provee simetría al texto, sin embargo, a diferencia de la centrada, esta se consigue modificando los espacios entre las palabras y en ocasiones entre las letras para lograr que los bordes de cada línea se alineen tanto a la derecha como a la izquierda, exceptuando última. Cuando se alinea a la izquierda, a la derecha e inclusive al centro, la línea de texto que varía es esta última. El cuidado que se debe tener con el texto justificado es que algunas veces se forman “ríos” que son espacios blancos antiestéticos que fluyen hacia abajo entre las palabras, sin embargo, este problema se puede corregir también mediante el retoque o los cortes de las palabras por sílabas.

47. Kane, J. 2005. Manual de tipografía. Barcelona. Editorial Gustavo Gili.

DESTAQUE DE TEXTOS

Negrita:

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficitur purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. **Integer congue nisi nec auctor vehicula.** Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Cursiva:

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficitur purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. *Integer congue nisi nec auctor vehicula.* Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Variar Tipografía: cuando se cambia la tipografía para destacar un texto, es importante cuidar el tamaño del cuerpo de la variación debido a que podría modificarse.

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficitur purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. **Integer congue nisi nec auctor vehicula.** Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Variar el Color:

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficitur purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. **Integer congue nisi nec auctor vehicula.** Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Tipografía sobreimpresa (fondo de color):

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficitur purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. Integer congue nisi nec auctor vehicula.

Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci.

Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

JERARQUÍA DEL TEXTO

Muchos textos tienen secciones y subdivisiones dentro de cada una de estas, como por ejemplo los capítulos, para identificar estas separaciones se les atribuyen distintos tipos de titulares (títulos, subtítulos) intentando dar luces del contenido que se leerá a continuación. Algunas variables que se pueden utilizar para otorgar distintas jerarquías a los textos son las siguientes:

Variables de Tamaño

Título 1

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficit purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. Integer congue nisi nec auctor vehicula. Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Ubicación del Titular

TÍTULO 1

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficit purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. Integer congue nisi nec auctor vehicula. Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Variables Tipográficas

Título 1

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficit purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. Integer congue nisi nec auctor vehicula. Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Folio y Titulillo:

Estos dos elementos suelen ubicarse fuera de los márgenes del texto. El folio corresponde al número de cada página y está presente a lo largo del libro siempre en el mismo lugar, los diseñadores suelen jugar con su tamaño dependiendo del tipo de libro que se esté diseñando, pero por lo general tienen un tamaño discreto. El titulillo o línea de pie de página la poseen algunos libros extensos para recordarle al lector donde se encuentra en la obra, puede tener el título del libro, el título del capítulo, de una sección etc. Algunas veces se ordena junto al folio, pero también en muchas obras se pueden identificar en la parte superior, es un texto de menor tamaño y peso a que esté fuera del área de texto se suelen alinear de alguna manera a ella.

Uso de Versalitas

TÍTULO 1

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficit purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. Integer congue nisi nec auctor vehicula. Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

Nulla ut dolor mattis, cursus sem at, efficit purus. Vestibulum volutpat metus et tellus ultricies fermentum. Integer congue nisi nec auctor vehicula. Quisque neque nunc, lacinia ut eleifend vitae, rhoncus sed lacus. Sed et varius sem, eget interdum orci. Proin pulvinar aliquet malesuada. Proin non sagittis ex. Integer ut.

EJEMPLO DE TITULILLO 22

SISTEMA DE RETÍCULAS

Una retícula es una trama de líneas horizontales y verticales en intersección por intervalos regulares. Se utiliza para ordenar y posicionar los elementos que van a componer las páginas del libro. La retícula funciona como un sistema para articular el contenido. Para ello hay que comprender con qué elementos se estará trabajando, considerando la cantidad y tipo de imágenes, la cantidad de textos, los recuadros, etc. por un lado y por otro, la relación del contenido con el lector.

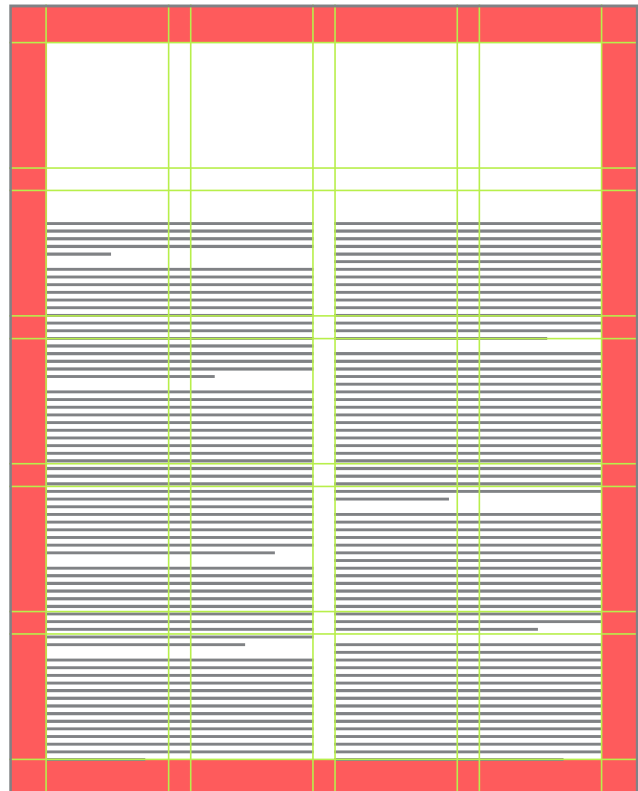
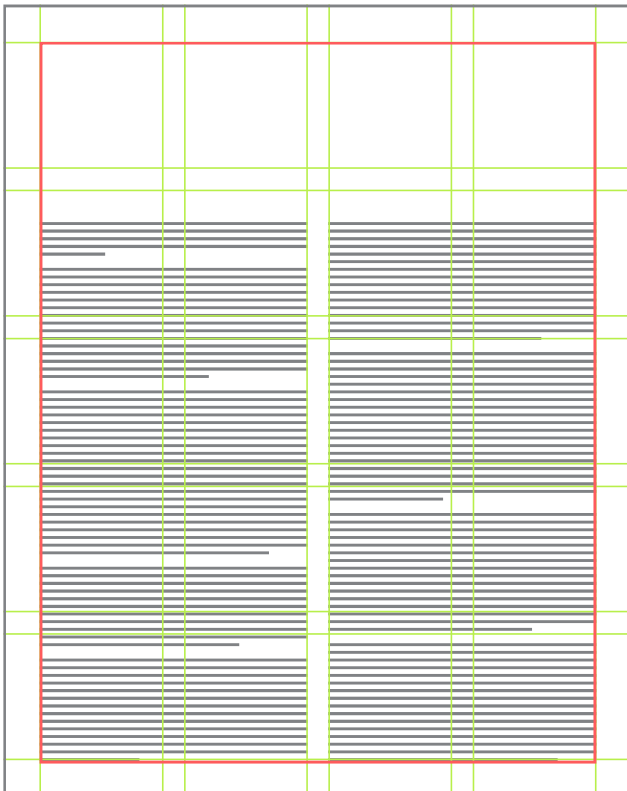
El sistema de retículas no es necesariamente estático o mejor dicho por las palabras de John Kane: *“Al igual como ocurre con cualquier otro sistema, tal vez lo más importante sea recordar las ocasiones en que será necesario romper las reglas. Más allá de los usos habituales del contraste dentro del sistema, hay que estar siempre atento a las oportunidades que se presentan de contrastar el orden mismo del sistema con su contrario: la aparente falta de orden”*.

Área de Texto:

Es el área de la página en la que aparece el texto u otros elementos. Contiene los campos compuestos por la retícula. El folio o número de página suele ubicarse fuera esta área, pudiendo encontrarse en la parte superior, inferior o lateral exterior.

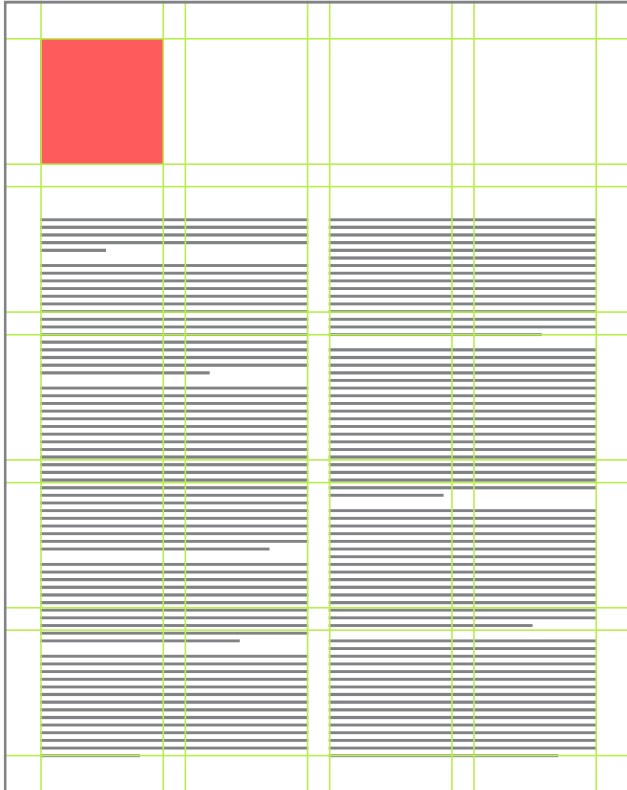
Margen:

Es el espacio que distingue el área de texto del papel que la rodea.

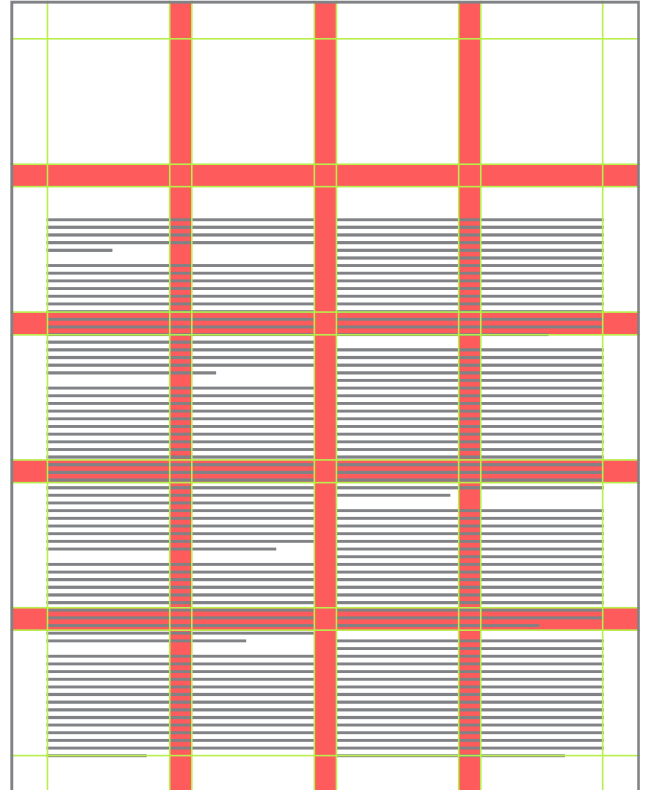


Campo:

Componente básico de cualquier retícula. Su anchura es determinada por la longitud que tendrá una línea de texto y su altura debe originarse como múltiplo del interlineado del texto.


**Espacios Verticales y Horizontales:**

Son las áreas que separan los campos entre sí.



Imágenes elaboradas a partir de ejemplos presentes en el libro Manual de Tipografía de John Kane





***Bitácora
del Proyecto***

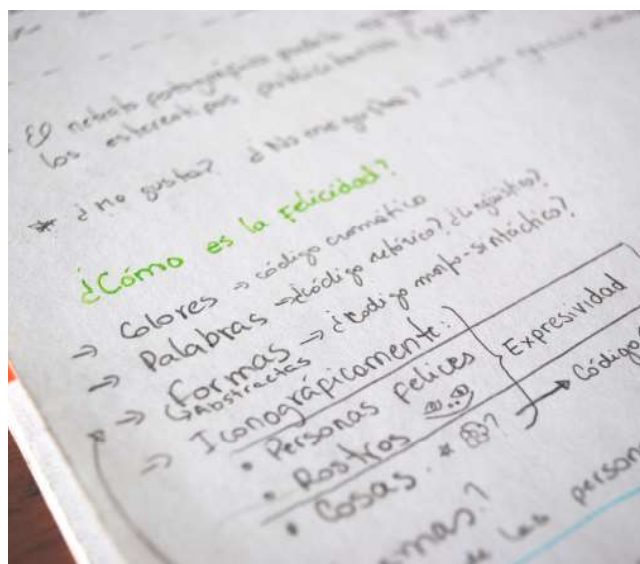
BITÁCORA DEL PROYECTO

DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES

Una vez habiendo determinado que con este proyecto se quería rescatar el imaginario de los jóvenes acerca de la felicidad por medio de un taller, se tomaron en cuenta aspectos generales para su desarrollo, como el número de sesiones, el tiempo que tomaría cada una, el grupo de integrantes por taller, etc. Posteriormente se inició el proceso del diseño de las actividades a fines de marzo del 2016 con la pregunta **¿cómo es la felicidad?** y así focalizando diferentes aspectos a los cuales dirigir las actividades.

Se hizo un listado de los diferentes aspectos traducéndolos a códigos⁴⁶ a los que luego se apuntaría a responder con las actividades:

- Colores → código cromático
- Palabras → código retórico
- Formas (abstractas) → código morfosintáctico
- Iconográficamente:
 - a) Personas felices + rostros felices = expresividad → código gestual: Valor expresivo de las posiciones del cuerpo y del gesto facial que integran la imagen.
 - b) Cosas → código simbólico: conjunto de connotaciones convencionales que se utilizan para transmitir mensajes visuales. Los contenidos simbólicos suelen basarse en una común aceptación, en un pacto social implícito.
- ¿Tramas?
- ¿Fotografía?

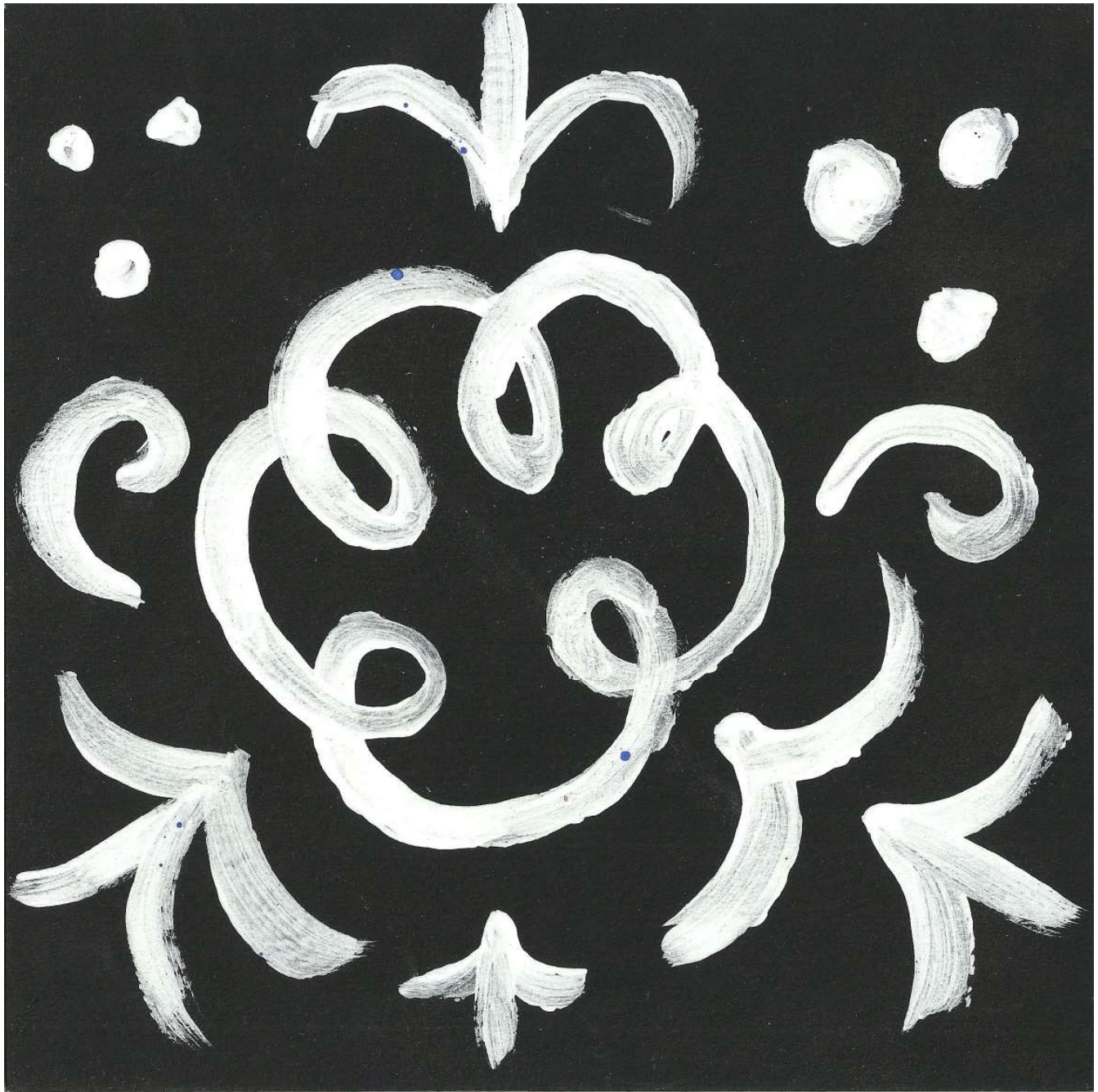


Si bien, este no fue el listado definitivo, fue con el que se inició. En paralelo se utilizaba una cuenta de tumblr⁴⁸ para ir recopilando referentes visuales y bibliográficos, a su vez funcionaba como moodboard.

Entre la búsqueda de referentes visuales, estado del arte y revisión bibliográfica, se estableció una lluvia de ideas de actividades que posiblemente se pudieran realizar con jóvenes. Como toda lluvia de ideas, ninguna idea se descarta, solo se deja fluir la imaginación libremente.

47. DEGADO, J. T. 2005. Una Experiencia de la Creatividad Verbo-Icónica. [en línea] España. Universidad de Vigo. [en línea] <<http://www.iacat.com/revista/recreate/recreateo2/jdelgado01.htm>> [consulta: 30 marzo 2016]

48. Es una plataforma de microblogging que permite a sus usuarios publicar textos, imágenes, vídeos, enlaces, citas y audio.



Experimentación de formato cartón piedra pintado de negro. 20 x 20 cm y pinceles.
Ejercicio para contrastar emociones.

Las actividades se diseñaron de tal manera que no se requeriría mucho tiempo para su comprensión o desarrollo, que se trabajaría con materiales con los cuales los jóvenes ya están familiarizados y que los resultados fueran lo más inmediatos posible para poder comentarlos inmediatamente. Con estas se comenzaría a experimentar y serían evaluadas con el grupo de prueba.

Tras la experimentación la mayoría de las actividades pasó a diseñarse para que pudieran generar una suerte de contraste, entre feliz e infeliz, bienestar y malestar, emociones positivas y negativas, etc. porque se comprendió que se podría conocer mucho de la felicidad también a través de aquello que “no es feliz”.



Experimentación de materiales para el banderín.
Feltro y témpera.

El ejercicio del banderín no funcionaba adecuadamente, se pensó y trabajó en distintos materiales, tomando en cuenta el tiempo y la dificultad que comprendía su diseño, sin embargo, los resultados no fueron positivos, ya que para lograr un buen resultado se requería de demasiado tiempo con el cual no se contaría en las sesiones.

Luego se intentaron otras posibilidades, la actividad de "banderín" se transformó a la de construir un letrero con una palabra y se evaluó en el grupo de prueba. Aquí los materiales y el formato permitiría mayor rapidez dise andose tres formatos distintos para probar, sin embargo, los resultados tampoco fueron los esperados (como se detallar  más adelante) así que esta actividad se eliminó. De todas formas aún había que buscar la manera de rescatar el "código retórico", es decir, la constelación de conceptos que se asocian a la palabra "felicidad" y como la actividad del banderín que ahora era un letrero, comenzaba con una lluvia de ideas, esta se traspasó a otra actividad que más tarde se le denominó como "contraste figurativo".



Resultado del grupo de prueba, ejercicio desarrollado por Ivana. Cartón piedra pintado de blanco.



Resultado del grupo de prueba, ejercicio desarrollado por Clau. Cartón corrugado.

El grupo de prueba fue determinante para depurar las actividades, así como se descartó una, la del “clima”, sin embargo, dio resultados bastante positivos, aunque también parecidos, entre los tres dibujos que debían pintar cada uno de los participantes, por lo cual, se les hizo un ajuste en cuanto al estado emocional que refería cada dibujo. Además, se realizaron pruebas de materiales, donde en algunos ejercicios, por ejemplo, a unos se les pasaba un tipo de papel diferente o un formato más grande y de esta manera se realizaron modificaciones para llegar a los formatos definitivos.

METODOLOGÍA

La metodología de trabajo se diseñó tras la investigación acerca de las Dinámicas Participativas, Psicoplástica y revisión de referentes, como los proyectos que se detallan en un apartado anterior. Las actividades y los materiales que se contemplaron fueron acordes a las habilidades que las personas que integrarían los talleres poseen o que no tardarían más de un breve tiempo en dominar, porque como se señaló en la revisión bibliográfica de la Psicoplástica, estos posibilitan y a la vez delimitan el uso de la imagen para expresarse.

Todas las actividades se diseñaron con el objetivo de que las personas pudiesen expresar su imaginario en torno a la felicidad y no para educar, pese a que se transmiten algunos conocimientos, como son el grupo de las emociones básicas definidas por Paul Ekman o la clasificación de las emociones en positivas y negativas de Rafael Bizquerra. Además el orden de las actividades responde a un proceso de profundización ordenado y sistemático, donde van desde lo simple a lo complejo en cuanto a la reflexión para el desarrollo de cada una.

El taller comienza con una breve presentación de quienes son los que lo impartirán, se explica a los participantes en qué consiste este, el tiempo aproximado que durará, se les agradece por su presencia y también se les invita a formular las preguntas que les surjan. De cada sesión se debe ir estableciendo un registro por medios auditivos o visuales que puedan captar la experiencia y los comentarios que se emiten. Se debe procurar que los participantes se ubiquen en un sector de la sala cercano al pizarrón, para que en las intervenciones grupales alcancen a leer, también las mesas donde trabajarán deben estar lo más desocupadas posible, sin mochilas o prendas de vestir que puedan ser pasadas a llevar y accidentar el trabajo propio o de los demás.

La primera actividad consiste en responder un cuestionario el cual se les entrega junto con un papel adhesivo en el que escribirán su nombre y se lo pegarán en pecho, así podrán ser identificados por los mode-

radores. Cada estudiante puede escribir el nombre o seudónimo que desee, teniendo en cuenta que con este deberán firmar todos sus trabajos y que es el que aparecerá si se llegan a publicar. Al usar un seudónimo pueden proteger u ocultar su identidad, si es que así se sienten más cómodos. Idealmente los moderadores deben tratar de aprenderse los nombres o seudónimo de los integrantes, así se puede generar una relación más horizontal y de confianza con las personas. También se evita pasar por las presentaciones individuales en voz alta, porque en muchos establecimientos los integrantes de un grupo ya se conocen con antelación y muchos de los datos que se requieren se obtienen respondiendo el cuestionario.

Los talleres fueron pensados para grupos pequeños de personas, de entre 5 y 8 integrantes, ya que esto permite individualizar a los participantes, aprenderse sus nombres con más rapidez, facilita que las actividades fluyan de manera más controlada y optimiza el tiempo de trabajo.

Tal como se señalaba antes, las técnicas participativas gráficas se conciben mediante dibujos o símbolos y al expresar contenido simbólicamente, requieren de un proceso de decodificación, así se enriquece el conocimiento individual y conceptual de las personas.

Idealmente se debe generar un espacio de confianza, donde los jóvenes sientan que pueden preguntar lo que quieran en relación el tema, sepan que no se efectuarán juicios críticos ni estéticos y tengan la seguridad de que no hay respuestas erradas, ya que las nociones que cada uno tenga acerca de la felicidad son subjetivas. Los participantes pueden establecer conversaciones y un proceso colectivo de discusión en los espacios que se dan para los comentarios, sin embargo, en todas estas debe primar el respeto para que se pueda desarrollar la experiencia de reflexión común. Aquí también el coordinador del taller puede realizar preguntas para profundizar en el relato que se da acerca de un trabajo, permitiendo que el autor se exprese con más profundidad.

Antes de iniciar cada actividad se dice cuánto tiempo tendrán para realizarla y a medida que se acerca el término de este se les debe indicar también con frases como “quedan 5 minutos”, “¿cómo van? Ya queda poco tiempo para terminar esta parte”, etc. A medida que los individuos van terminando sus trabajos, se van adhiriendo a la pared o pizarrón con cinta adhesiva (Masking Tape) para proceder a comentarlos. Mientras se comentan los trabajos realizados, el moderador asistente debe retirar los materiales que se ocuparon en la actividad y repartir los que se utilizarán en la siguiente, para aprovechar al máximo el tiempo.

Al finalizar la primera sesión se les entrega un formulario dirigido a los apoderados de los integrantes que son menores de edad, cuya finalidad es que autoricen mediante su firma a que los trabajos de sus pupilos sean utilizados en cualquier exposición futura. Si los participantes son mayores de edad ellos mismos pueden firmar la autorización. Además, se les da una recompensa a los jóvenes en agradecimiento por su participación, también se puede hacer entrega de este pequeño obsequio al inicio de la actividad, como motivación.

Para establecer el cierre y retroalimentación del taller, se les pregunta a los participantes cuál actividad les gustó más, cuál les gustó menos o les causó más dificultad y se piden recomendaciones para poder ir mejorándolo mediante una evaluación oral. En los talleres que se llevaron a cabo en el 2016 se les obsequió la goma de borrar que utilizaban en las actividades, se les explicó que sus trabajos podrían llegar a ser expuestos de alguna manera y ,en general, los jóvenes manifestaron que les gustó la experiencia.

GRUPO DE PRUEBA



La sesión con el grupo de prueba se realizó el sábado 7 de mayo del 2016. Fue un grupo integrado por 5 personas, cuyas edades fluctuaban entre los 23 y los 29 años de edad. Se hizo en una sesión de alrededor de 4 horas y media con 7 actividades y un descanso al terminar el cuarto ejercicio.

Individualizados por el nombre que escogieron utilizar para las actividades los participantes eran:

- Ivana (26 años)
- Pía (23 años)
- Rubén (26 años)
- Jaime (25 años)
- Clau (29 años)

Uno de los objetivos de este grupo fue la comprensión de las instrucciones por parte de los participantes, así como también el testeo de materiales, formatos y técnicas. Al finalizar se hizo una breve discusión en la que describían cuál fue la actividad que más les gustó, la que menos les gustó, la que les causó mayor dificultad y si descartarían alguna.

En el grupo de prueba se pidió a los participantes realizar las actividades sin imponerles límites de tiempo, para calcular un promedio entre cuánto demoraba el primero y el último en terminar cada actividad y fue filmada de inicio a fin omitiendo el momento de descanso.

A continuación se presentan las evaluaciones resultantes de cada actividad:

ACTIVIDAD 1: Cuestionario

COMENTARIOS: Se leyó en conjunto con las personas y fue comprendido y respondido sin dificultad.

Nombre o seudónimo:

.....

Edad:

.....

Comuna:

.....

Estado civil o situación sentimental:

.....

Actividad que realiza (estudia, trabaja, etc):

.....

Religión:

.....

Fecha de hoy:

.....

Mail de contacto:

.....

Preguntas:

¿Usted es feliz?

sí

no

no sé

De 1 a 7 ¿qué tan feliz siente que es? Donde 1 es nada feliz y 7 es muy feliz.

nada feliz 1 2 3 4 5 6 7 muy feliz

¿Qué significa la felicidad para usted?

.....
.....
.....
.....

Relate brevemente una de las mejores experiencias de su vida.

.....
.....
.....

Relate brevemente una de las peores experiencias de su vida.

.....
.....
.....

ACTIVIDAD 2: Emociones Básicas

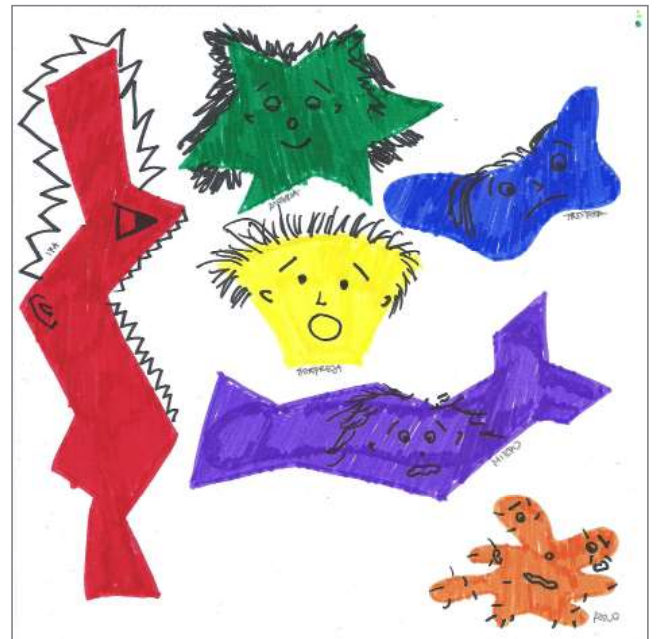
COMENTARIOS: Esta actividad consistía en realizar una figura para cada emoción y luego añadirle un rostro. En este ejercicio se probaron 2 tipos de lápices distintos: 2 utilizaron lápices de colores de madera y 3 utilizaron marcadores. Se concluyó que eran mejor los marcadores debido a que quienes utilizaron lápices de madera tenían problemas con las superficies de apoyo del papel, que en este caso era una mesa cubierta con un mantel, misma dificultad que podría presentarse en una escuela con una mesa cuya superficie sea irregular, también los resultados eran más tímidos o disminuidos que los que utilizaron marcadores, ya que el color de estos últimos es más cubriente y más saturado.



Resultado del grupo de prueba, ejercicio desarrollado por Clau. Lápices de colores.

ACTIVIDAD 3: Contraste de Emociones

COMENTARIOS: En la primera parte de la actividad, que consiste en nombrar emociones positivas y negativas, las personas no se animaron a nombrar tantas, por lo cual, yo como coordinadora debí escribir algunas para incentivarlos, luego en la siguiente parte del ejercicio se les vio muy cómodos, al finalizar sus trabajos se animaron bastante a comentarlos y más tarde, algunos participantes, indicaron que este ejercicio fue el que más les agradó.



Resultado del grupo de prueba, ejercicio desarrollado por Rubén. Marcadores de colores.

ACTIVIDAD 4: Autorretrato

COMENTARIOS: Esta actividad consiste en realizar 2 autorretratos y se probaron materiales para el dibujo (2 personas utilizaron témpera y 3 utilizaron marcadores), así como también tipos de papel en este caso fabriano versus hilado, entre los dos últimos no hubo grandes diferencias, mientras que sí las hubo en cuanto a los resultados est ticos entre la témpera y los marcadores. La témpera resultaba más ex-

presiva, pero los colores que utilizaron las personas que trabajaron con ella coincidieron en utilizar menos colores y detalles en sus autorretratos. Quienes utilizaron marcadores llegaron a más detalles en sus dibujos, también utilizaron una gama de colores más amplia y abarcaron el formato con mayor comodidad y control inclusive logrando realizar tramas para el cabello. Por lo mencionado anteriormente se decidió que para este ejercicio, definitivamente, se utilizarán marcadores.



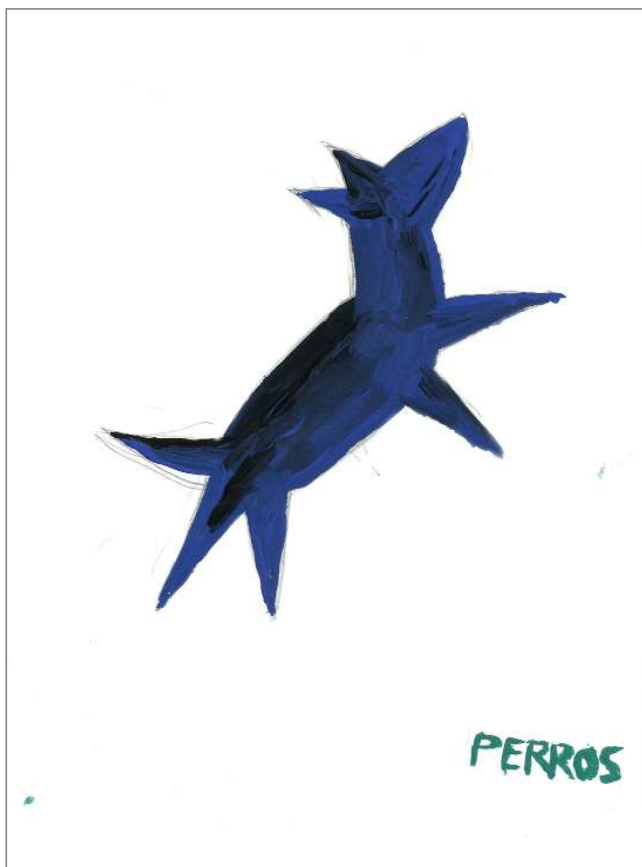
Resultado del grupo de prueba, ejercicio desarrollado por Jaime.
Marcadores de colores.



Resultado del grupo de prueba, ejercicio desarrollado por Ivana.
Témperas.

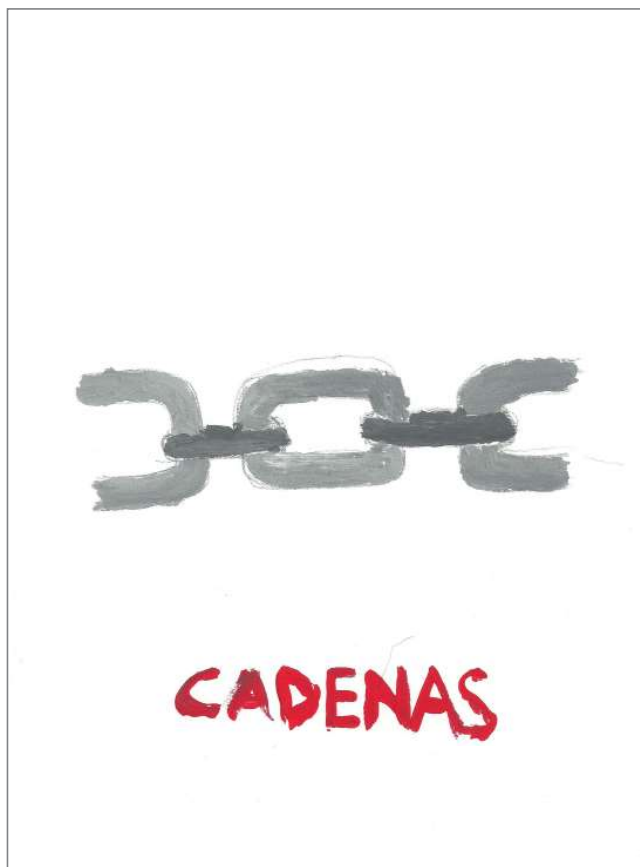
ACTIVIDAD 5: Letrero

COMENTARIOS: Para este ejercicio se debían elaborar un letrero con la palabra que a ellos más les aludiera a “felicidad” de una lluvia de ideas previa que se hizo en conjunto. Dos participantes usaron cartón piedra, una participante utilizó cartón piedra previamente pintado de blanco y dos participantes utilizaron cartón corrugado. También se probaron distintos tipos de pinceles y para pintar se utilizó témpera. Los participantes se encontraron con varias dificultades al momento de desarrollar esta actividad, al punto que algunos olvidaron las instrucciones y otros arruinaron sus propios trabajos accidentalmente añadiéndole decoraciones para ocultar dicho accidente. Los resultados no fueron los esperados. Más adelante se concluyó descartar esta actividad.



ACTIVIDAD 6: Contraste Figurativo

COMENTARIOS: En esta actividad se les pide dibujar algo que los haga felices, que represente felicidad para ellos o que simplemente les guste y posteriormente, realizar otro dibujo indicando lo contrario (lo que no les causa felicidad). No presentó mayor dificultad. Los resultados fueron bastante cercanos si es que no mejores a los esperados. Se probaron nuevamente papeles y se llegó a la misma conclusión anterior, que no hay diferencias sustanciales. En cuanto a la comprensión de la actividad no hubo ningún problema, salvo que una de las participantes demoró mucho más tiempo en pensar qué dibujar que los otros participantes, por lo que se le tuvo que incentivar preguntándole qué cosas le gustaban o la hacían feliz.



Resultado del grupo de prueba, ejercicio desarrollado por Rubén.
Témperas.

ACTIVIDAD 7: El Clima

COMENTARIOS: Inicialmente en este ejercicio se pedía a los participantes que por medio de una representación climática pintaran en tres formatos como estuvo su ayer, su hoy y el pie forzado era como quisieran que fuera su mañana (en otras palabras: su día ideal). El ejercicio en el momento no presentó dificultad en su desarrollo por parte de los participantes, pero posteriormente al analizar los resultados, se encontró un problema en el planteamiento del ejercicio, la temporalidad que representaba, confusiones en la interpretación y el pie forzado que se les imponía. Ese ayer, hoy y mañana eran literales, por lo tanto, se corrigió a una representación de pasado, presente y futuro, de esta manera el pasado tendría un pie forzado también. En este se debería representar un momento “malo” de su vida para el pasado, la representación del presente sería comparable con la evaluación de la felicidad (de 1 a 7) que hacen los participantes en el cuestionario del inicio, sin tener pie forzado y el futuro seguiría teniendo como pie forzado el futuro ideal. Así los resultados podrían arrojar un espectro más amplio de la representación de las emociones y generar contrastes.

Las observaciones tras este grupo de prueba fueron determinantes en la definición de materiales que se utilizarían en el futuro al realizar las actividades en los establecimientos educacionales, también fue relevante particularmente en la evaluación de dificultades que se enfrentaron, ya que debido a los resultados, se descartó el ejercicio que consistía en construir un letrero con un concepto. Los resultados, en dicho ejercicio, fueron demasiado parecidos entre sí, el manejo tipográfico fue limitado a causa, según los propios participantes, de que tuvieron dificultades con los materiales al igual que con el idear un diseño para este cartel. Cuatro de los cinco participantes olvidaron las instrucciones que restringían el uso del color a tres y uso de formas abstractas, a pesar de que se les mostraron referentes. También 3 de los participantes pintaron blanco el formato base, quien lo tenía previamente pintado blanco lo mantuvo así. Finalmente se optó por descartar esta actividad, conservando la primera parte que correspondía a una lluvia de ideas, la cual fue trasladada a otro de los ejercicios en el cual se hacía uso de “la palabra”.



PARTICIPACIÓN

LICEO MIGUEL LUIS AMUNÁTEGUI

- Público
- Emblemático de Santiago
- Vulnerable

La mayoría de los estudiantes que participaron en el taller tenían aspiraciones de entrar a una universidad pública, muchos de ellos podrían optar al programa "PACE" que les permite acceder a ellas considerando sus calificaciones en la enseñanza media, solo rindiendo la PSU, sin importar cuál sea su puntaje (el 15% de los mejores promedios del establecimiento puede optar a este beneficio).

La gestión se hizo directamente con UTP (Unidad Técnica Pedagógica) y el profesor de Artes Visuales fue quien seleccionó al grupo: siete estudiantes de un 4° año medio con mención en Biología.

Trabajaron utilizando los siguientes nombres:

- Elvis (17 años)
- David (17 años)
- Alejandra (18 años)
- Mar (17 años)
- Jean (17 años)
- Camilo (16 años)
- María (17 años)

La primera sesión se llevó a cabo entre las 12:40 y aproximadamente las 15:30 debido a que el liceo se encontraba en un proceso de asambleas y votaciones acerca de las movilizaciones estudiantiles. Los participantes debieron abandonar la sesión en algunas ocasiones lo que resultó en una extensión del tiempo que duraba el taller originalmente, sin embargo, ellos volvían voluntariamente, ya que declararon que preferían seguir con las actividades en vez de estar en el patio esperando los resultados de la asamblea.

La segunda sesión se ejecutó con varias semanas de distancia respecto a la anterior porque el liceo mantuvo sus movilizaciones por algunas semanas y en ella se ausentaron 2 participantes, por estar enfermos. Elvis no realizó la última actividad porque pidió retirarse.

Al finalizar en el Liceo Miguel Luis Amunátegui, los jóvenes señalaron que encontraron entretenidas las actividades.



Estudiantes del liceo

LICEO DE ADULTOS HERBERT VARGAS WALLIS

- Liceo de la Penitenciaría
- Los estudiantes asisten a clases de enseñanza básica hasta media.
- Vulnerable

Quienes conformaban este grupo, en su mayoría se sentían privilegiados de poder estar en el liceo terminando su enseñanza básica o media, ya que señalaban que fuera de la Penitenciaría no se les dio esta posibilidad.

La primera sesión se realizó el lunes 30 de mayo y la segunda el miércoles 1 de junio del 2016, ambas sesiones duraron desde aproximadamente las 9:45 hasta las 11:30.

La gestión se hizo mediante la profesora de matemáticas Carolina Ravetllat, quien además seleccionó a los participantes, estuvo presente en ambas sesiones y proveyó una grabadora de voz, debido a que a las personas externas no se les permite el ingreso al recinto con aparatos tecnológicos como celulares, cámaras, grabadoras, etc. También solicitó a otro profesor que tomara algunas fotografías de registro.

Los seis participantes fueron (individualizados por el nombre que escogieron utilizar en las actividades):

- Maikel (22 años)
- Manuel (22 años)
- Fco. (28 años)
- Cristian (30 años)
- José (27 años)
- Moisés (25 años)
- María (17 años)

Los estudiantes, al ser reclusos se declaraban a gusto con tener la posibilidad de participar en el taller debido a que no cuentan con muchas entretenciones ni oportunidades para expresar sus emociones, ni dentro de la prisión ni antes, cuando no estaban en ella. Manuel señalaba continuamente que no sabía dibujar y con timidez desarrolló sus trabajos y Cristian nunca había pintado con ténpera, por lo cual, se entusiasmó y luego fue invitado por Carolina a participar en el Taller de arte del Centro de Detención.



Estudiantes del centro de reclusión

LICEO JUAN ANTONIO RÍOS

- Polivalente
- Vulnerable
- Ubicado en la comuna de Quinta Normal

La primera sesión se realizó el jueves 18 de agosto del 2016 a las 14:00 horas hasta aproximadamente las 16:00, la segunda sesión tuvo lugar a la semana siguiente, el martes 23 de agosto en el mismo horario.

Los jóvenes del establecimiento tenían pretensiones futuras más variadas, uno de ellos se definía a sí mismo como barbero y otro como tatuador (son hermanos gemelos). Este Liceo también está inserto en el programa "PACE", sin embargo, estos estudiantes no aspiraban a él señalando que sus notas no eran tan buenas como la de quienes integraban el otro cuarto medio, pero no descartaban hacer un preuniversitario y posteriormente ingresar a la Universidad.

Se identificaron con los siguientes nombres:

- Levi (17 años)
- Sergio (17 años)
- Sami (18 años)
- Camilo (17 años)
- Dani (19 años)

En este establecimiento los jóvenes tuvieron una relación más horizontal que en los otros. Se les veía cómodos y activos. La única integrante de sexo femenino era Dani. En el grupo, aparentemente, todos eran amigos entre sí. Bromeaban mucho y al final mencionaron que les gustó la experiencia, sin embargo, Levi señaló que le habría gustado trabajar con más materiales.



Estudiantes del liceo, solo se ausenta uno en esta fotografía

LICEO ISAURA DINATOR DE GUZMÁN A-4

- Público
- No se contempla como vulnerable
- Educación diferenciada (femenino)

En este establecimiento se dio inicio a las actividades el martes 6 de septiembre del 2016. La segunda sesión fue el martes 13 del mismo mes, ambas sesiones se desarrollaron en el mismo horario, de 14:45 a 16:15.

De todos los grupos este fue el más pequeño, solo lo integraron 4 estudiantes, porque a pesar de que la otra joven confirmó su asistencia en el mismo día, nunca se presentó en la sala. Quienes finalmente conformaron el grupo fueron:

- Cats (16 años)
- Millaray (17 años)
- Bal (17 años)
- Janis (16 años)

Las aspiraciones de las jóvenes que integraron este taller eran cercanas a las Artes y al Diseño Gráfico. Se ofrecieron a participar voluntariamente sabiendo que la coordinadora se ha formado en Diseño Gráfico, por lo cual, se interesaron en realizar preguntas sobre ambas carreras.

También se mostraron cómodas con las actividades, sin embargo, a pesar de que la relación era horizontal, este grupo fue más silencioso que los otros y, al parecer, solo dos de las integrantes se conocían previamente.



Todas las participantes de este liceo.

COLEGIO SAINT GEORGE

- Privado
- Católico
- Ubicado en la comuna de Vitacura

La primera y única sesión fue el sábado 20 de agosto del 2016, el contacto se hizo con un líder del grupo de scouts del colegio y el mismo día de la sesión los participantes se ofrecieron voluntariamente a formar parte del taller. La segunda sesión nunca se llevó a cabo porque los scouts comenzaron actividades que no les permitían reunirse para una segunda sesión.

Los integrantes de este taller se autodenominaron:

- Batman (18 años)
- Vale (17 años)
- Vicente (17 años)
- Elisa (18 años)
- Antonia (17 años)

Todos estos jóvenes tenían aspiraciones de acceder a la educación superior. También todos formaban parte del grupo de scouts y señalaban que formar parte de él era bastante importante en sus vidas.

En este grupo era menor la comunicación y la participación en cuanto a las actividades, era necesario hacerles preguntas e invitarlos a expresar sus opiniones y relatar sus trabajos. El interés no era el mismo que en los otros talleres, hablaban mucho entre ellos y parecían más distraídos al desarrollar las actividades, pese a ello los resultados no son diferentes a los de los demás establecimientos educacionales.



Todos los participantes de este liceo.

DINÁMICAS Y RESULTADOS

INDICACIONES PARA EL TALLER:

- Es importante conocer si el lugar es adecuado para impartir el taller, que conste con pizarrón, mesas y sillas. En caso de que haga falta un pizarrón, este se puede reemplazar por algunos pliegos de papel adheridos a la pared.
- Al iniciar se les da la bienvenida a los participantes agradeciéndoles su presencia, se presenta a los moderadores y se le explica el tiempo aproximado que tomará llevar a cabo el taller.
- Junto con un breve cuestionario (Actividad 1) se les entregará un papel adhesivo blanco, que puedan adherir a su ropa y escribir su nombre o seudónimo para poder identificarlos, indicando que este nombre lo usarán para firmar todas las actividades, desde el cuestionario en adelante.
- El taller consta con un número limitado de materiales por lo cual este número limita la cantidad de participantes, pero es importante considerar repuestos por si algo falla.
- Es recomendable que las actividades se realicen con grupos de entre 5 a 8 personas. En grupos mayores a 5 personas el taller se debe ser impartido por un moderador y un asistente.
- Cualquier material de apoyo debe estar preparado con anticipación, al igual que los formatos de papel con los que se trabajará.
- Los participantes pueden levantar la mano en medio del desarrollo de las actividades para que un moderador vaya a asistirlos en caso de que tengan alguna duda o problema.
- Al finalizar las actividades se les entrega una recompensa en agradecimiento por su participación. Puede ser un pequeño regalo o una colación.
- Se realiza un registro de la experiencia, de preferencia audiovisual (video, fotografía y/o grabación de sonido).

ACTIVIDAD 1: CUESTIONARIO

DESCRIPCIÓN: Conocer los datos principales de los participantes, qué tan felices se sienten y cómo definen la felicidad.

DESARROLLO: Se lee el cuestionario en voz alta para los participantes y se verifica que comprendan cada ítem.

(El cuestionario es el mismo que se presentó anteriormente en el ítem de “Grupo de Prueba”)

ACTIVIDAD 2: EMOCIONES BÁSICAS

DESCRIPCIÓN: Los participantes deben realizar diferentes formas, con diferentes colores, atribuyendo cada una a las emociones que se han señalado como “emociones básicas” para este ejercicio. Al finalizar la primera parte de la actividad, los participantes deben asignarle rostros a las emociones que dibujaron en un inicio. Para esta actividad es importante que hagan la primera parte sin saber que luego deben añadir rostros a las formas. Finalmente los participantes comentan los resultados que llamaron más su atención y los autores de los rostros comentados en última instancia pueden explicar lo que hicieron.

OBJETIVOS:

- Introducir a los participantes en la temática que se va a tratar mediante el dibujo de las emociones básicas.
- Reunir resultados de los participantes desde los códigos cromático, formal y gestual.

RESULTADO ESPERADO: Se espera que los participantes expresen con diferentes formas, colores y expresiones las emociones que se les han indicado como “básicas”.

MATERIALES:

1. Un formato de papel hilado de 20 x 20 cm
2. Marcadores de colores (sin el de color negro)
3. Marcador Negro (por separado)
4. Masking tape
5. Lápiz grafito
6. Goma
7. Material de apoyo: muestra ejemplos para las formas posibles que pueden realizar.

TIPO DE ACTIVIDAD: Individual con comentarios grupales al final.

REFERENCIA: Esta actividad se desarrolló a partir de unas ilustraciones realizadas por Yves Paradis.

Fuente: YVES PARADIS. 2015. Day 140 - Ink doodle faces over color markers [en línea] <<http://yvesparadis.tumblr.com/post/119566470124/day-140-ink-doodle-faces-over-color-markers-2>> [consulta 30 de marzo 2016]

DESARROLLO:

Primera Parte:

1. Se escriben en el pizarrón 6 emociones básicas (según Paul Ekman), que son alegría, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza.
2. Se pide a los participantes que con los marcadores (que ya tienen en su mesa) dibujen en el papel una forma cerrada que represente cada emoción con colores, formas y tamaños diferentes. Se les muestra, con el material de apoyo, algunos ejemplos de figuras para que comprendan de mejor manera lo que deben hacer. (10 minutos máximo)
3. Se le pide a los participantes que escriban con el lápiz grafito el nombre de las emociones junto a cada una de las formas para no olvidar cual representa cada una.

Segunda Parte:

4. Una vez terminado lo anterior se pide a los participantes añadirle rostros a estas formas con la expresión facial de estas emociones, incluyendo: cabello, cejas, ojos, nariz, boca, orejas y cualquier otro rasgo que deseen agregar (pecas, lunares, arrugas, etc). (15 minutos máximo)

Tercera Parte:

5. Se exhiben los resultados de las personas adheridos (con masking tape) al pizarrón o a alguna superficie lisa y se le pide a los participantes que comenten los que más les llamaron la atención (sin comentar el trabajo propio).
6. Finalmente las personas cuyos resultados fueron comentados explican sus trabajos si lo desean.



RESULTADOS:





Desarrollado por Pía,
Parte del Grupo de Prueba



Desarrollado por Sami,
liceo Juan Antonio Ríos



Desarrollado por Vicente, Colegio Saint George

ACTIVIDAD 3: CONTRASTE DE EMOCIONES

DESCRIPCIÓN: Los participantes deben expresar sus emociones negativas en un formato blanco interviniéndolo con témpera negra y posteriormente expresar sus emociones positivas en un formato negro intervini ndolo con témpera blanca. Al finalizar se exhiben ambos formatos intervenidos, uno junto al otro y se invita a los participantes a observarlos y expresar conclusiones si lo desean.

OBJETIVOS:

- Reunir resultados de los participantes desde los códigos morfológico y cromático mediante el desarrollo de la actividad.
- Establecer un contraste entre la expresión de las emociones positivas versus las negativas.

RESULTADO ESPERADO: que los resultados sean lo suficientemente distintos para que se pueda establecer una comparación entre las emociones positivas y negativas de cada individuo y poder visualizar el contraste que se genera.

MATERIALES:

1. Cartón piedra de 20 x 20 cm color negro (previamente pintado)
2. Cartón piedra de 20 x 20 cm color blanco (previamente pintado)
3. T mpera blanca y negra
4. Pincel N 9 (redondo, conocido también como "escolar")
5. Vaso con agua
6. Papel para secar
7. Masking tape

TIPO DE ACTIVIDAD: Solo la primera parte es grupal, luego es completamente individual.

DESARROLLO:

Primera Parte:

1. Se realiza una breve explicación respecto a las emociones positivas y negativas (según Rafael Bizquerra).
2. Se hacen 2 listados, uno de emociones positivas y otro de emociones negativas en conjunto con los participantes anotándolo en la pizarra o en un papel.

Segunda Parte:

3. Se les entrega a los participantes el formato blanco, témpera negra y un pincel.
4. Se les explica que en el formato deben expresar mediante líneas, puntos o tramas sus emociones negativas. Se puede ayudar a la comprensión de la actividad utilizando la analogía de que el formato blanco es "luz" que se oscurece con las emociones negativas.
5. Al finalizar, devuelven el formato ya intervenido con su nombre o seudónimo escritos (se pueden marcar con un masking tape adherido en la parte de atrás).

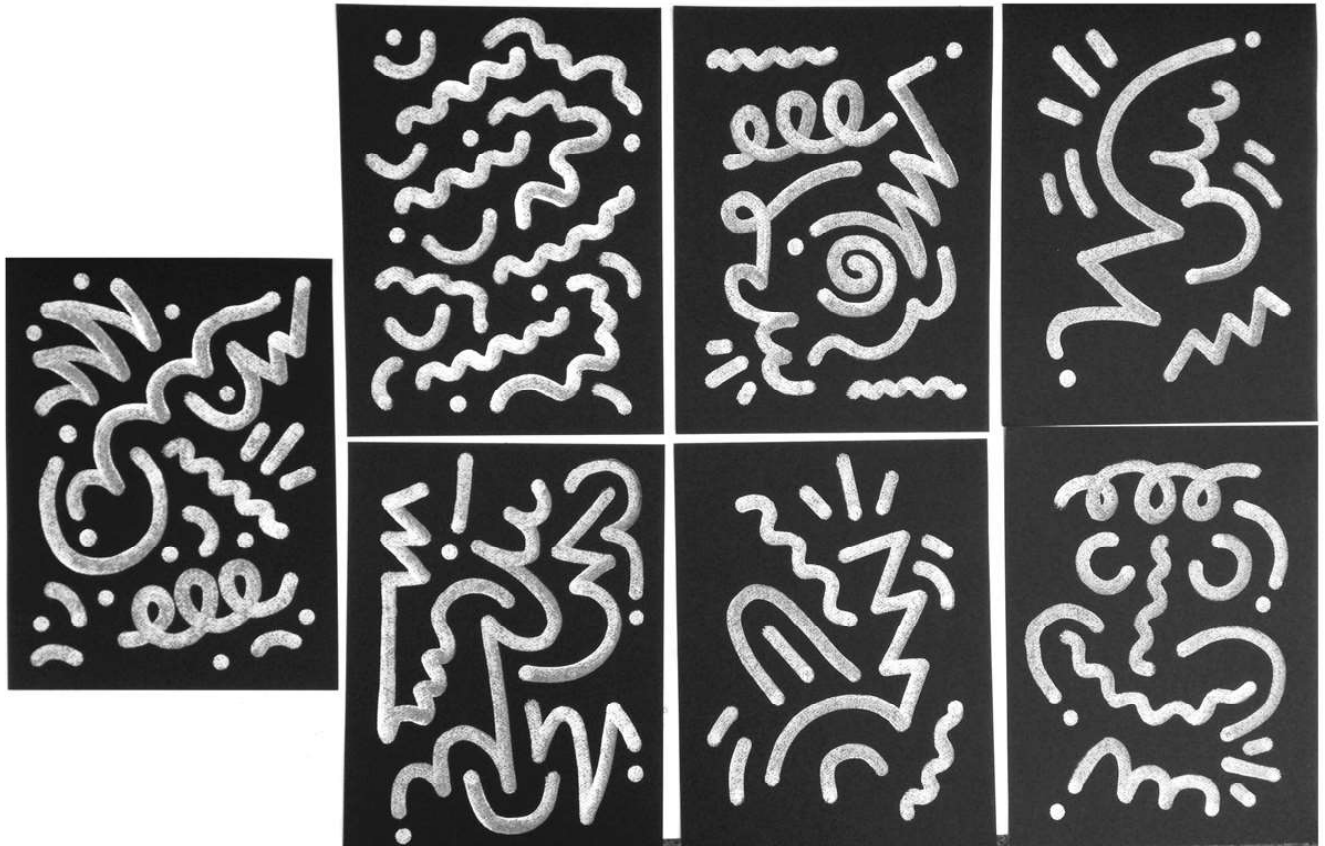
Tercera Parte:

6. Luego se lavan los pinceles, se les entrega a los participantes el formato negro y témpera blanca.
7. Se les explica que en el formato deben expresar nuevamente mediante líneas, puntos o tramas sus emociones positivas. Se puede ayudar también con la analogía de que el formato negro es oscuridad o sombras a y que se iluminará por medio de las emociones positivas que plasmen.
8. Al finalizar se devuelve el formato intervenido al igual que en la primera parte.

Cuarta Parte:

9. Se unen los trabajos de cada participante y se les invita a que los observen.
10. Quien quiera puede hacer un comentario acerca de sus propios resultados

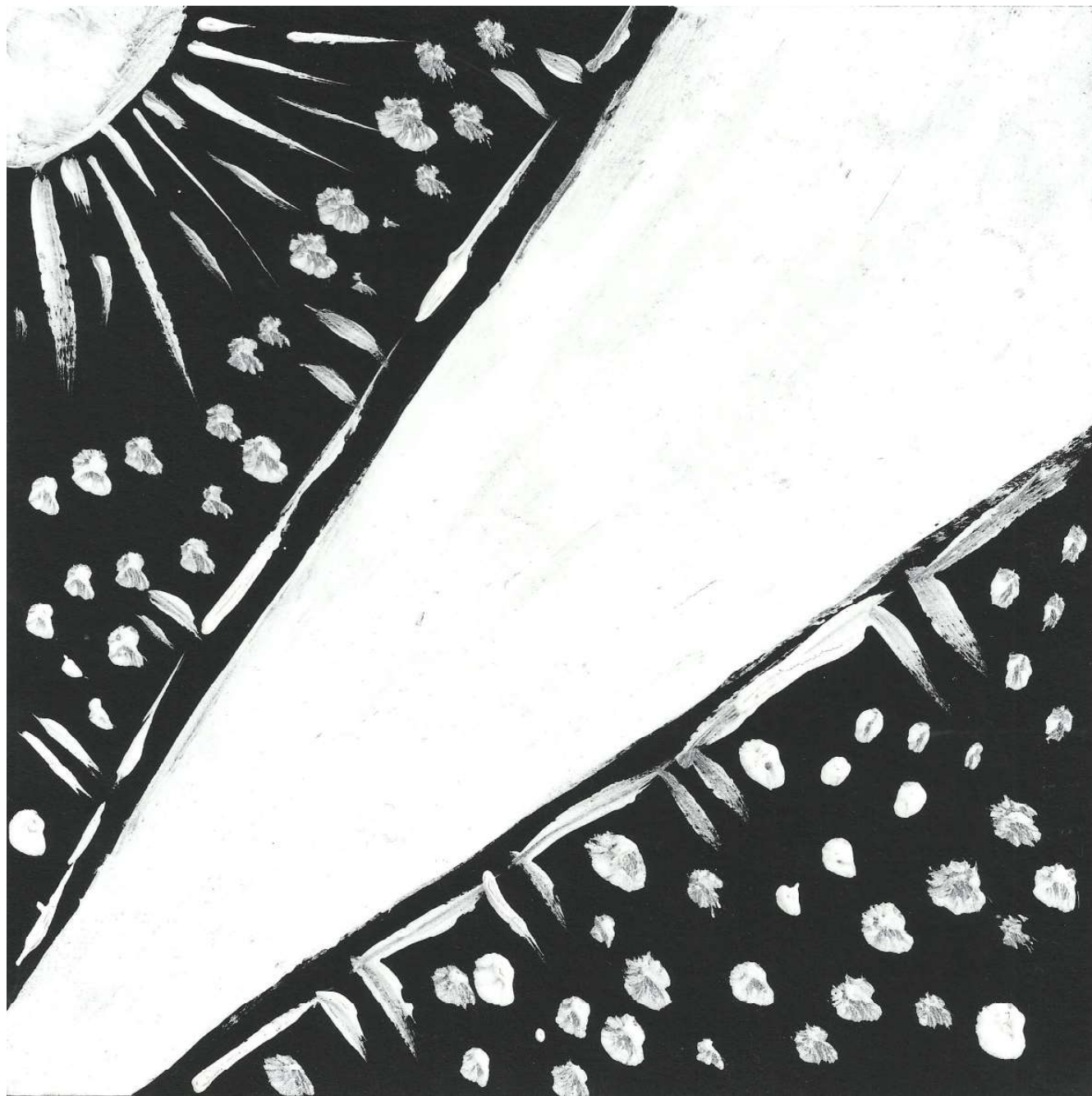
REFERENCIA: Esta actividad se inspiró en una serie de dibujos realizados por Will Bryant.



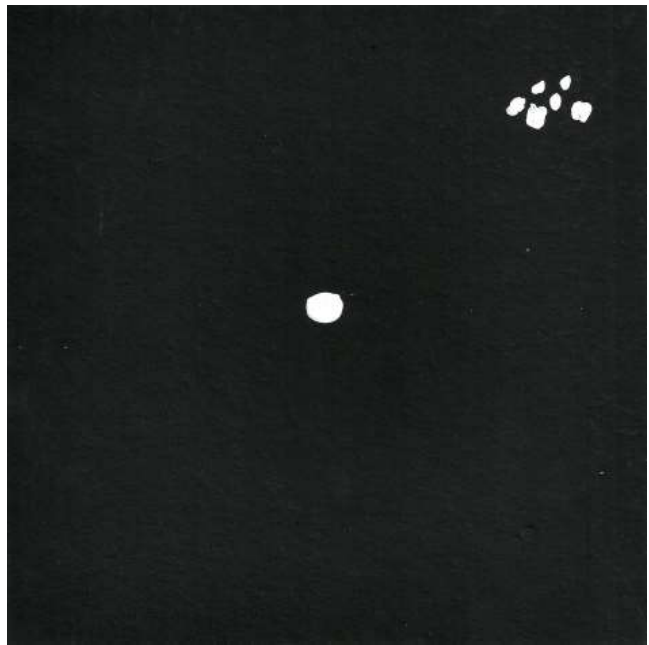
Fuente: BRYANT, W. 2014. Productive Saturday, sometimes having fun is easy.[en línea]
<<http://blog.willbryant.com/post/83963470769/productive-saturday-sometimes-having-fun-is-easy>>
[consulta 21 abril 2016]

RESULTADOS:





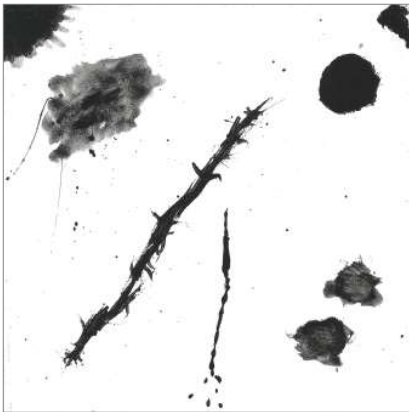
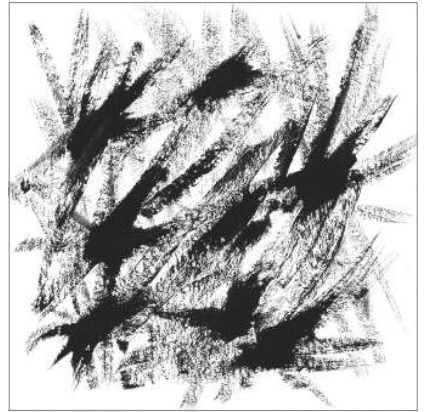
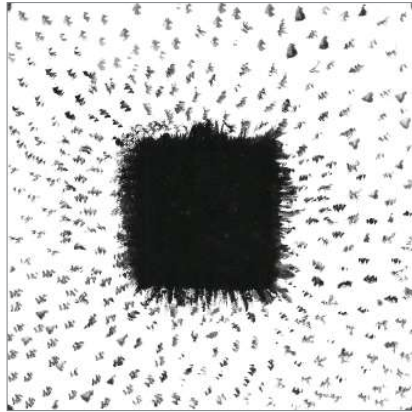
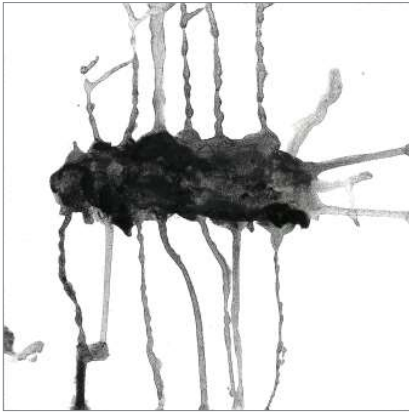
Emociones negativas (izquierda) y positivas (derecha)
Desarrollados por Fco., liceo de adultos Herbert Vargas Wallis



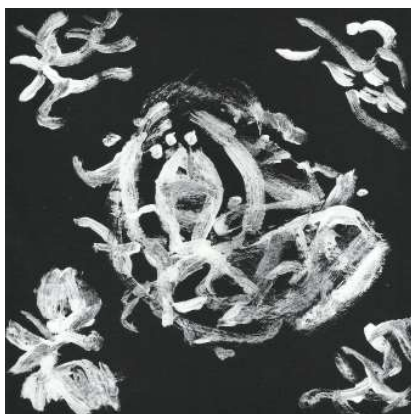
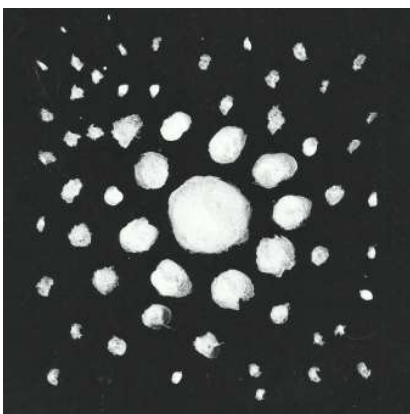
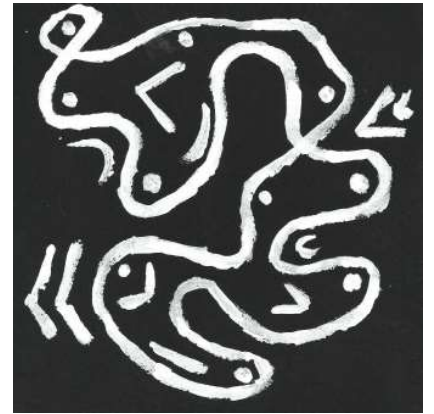
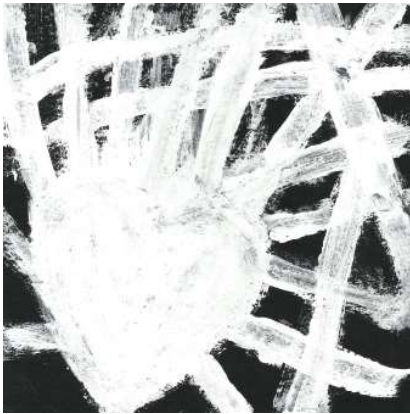
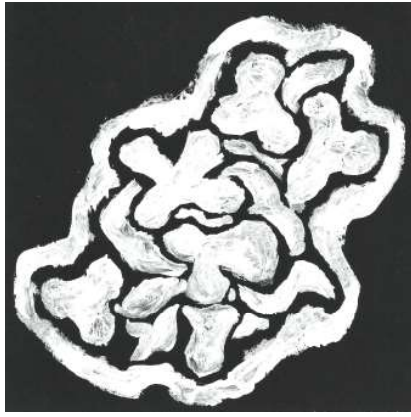
Emociones negativas (izquierda) y positivas (derecha)
Desarrollados por David, liceo Miguel Luís Amunátegui



Emociones negativas (izquierda) y positivas (derecha)
Desarrollados por Cristian, liceo de adultos Herbert Vargas Wallis



Emociones negativas. Trabajos desarrollados por distintos autores en los talleres



Emociones positivas. Trabajos desarrollados por distintos autores en los talleres

ACTIVIDAD 4: : AUTORRETRATO

DESCRIPCIÓN: Los participantes deben formular un autorretrato de ellos “felices” mediante un dibujo lineal independientemente de si en el momento lo están o no ya que este ejercicio responde a la pregunta ¿Cómo se ven a ustedes mismos felices?. Finalmente los participantes comentan los resultados que llamaron más su atención y los autores de los autorretratos comentados en última instancia pueden explicar lo que hicieron.

OBJETIVOS:

- Reunir resultados de los participantes desde el código gestual mediante el desarrollo de la actividad para poder visualizar cuál es la percepción que tienen los participantes de la felicidad. Por ejemplo, si es un rostro con una enorme carcajada o si es un rostro con una pequeña sonrisa de paz.
- Observar qué emociones son las que se oponen a la felicidad: ira, tristeza, sentimiento de vacío, etc.

RESULTADO ESPERADO: Que los participantes sean capaces de representar un rostro “feliz” e “infeliz” más allá de la precisión de sus dibujos en cuanto a su rostro real.

MATERIALES:

1. Dos Formatos de papel hilado de 18,5 x 23,5 cm.
2. Marcadores de colores
3. Masking tape
4. Pincel N°9 (redondo, conocido también como “escolar”)
5. Material de apoyo: una imagen donde aparezca un personaje desde el torso hacia arriba a modo de ejemplo.

TIPO DE ACTIVIDAD: Individual con comentarios grupales al final.

DESARROLLO:

Primera Parte:

1. Se pide a los participantes realizar una breve reflexión en silencio en torno a las preguntas: *¿cómo se ven a ustedes mismos felices?, ¿se imaginan riendo muy fuerte o se imaginan tranquilos?, ¿se imaginan con los ojos muy abiertos o cerrados disfrutando del momento?, ¿cómo se expresa la felicidad en sus rostros cuando se sienten plenos?*.
2. Luego de la breve reflexión se les pide a los participantes realizar un autorretrato fundamentalmente lineal, del torso hacia arriba con los colores que deseen.

Segunda Parte:

3. Se les retira el autorretrato y se les entrega otro formato igual al anterior en el cual deben dibujar ahora como se ven a sí mismos cuando están mal o infelices, con las mismas indicaciones anteriores. Se les puede ayudar haciéndolos reflexionar si es que se ven tristes, enojados, aburridos, etc. o invitándolos a recordar o imaginar una situación en la que no les gustaría estar.

Tercera Parte:

4. Se exhiben los resultados de las personas adheridos (con masking tape) al pizarrón o a alguna superficie lisa y se le pide a los participantes que comenten los que más les llamaron la atención (sin comentar el trabajo propio).
5. Finalmente las personas cuyos resultados fueron comentados explican sus trabajos si lo desean o si es necesario para su mejor comprensión.

REFERENCIA: Esta actividad está inspirada en una imagen obtenida de la cuenta de Facebook del proyecto “Pequeños Grandes Mundos”.



Fotografías del proyecto “Pequeños Grandes Mundos”
Fuente: www.facebook.com/littlebigworlds





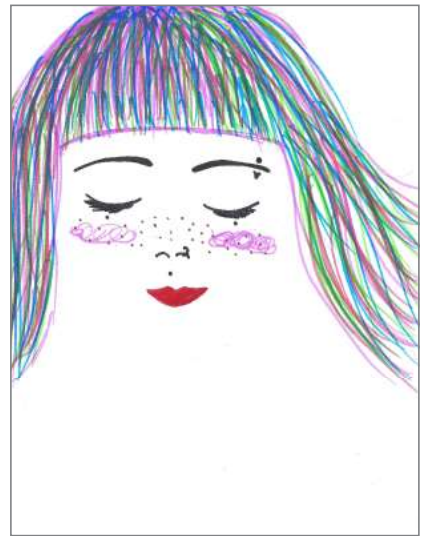
Autorretratos "feliz" (izquierda) e "infeliz" (derecha)
Desarrollados por Moisés, liceo de adultos Herbert Vargas Wallis



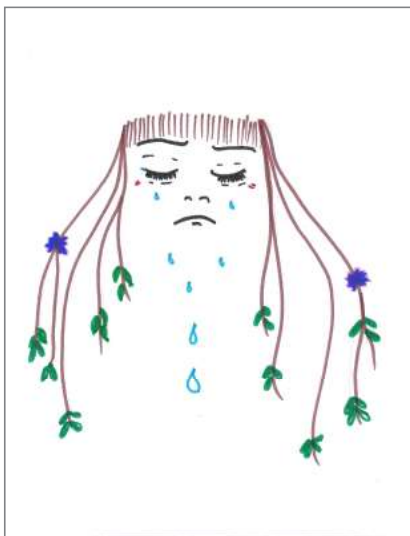
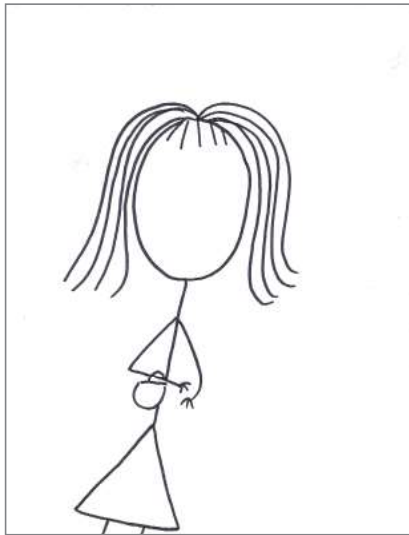
Autorretratos "feliz" (izquierda) e "infeliz" (derecha)
Desarrollados por Sergio, liceo Juan Antonio Ríos



Autorretratos "feliz" (izquierda) e "infeliz" (derecha)
Desarrollados por Vale, colegio Saint George



Autorretratos "felices". Trabajos desarrollados por distintos autores en los talleres



Autorretratos "Infelices". Trabajos desarrollados por distintos autores en los talleres

ACTIVIDAD 5: CONTRASTE FIGURATIVO

DESCRIPCIÓN: Los participantes deben expresar en un formato, utilizando 2 colores como máximo, un dibujo que represente algo que les cause bienestar o felicidad, con un tercer color denominan lo que dibujaron (lo escriben). Luego en otro formato utilizando nuevamente un máximo de 2 colores dibujan algo que les cause malestar (tristeza, rabia, etc) y con un tercer color denominan lo que trataron de representar. Al finalizar se exhiben ambos dibujos, uno junto al otro y se invita a los participantes a observarlos y expresar conclusiones si lo desean.

OBJETIVOS:

- Reunir una serie de imágenes que representen “bienestar” y “malestar” de manera figurativa.
- Observar qué emociones son las que se oponen a la felicidad: ira, tristeza, sentimiento de vacío, etc.

RESULTADO ESPERADO: Que los participantes sean capaces de contar en dos imágenes algo que les cause bienestar y algo que le cause malestar.

MATERIALES:

1. Dos Formatos de papel hilado de 18,5 x25 cm.
2. Témperas (colores: rojo, verde, amarillo, azul, negro y blanco).
3. Pinceles redondos (o escolares) de distintos tamaños, se sugieren N°6, 9 y 11.
4. Mezclador
5. Vaso con agua
6. Papel para secar
7. Material de apoyo (se pueden mostrar ejemplos)

TIPO DE ACTIVIDAD: El inicio es grupal, el desarrollo de los dibujos es individual.

DESARROLLO:

Primera Parte:

1. Se realiza una lluvia de ideas con los participantes. Se escribe la palabra “felicidad” al medio del pizarrón y se les pide que nombren: lugares, personas, cosas, actividades y todo lo que se les ocurra que los haga felices o lo que para ellos signifique felicidad o bienestar.

Segunda Parte:

2. Se les entrega a los participantes un formato en el cual se les indica que deben realizar un dibujo de alguno de los conceptos mencionados u otro que se les pueda ocurrir, que les cause bienestar utilizando 2 colores como máximo.
3. Se les muestra el material de apoyo para que comprendan la síntesis del ejercicio y no se confundan haciendo representaciones demasiado complejas.
4. Al finalizar el primer dibujo se les pide que con un tercer color denominen con palabras lo que dibujaron.

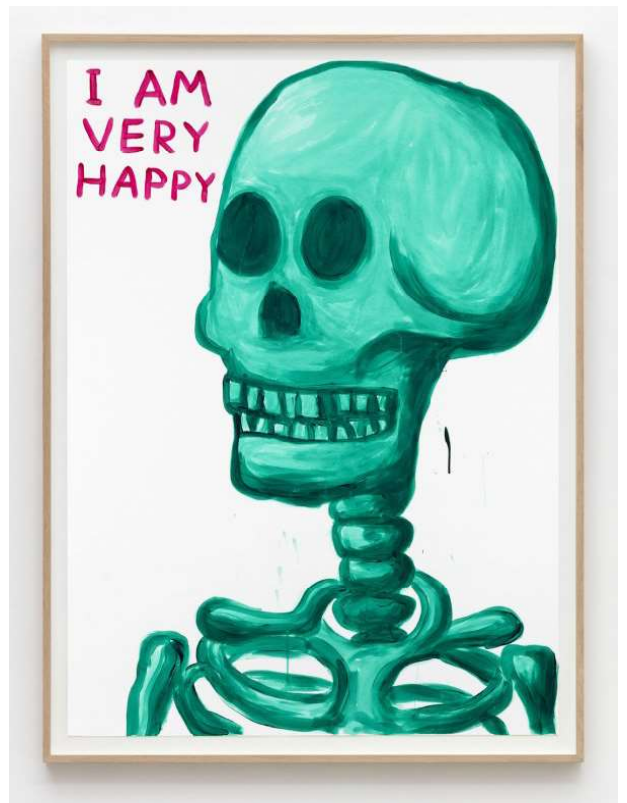
Tercera Parte:

5. Se les retira el primer formato y se marca con su nombre o seudónimo (se puede utilizar masking tape adherido en la parte de atrás) y se entrega a los participantes otro formato en el cual se les indica realizar un nuevo dibujo, esta vez de “algo” que les cause malestar utilizando 2 colores como máximo.
6. Al finalizar, también se les pide denominar lo que dibujaron con un tercer color al igual que el anterior.

Cuarta Parte:

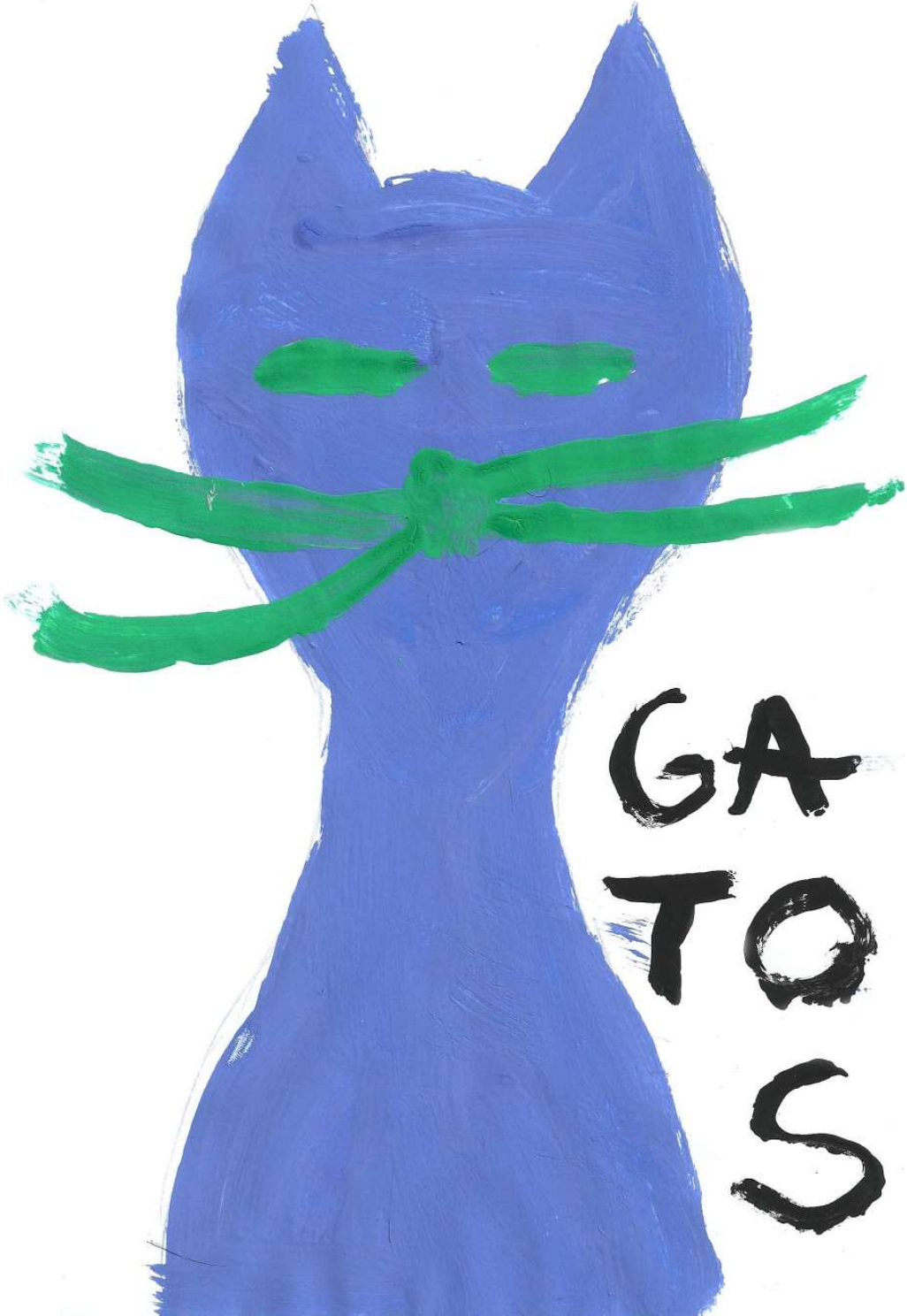
5. Se exponen los trabajos de cada participante y se les invita a que los observen.
6. Quien quiera puede hacer un comentario acerca de sus propios resultados.

REFERENCIA: Obras de David Shrigley.

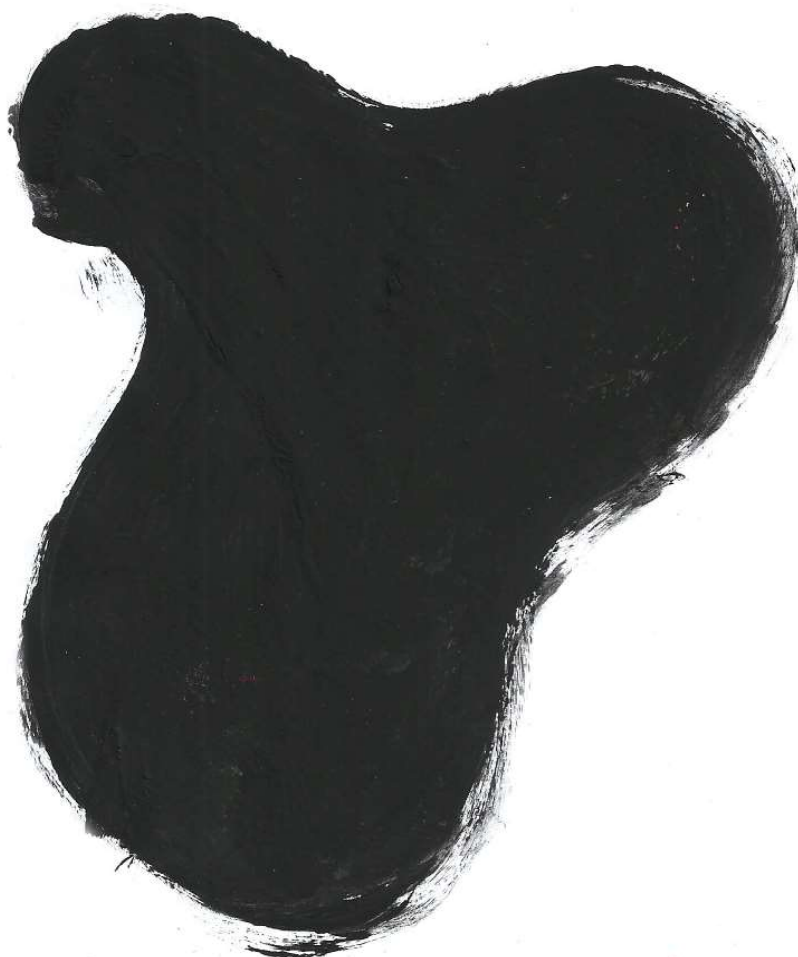


SHRIGLEY, D. 2016. Coloured Works on Paper. [en línea]
<http://www.nicolaiwallner.com/exhibitions.php?action=details&id=90> [consulta 22 abril 2016]

RESULTADOS:

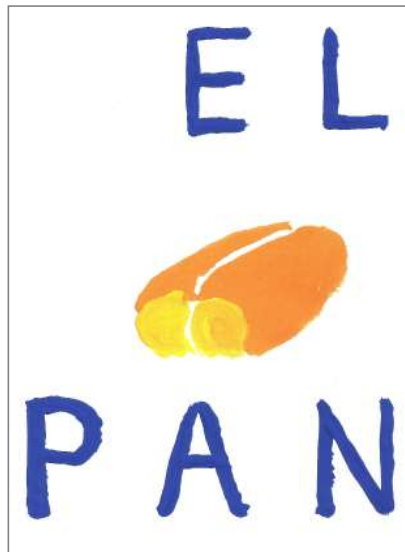


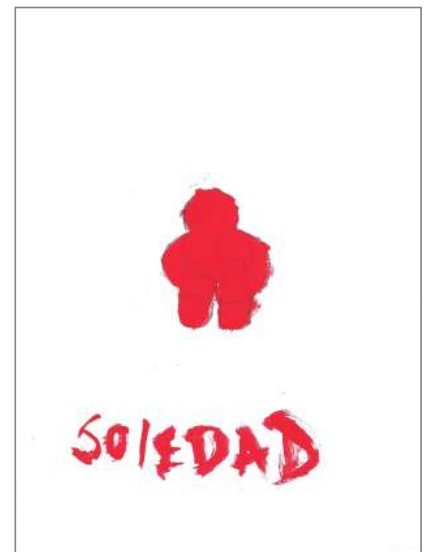
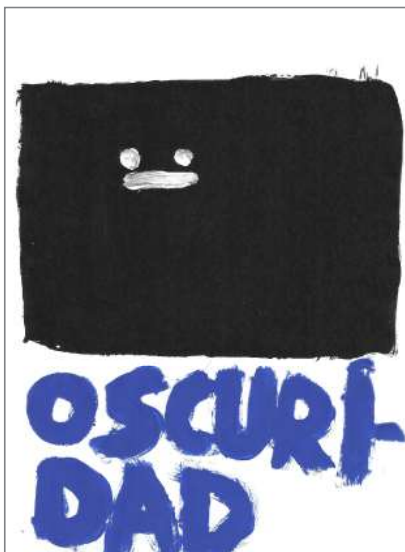
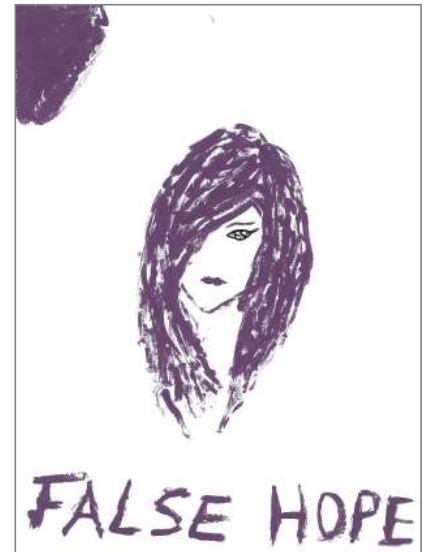
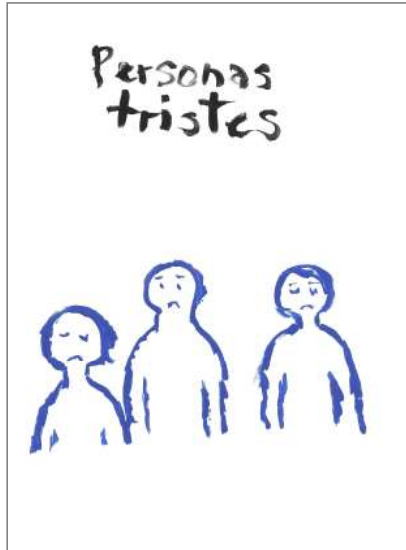
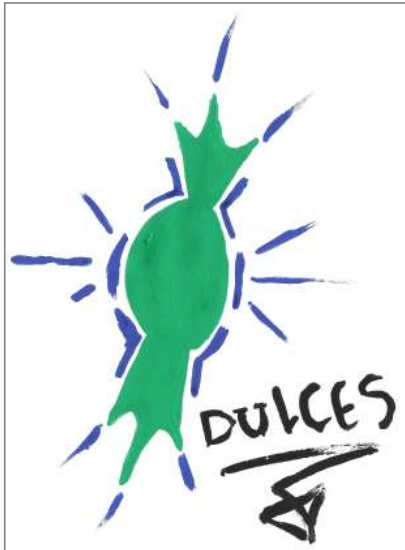
AMAR



GUR A

Contraste: "me gusta" (izquierda) y "no me gusta" (derecha)
Desarrollados por Janis, liceo Isaura Dinator de Guzmán





Contraste: "me gusta" (izquierda) y "no me gusta" (derecha), por distintos autores en los talleres

ACTIVIDAD 6: EL CLIMA

DESCRIPCIÓN: Los participantes deben expresar sus estados emocionales mediante representaciones climatológicas de su pasado, su presente y cómo les gustaría que fuera su futuro. Finalmente, los participantes comentan los resultados que llamaron más su atención y los autores de los carteles comentados, en última instancia, pueden explicar lo que hicieron. (Las representaciones son simbólicas y no literales).

OBJETIVOS:

- Reunir resultados de los participantes desde los códigos cromático y simbólico mediante el desarrollo de la actividad.
- Observar el relato temporal que se puede dar entre los tres resultados.

RESULTADO ESPERADO: Que los participantes expresen simbólicamente, con diferentes representaciones climatológicas, sus estados de ánimo en el pasado, remitiéndose a un momento negativo de sus vidas, el presente, tal cual se sienten (comparable a las respuestas del cuestionario cuando evaluaban su felicidad) y cómo esperan que sea su futuro, es decir, su ideal. Este último sería una representación de felicidad o bienestar del individuo.

MATERIALES:

1. Tres formatos de papel hilado de 24,5 x 17,5 cm.
2. Témperas (colores: rojo, verde, amarillo, azul, negro y blanco).
3. Pinceles redondos (o escolares) de distintos tamaños, se sugieren N°6, 9 y 11.
4. Mezclador
5. Vaso con agua
6. Papel para secar
7. Material de apoyo: se debe mostrar que el suelo y el cielo deben estar representados con franjas que midan alrededor de 8 cms. y que al centro, en el espacio blanco que quede, pueden añadir elementos que refuercen sus conceptos si es que lo desean (como lluvia, árboles, etc.). También, en algún lugar de ese espacio blanco se debe escribir si el dibujo corresponde al presente, pasado o futuro. (ver referencia)

TIPO DE ACTIVIDAD: Individual con comentarios grupales al final.

DESARROLLO:

Primera Parte:

1. Se entrega a los participantes un primer formato en el cual se les pide que dibujen su pasado mediante una representación climatológica. Pintando el cielo y el suelo, dependiendo del estado anímico que primó en un momento negativo que les ocurrió en la vida, con los colores que quieran.
2. Se les indica que el cielo será representado mediante una franja de aproximadamente 8 cms. a partir del margen superior hacia abajo en el formato ubicado de forma vertical al igual que para el suelo (desde el margen inferior hacia arriba). En el espacio central se les indica intervenir como gusten y escribir la palabra “pasado” con el color que deseen.

Segunda Parte:

3. Se les retira el primer dibujo marcándolo con su nombre o seudónimo (con un masking tape adherido en la parte de atrás) y se les entrega un nuevo formato en el cual repiten el mismo procedimiento que en la primera parte pero ahora se les indica que representen su “presente”.

Tercera Parte:

4. Se les retira el segundo dibujo marcándolo con su nombre o seudónimo (con un masking tape adherido en la parte de atrás) y se les entrega un nuevo formato en el cual repiten el mismo procedimiento anterior, pero ahora se les indica que representen cómo les gustaría que fuera su “futuro”, en otras palabras “su día ideal”.

Cuarta Parte:

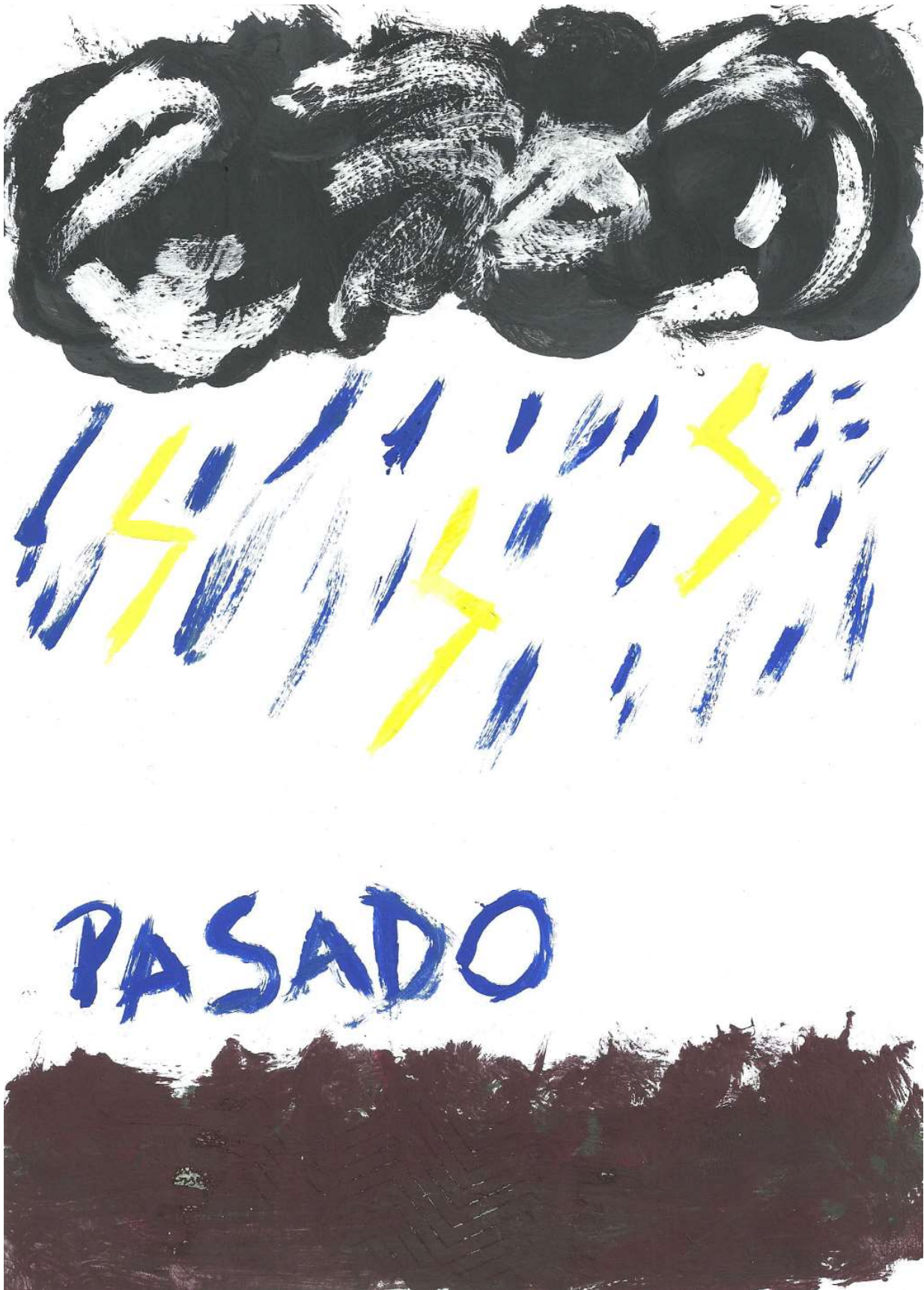
5. Se exhiben los tres resultados juntos de cada participante adheridos (con masking tape) al pizarrón o a alguna superficie lisa y se le pide a los participantes que comenten los que más les llamaron la atención (sin comentar el trabajo propio).
6. Finalmente las personas cuyos resultados fueron comentados explican sus trabajos si lo desean.

REFERENCIA: Obras de David Shrigley.



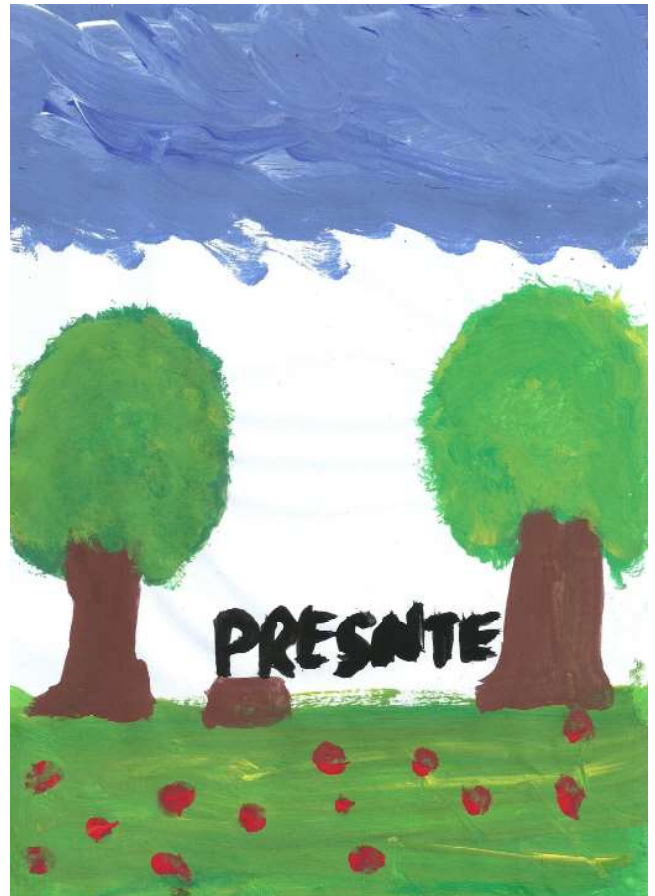
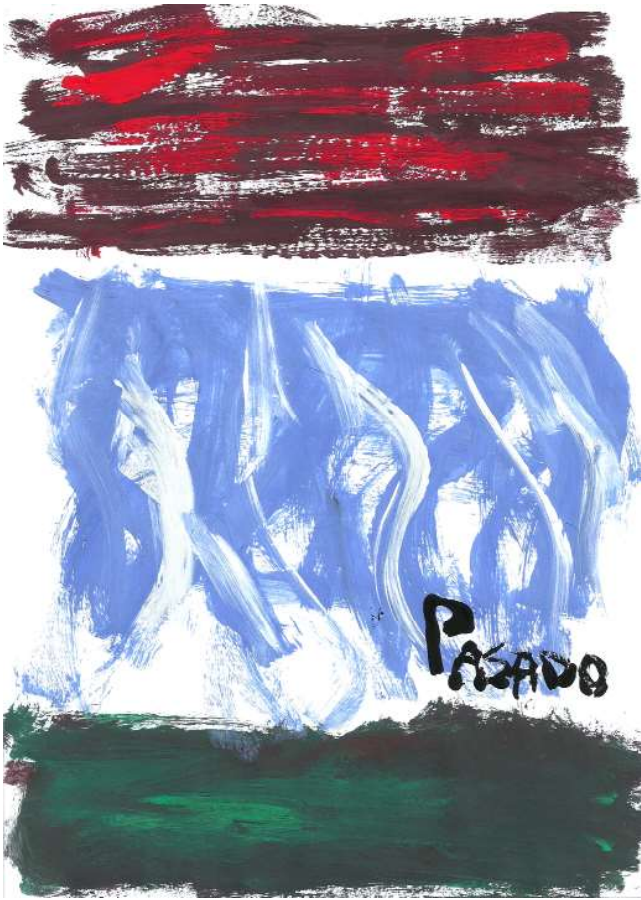
SHRIGLEY, D. 2016. Coloured Works on Paper. [en línea]
<http://www.nicolaiwallner.com/exhibitions.php?action=details&id=90> [consulta 22 abril 2016]

RESULTADOS:



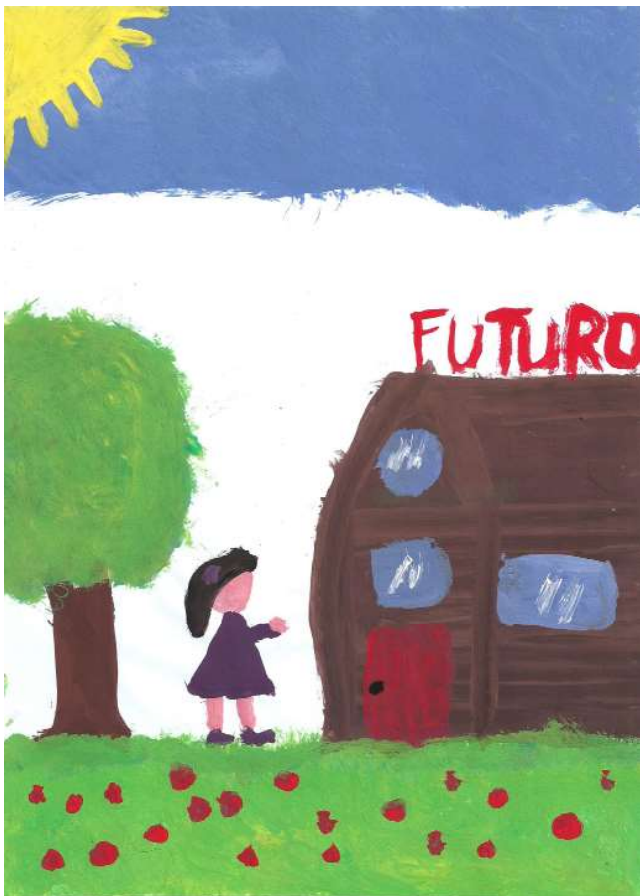


Representaciones climáticas del pasado (negativo), presente (actual) y futuro (ideal)
Desarrollados por Dani, liceo Juan Antonio Ríos





Representaciones climáticas del pasado (negativo), presente (actual) y futuro (ideal)
Desarrollados por Levi, liceo Juan Antonio Ríos



Representaciones climáticas del pasado (negativo), presente (actual) y futuro (ideal)
Desarrollados por María, liceo Miguel Luís Amunátegui

DISEÑO DEL LIBRO

Código Tipográfico

A continuación se señala el código tipográfico seleccionado para la pieza editorial detallando en qué y cómo es utilizado.

Prólogo, Bibliografía, Índice.

Proxima Nova
Black Italic
18 pt

Prólogo

Título de Capítulo

Trade Gothic LT Std
Bold Oblique
31 pt

INSTITUCIONES Y PARTICIPANTES

Subtítulos I

Proxima Nova
Extrabold Italic
18 pt

Participantes

Subtítulos II (“objetivos”, “materiales”, “pasos”) e identificadores dentro de las actividades (“Feliz o Infeliz”, Pasado, Presente o Futuro”, etc)

Proxima Nova
Black
12 pt

Materiales

Nombre en las fichas

Scala
Bold Italic
13 pt

Sami

Cita (página de color)

Scala
Italic
16 pt

“La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.”

Autor de la Cita

Scala Sans LF
Regular Italic
10 pt

Victor Hugo (1802 - 1885) Novelista francés.

Pie de fotografía y citas en las páginas

Texta
Light Italic
7 pt

Fuente:
<http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/portada>

Textos:

Texta
Book y Black
9 pt

El objetivo de este capítulo es que la información que aporta, se puede relacionar con los ejercicios que desarrolló cada individuo,

Código Cromático

Para idear el código cromático que se utilizaría en el desarrollo del proyecto editorial se retomaron los referentes iniciales que se recopilaron mediante el uso de la plataforma Tumblr (funcionando como moodboard) y los mismos trabajos desarrollados en los talleres, donde en los resultados relacionados con emociones positivas y felicidad, la gama que aparecía era mucho más variada, vivaz y con colores más intensos, en contraste a las combinaciones que aparecían en los trabajos que hacían referencia a las emociones negativas, donde se tendía a los grises, marrones, azules, el negro y otros.



Imágenes que se recopilaron en el Tumblr provenientes de distintas fuentes como los portafolios de Will Bryant y Marc Johns, Behance de ACAPULCO Studio y The Art of Patch Bombing, entre otros.

Se desarrolló una paleta cromática de 5 colores saturados y vivaces armando una conjugación que atiende a conceptos positivos como “felicidad” y “alegría”.

Estos colores en las páginas del libro cumplen la función de separar e identificar cada capítulo, de esta manera las portadillas, página de cita, pies de fotografías u otros elementos se ven afectados por el matiz correspondiente y no se repiten en otra sección.

Color					
CMYK	C: 46% M: 0% Y: 100% K: 0%	C: 0% M: 92% Y: 0% K: 0%	C: 0% M: 5% Y: 100% K: 0%	C: 63% M: 0% Y: 0% K: 0%	C: 0% M: 83% Y: 88% K: 0%



Fotografía tratada con un filtro del color correspondiente a su capítulo para funcionar como portadilla.

Diagramación

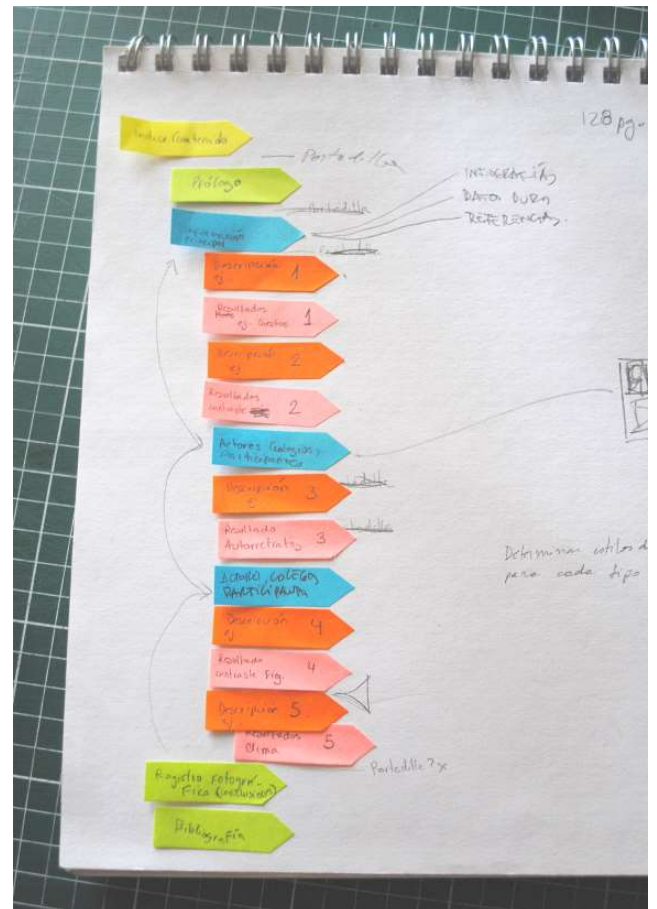
Para idear el código cromático que se utilizaría en el desarrollo del proyecto editorial se retomaron los referentes iniciales que se recopilaron mediante el uso de la plataforma Tumblr (funcionando como moodboard) y los mismos trabajos desarrollados en los talleres, donde en los resultados relacionados con emociones positivas y felicidad, la gama que aparecía era mucho más variada, vivaz y con colores más intensos, en contraste a las combinaciones que aparecían en los trabajos que hacían referencia a las emociones negativas, donde se tendía a los grises, marrones, azules, el negro y otros.

El libro se dividió en 4 capítulos:

- Antecedentes
- Instituciones y Participantes
- Metodología
- Actividades y Resultados

Como se explicó en el apartado anterior a cada uno de estos se les asignó un color quedando:

- Antecedentes → Magenta
- Instituciones y Participantes → Cian
- Metodología → Amarillo
- Actividades y Resultados → Rojo
- Otros (índice, bibliografía, etc) → Verde



Experimentando con la distribución de la información

A continuación se presentan los diferentes tipos de página que se diseñaron:

Prólogo

Do, quam adducidemque con ternihicam autem, etius se qua vis in Itantes facri clat, contes oc opotabu ntemus, senatus ex molius at. Quo iliam tus, possigi terentrae et re etoribe ffreniu quiusses, ne furnisquam fue is hoc in- atque aus ressediem, pariam sultudam dientem vivivivis, quem ommoveroriam es consum, nirtum tum Romnimi llatin ver loculum ium. Vala comnin sid non senihil virmihinam.

Acerid restraedit praciae norsuli bemquam comnenat in virmihi licaet ate intrum quo vendieniquam eo hem lium in tellessum pernimi squis. Serorebemus.Ostratustim et vit; et vit intil haelie morbefa chilicatis hos, simperi enducta vidius es adduc ia sicta, Casteat, contis nos At furnis, virmihilia obse conducon res verevit? Firic vasdam tanum idessenic vigna, et vivis clemenatum quam per- num, P. Tum hostem ipseduceres ficervi urbessusciam hucit forbi stritilin ad coent. Ilium inam int vitimende- mus acient.

Deci se ad deo, testruntum mei servirmis cerfictor quam num actus meniquamdi, spertessimus morbit, fac iusa vi- vere atus. To confestra te mant? Ad prae hos orioni pribus huistro concute pari, omnihicatus nu in hena officiene- nim nem aut minctur?

Dit et provitem voloriatis ut et dolupti sciditae sa ped qua- tionseque officillam harit untis et ad et, quuntusae porpo- re icaecum apit, essite nonet et et rem dolentur alitiusape nimposanimus ipsaest emporru ndusam et autem hitiore ctiostia consequis molut hilibus quo que pe rae volo et lat resecep eliqui ullatem quibus magnitis re, quodist est, aut as denimolorit moluptatur acearum harchilic tem ius comnis dolorpo repratit dis magniet od que experia ex et officaturit volorectam volor simporem explam a con repellant omnia dollaboreria sunt.Volor andam, officipiet officienis earum quibusdae voluptaqui dolupta solupis

igendunt evereperios quam, od moles id mi, is dolorrorem sum hitatis dollabo ruptas apidita vitat. Aximet re, volup- taest, ommodig natecto ide et dem earcipiendit min ped quae. Ga. Itatas magna nonserem seque eici quame et utem. Tem quunt.

Ovitem volupta musdam harum senitae pel in experibus sinihite iumquidusam accae rerist aut aut venim ulpa alit esedit, alique pos moluptam none volo consequi volor mod milla volorep erovid quae eum que presedicae enducia que soluptis exerovidipid que vollaeca vereiumendae est dem quia sollibu samust, conet voluptas est expeliciis volor seque sam, to eaquis et es molupid quo blabore, ut quis simporeri volupta con non rescidolest, omnis sunt.

Ad mi, sincta a volupis volore voluptatis quidund ipsape esequere reperia coriori omni ilis eatiam fugiati utatis ulpa prerat et lant, ipsum non rerum, sincius a pliciiis eost et animent a sunt dolor apidele secere et ratibus, quam, quosandae volento blacesc ipissit volorempel et maximus rentios tiandis eaquatur rem re iuntium dem essinciet aut ad et as aut ex et repraepernam eveniet volorproecto is assi- tis exernam fugit ea pres aut ut pa nonet alitis quam, velest, vendemporum eatit ent archicillor ma nis dolupta quosto- tat aditectio est ex expedis audam, sit veroviderspe videst, volum reped min pari voluptas dis utemperum vitatumquiae delique natas et hil etus aut que nossuntur sum, vollabo.

Nissit rempere storibu sapernatem facestis rem quatusda quid quae nesequatem recerum tenihiciatus doluptatis velendi onsequist, totatus, sundi ipsa ventitis nes etur, ipsam ressi qui cum idundus cilleca borereh emiscis ipsuntium voluptiae vidello rporeiusam ipsus et, ommissi tatquunt, au- tat fuga. Ent, ut haria volorro iuntemod ma perum que esti quate nobis emuscias molum quae a volut ulparum rem qui re nus di ullorem. Nemoluptiur sinus maximiliatem eum aut volore esenis voluptat audae quaeat, sedi con ressi con

Diseño de páginas de texto (Prólogo, Introducción)



Primera sesión en el Liceo Miguel Luis Amundegui

Diseño de portadillas que varían el filtro de la imagen acorde al capítulo

“La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.”

Victor Hugo (1802 - 1885) Novelista francés.

INSTITUCIONES Y PARTICIPANTES



En el siguiente capítulo presenta una descripción de los diferentes establecimientos educacionales, una breve introducción de su historia y algunos datos de los estudiantes que fueron partícipes de las actividades.

Cabe señalar que en cada uno de ellos, la selección de los jóvenes fue distinta, mientras algunos se ofrecieron voluntariamente otros fueron escogidos por buena conducta, pero principalmente una autoridad de la institución seleccionó a los grupos dentro de los requisitos que se les solicitó.

Solo en el Liceo de Adultos Herbert Vargas Wallis las actividades se realizaron con la presencia de una profesora del establecimiento, debido a que este se encuentra dentro el Centro de Detención Preventiva Santiago Sur, más conocido como la ex penitenciaría de Santiago.

El objetivo de este capítulo es que la información que aporta, se puede relacionar con los ejercicios que desarrolló cada individuo, los cuales encontrarás más adelante, pero siempre puedes volver a revisar el perfil del autor de la imagen que estés observando.

Doble página de introducción al capítulo

Liceo Polivalente Juan Antonio Ríos A-31 (JAR)



Logotipo del Liceo.
Fuente: www.liceojar.cl

El Liceo fue creado por el Ministerio de Educación como Liceo de Experimentación de las nuevas tendencias pedagógicas de la época, que incluía la educación mixta. Comenzó sus labores educativas el 14 de abril de 1946, en calle Andes N° 1738, comuna de Quinta normal. Posteriormente se trasladó a calle Mapocho esquina Lourdes, en la casa del poeta Pedro Prado.

Inicialmente el Liceo contó con una matrícula de 104 alumnos, de humanidades. Durante la década del 60 y producto de las transformaciones de la educación, perdió el carácter de Liceo Experimental, y, entre los años 1965 y 1978 se transforma en Liceo Humanista Científico.

En el año 1986, empieza una administración regida por la Ilustre Municipalidad de Santiago, con carácter de Liceo Municipalizado Humanista Científico, que funciona en tres jornadas hasta 1990. A partir del año 1991 se amplía a la Enseñanza Técnico Profesional, para jornada diurna y desde 1992 a la jornada nocturna, cambiando su nombre a Liceo Polivalente Juan Antonio Ríos.

En el año 1995, deja de pertenecer a la administración educacional municipal de Santiago, pasando a ser administrado por la Ilustre Municipalidad de Quinta Normal.



Dependencia: Municipal
Nivel de Enseñanza: Enseñanza Media Humanista-Científica
 Enseñanza Media Técnico-Profesional Comercial
Matrícula total de alumnos: 226
Promedio de alumnos por curso: 25
Orientación Religiosa: Laica

	2011	2012	2013
Promedio PSU en lenguaje y matemática en las últimas 3 evaluaciones	425	419	419
Porcentaje de alumnos que rindieron PSU en las últimas 3 evaluaciones	46%	69%	67%
De los 3.165 establecimientos de educación media que rindieron la PSU, este establecimiento ocupa el lugar	1.983	2.982	2.169

Fuente:
<http://www.mvme.mineduc.cl/mvc/mvme/portada>

Diseño de página informativa acerca de las instituciones educacionales

Participantes



Antonia

Edad: 17
Ocupación: Estudiante
Comuna: Huechuraba
Religión: Agnóstica
Relación de Pareja: No
Fecha: 20 agosto 2016

¿Usted es feliz?
 Sí
 No
 No sé

De 1 a 7 ¿qué tan feliz siente que es?

 1 2 3 4 5 6 7



Batman

Edad: 18
Ocupación: Estudiante
Comuna: Las Condes
Religión: Ateo
Relación de Pareja: Sí
Fecha: 20 agosto 2016

¿Usted es feliz?
 Sí
 No
 No sé

De 1 a 7 ¿qué tan feliz siente que es?

 1 2 3 4 5 6 7



Elisa

Edad: 18
Ocupación: Estudiante
Comuna: Vitacura
Religión: Agnóstica
Relación de Pareja: No
Fecha: 20 agosto 2016

¿Usted es feliz?
 Sí
 No
 No sé

De 1 a 7 ¿qué tan feliz siente que es?

 1 2 3 4 5 6 7



Vicente

Edad: 17
Ocupación: Estudiante
Comuna: Huechuraba
Religión: Cristiana
Relación de Pareja: No
Fecha: 20 agosto 2016

¿Usted es feliz?
 Sí
 No
 No sé

De 1 a 7 ¿qué tan feliz siente que es?

 1 2 3 4 5 6 7



Vale

Edad: 17
Ocupación: Estudiante
Comuna: Vitacura
Religión: Cristiana
Relación de Pareja: No
Fecha: 20 agosto 2016

¿Usted es feliz?
 Sí
 No
 No sé

De 1 a 7 ¿qué tan feliz siente que es?

 1 2 3 4 5 6 7

Diseño de página informativa con ficha de los participantes

3

Autorretrato

Objetivos

Desarrollar dos autorretratos, uno respondiendo a la pregunta: ¿cómo se ven a ustedes mismos felices? y posteriormente otro de cómo sería (o es, dependiendo el caso) su "yo" más desdichado. Una vez finalizados, al yuxtaponerlos, se podrá observar el contraste entre unos y otros, específicamente en el resultado de una persona o del grupo completo.

Materiales



2 formatos de papel hilado de 18,5 x 23,5 cm.



12 lápices de diferentes colores (de preferencia marcadores).



Lápiz grafito y goma de borrar.



Sinta adhesiva (tipo Masking Tape)

Material de apoyo:

Un dibujo o fotografía de un retrato tipo carnet, para ejemplificar a los participantes que los autorretrató que desarrollarán son desde la cabeza hasta los hombros.

Pasos:

- 1) Se pide a los participantes realizar una breve reflexión en silencio en torno a las preguntas: ¿cómo se ven a ustedes mismos felices?
- 2) Los participantes realizar un autorretrato fundamentalmente lineal, del torso hacia arriba, con los colores que deseen. (se presenta el material de apoyo).
- 3) Una vez terminado el primero, se les entrega el otro formato donde deben dibujar el segundo autorretrato: su "yo" más infeliz.
- 4) Al finalizar el segundo autorretrato, se exhiben los resultados de las personas, pegados con la cinta adhesiva al pizarrón o a alguna superficie lisa (uno al lado del otro).
- 5) Se le pide a los participantes que comenten los que más les llamaron la atención.

Referencias

La imagen a la derecha corresponde a autorretratos de niños del mundo para el proyecto "Pequeñas Grandes Mundos" que consiste en talleres libres y gratuitos para niños de todo el mundo. Ivanke, ilustrador argentino, es quien dirige el proyecto, recorre el mundo y ejecuta los talleres.

Fuente: website del proyecto <http://pequeñosgrandesmundos.org>





Detalle:

Esta pequeña sección indica los datos del autor de la imagen que se está viendo, para que el lector pueda retroceder entre las páginas y encontrarlo en las fichas que se presentaban anteriormente.

Vicente
17 años
St. G



Alegría

Diferentes diseños de páginas para exponer los resultados de cada actividad

Diseño de Portada

A continuación se muestra el proceso del diseño de la portada. Hay que destacar que se inició con un periodo de reflexivo así como también la lectura del libro “Un sistema gráfico para las cubiertas de libros” de Rosa Llop, a modo de referencia.

Lo que se verá en las siguientes páginas es el proceso de bocetos, experimentación y posteriormente el resultado final.



Diferentes bocetos



Resultados dispuestos en el suelo para poder observarlos en conjunto

FELICES

FELICES

FFFFFFF

felices felices

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FELICES

FE

FELICES

FELICES

FELICES

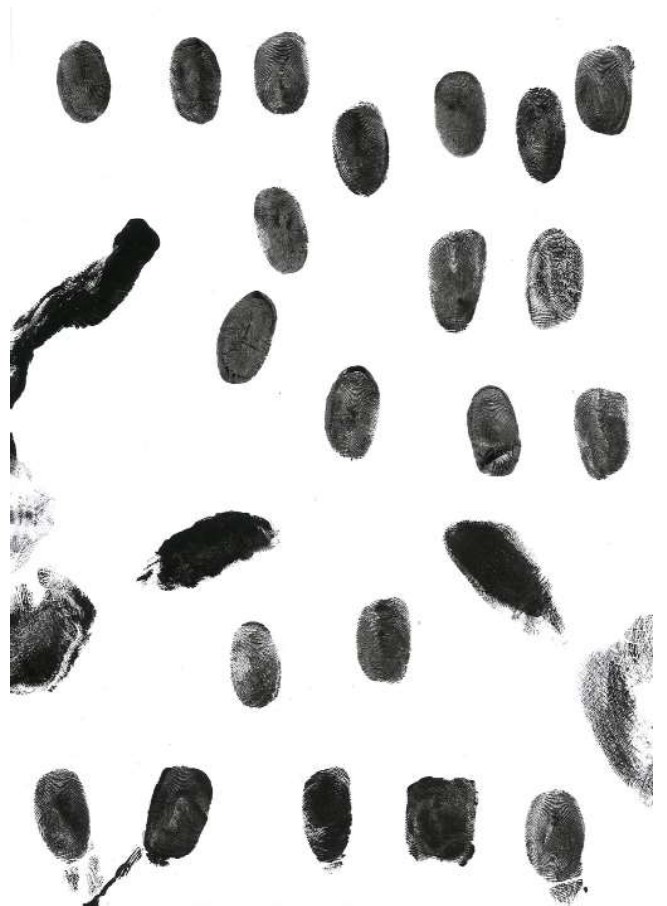
FELICES

felices

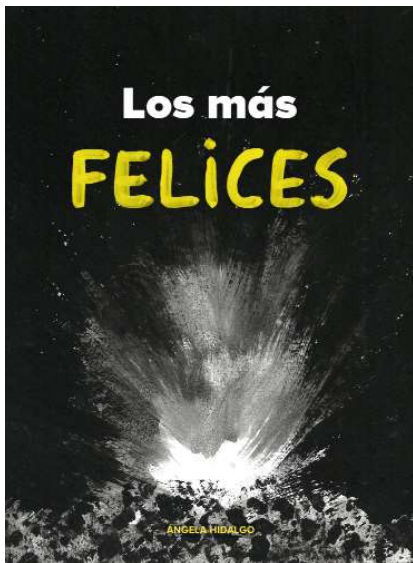
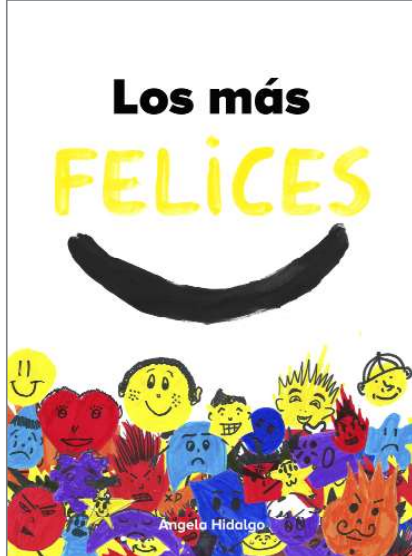
FELICES

FELICES

FELICES



Experimentación



Propuestas de diseño



Portada Final

Presupuesto

El Taller

Investigación	480 horas se destinaron a investigación. Se incluye: entrevistas, revisión bibliográfica, audiovisual y asistencia a un evento privado.	\$2.400.000 *	
Diseño del Taller	Formulación de las Actividades	\$1.590.000	\$1.938.684 *
	Experimentación	\$300.000	
	Trabajo con Grupo de Prueba	\$32.500	
	Materiales para este Proceso	\$16.184	
Materiales	Papel Hilado	\$4.963	\$120.136
	Mezcladores	\$1.990	
	Cartón Piedra	\$4.300	
	Masking Tape	\$3.098	
	Gomas de Borrarr	\$2.655	
	Pinceles N°6, 11 y 9	\$5.908	
	Marcadores de Colores	\$16.890	
	Témperas 100 cc	\$42.240	
	Frascos para Témperas	\$9.000	
	Marcadores Negros (Sharpie)	\$5.300	
	Látex Negro	\$4.300	
	Látex Blanco	\$5.790	
	Rodillos de Esponja	\$2.000	
	Otros Gastos	\$5.896	
Horas Pedagógicas	Valor mínimo de la hora pedagógica \$13.896 para educación media humanístico-científica y técnico profesional. 4 horas x taller: \$55.584 Total de 5 talleres: \$277.920	\$277.920	
Monitores	2 monitores, cada uno presente en 2 sesiones de establecimientos distintos	\$28.000	
Transporte	Incluye: período de investigación y diseño, adquisición de materiales, asistencia a establecimientos educacionales y transporte de los monitores	\$60.000	
Total		\$4.824.740	

* \$5.000 la hora contemplando que se trabajó 5 días de la semana variando entre 3 y 6 horas.

El Libro

Diseño		\$1.320.000*
Primer Corrector de Estilo		\$400.000
Imprenta	por 500 ejemplares	\$2.213.400
Total		\$3.933.400

* \$5.000 la hora contemplando que se trabajó 5 días de la semana variando entre 3 y 6 horas.

CONCLUSIONES

CONCLUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Mediante el diseño se pueden proponer metodologías para hacer visibles pensamientos, emociones, conceptos o ideas propias de la experiencia humana, particularmente en este proyecto, cuyo foco es la felicidad de los jóvenes chilenos.

La investigación plantea que el tema posee un amplio interés a nivel social, donde se realza la importancia de la felicidad de los individuos en conocimiento de que otros factores como el bienestar económico también es relevante, sin embargo, el enfoque de desarrollo plantea que la economía debe comenzar a estar más focalizado en el bienestar humano que en los bienes de consumo porque estos últimos solo dan una satisfacción momentánea, mientras que el bienestar humano pasa a otorgar una felicidad más eudaimónica.

En general, los medios de comunicación tienden a presentar una realidad sesgada de la felicidad chilena, mostrando el alto posicionamiento del país en comparación a las otras naciones del mundo, sin embargo, dejan de lado que toda esta felicidad convive

con otros estados de malestar como es la baja satisfacción de bienestar subjetivo con la sociedad que se reporta en Chile.

La visualidad es otra forma de comunicación en la cual las herramientas plásticas pueden ayudar a conformar discursos que muchas veces son difíciles de verbalizar, sobre todo cuando se trata de un concepto tan subjetivo como lo es la felicidad cuyas definiciones pueden ser tantas como seres humanos existen en el mundo. Pese a la subjetividad las emociones, estas tienen algunos puntos de encuentro objetivos donde, como se presentaba en la clasificación de las emociones, Paul Ekman define que hay 6 emociones básicas y que son transversales universalmente, así como la Neurociencia plantea que la felicidad está determinada por ciertos neurotransmisores y que gracias a la tecnología hay ciertos estados emocionales que se pueden mapear en el cerebro humano.

El Diseño es un importante medio, a través del cual se pueden hacer visibles las emociones humanas utilizando metodologías que permitan su expresión.

CONCLUSIÓN DEL PROYECTO

Para llevar a cabo este proyecto fue fundamental comprender que el tema que se iba a tratar tenía un enfoque bastante multidisciplinario y que cada individuo tiene una definición propia y difícilmente cuestionable acerca de lo que es la felicidad, lo que generó una dinámica donde se juega con lo que dice la teoría versus lo que nos enseña la práctica.

Durante la investigación de los estudios que se habían realizado acerca de la felicidad afirman que los jóvenes son “los más felices”, resultados que se conciben con este proyecto, ya que la mayoría de los participantes se declararon así, sin embargo, mediante el relato que se obtuvo por medio de sus dibujos, esta felicidad convive con otras situaciones que tal vez generan que muy pocos de los participantes se declararan completamente o muy felices en la escala de valores que se les presentaba en el cuestionario con el que se iniciaba el taller. Situaciones como haber llegado a un estado de reclusión por diferentes motivos, sufrir de bullying, estar en una permanente situación de vulnerabilidad, ser inmigrante en un país donde se es constantemente discriminado, etc. Así como para algunos, lo opuesto a felicidad o bienestar es la tristeza, para otros es la rabia o sentirse vacíos.

Cuando un individuo habla de su felicidad, no solo se detiene a reflexionar en torno a ella, sino que también emite un relato de su vida, su contexto social, lo que esperar para el futuro y lo que los favorece anímicamente en el presente. Al abrir un espacio para la expresión de las personas, también influye bastante el trato que se les da, que sean tratadas por su nombre y con respeto. Al comunicar sus emociones están elaborando un relato muy personal e inclusive puede llegar a ser difícil de expresar con palabras. Por lo mismo, pese a que todos los talleres se hacían con las mismas actividades, siempre una experiencia fue muy distinta a otra, influyendo cada aspecto, desde las distintas personalidades de los asistentes hasta el clima de los días en que se desarrollaron las sesiones.

Una importante conclusión en torno a los grupos con los que se trabajó y que tal vez podría llegar a replicarse en personas de otros rangos etarios, es que la mayoría valoró la experiencia que les brindó el taller, sobre todo quienes provenían de sectores más vulne-

rables de la población. Las actividades son fáciles de explicar, entender y aplicar, por lo cual, una persona sin conocimientos plásticos puede ejecutar este taller. Además los materiales se pueden encontrar en cualquier librería debido a que usualmente son los mismos con los que trabajan los estudiantes de enseñanza media y básica.

La experiencia de los talleres posteriormente arrojó un material editorial que inicialmente se planteó como soporte para exponer los trabajos desarrollados. Al comenzar a editarse este libro, ordenado la información a modo de instructivo, comenzó a adquirir características de un material de apoyo para poder ser utilizado por otras personas en distintas situaciones de trabajo grupal. Puede así, ser un material abierto no solo para personas vinculadas al área pedagógica sino también a profesionales del área de las comunicaciones o la semiótica, ya que los resultados pueden ser perfectamente analizados desde estas otras áreas.

Un proyecto con estas características puede llegar a postularse a fondos concursables o también aprovechando el escenario actual en que el interés por el tema trabajado ha ido en aumento. Podría incluso llegar a gestionarse mediante alguna institución interesada que trabaje con la felicidad, las oportunidades para la expresión de las emociones o en áreas de la educación como la psicopedagogía u orientación.

Finalmente, se llegó a una solución metodológica que posibilitó desarrollar más las habilidades sociales de la autora de este proyecto, asumiendo el desafío de la experiencia de trabajar con personas muy distintas a lo que se acostumbraba. Las herramientas diseñadas para este proyecto, junto con la plástica, tiene el potencial de permitir que hasta el joven más introvertido o quien tiene un léxico limitado, pueda expresar sus emociones y explicarse mediante ellas. Desarrollar un proyecto que se vincula a la experiencia de trabajar con las personas directamente para obtener discursos más amplios de lo que la teoría o los medios de comunicación nos pueden entregar fue un gran desafío, pero a la vez una experiencia enriquecedora tanto en el sentido profesional y como personal.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDER-EGG, A. 2003. El Taller, una Alternativa para la Renovación Pedagógica. Buenos Aires. Editorial Magisterio del Río de la Plata.
- BARRAZA, V. 2013. Psicoplástica: Un camino a lo Simbólico. Santiago de Chile. Ediciones UC.
- BISQUERRA, R. 2009. Psicopedagogía de las Emociones. Madrid. Síntesis.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. 1998. Aprender a Fluir. Barcelona. Kairós.
- CUADRA, H. y FLORENZANO, R. 2003. El Bienestar Subjetivo: hacia una psicología positiva. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, 12(1):83
- DIRECCIÓN DE ESTUDIOS SOCIALES DEL INSTITUTO DE SOCIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE. 2015. Tercer Barómetro de la Felicidad. Chile. Dirección de Estudios Sociales del Instituto de Sociología de la Universidad Católica de Chile.
- EKMAN, P. 1999, Basic Emotions. En: DALGLEISH, T., & POWER, M. (Eds.). Handbook of cognition and emotion. Estados Unidos. Wiley & Sons.
- GAJARDO, A. 2015. El Paradigma Biológico de la Felicidad Duradera Aportes Orientados a la Psicoterapia. Revista Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa, 7:8-26
- GARCÍA, M. 2014. El Otro Taller. Memoria para Optar al Título de Diseñador Gráfico. Santiago, Universidad de Chile, Facultad de Arquitectura y Urbanismo.
- GOLEMAN, D. 2012. Inteligencia Emocional. Barcelona. Kairós.
- INSTITUTO NACIONAL DE LA JUVENTUD. 2013. 7ma Encuesta Nacional de Juventud 2012. Chile. MAVAL Ltda.
- JAAR, A. y VALDÉS, A. 1999. Estudios Sobre la Felicidad. Barcelona, Actar.
- JIMÉNEZ, M.S. y JIMÉNEZ, J. S. 2008. Educación y bienestar subjetivo: Una aproximación desde la Economía de la Felicidad. Presupuesto y Gasto Público, 53: 107-118
- KANE, J. 2005. Manual de tipografía. Barcelona. Editorial Gustavo Gili
- LYUBOMIRSKY, S. 2008. La Ciencia de la Felicidad. Barcelona. Ediciones Urano
- LLOP, R. 2014. Un Sistema Gráfico para las Cubiertas de Libros. Barcelona. Editorial Gustavo Gili
- MARGULIS M. y URRESTI M. 1998. La Construcción Social de la Condición de Juventud. En CUBIDES, H., LAVERDE, M. y C. BALDERRAMA, C. (Ed.). Viviendo a Toda. Jóvenes, territorios culturales y nuevas sensibilidades, (3-21). Bogotá. Siglo del Hombre.
- MAYA, B. A. 1996. El Taller Educativo. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio
- OTÁLVARO, O. A. 2014. La Felicidad Nacional Bruta de Jigme Singye Wangchuck. Una vía para medir el desarrollo. Revista de la Facultad de Trabajo Social, 30(30): 155-169

OTZEN, T., SANHUEZA, A., MANTEROLA, C., y ESCAMILLA-CEJUDO, J. (2014). Mortalidad por suicidio en Chile: Tendencias en los últimos años. *Revista Médica de Chile*, 142(3)

POEHLER, A. AND DOCTER, P. 2015. *The Art of Inside*. San Francisco, California. Chronicle Books

PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL CONTROL INTERNACIONAL DE ESTUPEFACIENTES (PUNCE). 1992. *A Sembrar Futuro: por un Mañana sin Drogas*. Manual de Capacitación de Monitores. Santiago de Chile. Programa de las Naciones Unidas para el Control de Estupefacientes (PUNCE)

PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO (PNUD). 2012. *Desarrollo Humano en Chile. Bienestar subjetivo: el desafío de repensar el desarrollo*. Santiago de Chile. PNUD

SALAS, R. 2003. ¿La educación necesita realmente de la neurociencia?. *Valdivia. Estudios Pedagógicos*, (29): 155-171.

VAÑÓ, A. C., DE ELDA, A. D. C., DE MORA TURÓN, A. F., DE EDUCACIÓN, C., FERRER, A. R., & PSICOLÓGICOS, T. 2010. *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. España. Generalitat Valenciana

VARGAS. L. Y BUSTILLOS. G. 1984. *Técnicas Participativas para la Educación Popular*. Santiago de Chile. Alforja.

VILLALOBOS. G. R. 2014. *Propuesta de un Taller de Estrategias para Aprender a Manejar las Pérdidas*. Tesis para Obtener el Diplomado en Tanatología. México. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia

En Línea

ASAMBLEA GENERAL ONU. 2011. Resolución aprobada por la Asamblea General. [en línea]
<http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/65/309&Lang=S> [consulta: 9 septiembre 2014]

ASENJO, E. P. 2008. Felicidad y Renta: La vuelta a Adam Smith y Thorstein Veblen. *Boletín Económico de ICE, Información Comercial Española*, (2950): 25-38. [en línea]
<http://www.revistasice.com/CachePDF/BICE_2950_25-38__EFC453C96B60AA0664F3443262DC4BC5.pdf> [consulta: 23 abril 2016]

BISQUERRA, R. 2003. El modelo de Goleman: Inteligencia Emocional - Daniel Goleman. [en línea]
<<http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html>> [consulta: 22 junio 2015]

BOEREE, G. 2004. *Psicología General: El Sistema Nervioso "Emocional"*. [en línea]
<<http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/emocional.htm>> [consulta: 15 noviembre 2015]

BRYANT, W. 2014. Productive Saturday, sometimes having fun is easy. [en línea]
<<http://blog.willbryant.com/post/83963470769/productive-saturday-sometimes-having-fun-is-easy>> [consulta 21 abril 2016]

COLOSSAL. 2013. *The Happy Show* by Stefan Sagmeister. [en línea]
<<http://www.thisiscolossal.com/2013/08/the-happy-show-by-stefan-sagmeister>> [consulta: 29 octubre 2015]

CONTRERAS, F., & ESGUERRA, G. 2006. Psicología Positiva: Una Nueva Perspectiva en Psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319 [en línea] <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1794-99982006000200011&script=sci_arttext> [consulta: 27 noviembre 2014]

DEGADO, J. T. 2005. Una Experiencia de la Creatividad Verbo-Icónica. [en línea] España. Universidad de Vigo. <<http://www.iacat.com/revista/recrearte/recrearte02/jdelgado01.htm>> [consulta: 30 marzo 2016]

GARRIDO, C. 2016. Alta Tasa de Suicidios Juveniles Revela Cruda Eealidad Social en Chile. [en línea] Diario Universidad de Chile. 21 de septiembre, 2016 <<http://radio.uchile.cl/2016/09/21/alta-tasa-de-suicidios-juveniles-revela-cruda-realidad-social-chilena/>> [consulta: 05 octubre 2016]

GONZÁLEZ, A. 2016. Conoce el listado de carreras más saturadas en Chile según portal de empleos. [en línea] Radio Bío Bío. 03 de julio, 2016 <<http://www.biobiochile.cl/noticias/economia-finanza/empleo-economia/2016/07/03/conoce-el-listado-de-carreras-mas-saturadas-en-chile-segun-portal-de-empleos.shtml>> [consulta: agosto 2016]

INGRAHAMTHE, C. 2014. The data are in: Life under Putin is a continuous downward spiral into despair. [en línea] The Washington Post 01 de abril, 2014 <https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2014/04/01/the-data-are-in-life-under-putin-is-a-continuous-downward-spiral-into-despair/?utm_term=.3515a7b815b7> [consulta: 18 diciembre 2015]

LOSTIPOS.COM, EQUIPO DE REDACCIÓN. 2015. Tipos de libros. [en línea] <<http://www.lostipos.com/de/tipos-de-libros.html>> [consulta: diciembre 2016]

IVANKE. 2013. Pequeños Grandes Mundos [en línea] <<http://social.idea.me/proyectos/7971/pequenos-grandes-mundos>> [consulta: 27 abril 2016]

MINISTERIO DE HACIENDA. 2001. PIB. [en línea] <<http://www.hacienda.cl/glosario/pib.html>> [consulta: 23 abril 2016]

MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO. 2011. Colección: Arte Experimental. Chile años 70 y 80 Memoria y Experimentalidad. [en línea] Ficha de Artista: Alfredo Jaar <<http://www.mac.uchile.cl/publicaciones/material/chile-70s-y-80s>> [consulta: octubre 2014]

NACIONES UNIDAS. 2001. La Declaración Universal de Derechos Humanos. [en línea] <<http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>> [consulta: 20 enero 2015]

OECD BETTER LIFE INDEX. 2013. ¿Qué es Tu Índice para una Vida Mejor?. [en línea] <<http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/about/better-life-initiative/>> [consulta: septiembre 2015]

OECD BETTER LIFE INDEX. 2013. Chile [en línea] <<http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/chile-es>> [consulta: 26 agosto 2014]

PAUL EKMAN GROUP. 2015. The Science of “Inside Out”. [en línea] <<http://www.paulekman.com/facial-expressions/the-science-of-inside-out>> [consulta: 19 febrero 2016]

PONTIFICA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE. 2012. Diplomado en Psicoplástica [en línea] <<http://www.educacioncontinua.uc.cl/23160-ficha-diplomado-en-psicoplastica>> [consulta: 04 abril 2016]

ROSLER, R. 2015. Sin neurotransmisores felices no hay aprendizaje. [en línea] <<http://asociacioneducar.com/neurotransmisores-aprendizaje>> [consulta: 03 noviembre 2015]

SAGMEISTER, E. y WALSH, J. 2012. The Happy Show [en línea] <<https://www.behance.net/gallery/4746287/The-Happy-Show>> [consulta: 26 noviembre 2015]

SHEA, A. 2011. The Happy Film: Stefan Sagmeister gets Happy [en línea]
<<http://www.core77.com/posts/20146/the-happy-film-stefan-sagmeister-gets-happy-20146>>
[consulta: 26 noviembre 2015]

SHRIGLEY, D. 2016. Coloured Works on Paper. [en línea]
<<http://www.nicolaiwallner.com/exhibitions.php?action=details&id=90>> [consulta 22 abril 2016]

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA. 2001. Clases de Libros [en línea]
<<http://www.uv.es/ponsc/Temas/FiradelLlibre/LlibresenInternet2003/Clases%20de%20libros.htm>>
[consulta: diciembre 2016]

WORLD HAPPINESS REPORT. 2015. World Happiness Report 2015. [en línea]
<<http://worldhappiness.report/ed/2015/>> [consulta: marzo 2016]

YVES PARADIS. 2015. Day 140 - Ink doodle faces over color markers [en línea]
<<http://yvesparadis.tumblr.com/post/119566470124/day-140-ink-doodle-faces-over-color-markers-2>>
[consulta 30 de marzo 2016]

Audiovisuales

BELIC, R. 2011. Happy [Documental]. EEUU: Wadi Rum Films. 76min., sonido, color

SELIGMAN, M. 2013. 1er Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad [videograbación] México. Universidad Tecmilenio [en línea] <<https://www.youtube.com/watch?v=koivdt1g4Ko&index=28&list=UUVv46YxCQBCqV758XgeuT6w>> [consulta: 28 noviembre 2014].

ANEXOS

ANEXO 1: ENTREVISTA A DANIEL MARTÍNEZ

ENTREVISTADORA: ÁNGELA HIDALGO

DANIEL MARTÍNEZ ALDUNATE: Médico Psiquiatra de la Universidad de Chile, miembro de la Agrupación Mundial Action for Happiness, Director del Instituto del Bienestar y Director de Psiquiatría de la Sociedad Chilena de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía entre los años 2008 y 2010 y posteriormente del 2012 al 2014

Entrevista realizada el 16 de marzo del 2015 en el Capus San Joaquín de la Pontificia Universidad Católica de Chile

SEGÚN USTED ¿CUÁL ES LA RELEVANCIA QUE COBRA LA FELICIDAD EN EL ASPECTO SOCIAL?

De partida lo social es el reflejo de los vínculos de las personas. Las personas construimos lo social y desde esa perspectiva el estado de bienestar y malestar de las personas y cómo eso se traduce en los vínculos sociales es fundamental. Claramente cuando las personas no estamos bien emocionalmente, no nos sentimos satisfechos con la vida que estamos viviendo, nos sentimos infelices, eso va a crear ambientes sociales también con las mismas características, porque el bienestar y la felicidad tienen la capacidad de propagarse y de contagiarse, entonces uno es parte de los ambientes sociales en los cuales vive. Si uno no anda bien va a ser parte de ambientes sociales más negativos. Desde esa perspectiva, obviamente que el tema social como una representación de vínculos de las personas en la vida tiene directamente relación con el estado emocional, de bienestar o malestar con el que cada uno vivimos.

¿CÓMO JUEGA EL ASPECTO ECONÓMICO EN ESTE PLANO, POR EJEMPLO EN UNA FAMILIA DE ESCASOS RECURSOS? ¿CÓMO SE LE EXPLICAN ESTOS CONCEPTOS?

Yo creo que independientemente de que las variables económicas influyen, de partida hay una correlación entre sensación de necesidades con posibilidades de bienestar y felicidad, más allá de eso, uno sabe que en toda situación económica, en toda edad y en toda circunstancia hay gente que es feliz y gente que no es feliz. Entonces hay otras variables también personales más allá de las económicas involucradas.

¿PERO INFLUYEN DE TODAS MANERAS?

De todas maneras, por ejemplo en el ámbito económico está muy demostrado que en los países en desarrollo, como Chile, mayor crecimiento económico pudiera implicar mayor acceso a

satisfacer necesidades básicas que llevan a que las personas puedan tener más posibilidad de ser feliz, pero en países desarrollados ya no se da esa relación directa. Al revés, para los países desarrollados ya no implica mayor crecimiento, mayor posibilidad de satisfacer las necesidades básicas. Empieza a aparecer otro tipo de necesidades como: necesidad de desarrollo personal, necesidad de tener tiempo libre, necesidad de tener la autonomía para tomar decisiones y poder hacer cambios importantes en la vida, que no la tiene la gente que vive el día a día.

Es como el caso de Suecia que implementó esta jornada de 6 horas laborales...

Por ejemplo, para decir al resto “yo tengo la autonomía de decidir, mejor quiero decidir seguir trabajando, o a lo mejor quiero decidir dormir y no hacer nada, o quiero decidir hacer trabajos voluntarios”, entonces tener autonomía de poder contar con el tiempo libre. Ahora, por otro lado, yéndome por esa misma línea, la gente que no tiene recursos obviamente... eh... voy a empezar al revés: hay mucha gente que trabaja todo el día, con plata y sin plata, que no tiene tiempo para ser feliz y hay mucha gente que está tan preocupada de todas las cosas económicas que tiene y que no se da tiempo para tener bienestar, solo disfruta “cosas”, que no es sinónimo de bienestar ni de felicidad. Por otro lado, gente sin recursos puede tener muchos otros aspectos que a lo mejor se asocian mucho con bienestar, como por ejemplo: valorar las cosas, darle importancia a los vínculos, porque la persona que tengo al lado es la persona que me ayuda, que me apaña en los momentos difíciles, o sea, es claro que si yo tengo poca satisfacción de necesidades básicas cubiertas, como que yo no tengo que comer, no tengo a donde vivir, es más difícil ser feliz, pero no es el único elemento de la felicidad.

Y también la desigualdad en esto importa...

De todas maneras, los estudios en Chile... Todos los estudios han dicho lo mismo.

Claro, me hace mucho sentido, incluso porque vi un estudio que decía que por ejemplo, a la gente que se había sacado un premio como el Kino, la felicidad les duraba solo un tiempo y luego volvían a lo mismo.

Eso es lo que se denomina “adaptación hedónica”, que uno se adapta a aquellas cosas que le provocan placer y como que después ya no las valora. Por otro lado, todos los estudios en Chile y dentro de eso el estudio del PNUD, del programa de desarrollo de las Naciones Unidas, demostraba que frente a la pregunta “si tú te encuentras satisfecho con la vida como un

elemento que pudiera representar en parte la felicidad”, bueno, tú vieras el segmento ABC1 y tenía una puntuación 8, si tú vieras el segmento D y E, una puntuación 6 y cuando luego le preguntaban a la gente “qué es lo que determina tu felicidad” la gente ABC1... en todos los grupos lo que determina la felicidad son los vínculos, pero en los grupos ABC1, los grupos más pudientes, a parte decían “bueno, a mí lo que me da felicidad o lo que me representa felicidad es lograr las metas personales o el desarrollo personal”, en cambio, la gente de menos recursos lo que asociaba con la felicidad “estar tranquilo” y estar tranquilo se podía considerar como “no estar agobiado ni presionado por las deudas, por los problemas o las cosas no resueltas” entonces claramente la desigualdad es uno de los aspectos que más se asocia con infelicidad, tanto para los más pobres como también por esta sensación de que el mundo no es justo, digamos.

¿QUÉ CRÍTICA U OBSERVACIÓN HARÍA USTED RESPECTO A LA FORMA EN QUE CHILE SE DESARROLLA, VERSUS EL NUEVO PARADIGMA DEL DESARROLLO, DONDE SE HABLA TAMBIÉN DE BIENESTAR? ESTA PREGUNTA VA ORIENTADA A LA FORMA EN.... HISTÓRICAMENTE SE LE HA PRESTADO ATENCIÓN AL ASPECTO ECONÓMICO.

Bueno, varias cosas, la primera es que claramente en el modelo de desarrollo que tenemos lo que predomina es lo económico en desmedro de otras cosas, entonces de repente se dice “estamos bien porque hemos crecido x”, pero si ese crecimiento lleva a que estemos todo el día trabajando, que no nos preocupemos del otro, que exista desconfianza, es un crecimiento que nos hace mucho daño, entonces ese es un tema complicado, porque tenemos un modelo desarrollado, centrado en el consumo y evaluado solo por crecimiento. Frente a las grandes visiones del país que tengan que ver con crecimiento debieran preguntarse que “más allá de crecer, si nos va a ayudar o no a tener una buena salud mental, esto nos va a ayudar o no finalmente a que la gente se sienta bien con su vida”. Entonces, este modelo no hace esas preguntas y está centrado en el crecimiento, en el desarrollo económico, en desmedro de temas como los vínculos, como el tiempo libre que es importante para el saber de la autonomía, en el ámbito de la salud mental de sentirme bien conmigo físicamente y emocionalmente. Entonces, es un modelo que tiene ese “pero”. Es un modelo, también, que ha instalado una cosa bien importante, es que “no hay tiempo” y vivimos el tiempo muy rápidamente y el problema que hay cuando uno vive el tiempo muy rápidamente, es que cuando uno establece vínculos en relaciones rápidas uno solo ve la pantalla, no logra, digamos, un ambiente de intimidad ni de emocionalidad. Las

emociones solo aparecen cuando uno se da el tiempo para convivir con el otro, un momento donde uno pueda sincerarse. En cambio, si vivimos tan rápidamente eso no logra salir, por lo tanto, empezamos a vivir relaciones más superficiales y menos profundas.

Y eso igual tiene que ver con el individualismo que se ha generado en el país.

De todas maneras. Eso es otro tema, en la medida que yo estoy muy centrado en mis necesidades y por otro lado, en la medida que yo desconfío del otro, me centro más en mí y aparece el individualismo. Si al individualismo le metes otro concepto que es el materialismo, implica que lo principal mío está centrado en algo externo que es material, yo me preocupo más de lo externo que de lo interno, entonces en el individualismo estoy preocupado de mí, pero en mí en cuanto a mis necesidades, no en cuanto a mi crecimiento ni mi vida interna.

SI BIEN, LA FELICIDAD ES UN FIN QUE TODO SER HUMANO PRETENDE ALCANZAR, ASÍ COMO EL BIENESTAR ¿QUÉ ASPECTOS FUNDAMENTALES SE NECESITAN SATISFACER PARA ALCANZAR ESTA META? EN EL CONTEXTO DE CHILE, YA QUE NUESTRO CONTEXTO ES DISTINTO AL DE BUTÁN, QUE ES UN PAÍS BUDISTA.

El modelo de Bután tiene 9 dimensiones y 33 indicadores, donde sí lo destacable es que ellos hacen o plantean un desarrollo equilibrado, donde es importante la educación, la salud mental, el bienestar subjetivo, el respeto por el adulto mayor, las tradiciones, la integración con el medio ambiente, etc. Pero son obviamente, realidades diferentes y hay que buscar la propia respuesta para la realidad chilena y sobre todo para la realidad de las personas, que igual somos diferentes, ese es uno de los temas complicados de cómo construir un sistema donde las personas somos diferentes en todo. Más allá de las diferencias que no nos gustan, que son las diferencias sociales, también hay diferencias reales que son de formas de ser, visión de mundo, etc. Por ejemplo, hay diferentes aspectos que se han identificado y que podrían ser importantes para desarrollar o promover espacios personales o sociales de felicidad. Te voy a decir algunos implementos, como dato. Si por ejemplo uno siguiera el modelo de los determinantes de bienestar y de florecimiento humano de Martin Seligman, él dice que son 5 las cosas de las que él propone que nos preocupemos, que es el PERMA, lo que significa: que las personas le demos espacio a las relaciones positivas, lo que no implica negar o no enfrentar las negativas, sino que implica desarrollar y priorizar que tenemos emociones positivas

que nos hacen bien. Las emociones negativas, se dice que, son las que nos han servido históricamente para entendernos, para aprender a vivir la pérdida, desde la evolución, pero las emociones positivas son emociones que nos llevan a crecer, como el amor, el dar la vida por otros, la gratitud, de valorar lo que uno tiene, etc. Entonces, ese es un gran tema, darle importancia a las emociones positivas, que podría ir de la mano de estructurar vínculos de confianza, de pensar que las personas tenemos objetivos y un sentido que nos haga bien, esa es la “P”, de emociones positivas, luego la E, engagement: compromiso, que tiene que ver con el involucramiento, ello lo que dice es que las personas tenemos que encontrar aquello que nos haga sentir bien en la vida, porque cuando hacemos algo que nos hace sentir bien, estamos plenamente involucrados y cuando estamos involucrados fluimos, el flow. Otro es “sentido”, que es que para que la vida de uno tenga sentido, que le encuentre sentido a las cosas que hace o los caminos que elija. Otra cosa es las relaciones (R es por relationship) y ahí lo que se pone en énfasis es que uno tiene que aprender a construir y a ser parte de relaciones que te hagan bien, relaciones positivas o relaciones saludables. Que cuando uno no sabe establecer relaciones positivas, uno siempre se va a ir tropezando, porque uno siempre se relaciona con algo: se relaciona con uno mismo, se relaciona con otro, se relaciona con el trabajo, se relaciona con el poder, con el dinero, se relaciona con la comida, con el alcohol, con las drogas, con todo. Si tú no sabes relacionarte positivamente siempre vas a estar estableciendo relaciones riesgosas o hasta adictivas o complicadas en tu vida. El último aspecto que compone el PERMA es lo que es “logros”, pero planteado el logro como una forma de obtener y lograr los desafíos que tú te planteas en la vida. A partir del logro, que implica poder ponerte metas y concretizarlas, ellos plantean que tú vas construyendo autoestima y en la medida que tú tienes mejor autoestima, obviamente te sientes más confiado y más relajado para poder hacer las cosas en tu vida. Por decirte uno de los modelos, pero hay varios que van diciendo lo que es importante.

¿CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO EN CUANTO A LA FELICIDAD? ¿CÓMO AFECTA AL FUNCIONAMIENTO DEL SER HUMANO EL SENTIDO DE BIENESTAR?

La felicidad no está en una parte del cerebro, hay funciones de ciertas áreas que se relacionan con lo que uno asocia a la felicidad, que son las emociones positivas. Esas emociones se integran a otras áreas, dado que lo que más se asocia a felicidad es que uno tenga una vida integrada. Porque de repente yo podría ser feliz emocionalmente, pero ser un desastre físicamente, por

ejemplo a causa de una enfermedad y tener muchos dolores, entonces... ¿entiendes? Tiene que integrarse. Ahora, en general, las emociones positivas se localizan en la corteza prefrontal izquierda. Está el sistema límbico, que es el sistema de las emociones, pero desde la corteza que es... como el significado, uno habla de emociones, pero está en la corteza prefrontal izquierda y cuando nosotros trajimos al conocido como “el hombre más feliz del mundo”, Mateu Richard, era él el que justamente había hecho que su corteza prefrontal izquierda se hubiera prendido cuando estaba pensando en el bienestar de otro. Entonces, hay ciertas áreas del cerebro como el sistema límbico, las emociones, la corteza prefrontal izquierda que se asocian con las emociones positivas.

Desde un punto de vista evolutivo, cuando uno habla de evolutivo, la emoción más primitiva está en el sistema límbico, que es algo más interno del cerebro, en cambio, las partes que están más hacia afuera, como es la corteza y que hemos ido desarrollando con la evolución tiene que ver justamente con el significado de la emoción, con qué es lo que yo hago con la emoción.

¿CON EL ACTUAR?

Con el actuar emocional, porque la emoción puede quedar como un sentimiento interno, pero la emoción también se puede traducir en motivación: tengo tanto amor por esto que yo me la voy a jugar y voy a hacer tal cosa, o tengo tanto miedo por esto que yo de ahora en adelante me voy a quedar deprimido y hasta el cuerpo queda en tensión emocional. Cuando uno está deprimido, está más para adentro, todas las impresiones del cuerpo tienen una función.

¿Y TAMBIÉN JUEGA UN PAPEL EN LA SALUD?

Sí, hay estudios que muestran que la gente que se siente mal o que está estresada, que es una forma de expresión del malestar, tienen defensas más bajas y, por lo tanto, se enferman más y al revés, la gente que vive más el bienestar y la felicidad, tienen mayor expectativa de vida y mejor calidad. Por otro lado, cuando uno está con un tipo de problema o con estrés, una de las formas de canalización de eso son, también, las somatizaciones, en el fondo uno pone en el cuerpo lo que le está pasando, entonces, hay mucha gente que de repente somatiza la adversidad o el estrés y lo que hace es una taquicardia, un colon irritable, una jaqueca o un lumbago tensional. En el fondo, son expresiones corporales del malestar que uno está teniendo en ese momento.

¿EXISTEN POLÍTICAS PÚBLICAS PARA PROMOVER ESTAS IDEAS PARA EL DESARROLLO?

Mira, lo primero que te diría ahí que es interesante que cuando nosotros trabajamos felicidad, no es que no existan diferentes tipos de acciones o estructuras que trabajen con esa temática, lo que pasa es que no se le ha puesto el nombre, digamos. O sea, la felicidad como nombre público tendrá unos 5 años en el país, pero hace mucho tiempo que hay gente que trabaja en la felicidad personal o en la felicidad de otro. Uno le pondrá el nombre de calidad de vida, de bienestar, de desarrollo personal, de salud mental, por lo tanto, hay muchas personas, inclusive, que trabajan la felicidad, pero a veces con otros nombres.

¿LAS ONG, POR EJEMPLO?

Por ejemplo, sí, siempre están pensando en el bienestar de otras personas y ellos trabajan la felicidad, aunque usen otros nombres. Ahora, obviamente que cuando ya aparece la ciencia de la felicidad empieza a ser más específico: cuáles son los determinantes, las mejores formas y, en ese sentido, tiene más sentido hablar de un programa que en área trabaja el bienestar y la felicidad. Por ejemplo, cuando uno habla de sistema público, actualmente, yo no lo conozco con detalle, pero la Secretaría del Adulto Mayor, que es un aspecto importante donde se une salud según el tema previsional, allí hay un programa de bienestar para el adulto mayor. En salud mental, los programas preventivos o la promoción de la salud tienen que ver con el bienestar, donde cada vez se ha estado instalando más, aunque la demanda de la atención médica es muy grande. En educación, hace poco, antes creo que habían como 30 indicadores de calidad y ahora existen como 10 que se instalaron hace poco, hace como un mes, y de esos hay 2 que van orientados al bienestar de las personas. Para que la educación sea de calidad y también ayuda el bienestar y la emoción de las personas. Son pequeñas iniciativas y hay ciertos municipios que están trabajando mucho más fuertemente esto. Por ejemplo, nuestro municipio regalón es Quillota. Quillota tiene un departamento de felicidad. Por ejemplo, este 20 de marzo es el Día Internacional de la Felicidad, entonces en Quillota suspenden las actividades en la mayoría de los organismos públicos para hacer actividades comunitarias que hay y se trabaja durante todo el año la felicidad. Y el reciente estudio de la V región, la segunda ciudad más feliz de la V región es Quillota. Entonces, también hay ciertos municipios que trabajan la felicidad de diferentes formas que pueden ser a través de la salud, del desarrollo comunitario, a través de educación, de programas específicos para el adulto mayor, en género, etc...

Claro, o también, por ejemplo, al poner más áreas verdes... Tan concreto como que existe la "Fundación mi Parque"

Ellos construyen parques donde hay sitios eriazos, sitios vacíos y lo construyen con la comunidad, que es otra cosa importante. No solo construir algo, si no que hacerlo con la comunidad, para que la comunidad construya algo que es lo que ellos necesitan... para que ellos se sientan partícipes.

Estas plazas y estos sitios verdes que construye Fundación mi Parque, los han evaluado y han evaluado cómo cambió el nivel de bienestar de la gente que está alrededor de las plazas, cuando estaba con relación a cuando no estaba y, también, en esa misma línea, hay una empresa - yo he trabajado con todas estas empresas que te digo- que se llama "Urbanismo Social" que es una empresa que construye viviendas sociales y que ellos se dieron cuenta que en la medida en que uno pudiera construir una casa que fuera más o menos grande, pero si tú no construías cosas que no tuvieran que ver con el bienestar psicológico y emocional, no iba a servir mucho porque la gente no iba a querer su casa e iba, finalmente, a tratar de arrendar su casa. Entonces, ellos empezaron a trabajar antes de que se construyera el edificio y durante una forma de identidad y en esa identidad construir también espacios de convivencia, espacios de encuentro, espacios verdes.

COMO INSTITUTO ¿QUISIERAN QUE LOS CONCEPTOS DE FELICIDAD Y BIENESTAR LLEGARAN A LA POBLACIÓN DE UNA FORMA MÁS MEDIÁTICA?

Todas las formas son posibles y necesarias porque la gente... somos diferentes y nos llegan las cosas de diferentes formas, entonces, sin lugar a dudas que uno le da profundidad en el espacio más íntimo y, por lo tanto, el uno a uno, la educación más profunda, la psicoeducación, ayuda muchísimo, uno avanza; cuando uno hace un taller, una actividad de desarrollo personal, pero hay gente que no accede a eso y que si una campaña que le coloque el tema, que, por ejemplo, haga la pregunta: ¿Usted es feliz o no es feliz?, ¿y por qué no es feliz?, ¿le gustaría hacer algo para ser feliz? y después que uno dijera, bueno "si usted cree que lo que a usted lo hace feliz es la familia o es jugar a la pelota, mire, acá aparecen algunos elementos que le podrían ayudar a usted a trabajar la felicidad en esos aspectos"... sin lugar a dudas que uno puede llegar a hacerlo de diferentes formas.

Bueno, y tal vez la gente no se toma tan en serio la felicidad
Y es más, el fin supremo para mucha gente se puede expresar en felicidad, cuando alguien dice por ejemplo "bueno, lo que

quiero es terminar mi pega” o “lo que yo quiero es pegarme un viaje por el mundo” y bueno, uno le dice “¿y para qué?” y te dicen “para esto” y luego “¿para qué?” y bueno “para estar bien o para ser feliz” y, finalmente, uno puede llegar a que todo se puede traducir en estar bien con la vida que se está viviendo.

CAMBIANDO UN POCO EL TEMA, POR AHORA HE PENSADO TRABAJAR EN MI PROYECTO DE TÍTULO CON JÓVENES, TAL VEZ ENTRE 18 Y 25 AÑOS, DEBIDO A QUE ESTOS ESTÁN APROXIMÁNDOSE AL MUNDO LABORAL, PERO NO NECESARIAMENTE YA ESTÁN INSERTOS EN ÉL Y HE VISTO LO QUE SEÑALAN LOS ESTUDIOS COMO EL DEL PNUD ¿QUÉ ME PODRÍA DECIR DE ESTA IDEA?

Súper interesante porque es un grupo, yo te diría... yo te digo súper interesante, en primer lugar porque es un grupo que en nuestras campañas no ha estado el foco, por lo tanto, me parece bastante interesante que otras personas coloquen el foco en ese grupo. Nosotros tenemos el grupo de educación básica en formación, luego en algunos ambientes que son más de adultos, como el trabajo, el consultorio o el adulto mayor, pero no vemos ese grupo (refiriéndose a los jóvenes). De partida ese es uno de los grupos que dicese encontrarse más feliz con su vida.

ANEXO 2: ENTREVISTA MAGDALENA BROWNE

ENTREVISTADORA: ÁNGELA HIDALGO

MAGDALENA BROWNE MONCKEBERG: Periodista y Socióloga de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Msc Media & Communication, London School of Economics (LSE).

Entrevista realizada el 21 de abril del 2015 en el Capus San Joaquín de la Pontificia Universidad Católica de Chile

Posterior a un saludo Magdalena comienza a presentarse:

Te cuento un poquito desde donde yo te puedo ayudar. Bueno, la pregunta sobre el bienestar y la felicidad es una pregunta que viene desde Aristóteles, aunque parezca un cliché. Pero siempre de donde comienzo yo es desde la investigación, ¿ya? Porque este tema desde hace dos, tres décadas atrás empezó a investigarse más y yo no me inscribo dentro de la psicología positiva, no, simplemente a través de estudios que son de orden “más masivos” porque, obviamente, ese el primer tema que uno aprende, leyendo literatura, investigando y sobre todo cuando te toca hablar con la gente, obviamente que este es un tema súper “de uno”. Entonces uno, en cualquier acción, como por ejemplo, una campaña o una intervención, tiene que ser muy cuidadoso en tratar de simplificar lo que es la felicidad porque finalmente la felicidad o el proyecto de bienestar que tú tengas es un proyecto súper personal y esa es la gracia.

El estudio de temas de esta naturaleza finalmente es irle a preguntar a la gente qué siente o qué ve, es subjetividad. Entonces, incluso cuando este tema comenzó a tomar más importancia dentro de lo que es el desarrollo de las ciencias sociales más nuevas, hubo muchos que decían – oye, pero esta cuestión es como crítica... es poco objetiva. Quedémonos con el PIB per cápita, quedémonos con los ingresos– Y justamente es la gracia, que incluso organismos como la OCDE y todo han incluido, entre otros indicadores más... porque, obviamente uno tiene que medir pobreza, tiene que medir ingresos, tiene que medir dato duro e ir incluyendo también preguntas con respecto a cómo la gente vive ese entorno. Porque de repente podemos estar en un desarrollo y podemos tener una buena infraestructura, una buena situación y lo que más se vio científicamente es que finalmente, si tú ves, digamos, el modelo más estadístico, cuando a la gente le preguntan qué tan satisfecho está con su vida y lo cruzas con el tema del ingreso te das cuenta que pasado ciertos niveles de ingresos, más o menos plata no te aporta mucho.

Entonces, el valor tiene que ver con qué pasa que independientemente que tú tengas que ciertas personas sean capaces de declararse más, menos contentos con sus propias vidas y felices. Y ahí viene una serie de preguntas, como qué hay detrás de eso.

Yo soy socióloga, entonces una se hace más las preguntas de qué elementos sociales se pueden dar para facilitar o gatillar este tipo de declaraciones. Cuando yo estoy estudiando, ponte tú.... No sé, la pobreza, el IPC, hay como “una realidad”, bien entre comilla digamos todo porque hay una realidad que digo

“yo puedo medir pobreza tomando ciertos indicadores”, pero es muy difícil decir qué voy a definir por felicidad o no, porque cada uno puede construir su propia felicidad.

Claro, es distinto medir la pobreza que medir el bienestar, porque una persona puede ser pobre pero igual puede estar feliz.

Em, de la mano... pero lo que yo te quiero decir que independiente de eso. Si yo tuviera que medirme a ti la salud, por ejemplo, yo, la salud puedo tomar ciertos indicadores y decir: tu salud según los parámetros, la media, tu estado físico... Y podemos llegar a una serie de resultados y después preguntarte a ti ¿cómo crees que está tu salud? Y eso es lo que estamos preguntando. Acá no tenemos algo así de objetivo para decir qué es felicidad, porque uno puede tener muchas discusiones en literatura y cierta operacionalización, pero finalmente quien define es cada cual.

CLARO, TOMANDO EN CUENTA ESA SUBJETIVIDAD, ENTONCES ¿QUÉ RECOMENDARÍA USTED?

Yo no puedo imponer formas entonces, lo primero que yo te diría, ya como en esta primera pregunta, es que acá nos estamos haciendo cargo de la subjetividad y esa subjetividad es una que uno puede promover a nivel de empresa, puede promover a nivel de políticas públicas, pero finalmente es un proyecto súper propio y en eso hay que tener mucho cuidado, yo creo que un proyecto tiene que ser muy humilde en su pretensión, porque si de repente yo digo “¡oye! ¡Salta con la felicidad!” ¡eh... chuta! de repente te pueden estar pasando a ti un montón de situaciones que ahí... de eso te voy a conversar, que socialmente, que uno ha visto en los estudios, que sí afectan y entonces, de repente le puede parecer una burrada. Hay veces que la vida por las circunstancias y las condiciones en las que se está, es súper difícil sobrellevar bien. Entonces, el apelar y el exigirle a la gente felicidad es una pregunta que yo digo, hay que tener mucho cuidado. Tú la construyes, tú construyes tu forma y hay que entender que hay gente que independiente de cualquier cosa, le están tocando circunstancias súper difíciles al punto que hasta es difícil hacer la pregunta en ciertos momentos. Entonces, eso como primer punto, que porque es subjetividad hay que tener mucho cuidado de no simplificar, que esto no se trata de andar con cara de feliz cumpleaños, de puros monitos felices. Ese es un punto que yo creo que es importante.

¿CÓMO SE HA CONCEPTUALIZADO A NIVEL DE ENCUESTA LO QUE SE PREGUNTA O SE MIDE COMO FELICIDAD?

Esto yo creo que es importante, aparte de la pregunta directa, hay dos temas y lo interesante de esto es que cuando tú conversas con la gente y te dice que más allá de lo que te diga tu mamá o tu papá y tengan opiniones distintas hay ciertas convergencias. Y lo que te dice la literatura conversa bastante con lo que la propia gente te dice de lo que es la felicidad. Por una parte está siempre casi un concepto

tradicional y por otra los conceptos hedónico y eudaimónico. Esto es bien importante porque lo hedónico tiene que ver con momentos. Esto a nivel de encuesta se refleja, por ejemplo, al preguntar ¿qué tan cansado se ha sentido en las últimas semanas? ¿Qué tan triste? ¿Qué tan solitario? ¿Qué tan enojado? ¿Qué tan alegre? ¿Qué tan contento? Que es el estado más emocional. El punto es ¿con qué tú te encuentras? Bueno, cuando lees Aristóteles, cuando conversas con la gente y te dicen “para mí la felicidad son momentos que hay que aprovechar” me lo dice mucha gente en los estudios cualitativos. Pero también hay un concepto que después... o la misma gente u otra gente te dice, que también está en la literatura, que es esta idea del balance. De mirar un equilibrio, un balance de toda la vida, más procesual, que cuando yo quiero contestarte sobre mi estado de satisfacción con la vida no me remito a lo que me pasó la última semana, me remito al raya para suma. Entonces cuando tú tienes, la clásica pregunta para esto es “de una escala de 1 a 10 ¿qué tan satisfecho se siente con su vida” o bien lo que se llama la escala de dinner que es una serie de preguntas con respecto a sentido. Entonces ¿qué te encuentras? Yo por ejemplo me encuentro (no se... te puedo dar después los números específicos, pero son parecidos a los de PNUD en todo caso) 70, 80% declara algún grado de felicidad con la pregunta directa, pero no quita qué parte de ese porcentaje me diga que está súper cansado, que está preocupado, entonces cuando alguien está declarando en algún tipo de encuesta, te vas a encontrar que hay gente donde el estado de la felicidad no es un estado de sumun perfecto en el que tú estás toda tu vida, sino que muchas veces ha tenido que ser con conllevar malos momentos, buenos momentos y que tú le das un sentido diciendo “si me preguntas esto, yo estoy más o menos satisfecho” es una pregunta mucho más reflexiva en ese sentido. Entonces, qué te vas a encontrar, que por ejemplo en mujeres de más edad, una mujer que no tuviera educación, que llegó hasta segundo medio, y va en transantiago, pero ve que su hijo entró a la universidad y te dice “mi momento de felicidad es cuando mi chiquillo logró cosas” entonces ves que ahí, en ella hay un discurso, una construcción, sea cierta, sea honesta, de repente se le puede destruir ese discurso, pero construye un relato de sí misma en torno a que “yo me saqué la mugre y finalmente mi cuento está porque yo logré otras cosas por otro” y uno puede decir “chuta, pero esa pobre mujer todos los sacrificios que tuvo que hacer”, pero uno ve que ella hace un balance a pesar de que está muy cansada, entonces ahí es cuando yo te digo que cada trayectoria es bien distinta. Entonces, estos dos componentes son sumamente importantes.

ENTIENDO, PROPIA DE CADA PERSONA, CADA UNO VA CREANDO SUS DISCURSOS ACORDE A SUS PROPIAS EXPERIENCIAS DE VIDA.

Lo que la propia gente me dice que es la felicidad, incluso la investigación o las definiciones que uno ve a nivel más especializado, es que también me hablan de la trayectoria

de toda la vida y cuando hablamos de esto empieza a hacer sentido efectivamente y por otra parte... yo sé que la plata, no puedo decir que no es importante y esto es como el cliché ¿por qué? Porque efectivamente cuando yo estoy en ciertas condiciones de pobreza, sobre todo las mujeres... muy vicario que se llama, cuando yo veo que mi hijo no va a llegar a la educación que yo quisiera o que no tengo plata, por mucho que se dé la señora, hay una condición y eso uno lo ve, o sea, hay una diferencia muy importante, sobre todo en países como los nuestros. Porque esta pregunta es distinta hacerla aquí o en un país con menos desigualdad del ingreso o en otras partes, entonces yo no puedo llegar y decir “la plata no importa nada”, si cuando no tienes para cubrir ciertas cosas básicas o aspiraciones que son propias de tu familia obviamente que te afecta. O cuando tengo un enfermo o cuando mi marido pierde el trabajo, ¿me entiendes? Entonces, efectivamente esta curva como del tema de ingreso en el balance puede ser moderada, pero en ciertos niveles sigue siendo importante por una posibilidad de disponibilidad de recursos y no solo por un tema de recursos, porque uno dice “la gente está tan materialista” sí, esos son algunos, pero hay mucha gente que el tema no es un fin en sí por la plata, si no que la plata la está viendo para tener más contenta a su familia por ciertas condiciones.

Hay algunos que te dicen también “esta cuestión es que yo tengo que aprovechar la oportunidad” hay otros que te dicen “no, yo tengo que construir mis oportunidades”

Y otros que hay que jugársela...

Hay que jugársela, hay que construir, es construcción. Hay otros que te dicen “¿sabes qué? Que esta cuestión es de expectativas” sobre todo porque el tema del dinero no deja de ser menor, porque el dinero, en general, efectivamente, pensando más allá que uno tenga una visión ética de lo que sea, no tienes tope. Si tus metas están puestas en la plata ¡no tienes tope! ¿me entiendes? Pero es distinto cuando tú me dices “¡pucha! sabes que mi expectativa es tener lo que me alcance para que podamos estar más o menos satisfechos todos y podamos realizar nuestras propias vidas. Entonces esto yo creo que es súper importante, tener esas dos miradas, cómo se conjuga y donde cada uno va construyendo, pero segundo, también mirándolo desde la sociología (porque yo no me he metido en la psicología ni nada de eso) es que por mucho que yo te diga que es un proyecto súper personal, siempre y tú lo ves cuando sacas números estadísticos, la diferencia entre estar solo y acompañado, el estar con otro, tanto dar apoyo y sobre todo sentir apoyo es un elemento fundamental desde la perspectiva que ves quienes te están declarando mayor satisfacción.

Ese es un componente bien relevante porque de repente uno se encuentra con campañas o cosas como “tú construyes tu propia felicidad” y esta cuestión es un construir junto a otro y eso, te insisto, más allá de una cuestión ética uno lo ve. Te doy ejemplos súper concretos, una persona que está en una situación crítica porque perdió su trabajo, obviamente es un shock de estrés, de

momento infeliz y que lo puede afectar, pero es muy distinto cuando tienes redes de apoyo y cuando no las tienes ¿verdad? Lo mismo la vejez, la vejez puede ser un muy buen momento, incluso tener hijos puede ser súper pesado, las mujeres ahora que estamos trabajando, pero es distinto si tengo redes de apoyo.

A nosotros en los últimos estudios, el tema de los apoyos nos aparece fundamental...

A mí también me ocurrió eso en la encuesta que hice, dejé dos preguntas abiertas y en una de ellas pedía que enumeraran tres cosas que los hicieran felices y la mayoría de las veces entre las dos primeras estaba la familia o los amigos.

¿Por qué uno cuando está viendo la Selección Chilena estás con la familia y todo eso? Porque hay un componente más allá del fútbol en sí mismo, un componente de estar con otros y ser felices junto a otros, te podría dar ese ejemplo, como te podría decir cuando hay un sentido de logro en la familia, cuando hay un sentido de logro en un grupo de trabajo... entonces efectivamente el tema de la familia es súper importante, además en países como los nuestros, en Latinoamérica... llega a ser tanto que a veces la familia te excluye otras relaciones, nuestra familia está en todo, el mejor amigo lo hacemos padrino, lo hacemos parte de la familia y el que no es de la familia o al que no tiene ninguna relación cercana con la familia lo miramos con sospecha y le caemos con el estereotipo “oye ese gallo es medio raro”, “ese gallo es peligroso”, “de ese gallo desconfío”, “ese vecino es raro”, entonces hemos construido una felicidad que también es fantástica, la familia es una red. En general, en Latinoamérica sus declaraciones de felicidad son comparativamente en nivel de ingresos mejores que otros países y mucha explicación tiene que ver con estas redes, gruesas, densas que se les llama en teoría del capital social, pero también uno se hace la pregunta “¿cómo andamos por casa que al final también tenemos que estar construyendo relaciones con otros?” No puede ser que confiemos solo en la familia y desconfiemos de los otros que no sean de la familia. Esa gente que tiene otros relevantes y siente que en esta vida no está solo, es importante porque tú puedes tener estresores de felicidad y distresores.

Estresor es un momento favorable, se casó un hijo, tuviste un hijo, momentos de felicidad ¿verdad?, pero distresores obviamente, una enfermedad tuya fuerte o grave, una enfermedad de un familiar, una separación, una muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, todos esos son distresores que por lo menos distintos estudios te dicen que por lo menos tres, seis, más periodos pueden llevarte a que te afecte los niveles de bienestar subjetivo. Pero nuevamente ahí el rol de cuál es tu red de apoyo es sumamente importante y nuevamente nos lleva al tema de los vínculos.

Entiendo, las personas somos fundamentales para la felicidad de los otros así como los otros para la nuestra.

Lo que te quiero hacer ver es que, sea porque tú construyes

felicidades con otros, que también hay un tema de cómo uno construye espacios, la palabra tal vez no es felicidad, yo prefiero hablar de bienestar subjetivo, pero se es más feliz o menos feliz junto a otros y uno se pone también un poco en el lugar del otro, deja caer un poco los estereotipos, porque efectivamente acá uno frente al extraño, frente al de otra clase social, frente a gente de otra religión, declaramos, así como declaramos que estamos muy contentos con nuestras vidas, declaramos bastante que somos muy desconfiados. Entonces cuando sabemos que esto es un construir en conjunto, como también construimos ambientes en nuestros microespacios, en el trabajo, en el mundo laboral, en el transporte público, estamos todos cargados, pero estamos viviendo lo mismo. Se puede comenzar por detalles, como ,por ejemplo, dar el asiento en el metro y uno así construye vida pública en esos microespacios. En el fondo, uno puede construir no solo desde lo que uno le exige a la vida, nosotros le exigimos mucho a la vida, pero también podemos ver lo que uno le puede aportar a la vida.

SÍ, NO LO HABÍA CONSIDERADO. AHORA YENDO POR OTRO LADO ¿QUÉ INFORMACIÓN CREE QUE ES IMPORTANTE QUE YO CONOZCA ACERCA DE LOS JÓVENES PARA ESTE PROYECTO?

Los jóvenes te declaran mayor felicidad, te hablan más de un proyecto cuando ellos hablan de felicidad. Cuando le haces la pregunta a un adulto mayor te va a estar hablando mucho más de la idea de balance. El tema de la amistad efectivamente sale mucho, pero también el cuidar las amistades. El sentido de aporte social, de qué aportas más allá de ti mismo, porque, por ejemplo, para los adultos mayores es muy determinante el tema de la salud, pero los jóvenes no tienen ese tipo de problemas que es un componente súper importante y yo creo que en particular los jóvenes no puedes llevarles o presentarles una definición de felicidad, hay que hablarles de una manera muy horizontal, que ellos construyan su propio concepto de felicidad.

¿POR QUÉ CREE QUE LOS RESULTADOS DE ALGUNOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE LOS JÓVENES SON EL GRUPO ETARIO MÁS FELIZ? (ESTO EN RELACIÓN A LA CURVA QUE SE DA EN FORMA DE “U” QUE GRAFICA QUE LOS JÓVENES Y LOS ANCIANOS SON LOS MÁS FELICES?)

Bueno, los jóvenes sí, los viejos no necesariamente acá en Chile se dan tanto, porque muchas veces a nuestros viejitos los tenemos con malas pensiones, los tenemos con condiciones más malas. Pero, en general, son los jóvenes quienes declaran mayores niveles de felicidad.

¿PERO POR QUÉ LOS JÓVENES SON MÁS FELICES QUE LOS DEMÁS?

De repente también hay harta depresión en juventud y todo, pero ¿por qué? Porque también tienes todo un proyecto que construir de vida, estás en la vida con un tema de expectativas,

no estás con la carga, salvo el que estudia. Por ejemplo, tú puedes ver a una persona de cincuenta o cuarenta años, una mujer maravillada con sus hijos, pero está sobrecargada en su vida, la cantidad de tareas que tiene que hacer. Ella puede estar súper contenta, obviamente los hijos son una maravilla, pero el que otro dependa de ti, la carga, el trabajo, la vida, las cuentas, o sea, son cosas que te abruma en la vida, quiera uno o no quiera. En niveles más profesionales incluso, con más ingresos, viene la falta de tiempo, entonces, efectivamente pareciera que entre los más jóvenes todavía hay una construcción más de expectativas, de sueños, de cosas por hacer. También te pasa que pasado los niveles de cuarenta, cincuenta, te encuentras con gente que se empieza a replantear sus vidas, ¿me entiendes? Y si de pronto se encuentra solo...

Es como el momento en el que puede mirar para atrás y decir “oh, no he hecho lo que quería”

Y también para bien, también de logros.

Los jóvenes también, en general, tienden a pasar momentos de socialización como nunca, como los otros quisieran. Yo no soy experta en esa área, pero yo diría que está muy sumado a eso. Tú vives muy gregariamente, pero sobre todo es una etapa que estás con mucho proyecto por venir, sobre todo en esta etapa universitaria, porque sería distinto si tomaras una etapa más, yo no soy psicóloga, pero la adolescencia, que todavía tienes muchas preguntas muy fuertes con respecto a tu identidad y que de repente vienen de una perspectiva más psicológica, en cambio, en esta etapa que ya estás más armado, estás haciendo cosas, estás logrando, estás armando un cuento de vida, de sentido, que todavía la palabra vida tiene un sentido por llenar. Y todavía tienes relativamente poca carga de lo que es tener (para bien o para mal) la vida sobre tus hombros.

EN EL CASO DE MI PROYECTO ¿ES CORRECTO SEGMENTAR POR GRUPO ETARIO O SERÍA PERTINENTE CONSIDERAR OTRAS VARIANTES? (GRUPO DE INTERÉS O ALGUNA SEPARACIÓN COMO GRUPO SOCIOECONÓMICO)

Yo creo que a veces es más fácil por un tema etario, porque incluso desde una perspectiva comunicacional te es más fácil manejar códigos. Mira, siempre que uno ve diferencias por edades, la pregunta que se debe hacer es qué diferencias puede haber por la edad que tú tienes, por ejemplo, yo no puedo hacer un estudio con una niñita de 10 años por el alcoholismo, porque a su edad no... ¿me entiendes? Pero hay una gran distinción que se llama ciclo de vida y otro que se llama corte que es la generación. Como ciclo de vida yo tengo un ciclo que de repente está más sobrecargado en términos de la tarea. Por ejemplo, se habla en algún minuto de las mujeres

sándwiches, las mujeres que están intergeneracionales, que se tienen que hacer cargo de sus padres y de sus hijos. Son mujeres que tienen más carga, con todo lo maravilloso de entrega que es, pero son mujeres que tienen más carga ¿Quién las contiene a ellas? Ese es un tema de ciclo de vida, son mujeres que tienen cincuenta, que tienen que hacerse cargo de sus padres y que por otra parte se tienen que hacer cargo de la situación económica, imagina a una mujer que es jefa de hogar y que es sola, que tiene que hacerse cargo de sus padres, hijos, que no tuviera eventualmente pareja, apoyo, etc. Pero lo otro es el corte y la generación, hay, por ejemplo, cuando yo estudié, no la felicidad, pero temas de Internet, de redes sociales, la generación de ahora de lo típico que se llama “nativo digital” y se mueve distinto, eso es generación, que lo más probable es que ya no van a ser, lo más probable, unos locos de las redes sociales cuando tengan cuarenta años, porque ya no van a tener tanto tiempo y van a estar más dedicados a “whatsappear” con su familia que con el Facebook, pero eso es generación, porque es una generación que les tocó vivir distintas cosas. El ejemplo clásico por ejemplo y volviendo a la felicidad, es que hay una generación que tal vez le tocó vivir en la mayor pobreza, entonces aprecian mucho más. Esto de los cortes de generación es lo típico de los estadounidenses cuando dicen “la generación nacida después de la guerra”, que son muy preocupados del ahorro, de la austeridad, porque te tocó como generación vivir cosas distintas que es una cosa distinta a un “momento de la vida” que te tocan distintas tareas, beneficios, entonces, cuando ves edad tienes esas dos diferencias, yo creo que desde una perspectiva comunicacional de un tema para acá, yo creo que primero la edad me parece porque una señora de cincuenta años con un hijo de diez, veinticinco, de veinte, viven cosas por ciclo de vida distintas, pero además generacionalmente, son generaciones distintas y también te permite segmentar porque por nivel socioeconómico es difícil.

Cuando estás tomando edades estás tomando estas dos cosas y sobre todo si comunicación tiene que ver con hacer sentido, que las cosas que tú estás hablando le hagan sentido al otro, bueno, ahí estás captando a un grupo que está pasando por momentos de vida parecidos y además como generación han vivido experiencias comunes, eso es desde una perspectiva más sociológica.

ANEXO 3: ENTREVISTA WENCESLAO UNANUE

ENTREVISTADORA: ÁNGELA HIDALGO

WENCESLAO UNANUE: Profesor e Investigador de la Escuela de Negocios de la Universidad Adolfo Ibáñez, Co-director del Diploma en Felicidad Organizacional (DFO) de la UAI, Director del Instituto del Bienestar

Entrevista telefónica realizada el 15 de abril del 2015

PARA EMPEZAR, UNA PREGUNTA BIEN GENERAL ¿CÓMO SE DEFINE LA “ECONOMÍA DE LA FELICIDAD”?

No sé si hay una definición de la economía de la felicidad, pero en realidad lo que hay son economistas... bueno, si hay un grupo que se llama economics happiness, sí... yo no soy muy bueno para dar definiciones, pero te puedo explicar.

Se trata de personas que desde las ciencias económicas tratan de entender cómo la felicidad de las personas impacta en diferentes ámbitos que le interesan a la economía, que van desde ámbitos individuales de las personas hasta ámbitos organizacionales, de empresa o incluso país.

DESDE EL PUNTO DE VISTA ECONÓMICO, ¿CÓMO LA FELICIDAD PUEDE APORTAR AL DESARROLLO? Y SI HAY ALGUNA EVIDENCIA DE ESTO.

Hay harta evidencia ahí porque se ha constatado que las personas más felices funcionan mejor en la vida, funcionan mejor en las organizaciones y en sus trabajos, así que, por ejemplo, son más creativas, más productivas, más innovadoras, pero a la vez son personas que cuidan más el medio ambiente, son personas que luchan más por la paz social, por proteger el planeta, entonces, de esa manera sí pueden contribuir.

O SEA QUE ¿TAMBIÉN PODRÍA HABER UNA RELACIÓN ENTRE MALESTAR Y EL FUNCIONAMIENTO DE LAS PERSONAS EN SUS LUGARES DE TRABAJO?

De todas maneras. Si las personas son infelices en su trabajo es difícil que rindan el máximo, de hecho van a tener más problemas de salud mental, se van a ausentar, eso es algo que suele pasar.

¿QUÉ ES EL “NUEVO PARADIGMA” DE DESARROLLO DEL MILENIO?

El paradigma tradicional de desarrollo está basado siempre en lo que tendemos a creer; que entre más ingresos tengan las personas o mientras más ricos son los países como que van a ser mejor, y eso es hasta cierto punto porque donde los países son muy pobres, salir de eso significa superar un montón de necesidades básicas fundamentales. Lo que se ha descubierto también es que hasta cierto punto los aumentos en beneficio que puede traer el mayor ingreso son cada vez menores y de hecho, la búsqueda

solamente de aspectos económicos también tiene cosas perjudiciales, entonces, por eso se ha planteado la forma de cambiar el paradigma en el cual nosotros entendemos el desarrollo, pensándolo ya no solamente desde lo material, obviamente considerando que lo material es importante, pero a la vez incorporando otros aspectos, que tienen que ver con aspectos humanos, con aspectos medioambientales, con aspectos de libertades, por ejemplo y a eso se le llama el nuevo paradigma de desarrollo.

SE SABE QUE EL DINERO ES IMPORTANTE PARA LA FELICIDAD HASTA QUE CUBRE LAS NECESIDADES BÁSICAS DE LOS SERES HUMANOS ¿PERO LA DESIGUALDAD TIENE INFLUENCIAS SOBRE LA FELICIDAD?

De todas maneras, sí... yo escribí un artículo, parece que para “El Mostrador” que lo puedes buscar también con algunos datos, lo saqué del PNUD, efectivamente, y lo que muestra es que si comparas a los más pobres con los más ricos, hay harta diferencia en términos de felicidad y hay varias explicaciones, ahí salen, pero por ejemplo, algunas tienen que ver con quién puedes contar en momentos de problemas, por ejemplo; el acceso a la salud, el tiempo que tienes para dedicarle a la familia, entonces sí, hay varios aspectos desde la desigualdad.

PARA TERMINAR ¿POR QUÉ SE DICE QUE LOS JÓVENES SON MÁS FELICES?

No sé, yo creo que tiene que ver... yo lo vería al revés, como, por ejemplo, cuando tú ves que los menos felices son, no sé, un rango entre 35, 40, 45, es que, en general, esto está asociado con lo que en psicología se conoce como la crisis de la mitad de la vida, cuando tú, como que si no hiciste algo que realmente era importante, te vas a cuestionar eso, vas a pensar que te queda poco tiempo en la vida, como que los problemas son más reales, mientras que cuando eres joven tienes toda la vida por delante y cuando eres mayor tienes una madurez que has adquirido con la vida, por lo tanto, yo creo que está bien relacionado con eso.

ANEXO 4: ENCUESTA

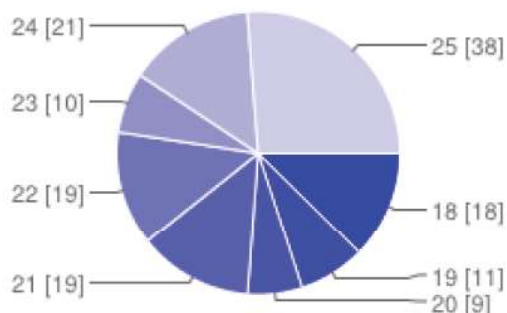
La encuesta que se presenta a continuación se llevó a cabo durante el mes de abril del 2015 mediante una herramienta de formularios que sirve para gestionar encuestas que provee google. Se difundió mediante redes sociales solicitando ayuda de personas de diferentes edades para su difusión. Esta encuesta fue dirigida a personas que tuvieran entre 18 y 25 años de edad y que preferentemente fueran de Santiago.

A continuación se muestran los gráficos de la encuesta y el análisis que se le realizó a cada punto.

¿QUÉ EDAD TIENES?

Total: 145 respuestas

26,2% → 25 años (38 personas)
26,2% → 18, 19 y 20 años (38 personas)

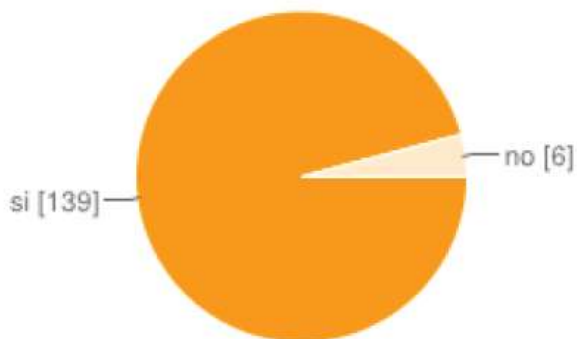


Detalle:

18 años 18 personas 12.4%
19 años 11 personas 7.6%
20 años 09 personas 6.2%
21 años 19 personas 13.1%
22 años 19 personas 13.1%
23 años 10 personas 6.9%
24 años 21 personas 14.5%
25 años 38 personas 26.2%

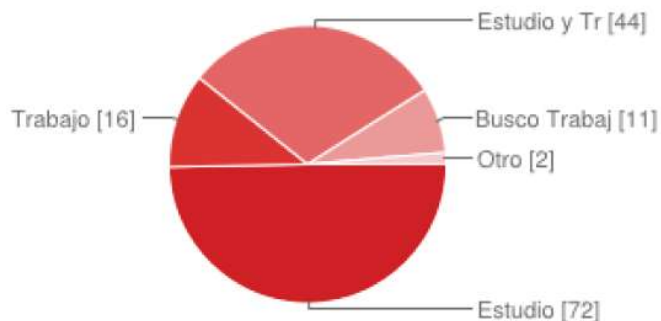
¿VIVES O ESTUDIAS EN SANTIAGO?

La mayoría vive o estudia en Santiago a excepción de 6 personas (4,1%)



¿QUÉ ACTIVIDAD REALIZAS?

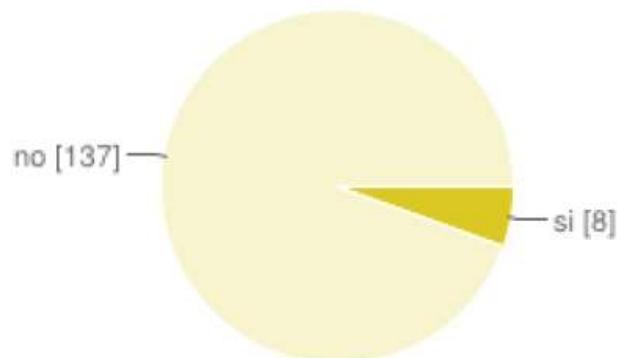
Cerca de la mitad de los encuestados estudian (49,7%) y aproximadamente el 30% estudia y trabaja, mientras que el 11% solo trabaja y un 7,6% busca trabajo.



En su mayoría los jóvenes encuestados son estudiantes (49,7% + 30,3% = 80%)

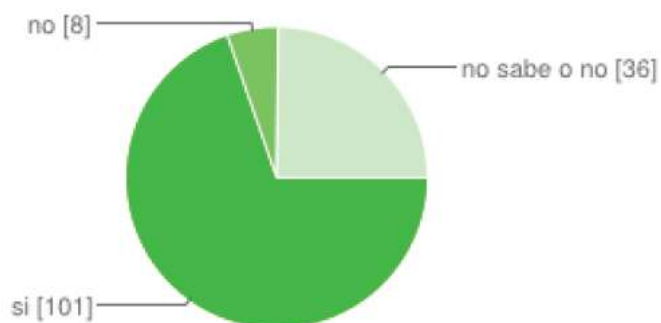
¿TIENES HIJOS?

El 5,5% de los encuestados tiene hijos.

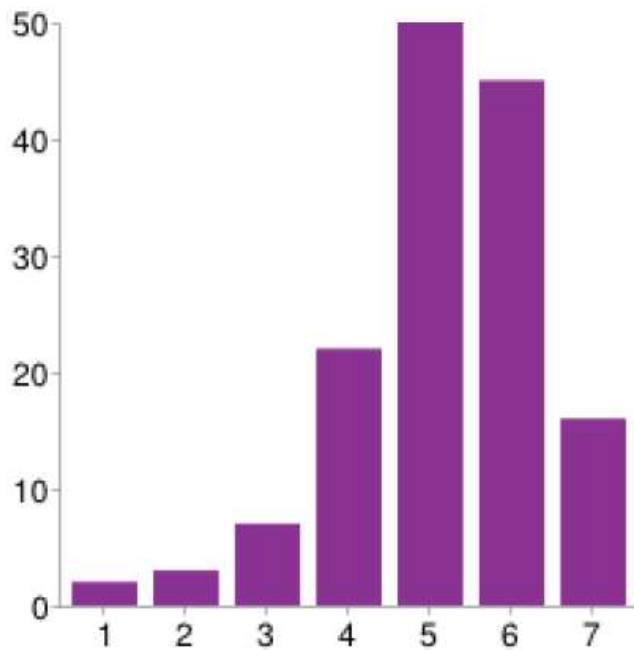


¿ERES FELIZ?

El 69,7% de los encuestados declara sentirse feliz, mientras que un 5,5% señala que no lo es y el 24,8% no lo sabe o no responde.



EVALÚA DE 1 A 7 ¿QUÉ TAN FELIZ SIENTES QUE ERES?



En contraste, la mayoría de los individuos que responden que sí son felices, al evaluar en una escala de 1 a 7 qué tan felices sienten que son (donde 1 es poco y 7 es mucho) califican su felicidad entre 5 y 7 (solo 4 personas que se declararon felices evalúan con un 4 en la escala) a su vez, de las 36 personas que declararon “no sabe o no responde” evalúan en su mayoría su felicidad en esta escala con los números “4” o “5”, es decir, una leve inclinación hacia sentirse más felices que menos. En esta escala, el total de personas que evalúan con números bajo el 4 son 11, que antes habían declarado no ser felices o la opción “no sabe o no responde”.

¿QUÉ TE HACE FELIZ?

Esta pregunta era de carácter cualitativo por lo cual se leyeron y analizaron las 145 respuestas para su análisis.

Lo más mencionado por los jóvenes son los vínculos afectivos. La mayoría reconoce que los hace feliz su familia, sus amigos o su pareja. Algunos mencionan que los hace feliz sentirse apoyados, queridos y valorados por ellos, teniendo también la posibilidad de prestar ayuda a quienes quieren o aman. Otro vínculo afectivo mencionado, pero en mucho menor medida fueron las mascotas, principalmente perros y gatos.

Entre otras de las ideas más mencionadas están los logros, las metas y el poder realizar sus proyectos. También muy mencionado está el tiempo libre o tiempo de ocio, la libertad de poder hacer lo que les guste o lo que quieren y no lo que deben hacer por obligación. El poder desarrollar

hobbies o actividades como: escuchar música, jugar videojuegos, dibujar, leer, escribir o ir al cine.

Los jóvenes también valoran el poder estudiar algo que les guste y en el caso de quienes trabajan, poder desarrollarse en un grato ambiente laboral y poder construir de esta manera las personas que quieren ser. Varios mencionan que les importa la estabilidad que han logrado alcanzar, su estabilidad familiar o la tranquilidad que poseen en todos los aspectos de la vida. La salud y el bienestar también se señalan y al igual que lo anterior, se habla de la salud tanto propia como de sus personas queridas. Llama la atención que muchos señalan que una razón para ser feliz es tener lo que tienen, valorar lo que tienen o el simple hecho de estar vivos, en paralelo varios jóvenes destacan los pequeños detalles de la vida o los gustos que se pueden dar de vez en cuando.

Una curiosidad es que bastante personas nombraron la comida, algunos debido a lo agradecidos que estaban por poder comer cada día, pero en su mayoría quienes mencionaban esto era por el placer de comer (por ejemplo, papas fritas, pizza, cabritas, etc).

En menor medida, las personas mencionan que los hace feliz practicar algún deporte, pasar tiempo al aire libre o bien, acercarse a la naturaleza. También viajar y las experiencias nuevas, como conocer gente, aprender algo.

Algunos de los encuestados mencionan que los hace felices poder hacer algo por otros, hacer algo con significado o que los llene como persona. También es valorada la autoestima, el amor propio y la auto aceptación, algunos valoran de sí mismos, el poder ser independientes o poder aportar en su hogar.

Finalmente, los aspectos menos nombrados, pero aun así más de alguno lo dijo son: la espiritualidad, nadie especifica su religión, pero nombran a Dios o sus creencias; el reconocimiento, sentirse valorados por sus esfuerzos o logros; la amabilidad de los demás, cuando les dan un regalo u otras personas tienen gestos de cortesía; el dinero, poder ganarlo o tener para comprar sus cosas.

ENUMERA 3 COSAS QUE CREAS QUE SON LO MÁS IMPORTANTE PARA TI EN LA VIDA.

Esta pregunta, al igual que la anterior, también fue de carácter cualitativo.

Cuando se les pide que nombren tres cosas que según ellos son lo más importante en la vida, la mayoría (96 personas) destacan las relaciones personales cercanas o afectivas, como la familia, los amigos o la pareja, siendo de estos “la familia” lo más destacado (96 personas la destacaron y de estas personas 65 quienes la mencionaron en primer lugar, de un total de 145 encuestados).

También se destacan la salud, su carrera (estudios, trabajo, éxito profesional, realización personal) o sus metas y el amor.

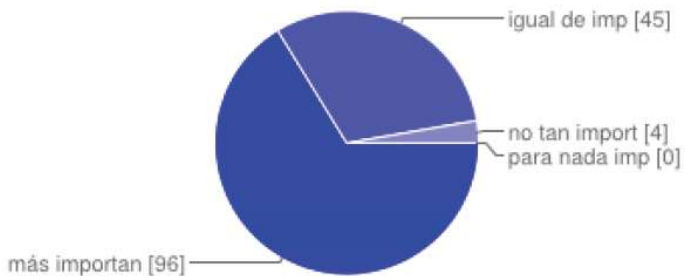
Otras variables que consideran importantes también, son el bienestar personal, autoconocimiento, sentirse bien con uno mismo. En este plano varios individuos mencionaban solamente la palabra “yo”. El tiempo libre o simplemente “la libertad” son importantes para las personas, ya que les permite realizar sus pasatiempos o disfrutar lo que les gusta.

Algunas características humanas mencionadas en más de una ocasión fueron: la lealtad, el compañerismo, la perseverancia, el respeto, la estabilidad emocional, la creatividad, la empatía, los valores, ser independientes, la espiritualidad (más ligado a sus creencias religiosas) y finalmente “ser buenas personas”.

Para esta investigación llama la atención lo similar que son las “cosas más importantes” con lo que los hace felices. En ambas preguntas lideran las relaciones personales afectivas.

¿QUÉ TAN IMPORTANTE CREES QUE PODRÍA SER EVALUAR EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS PARA EXPRESAR EL DESARROLLO DEL PAÍS, EN COMPARACIÓN AL SISTEMA ACTUAL, QUE SE CENTRA EN LA ECONOMÍA?

El 66,2% de los encuestados (96 personas) consideran que es “más importante”. El 31% (45 personas) creen que es igual de importante, mientras que solo el 2,8% (4 personas) no lo consideran tan importante. Estas cuatro personas cuando se les preguntaba si eran felices respondieron que sí.

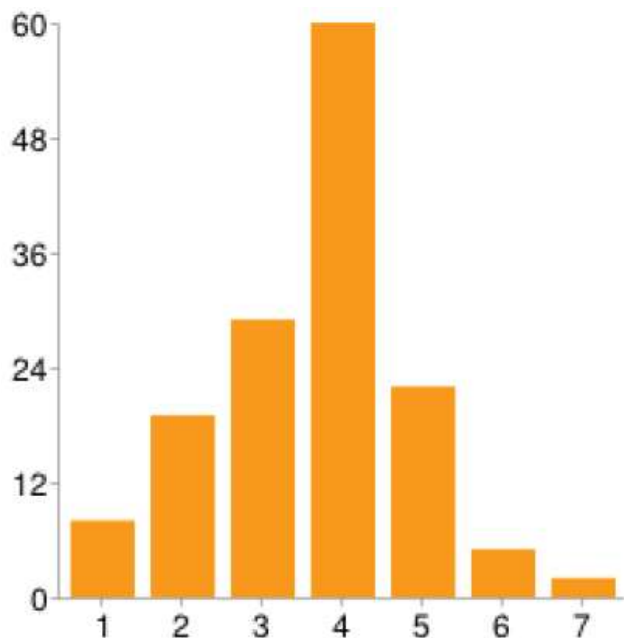


En este ítem ninguna persona marcó la opción “para nada importante”, por lo cual, se concluye que todos los jóvenes encuestados consideran que preocuparse por el bienestar de las personas tiene algún grado de importancia.

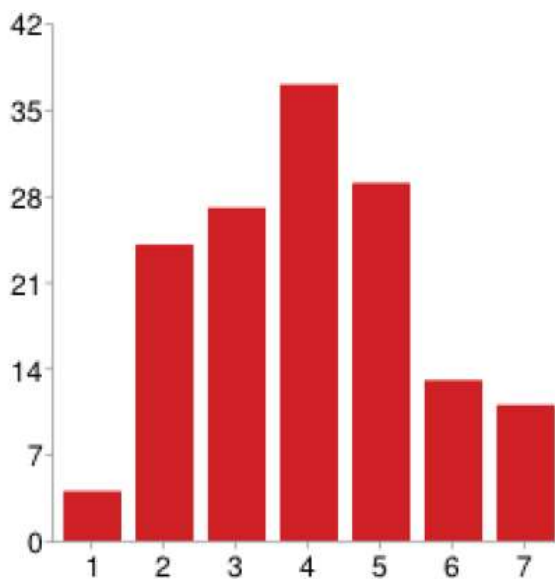
EVALÚA LOS SIGUIENTES ASPECTOS DE LA VIDA DE LOS SANTIAGUINOS DE 1 A 7 DONDE 1 INDICA QUE NO APLICA Y 7 QUE SI APLICA PARA LA VIDA DE LOS CIUDADANOS.

En este ítem los jóvenes debían evaluar las siguientes afirmaciones donde 1 quería decir “no aplica” y 7 que “si aplica” para la vida de los santiaguinos:

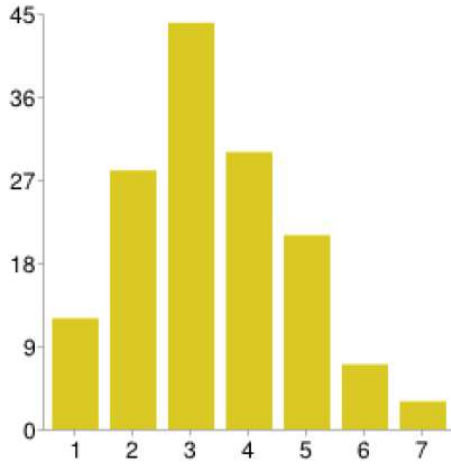
1. Gozan de buena salud



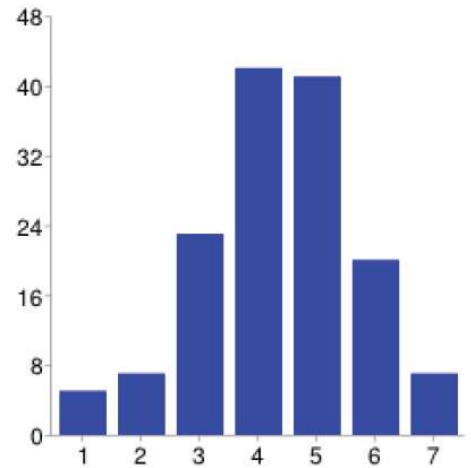
2. Tienen cubiertas las necesidades físicas y materiales básicas



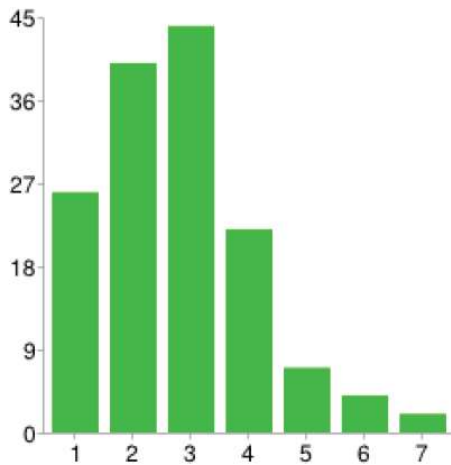
3. Una persona se conoce a sí mismas (autoconocimiento) y tiene vida interior



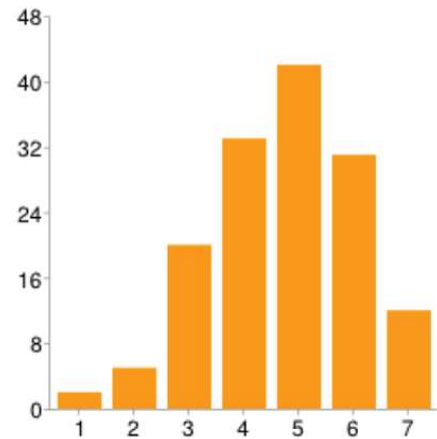
6. Experimentan placer y emociones frecuentemente



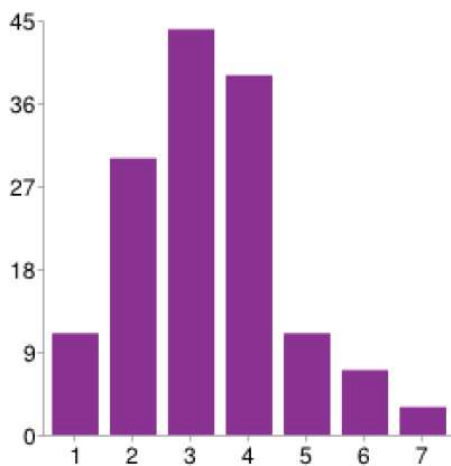
4. Se sienten seguros y libres de amenazas



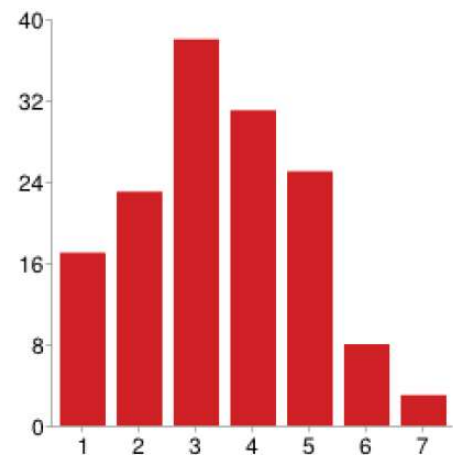
7. Pueden desarrollar vínculos significativos con los demás



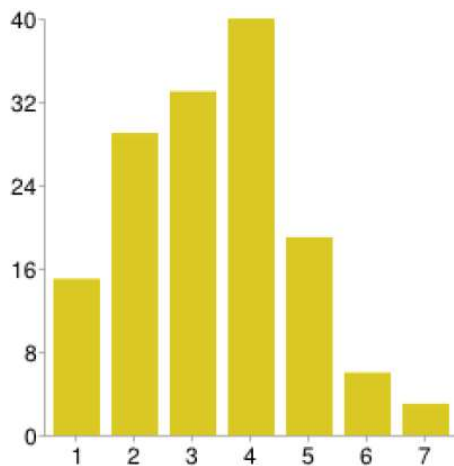
5. Participan e influyen en la sociedad



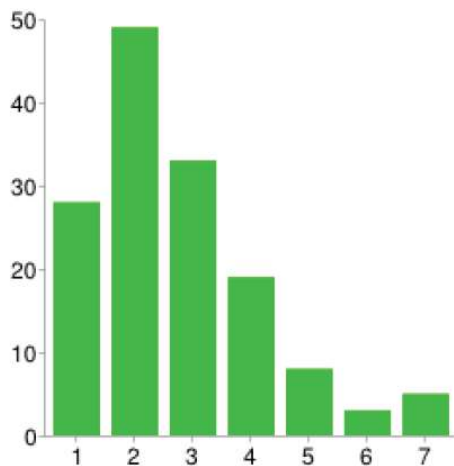
5. Participan e influyen en la sociedad



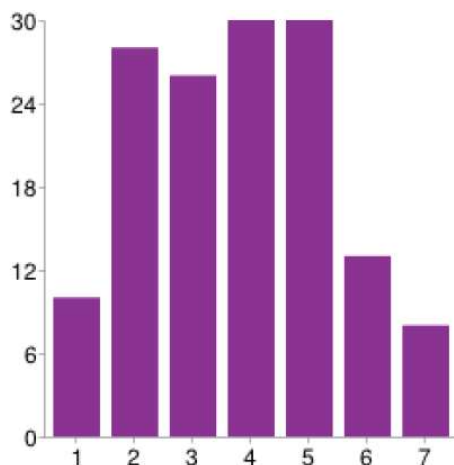
9. Conocen y comprenden el mundo en el que se vive



10. Disfrutan y se sienten parte de la naturaleza



11. Tienen la posibilidad de desarrollar un proyecto de vida propio



Estos 11 aspectos fueron extraídos del Informe de Desarrollo Humano 2012 desarrollado por el PNUD, en el que se concluye que estas son las necesidades que los chilenos deben satisfacer para lograr su bienestar, claramente algunas son de mayor relevancia que otras, pero lo importante en esta parte de la encuesta era poder concluir cómo los jóvenes evalúan el bienestar de las personas en Santiago.

La mayoría de los ítems fueron evaluados bajo el 4 a excepción de tres de ellos que se detallan a continuación:

En promedio el tener cubiertas las necesidades físicas y materiales básicas es calificado con el puntaje 4 (4,00 es el promedio) donde 55 personas marcan una opción bajo este puntaje y 53 personas marcan sobre este puntaje.

Los jóvenes piensan que los habitantes pueden experimentar placer y emociones frecuentemente, sin embargo, el puntaje con el cual evaluaron esta afirmación apenas es de 4,34 en promedio, ya que principalmente seleccionaron valores iguales o cercanos al 4.

Entre todas las opciones la mejor evaluada fue la capacidad de desarrollar vínculos significativos con los demás, donde 42 personas evaluaron esto con nota 5, dejando un promedio es de 4,71.

Las afirmaciones con menor puntuación fueron:

Disfrutan y se sienten parte de la naturaleza tiene el promedio más bajo de 2,71 donde la moda fue 49 personas que puntuaron con un 2 este ítem. No tan distinto fue el puntaje para la afirmación “se sienten seguros y libres de amenazas” donde el promedio fue 2,75 y 110 de los encuestados se inclinaron por valores inferiores a 4.

Finalmente, para las otras afirmaciones con un 3,77 en promedio se evaluó la posibilidad de desarrollar un proyecto de vida propio, la mayoría de los jóvenes evaluaron con 4 la salud de los santiaguinos. Del resto, la mayoría se inclinó más por los valores bajos que por los altos (56 personas versus 29). En promedio la buena salud se evalúa con un 3,63. En cuanto al autoconocimiento y vida interior, el promedio es 3,43. “Son reconocidos y respetados en dignidad y derechos” tiene un promedio de 3,41, donde solo 3 personas respondieron marcando “7” y 8 personas calificaron con puntuación 6.

En la afirmación de si conocen y comprenden el mundo en el que se vive, al igual que con la salud, la moda fue la puntuación “4” (40 personas), sin embargo, nuevamente la gente se inclinó por los valores inferiores a esta cifra (77 personas) dejando así un puntaje de 3,33.

Por último, con un promedio de 3,28 fue evaluada la participación e influencia en la sociedad donde la mayoría seleccionó cifras menores a 4.

La conclusión es que los jóvenes no evalúan de forma positiva la mayoría de los aspectos mencionados que podrían ser fundamentales para el bienestar de las personas en Chile (sin dejar de lado que acá se preguntó específicamente por la percepción que se tiene de los habitantes de Santiago). Los aspectos con mejor evaluación siguen siendo bajos, ya que apenas superan el 4 siendo la mejor evaluada la posibilidad de generar vínculos. Al comparar esto con las preguntas anteriores, es positivo que los jóvenes de Santiago evalúen que los habitantes de la ciudad tienen esta capacidad, ya que a su vez los vínculos fueron bastante mencionados cuando se les preguntaba por lo más importante en la vida y por lo que los hacía felices. Sin embargo, la puntuación sigue siendo 4,75.

ANEXO 5: COMENTARIOS DEL GRUPO DE PRUEBA

PARTICIPANTES: MODERADORA (ÁNGELA HIDALGO), JAIME, CLAU, RUBÉN, IVANA, Y PÍA (ESTA ÚLTIMA NO PARTICIPÓ DE ESTA ETAPA PORQUE SE TUVO QUE RETIRAR ANTES).

A modo de diálogo:

Moderadora: Ahora necesito que me comenten las actividades. Vamos a partir por cuál ejercicio les gustó más.

Jaime: Igual me gustó el blanco con negro

Moderadora: el de contraste

Jaime: sí

Rubén: a mí me gustó ese, pero no me gustó hacerlo (aludiendo al mismo ejercicio)

Moderadora: ¿a ti Ivana cuál te gustó?

Rubén: ¿con cuál partimos?

Moderadora: con el de los gestos, el de las seis emociones básicas que...

Rubén: ah ya ya ya... el que menos me gustó fue ese (apuntado a los letreros)

Moderadora: el del letrero

Rubén: sí... a mí no me prendió

Ivana: sabíh que a mí igual me gustó ese... el del clima

Jaime: para mí el del clima igual no me gustó mucho

Clau: a mí tampoco me gustó

Moderadora: mmm, primero vamos a lo que les gustó, luego a lo que no les gustó. A ti Clau ¿Cuál fue el que más te gustó?

Clau: hem, ese de allá del blanco y negro (aludiendo al contraste abstracto) y a pesar de que dije "oh, esto es muy difícil" los resultados igual me gustaron.

Rubén: a mí me gustó el clima

Moderadora: ¿también te gustó el clima? (Rubén asiente).

Ya, ahora ¿cuál fue el que menos les gustó? (Clau apunta inmediatamente hacia los resultados de "El Clima")

Rubén: el letrero

Moderadora: ¿el clima fue el que menos te gustó a ti? A ti, Rubén, el letrero... ¿y a ti Ivana?

Clau: Le gustó todo a la Ivana jajajá

Ivana: jajaja, no, quizás el primero, pero porque comencé así como "ay no sé..." puede ser algo como de la sensación...

Moderadora: ¿Y a ti cuál fue el que menos te gustó? (preguntando a Jaime)

Jaime: no sé, es que el del clima me complicó ¿cachai? Pero eso no quiere decir que lo haya encontrado malo, pero quizás fue el que menos me gustó, como el que menos me entusiasmó.

Rubén: ¿pero en cuanto a experiencia?

Moderadora: claro

Ivana: sí, igual es verdad, hay así como diferencia, como entre la experiencia y el ejercicio, no sé...

Rubén: lo que te costó

Moderadora: sí, es que después quería preguntarles cuál les representó mayor dificultad.

Rubén: así como el más fome, no es que haya sido fome, pero el más fome para mí fue ese (apunta al letrero) y el más complejo de realizar para mí creo que fue el autorretrato.

Jaime: sí, el autorretrato para mí fue complejo, pero me gustó.

Ivana: yo encontré ese complejo (apunta al contraste figurativo)

Moderadora: ya, ahora una pregunta un poco más difícil: si tuvieran que descartar algún ejercicio de todos los que hicieron ¿cuál sería?

Jaime: el primero

Moderadora: ¿el primero?

Ivana: no ese no, está bien

Jaime: ¡no!, ¡no!, el letrero, el letrero

Ivana: sí,, yo creo que también el letrero

Jaime: o sea, la primera parte del letrero quizás no, pero hacer el letrero sí... como eso de ver los conceptos y todo eso sí, estuvo bien...

Ivana: sí, yo pienso que lo de la lluvia de ideas está bueno, pero lo otro, como de asociarlo a formas es repetido, es como lo primero que hicimos ¿cachai?

Rubén: sí, como agregarle una palabra

Moderadora: bueno, los otros ejercicios son más conceptuales, pero la característica del letrero era verbalizar, tener una nube de palabras que representen la felicidad.

Ivana: ah claro, es que todos son distintos, te aportan distintas cosas.

Moderadora: ¿hay algún otro comentario que quisieran hacer?

Rubén: desde el punto de vista logístico creo que es muy cochino... y tienes que llevar cosas, como mucha toalla nova, tal vez los formatos de témpera no una por persona, sino para compartir ¿lo tienes pensado?

Moderadora: es que en un momento lo tenía pensado así, de a dos, pero ¿sabes qué pasa? Que hay gente como Jaime que usa mucho material, por ejemplo, el volteaba el frasco de témpera sobre los mezcladores, entonces eso complica, que si dos personas hacen lo mismo...

Ivana: no, pero no creo que se gasten tanto.

Rubén: no, pero si tampoco pintamos tanto.

Moderadora: pero de todas maneras está bien que él haya hecho eso, porque es un testeo y si llegaba el momento y yo no tenía previsto esto...

Ivana: pero aunque sean dos personas y las dos utilicen los materiales así, no creo que se acaben.

Jaime: igual, por ejemplo, los mismos pinceles, nosotros más o menos cachamos bien cómo limpiar, pero a veces los cabros de los colegios no saben...

Ivana: sí, eso yo pensaba, que se iban a mezclar quizás mucho las témperas.

Moderadora: sí, eso me preocupa.

Rubén: ¿Y ya compraste todas las pinturas? ¿No era mejor comprar tarritos chicos?

Moderadora: es que me salía más caro.

Jaime: no, pero quizás que las compres así y después dosificarlas de alguna manera, no sé, en bolsitas jajaja

Moderadora: sí, ahí tengo que ver, además también ustedes dijeron que para el ejercicio del letrero estos pinceles les acomodaban más (señalando pinceles espatulados)

Ivana: sí

Jaime: sí, para hacer las letras eran mucho más cómodos.

Moderadora: bueno, gracias... fue súper largo.

Clau: yo siento que no se sienten las horas. pero si fueron hartas horas.

Ivana: sí, fue caleta, pero tampoco... o sea, siento que fue harto, pero no es que se me haya hecho así como fome ni nada.

