



LA RUEDA DE
LUZ &
SOMBRA

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO
DE DISEÑADORA GRÁFICA

Andrea Alejandra Verdugo Lara

Profesora Guía: Verónica Ode
MARZO 2021



PROYECTO PARA OPTAR AL TÍTULO
PROFESIONAL DE DISEÑADORA GRÁFICA

Andrea Alejandra Verdugo Lara

PROFESOR GUÍA:
Verónica Ode

Universidad de Chile
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Escuela de Pregrado
Carrera de Diseño 2020

*“No hay nada más alto que la raíz”
-Anónimo*

AGRADECIMIENTOS

A mi papá, por ser un constante apoyo en cada etapa de este proyecto.

A mi mamá, por enseñarme a ser mejor persona y permitirme siempre expresar mis emociones

A mis amigos y amigas, por brindarme siempre su apoyo y ayuda cada vez que lo necesitaba.

A Olga Rojas y a Valentina Baus por prestar de su ayuda y formar parte de este proyecto.

A Verónica Ode, por confiar en mí incluso cuando yo no lo hacía.

Y a Sebastián Rojas, por ser un apoyo incondicional y por ser la luz que me guiaba cuando me encontraba solo en las sombras.

ÍNDICE

PÁG 09. RESUMEN

PÁG 10. INTRODUCCIÓN

PÁG 12. MOTIVACIONES
PERSONALES

I. INVESTIGACIÓN BASE

01.

Autoconocimiento Emocional

- 1.1 El autoconocimiento emocional
- 1.2 Introducción a las emociones
- 1.3 El cerebro emocional y sus raíces
- 1.4 Las estructuras de nuestro árbol
- 1.5 La plenitud en el árbol emocional

PÁG 14.

02.

Inconsciente Emocional

- 2.1 El inconsciente
- 2.2 Los sueños
- 2.3 Imágenes del inconsciente colectivo
- 2.4 Las sombras
- 2.5 La individuación

PÁG 23.

ÍNDICE

I. INVESTIGACIÓN BASE

03.

Las Terapias Creativas

- 3.1 Terapias posmodernas
- 3.2 Terapias visuales y/o auditivas
- 3.3 Terapias con barajas de cartas

PÁG 31

04.

Diseño de Bienestar

- 4.1 Diseño y bienestar humano.
- 4.2 Diseño positivo y experiencia emocional
- 4.3 Cartas terapéuticas y diseño para el bienestar

PÁG 38

05.

Diseño Editorial

- 5.1 Definición de diseño editorial
- 5.2 La narrativa
- 5.3 La fotografía y la retórica
- 5.4 Fotografía conceptual

PÁG 41

ÍNDICE

PÁG 51. MAPA CONCEPTUAL

PÁG 54. FUNDAMENTACIÓN
DEL PROYECTO

PÁG 59. ESTADO DEL ARTE

PÁG 64. METODOLOGÍA

II. EL PROYECTO

Etapas Proyectuales

La historia y su origen

La creación de los capítulos

Bocetos de los personajes

El cuerpo y el vestuario

Crecimiento mental

Creación del Ramaje

PÁG 73

Las Cartas y las Fotografías

Realización de las fotografías

El nombre del proyecto

Paleta de colores

Revisión y replanteamientos

Cartas guías

Packaging

PÁG 85.

ÍNDICE

PÁG 136. TESTEO Y RESULTADOS

PÁG 138. CONCLUSIÓN Y PROYECCIONES

PÁG 140 BIBLIOGRAFÍA

RESUMEN

Desarrollar el conocimiento sobre nosotros mismos y nuestras emociones, es de gran importancia para poder llegar a alcanzar la plenitud emocional. Actualmente se han ido desarrollando diversos tipos de terapias, tales como la fotografía terapéutica, el tarot terapéutico, la musicoterapia, entre otras. Este tipo de terapias, de índole más creativo, introspectivo e imaginativo, nos permiten fomentar la conexión con nuestro mundo interior y nuestras emociones. Frente a este hecho, es que podemos encontrar más oportunidades para que el diseño se desenvuelva en el área del bienestar y pueda promover este tipo de conexiones. Para esto, en el presente proyecto, se ha desarrollado la creación de un set de cartas que buscan apoyar el proceso del autoconocimiento emocional.

Este set de cartas, tiene como objetivo, relatar una historia sobre el crecimiento personal a partir de una serie de 13 fotografías conceptuales, las cuales buscan mostrar las distintas etapas que conllevan alcanzar la plenitud emocional, a través del autoconocimiento y la aceptación de uno mismo. Cada una de estas fotografías está acompañada por un breve texto de apoyo que busca aconsejar y guiar la meditación sobre estas cartas y los diversos tipos de ejercicios que se puedan realizar con ellas. Finalmente, este es un proyecto experimental, cuyo principal objetivo es poder dar una mayor introspección frente al viaje emocional por el cual se encuentra recorriendo la persona, (ya sea de forma personal o acompañada por un/a terapeuta), todo esto, mediante un lenguaje visual más atractivo, onírico y metafórico.

Palabras clave: autoconocimiento emocional - diseño para el bienestar - fotografía - narrativa - set de cartas - terapéutico.

INTRODUCCIÓN

Antes que seres racionales, somos seres emocionales. Gran parte de nuestros procesos mentales están influenciados por nuestras emociones y es por esto, que de manera metafórica, podríamos decir que en sí, somos un “árbol de la vida emocional” (Rosa Casafont, 2014). En nuestro árbol, las raíces que tocan la oscuridad se conectan a nuestro pasado, en el tronco y las ramas que alcanzan la luz, habitan nuestras emociones, en los frutos que emergen, encontramos nuestros valores y en las hiedras que nos rodean, nuestros defectos.

La conexión que tenemos con nosotros mismos y nuestras emociones es algo crucial que debería ser constantemente fomentado e inculcado, para poder así, alcanzar la plenitud dentro de nuestro “árbol de la vida”. Nuestras emociones tienen un rol importantísimo, pues nos ayudan en nuestra toma de decisiones y nuestra supervivencia; alejándonos del peligro y acercándonos a aquello que nos brinda placer. Sin embargo, hay veces en que resulta más complejo estar en contacto con ellas y podemos incluso olvidarnos que principalmente somos seres emocionales antes que racionales. Tanto el pensamiento racional de la mente consciente, como el irracional del inconsciente, se complementan, y ninguno debería de predominar por sobre el otro.

Hoy en día, existen diversos tipos de medios terapéuticos que nos ayudan a conectar con nuestro inconsciente emocional. Considerando que generar esta conexión con nosotros mismos y nuestras emociones, debe ser en efecto, “emocionante”, el presente

proyecto ha tenido su enfoque principal en las terapias de carácter más creativo, estimulante e imaginativo, particularmente en las terapias con barajas de cartas. Ya sea por medio del tarot terapéutico, las cartas de oráculos, cartas para el mindfulness, cartas asociativas, entre otras, estas pueden llegar a ser muy atractivas tanto para nuestra mente consciente como para nuestro inconsciente emocional, o dicho de otra forma, el interior de nuestro “árbol de la vida”. Es por esta razón, que la finalidad de este proyecto, ha sido crear un set de cartas conformado por una serie de 13 fotografías conceptuales y 13 cartas guías escritas, que buscan relatar una historia sobre el crecimiento personal y las distintas etapas que conllevan alcanzar la plenitud emocional y la “individuación”. Este último término, acogido por Jung, representa a grandes rasgos, el proceso en el cual un individuo alcanza su propia identidad, se reconoce a sí mismo y logra sentirse completo e íntegro.

Las imágenes de estas cartas, buscan motivar este proceso de autoconocimiento y ser un canal de comunicación con el mundo interior del individuo, su principal objetivo, es permitir que la persona pueda iniciar un diálogo con ella misma (o acompañada por un/a terapeuta) que le posibilite proyectar y posteriormente externalizar las emociones que hay en su interior. Para llevar a cabo este proceso de proyección y externalización, se decidió utilizar referentes visuales y narrativos que fuesen “arquetípicos”, los cuales, según Jung (1966), son elementos del inconsciente colectivo humano que se manifiestan de forma repetida en la

mayoría de las culturas. Es por esta razón, que se consideró como referente visual, algunos de los arquetipos que se encuentran dentro de las cartas del tarot, debido a que son cartas llenas de simbolismos, que cada vez van siendo más comprendidas y divulgadas. En cuanto a la conformación de la historia, se utilizó como guía, la estructura narrativa del “Viaje del héroe/heroína” de Joseph Campbell, la cual podemos encontrar en gran parte de las narraciones ya sea de carácter escrito o visual de hoy en día. Incluso en el tarot, podemos encontrar esta estructura narrativa, dado que las cartas también cuentan una historia sobre el viaje de un personaje (la carta del “Loco”) que pasa por distintas etapas antes de alcanzar la plenitud.

Finalmente, este es un proyecto de creación personal y experimental, que desea enfocarse principalmente en el diseño editorial y por sobre todo el diseño para el bienestar, pues busca que las personas puedan desarrollar más el autoconocimiento emocional, a través de los diversos tipos de ejercicios creativos y de introspección que se puedan realizar con estas cartas, ya sea en compañía de un/a terapeuta que los pueda guiar en el proceso, o meditando de manera individual. Si bien estas cartas traen consigo una pequeña guía que sugiere cómo utilizarlas, las posibilidades son infinitas y cada persona puede emplear este mazo de acuerdo a su visión y propósito. En conclusión, “La rueda de luz y sombras”, es un set de cartas para el autoconocimiento emocional que nos lleva en un viaje emotivo que nos adentra en lo desconocido; nuestro mundo interior y nos incentiva a externalizarlo.

MOTIVACIONES PERSONALES

Las emociones y la naturaleza son mis principales referentes al momento de crear. Desde pequeña desarrollé un interés en ilustrar y pintar escenarios surrealistas que combinaban la naturaleza con mis emociones. Sin embargo, las emociones, por lo general, cambian rápidamente y sentía que pintarlas me tomaba mucho tiempo, pues en el momento en que terminaba la última pincelada, la emoción que me motivó a crear ya no estaba presente como antes.

Hace un tiempo comencé a dedicarme más a la fotografía, y en ella encontré formas de congelar las emociones de los otros, y las mías, de forma casi instantánea. Lo cual era algo que no podía hacer antes con la pintura. Lo instantáneo de la cámara y el fotomontaje, me permitieron crear escenarios surrealistas que combinaban el cuerpo humano, con los elementos de la naturaleza. Siento que ambos tienen tanto en común, y cómo no tenerlo, si el cuerpo mismo, es también naturaleza. Las raíces de los árboles me recuerdan a las venas que recorren por el cuerpo, sus cortezas me recuerdan a las arrugas de las personas, los ríos me recuerdan a las lágrimas y así sucesivamente. La fotografía, el cuerpo humano y la naturaleza, me han hecho externalizar mis emociones de formas que no había experimentado antes. Es algo sanador y catártico y claro, muy personal. Sin embargo, parte de mí no quería dejarlo así, solo en lo personal. Es algo que buscaba compartir y ver si de alguna forma lograba ayudar al otro, ya sea inspirándolo o motivándolo a hablar sobre sus emociones. Con el tiempo, fui encontrando una posible solución, y fue esto lo que me motivó a crear un set de cartas con fotografías que tiene como objetivo

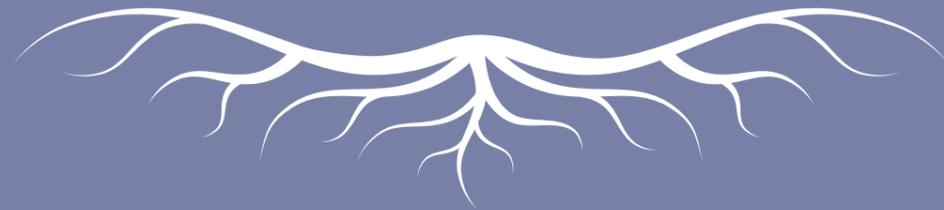
poder acompañar a los demás en un viaje introspectivo y de autoconocimiento. “La rueda de luz y sombras” es una colección de cartas cuyo relato tiene sus orígenes en una serie de desafíos personales que fueron, en gran parte, superados en el año 2019. En ese proceso se pudo comprender que si bien los puntos bajos existen, no condicionan a no volver a estar en lo alto. Es por esta razón, que principalmente se buscaba relatar en estas cartas, una historia sobre el autoconocimiento, la aceptación de uno mismo y el crecimiento personal que se puede llegar a tener si se emprende “un viaje hacia lo desconocido”, y se deja atrás una zona de confort.

Personalmente pienso que, ya sea tanto dentro del ámbito de este proyecto, como en nuestro diario vivir de diseñador@s, las emociones seguirán siendo la base de todo. Al fin y al cabo, cada quien tiene sus propios conflictos internos, y si bien los contextos van variando de persona en persona, las emociones que se vivencian en el proceso, no son tan distintas entre los unos y otros. Esto se debe a que las emociones son de carácter universal, por lo que diseñar con emoción y desde la empatía, es lo que nos permitirá transmitir un mensaje que nos llevará a conectar con una mayor cantidad de personas.

Nuestras emociones son imprescindibles y tanto como diseñador@s como personas, deberíamos usarlas a nuestro favor.

I. INVESTIGACIÓN BASE

MARCO REFERENCIAL



01. Autoconocimiento Emocional

1.1 Autoconocimiento Emocional

Para poder llegar a controlar nuestras emociones y no permitir que estas nos dominen, lo más importante es primero conocerse a uno/a mismo/a. El autoconocimiento emocional es la capacidad de sensibilizar con nuestras emociones y comprender cómo es que nos comportamos cuando experimentamos felicidad, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, entre otras (Open Mind, 2020). Para desarrollar este tipo de autoconocimiento, existen diversos tipos de métodos (aumentar el vocabulario emocional, escribir un diario de emociones, asistir a terapias expresivas, practicar mindfulness, entre otros), los cuales se detallarán más adelante en la investigación.

Al momento de reconocer, aceptar y regular nuestras emociones, se podrá tener la capacidad para controlarlas y evitar que estas nos dominen. Gracias al autocontrol emocional, conseguimos que nuestras emociones no nos superen, lo que nos permite reducir o eliminar aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que puedan perjudicarnos (Open Mind, 2020). Una vez que la persona logra conocerse más a sí mismo/a, es que puede llegar a controlarse más, pero no al revés. Cuando uno conoce cómo es que reacciona su cuerpo y mente, frente a los determinados tipos de estímulos, es más fácil reconocer cómo, por qué y cuánto es que estos nos están afectando. Es de este modo, como se puede llegar a contemplar, cuándo es que las emociones nos están impidiendo o facilitando alcanzar nuestros objetivos.

Si se desea manejar nuestras emociones, el camino del autoconocimiento es fundamental, dado que es uno de los primeros grandes pasos para llegar a alcanzar la inteligencia emocional. Antes de abordar este último concepto, en los siguientes capítulos, nos adentraremos en el mundo de las emociones. Conoceremos más sobre su historia, la variedad de emociones que existen y lo importante que es escucharlas, comprenderlas y aceptarlas para así, tener un mayor autoconocimiento emocional.

1.2 Introducción a las emociones

Desde tiempos remotos hasta nuestros días, las emociones han formado parte de nuestro ser, son fundamentales ya que principalmente protegen nuestra supervivencia y nos acompañan en toda toma de decisiones.

Hoy en día brindar una definición específica para poder explicar lo que son las emociones, aún puede resultar bastante complejo. La autora Rosa Casafont (2014), explica en su libro “Viaje a tu cerebro emocional” que no existe una definición consensuada de emoción, pero que sin embargo sí hay un consenso bastante general en cuanto a lo que son sus características, las partes del cerebro que se dedican a su procesamiento y un sistema de respuesta que motiva acciones y cogniciones. Los autores Vivas,

Gallegos y Gonzales (2007) se refieren a las emociones como un proceso complejo y multidimensional, en donde están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo. Además de esto, añaden que las emociones son importantes para el ejercicio de la razón y que el cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro racional, guiándonos así, en nuestro diario vivir, en la toma de decisiones, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando, o incapacitando, al pensamiento mismo.

Antes de ahondar más sobre los sistemas neurobiológicos involucrados en las emociones, cabe mencionar que las emociones no son lo mismo que los sentimientos. Casafont (2014) nos explica que “el sentimiento es la toma de conciencia de una emoción percibida”. De igual forma Antonio Damasio (2001) agrega a esta definición que “la emoción se produce en el escenario del cuerpo y el sentimiento, en el escenario de la mente.” Dándonos a entender que los sentimientos perduran más y que las emociones son reacciones producidas por el cuerpo de manera automática.

Para continuar refiriéndonos a las emociones, se hará uso del término acogido por Rosa Casafont (2014) del “árbol de la vida emocional” el cual utilizó para emprender un viaje narrativo que tomó en cuenta aspectos de nuestra evolución (desde la semilla y raíces ancestrales) hasta llegar a la creación de la plenitud emocional (un árbol completamente florecido y con frutos). Esta metáfora narrativa será utilizada para poder profundizar más sobre las emociones en los siguientes capítulos y forma parte del referente base que se utilizó para inspirar la gráfica de este proyecto.

1.3 El cerebro emocional y sus raíces.

Si retrocedemos miles de años a cuando aparecieron los primeros mamíferos, nos podremos dar cuenta que sus funciones cerebrales se fueron complejizando en comparación a la de los primeros vertebrados que poblaron el planeta. Casafont (2014) nos explica que estas estructuras cerebrales con funciones emocionales más complejas, les permitían tener capacidad de lucha-huida y asegurar la conservación de la especie durante millones de años. Con respecto al ser humano, actualmente, las estructuras más evolucionadas no han sustituido la función de las más antiguas encargadas de la supervivencia. Las emociones básicas que han estado en nuestras estructuras cerebrales más antiguas, hasta el día de hoy se consideran como seis. Dos positivas: alegría y sorpresa o interés, y cuatro negativas: ira, asco, miedo y tristeza. Según Casafont (2014) estas se hallan presentes en todos los pueblos, con independencia del tipo de cultura, no cambian a lo largo de nuestra vida y cumplen la función de prepararnos fisiológicamente, hacernos reaccionar y protegernos durante nuestra vida.

El humano en sus inicios ha sido fundamentalmente un ser emocional y social que ha necesitado de los demás para subsistir. Nuestros ancestros poseían una estructura emocional que predominaba por sobre las estructuras más analíticas, sin embargo, Casafont (2014) señala que su supervivencia estuvo estrechamente relacionada con la capacidad de «cognición social» ya que si bien cada individuo sabía lo que necesitaba y deseaba, debían también saber lo que deseaban y necesitaban los demás, interviniendo así, la cognición social, en su capacidad adaptativa y de supervivencia.

Antiguamente los pueblos primitivos mantenían prácticas místicas con la naturaleza, Rubia (2010) nos comenta que una de las características de las mentes arcaicas o primitivas es que al no tener los límites del “yo” tan claros y diferenciados, no sabían distinguir la realidad emotiva de los sueños. Es por esto que la creencia del mundo de nuestros ancestros primitivos era basada en que todo animal, plantas, rocas, entre otras, estaba dotado de poderes sobrenaturales, invisibles y con una fuerte carga emocional y, precisamente por ese motivo, se vivían tan o más reales que la realidad misma, ya que el cerebro emocional era el cual asignaba un significado mágico en la supervivencia del individuo.

F. J. Rubia (2010) nos señala en cuanto a esto:

Los mitos, los ensueños, los cuentos, la magia, las visiones... todos son elementos que juegan un papel fundamental en sus vidas por poseer una realidad tan importante o más que la vida cotidiana. Estamos, pues, ante una enorme valoración del sistema de sentimientos y afectos, que llega a dominar toda la vida del hombre.

Las mentalidades emotivamente marcadas son las poseedoras de un “pensamiento mágico”. Son las que tienen la capacidad de dar vida a los objetos inanimados. Mora (2011) apunta que el pensamiento animista, el pensamiento mágico, los poderes ocultos, y el pensamiento sobrenatural, nacen de la tendencia de interpretar el mundo inanimado como poseído por fuerzas no naturales, fuerzas con intención e inteligencia. Son pensamientos alejados del punto de vista crítico y atienden a la magia como resolución de los problemas.

Hoy en día, si bien aún mantenemos algunas funciones de estructuras cerebrales primitivas, hemos ido desarrollando y complejizando más aún nuestras capacidades críticas, analíticas y de cognición social. Estas últimas, son las que, a lo largo de la evolución, han ido silenciando parcialmente las estructuras emocionales más antiguas, pero que siguen activas y es de donde nacen todo tipo de experiencias creativas y artísticas, cruciales para nuestro desarrollo personal (Casafont 2014). Hay estructuras cerebrales antiguas que no son susceptibles a nuevos cambios, sin embargo, son esas mismas las que nos han ayudado a lo largo de nuestra supervivencia. Gran parte de las emociones que hoy en día experimentamos, vivimos y sentimos, están marcadas por los ancestros que nos determinan. Es decir, pese a todo esto, somos y seguiremos siendo, seres emocionales.

En resumen, si bien es cierto que este “pensamiento mágico” y de sobrevaloración de las emociones dominaba la vida de nuestros ancestros, hoy en día no debería ser completamente rechazado. Al fin y al cabo, para nuestros antepasados, este fuerte vínculo que tenían con el mundo de lo mágico, también terminaba teniendo sus propósitos terapéuticos (como por ejemplo a través de la externalización de sus emociones en los objetos inanimados). El hecho de que de a poco se fuese desarrollando más nuestra capacidad crítica, permitió a lo largo del tiempo que el pensamiento emocional no subyugara por completo nuestras vidas. Aún así, ningún tipo de pensamiento (emocional o racional) debe de predominar sobre el otro, ya que ambos finalmente, son igual de valiosos, imprescindibles y se complementan el uno con el otro.

1.4 Las estructuras de nuestro árbol

Tenemos la capacidad de cambiar nuestro pasado y de ser creadores de nuevos futuros. Según Rosa Casafont (2014) tenemos esa potencialidad gracias a las bases estructurales y funcionales de nuestro cerebro emocional, el cual es influenciado a su vez, por otras estructuras que nos permiten incrementar, regular y modelar nuestras capacidades de funcionalidad. Esto es lo que nos permite recrearnos e ir transformándonos a lo largo de nuestro proceso evolutivo. Según lo señalado por Turney (2018) el sistema límbico, el cual es un conjunto de partes del cerebro que están próximas entre sí por debajo de la corteza, está encargado de las emociones. Estas partes del cerebro son: el tálamo, hipotálamo, hipocampo y la amígdala, las cuales, en nuestro árbol de la vida emocional, vendrían siendo el tronco y las ramas. Son estructuras muy importantes y cualquier tipo de daño que puedan llegar a tener, podría perjudicar la base de nuestro árbol y por ende, nuestras emociones.

En las ramas de nuestro árbol de la vida emocional, tendrían sus orígenes nuestras emociones. Éstas son de suma importancia, y el poder reconocerlas, etiquetarlas, y aceptarlas, incluso las negativas, es otra forma en la que podemos fortalecer nuestro árbol. Toda emoción es útil, y existe para poder cumplir una función establecida.

Al momento de tener que clasificar las emociones, Goleman (2005) nos señala respecto a esto que “es un terreno donde no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete”. Sin embargo, para el

desarrollo de esta investigación, clasificaremos las emociones en dos categorías principales: las emociones básicas y las emociones secundarias. Posteriormente, veremos si éstas se encuentran en otras dos subcategorías: positivas o negativas. Las emociones básicas son reconocidas por una expresión facial característica y están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura (Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B., 2007). En cuanto a las emociones secundarias, éstas son descritas por Vivas et al. (2007) como las que emanan de las emociones básicas y se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

Primero que todo, para poder comprender la clasificación de las emociones en negativas y positivas, debemos entender que las emociones negativas no implican que sean emociones “malas” ni las positivas “buenas”. Si tomamos como ejemplo, un imán, nos podremos dar cuenta de que éste tiene dos polos, el positivo y el negativo, simplemente tiene cargas distintas, pero no implica que exista un “polo bueno” o un “polo malo”. Y es así también con las emociones, cada una de ellas es importante, y si bien algunas son más agradables o desagradables que otras, son imprescindibles para nuestro diario vivir, y por sobre todo, para nuestra toma de decisiones.

Las emociones básicas:

El miedo

Es una emoción negativa, que se ve activada ante la percepción de un peligro presente e inminente que nos pueda efectuar un daño

físico o psicológico. Vivas et al (2007) señalan que el miedo también nos da inseguridad respecto a la propia capacidad que tenemos para soportar o manejar una situación de amenaza y que nos puede llevar finalmente, a generar aprensión, desasosiego y malestar.

La alegría

La alegría es una emoción positiva, de carácter placentero, que viene como respuesta frente a una situación que nos resulte favorable o satisfactoria. Esta emoción facilita la empatía, promueve la aparición de conductas altruistas, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización (Vivas, M., Gallego, D. J., & Gonzáles, B., 2007). Las emociones positivas, como en este caso es la alegría, son pocas, esto se debe principalmente que para sobrevivir, el humano hace más uso de las emociones negativas que las positivas. (Soler et al, 2016)

La tristeza

Es una emoción negativa que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Vivas et al (2007) añaden a esto, que la tristeza es una forma de displacer, producida por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible.

La ira

Es emoción negativa que se activa como respuesta ante situaciones que son valoradas como injustas o atentan contra los valores

morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas (Vivas et al, 2007).

La sorpresa

La sorpresa es una emoción que puede ser tanto negativa como positiva, todo esto, dependiendo del origen del estímulo que la provoca. Es la más breve de las emociones y es causada por algo imprevisto o extraño. Su función es preparar al individuo para afrontar eficazmente las circunstancias imprevistas y las consecuencias que vengan con éstas.

El asco

El asco es una emoción negativa que se presenta al momento de presenciar una situación u objeto desagradable y repugnante. Es una emoción compleja que puede también rechazar acontecimientos psicológicos o valores morales (Vivas et al, 2007). Su función es protegernos de lo que sea que encontremos desagradable, alejándonos así, del estímulo desencadenante.

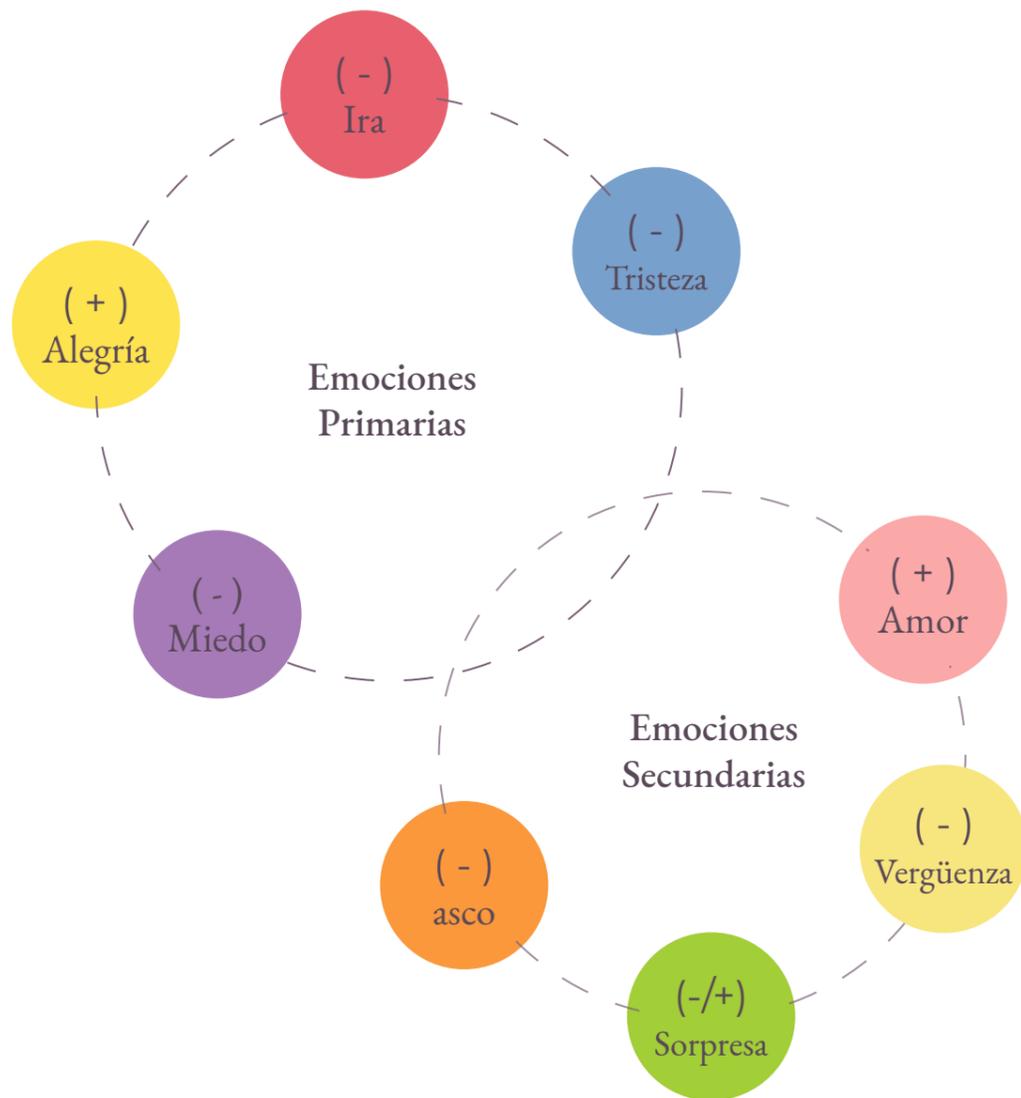
El amor

El amor es una emoción positiva y una de las más complejas, que con el tiempo, puede transformarse incluso en un sentimiento. Vivas et al (2007) lo definen como el afecto que sentimos hacia nosotros mismos, otra persona, animal, cosa o idea. El poder sentir

amor, aumenta las sensaciones de bienestar y nos conecta de forma positiva con los demás. El amor se suele representar bajo el estereotipo del “amor romántico”, sin embargo, existen otro tipo de manifestaciones, como: el amor autopersonal, el amor fraternal, el amor filial, la amistad, entre otros.

Las emociones anteriormente descritas, son las consideradas como principales dentro de las categorías de las emociones primarias y secundarias. Sin embargo, la gama de emociones es aún más extensa y dentro de esta, se encuentran otro tipo de emociones secundarias como lo son la vergüenza, el desprecio, la culpa, la simpatía, el orgullo, la admiración, la envidia, la indignación, la compasión, entre otras.

Diagrama Emocional



- **Alegría**
Felicidad
Alivio
Deleite
Dicha
Éxtasis
Serenidad
Satisfacción
- **Miedo**
Ansiedad
Preocupación
Fobia
Nerviosismo
Pavor
Inquietud
Temor
- **Tristeza**
Aficción
Duelo
Desesperanza
Melancolía
Pesar
Nostalgia
Depresión
- **Sorpresa**
Asombro
Estupefacción
Maravilla
Shock
- **Amor**
Aceptación
Afinidad
Amabilidad
Confianza
Caridad
Devoción
- **Asco**
Aversión
Repulsión
Desdén
Desprecio
Menosprecio
Aberración
- **Ira**
Enojo
Molestia
Fastidio
Resentimiento
Indignación
Irritabilidad
Violencia
Hostilidad
- **Vergüenza**
Arrepentimiento
Humillación
Mortificación
Remordimiento
Culpa

Diagrama basado en "La rueda de las emociones" de Plutchik y El diagrama de "Las emociones Primarias y secundarias" de Yolanda Zorita.

1.5 La plenitud en el árbol emocional

La plenitud emocional, está relacionada con el uso inteligente de las emociones, de ahí es donde viene, “la inteligencia emocional”. Peter Salovey y John Mayer, fueron de los primeros investigadores en utilizar este término. Sin embargo, este concepto, adquirió mayor notoriedad en 1995 a partir de la publicación del libro “La inteligencia Emocional” escrito por Daniel Goleman.

Para Goleman (2010) la inteligencia emocional se ve reflejada cuando tomamos en cuenta nuestros propios sentimientos y los de los demás, obteniendo habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, motivación, la perseverancia y la empatía, que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación. En relación a nuestro árbol de la vida emocional, este tipo de “valores” vendrían siendo “los frutos”, los cuales logran nutrir y equilibrar nuestro mundo interior emocional. Por otro lado, están también los contravalores, es decir “las hiedras”, las cuales generan emociones tóxicas que influyen de manera negativa, en todas nuestras capacidades. Casafont (2014), nos da algunos ejemplo de estas hiedras como la de la agresividad (como producto de una rabia mal regulada), el miedo excesivo (como producto de un miedo irracional que nos bloquea), lo arisco (como una respuesta a la falta de afecto y al aislamiento de los demás) y tantas otras de este tipo que finalmente terminan perjudicando el cre-

cimiento de nuestro árbol. Es por esto que se debería fomentar el crecimiento de nuestros frutos y tener cuidado para que no predominen por completo “las hiedras”.

Para poder alcanzar un mayor desarrollo de nuestra inteligencia emocional, debemos ser capaces de reconocer nuestras emociones, comprenderlas y saber cómo regularlas para actuar oportunamente según los diferentes tipos de contextos y desafíos a los cuales nos estemos enfrentando. La plenitud de nuestro árbol de la vida emocional, finalmente, está basada en la armonía de cada una de sus estructuras; partiendo desde sus raíces (emociones básicas), continuando con un adecuado funcionamiento de su tronco y ramas (estructuras cerebrales y sus emociones primarias y secundarias), casi libre de hiedras (contra valores) y conformado por una gran variedad de frutos (valores).

El árbol pleno reconoce la complejidad que existe en poder autodominar sus emociones, sin embargo, hace lo posible para no reprimirlas, regularlas, y aceptarlas como tal. Incluso las negativas, que si bien entiende que son desagradables, sabe que se encuentran presentes, al igual que todas las emociones, para cumplir una función determinada y orientarnos en nuestras decisiones. Piqueras et al. (2009) nos señalan que poder expresar nuestras emociones es saludable y beneficioso, tanto porque reduce el trabajo fisiológico que supone la inhibición, como por el hecho de que favorece la creación de una red de apoyo social para la persona afectada.

En estos capítulos, hemos podido crear una imagen de cómo se ve nuestro árbol de la vida emocional, sin embargo, hay formas de verlo y analizarlo que van más allá de su “apariencia externa”. Nuestras emociones logran crear un puente entre la mente consciente y la mente inconsciente, por lo cual, en los siguientes capítulos, nos dedicaremos a darle una mirada más profunda al interior de nuestro árbol, veremos lo que sucede, en nuestro inconsciente emocional.



02. Inconsciente Emocional

2.1 El inconsciente

Tenemos una mente consciente, que percibe las ideas y vivencias de forma racional, es decir, de forma “consciente”. Sin embargo, nuestras impresiones conscientes, asumen rápidamente un significado inconsciente del cual casi ni nos percatamos. Hay veces en que nos enfrentamos a determinadas situaciones que nos pueden llegar a descolocar y nos hacen experimentar diversos tipos de emociones que nos pueden llevar a perder el control sobre nuestro cuerpo, palabras y actos. Es ahí donde se encuentra operando nuestro inconsciente emocional.

Según los postulados de Jung (1966), las ideas manejadas en nuestra “disciplinada” vida despierta, no son tan precisas como nos gustaría creer, ya que el significado de éstas, se hace más impreciso cuanto más de cerca lo examinamos. Todo aquello que hemos experimentado a través de nuestros sentidos, se convierte en un mensaje subliminal que pasa a nuestro inconsciente. Dicho en otras palabras, todo concepto procesado por nuestra mente consciente, tendrá sus respectivas asociaciones psíquicas (Jung, 1966).

El consciente, según Jung & Pacheco (1969) a pesar de su intensidad y su concentración, es puramente efímero, se acomoda sólo al presente inmediato y sus circunstancias, disponiendo meramente, materiales de la experiencia individual, que se extienden apenas unos pocos decenios. Ser consciente finalmente, implica percibir y reconocer el mundo exterior y las relaciones que tiene el propio ser con este. Por otro lado, el inconsciente, nos permite

abrirnos a la idea de que nuestra mente percibe mucho más allá de lo que solo le permiten sus sentidos. El inconsciente es tan importante como lo es el consciente, no podemos reducirnos a creer que todo conocimiento o análisis viene únicamente del exterior, ya que eso nos negaría tener acceso al conocimiento de nuestro mundo interior emocional y también, al de otros. Es por esto, que para comprender de dónde es que surgen aquellas emociones que nos descontrolan y dominan, es importante “hacer consciente lo inconsciente”, es decir, reconocer y aceptar aquello que podamos estar reprimiendo, para finalmente desarrollarnos y crecer.

En definitiva, donde aparecen con mayor frecuencia, las fuerzas del inconsciente, no son únicamente en el material clínico, sino también en el mitológico, artístico y todas las demás actividades culturales mediante las cuales se expresa el ser humano (Jung 1966). Es en los actos de creación y creatividad donde las emociones de nuestro inconsciente pueden llegar a ser más fácilmente identificadas, comprendidas y escuchadas. Sin embargo, nuestro inconsciente, también nos habla mediante otro tipo de lengua, la del lenguaje onírico, es decir; nuestros sueños. Si volvemos a la analogía de nuestro árbol de la vida emocional y vinculamos éste a nuestro inconsciente y sueños, podríamos deducir que el inconsciente, sería la parte interior no observable de nuestro árbol, y que los sueños, son el canal a través del cual nos comunicamos con este “interior emocional”. Nuestros sueños son cautivantes, metafóricos, simbólicos y no se guían por la razón, es por esta razón que analizarlos o manife-

starnos a través del lenguaje onírico mismo, es también una de las tantas formas con las cuales podemos conectar con nuestro inconsciente emocional.

2.2 Los sueños

Actualmente, una mayor cantidad de estudios y experimentos se han realizado en cuanto a la verdadera funcionalidad de nuestros sueños, sin embargo, si bien esto ha permitido la formulación de nuevas teorías en referencia al mundo onírico, ninguna es tomada aún como una verdad absoluta. Las teorías que Carl Gustav Jung propone, pueden resultar de gran complejidad y con mucho misticismo involucrado. Aún así, comprendiendo que existen disyuntivas en cuanto a sus postulados, para el objetivo del presente proyecto, abordaremos su punto de vista, puesto que le otorga al mundo onírico un imaginario visual más concreto a través de los símbolos e imágenes colectivas que propone. Esto es lo que permitió orientar una gráfica más definida a las fotografías desarrolladas para el proyecto final.

Cuando una historia es contada por la mente consciente, tiene un principio, un desarrollo y un final, sin embargo, en la mente inconsciente, no sucede lo mismo. Esta es la razón por la cual nuestros sueños son espontáneos, sin predeterminación y a simple vista parecen no tener ningún sentido, ya que escapan de la arbitrariedad del consciente. Jung (1966) nos dice sobre esto, que las ideas no procesadas en profundidad por el consciente se rebelan en el incon-

sciente, a través de los sueños, con imágenes simbólicas. Es por esto que cuando se desea investigar la facultad que tiene el ser humano para crear símbolos, el material más básico y accesible para ese fin, son los sueños.

Jung (1966) al hacer alusión al ser humano primitivo, nos dice que este se encontraba mucho más gobernado por sus instintos en comparación a sus actuales descendientes, los cuales tienden a apuntar más al racionalismo y a “autodominarse”. La “participación mística” que brinda ese tipo de magia y aspecto fantástico al mundo del primitivo, ha sido reprimido hoy en día, por puntos de vistas más racionalistas. Sin embargo, ni el inconsciente, ni el consciente deben de dominar por sobre el otro, ya que, la plenitud emocional, comprende la integración y funcionamiento paralelo entre el inconsciente y el consciente. El contacto que se ha perdido con la naturaleza espiritual, intenta compensarse con el lenguaje onírico y los símbolos con los que se comunica nuestro inconsciente (Jung, 1966). Dentro de este contexto, los símbolos son entendidos como representaciones vagas, desconocidas y ocultas para nosotros, pero que son poseedoras de gran significado. Es por esto que no existen interpretaciones sencillas o definitivas de los sueños, y no se puede crear un sistema que aplique para todos por igual al momento de poder interpretarlos.

Desde el punto de vista neurocientífico y emocional, Rosa Casafont (2014) nos dice sobre las mentes más arcaicas, que tanto éstas, como las de los niños, tienden a ser mucho más emocionales, lo

que finalmente las llevaba a manifestar sus emociones a través del lenguaje onírico, creando todo tipo de mitos, leyendas, fuerzas sobrenaturales y relatos fantásticos. Ser más espiritual implica también ser más emocional.

Tanto como nuestro “árbol de la vida emocional” produce frutos, también produce sus flores. Y la psique (el interior de nuestro árbol) a través de los sueños, produce sus símbolos (las flores). Siguiendo los postulados de Jung, si nos detenemos a mirar en nuestro interior, nos podríamos dar cuenta de que estas flores también se pueden encontrar en otros árboles. Jung nos habla de los patrones que existen y que se repiten tanto en nuestro imaginario como en el de los demás, y es allí donde comienza a generarse la realización, de que existen imágenes que proceden de un inconsciente colectivo.

2.3 Imágenes del inconsciente colectivo

Cuando nos referimos a una palabra o imagen y decimos de ésta que es poseedora de un carácter “simbólico”, se debe a que representa algo más que su significado obvio e inmediato; es dotada de un aspecto inconsciente mucho más amplio que no está definido con precisión o completamente explicado (Jung, 1966). Los símbolos son patrones que pueden llegar a repetirse tanto dentro de nuestro mundo interior como exterior, y dependiendo del significado que le demos a éstos, asociaremos un peso determinado a su carga simbólica. Existen objetos como la rueda y la cruz, conocidos en gran parte del mundo, que poseen un cierto grado de simbolis-

mo bajo ciertas condiciones. Los símbolos nos sirven para poder explicar lo que va más allá del entendimiento humano, es por esto, que todas las religiones, hacen uso del lenguaje simbólico o imágenes (Jung, 1966).

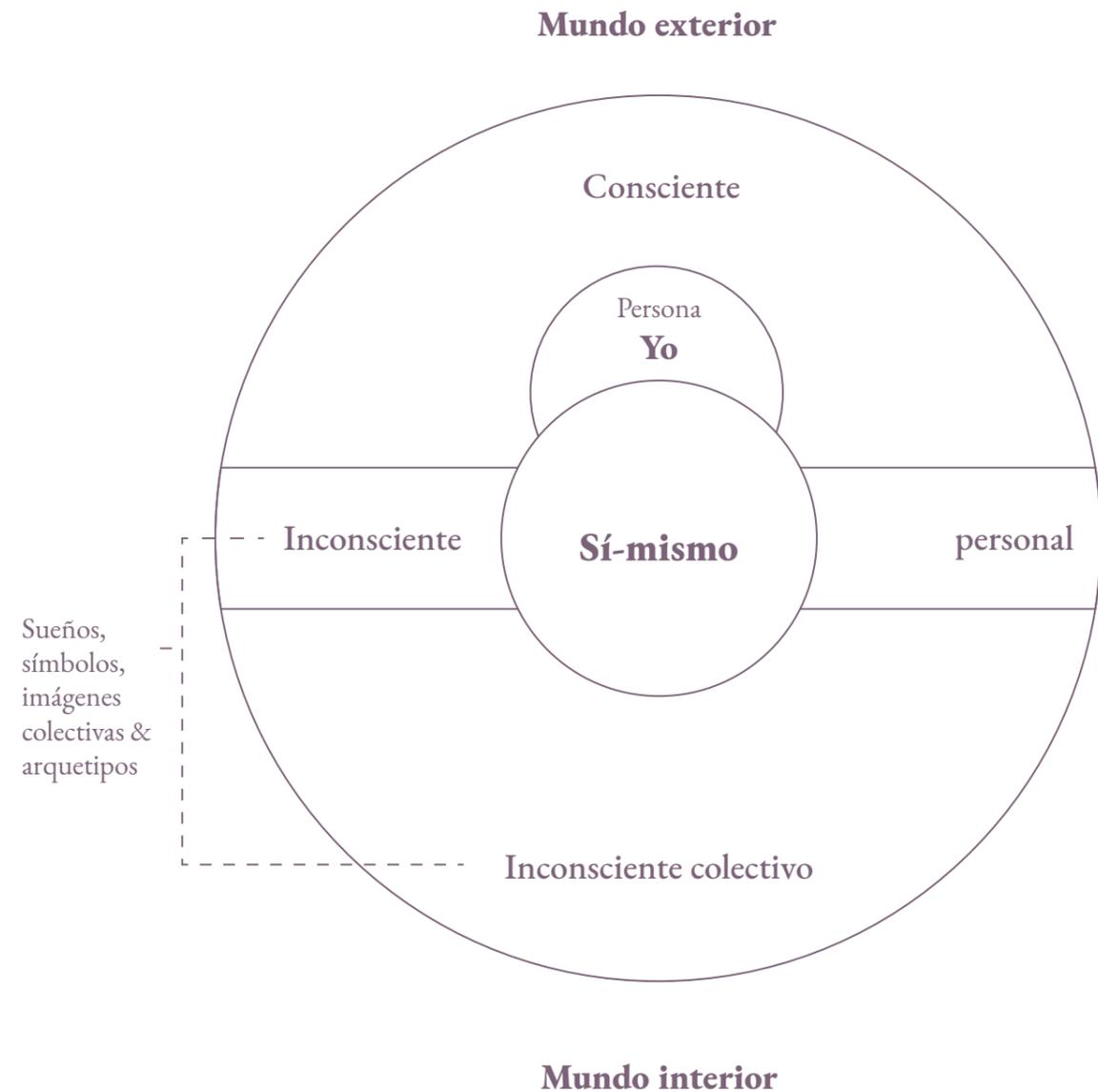
Las imágenes colectivas provienen del inconsciente colectivo, es decir la parte de la psique que, según Jung (1966), conserva y transmite la común herencia psicológica de la humanidad y generan símbolos tan antiguos y desconocidos, que incluso para el ser humano moderno, resultan difíciles de decodificar. Cuando nos referimos a estas imágenes colectivas podremos darnos cuenta que estas pueden ser encontradas principalmente en la religión. Jung (1966) nos dice sobre este tipo de imágenes, que son representaciones colectivas emanadas de los sueños de edades primitivas y de fantasías creadoras. Los mitos de naturaleza religiosa, son considerados por Jung (1969), como compensaciones de los problemas a los cuales se enfrenta el consciente, es decir, vendrían siendo como una especie de terapia mental para los sufrimientos y angustias de la humanidad, como lo son el hambre, la guerra, la vejez, la enfermedad, entre otras.

Los símbolos e imágenes colectivas, pueden ser interpretados ampliamente. Si tomamos como ejemplo la cruz, nos podremos dar cuenta que no necesariamente esta será siempre un signo de muerte. Todo símbolo debe ser interpretado tomando en cuenta al individuo y el contexto en el que el símbolo se hace presente. Las “imágenes colectivas”, en cierto modo, se van repitiendo de cultura en cultura, puede ser que la forma en que estas se vean representadas varíen en ciertos aspectos, pero la base primordial y el significa-

do que conllevan, logran mantenerse, formando así, según Jung, parte del inconsciente colectivo.

Antes de ejemplificar algunas de estas imágenes colectivas, debemos tener una mayor comprensión sobre el origen de éstas. El modelo de la *psique* (totalidad de la mente humana, consciente e inconsciente), que Jung realiza, nos permite comprender mejor sus postulados en cuanto a los contenidos del alma, y por ende el origen de las imágenes del inconsciente colectivo. Este modelo está formado por cinco componentes principales; el yo, la persona, el inconsciente personal, las sombras y el inconsciente colectivo. Todo esto, finalmente estaría conectado por el sí-mismo.

El “yo”, también llamado “Ego”, es la percepción de ideas que tenemos sobre nosotros mismos y es con lo que nos sentimos identificados, es nuestra parte consciente. “La persona” es la imagen que damos sobre nosotros a los demás, podríamos decir que vendría siendo una especie de “máscara pública”. “Las sombras” son todo aquello que reprimimos y ocultamos, sería nuestra parte más “oscura”. Y el “sí-mismo”, es para Jung, el punto central que une el sistema psíquico consciente con el inconsciente. Es el cual conduce a la totalidad y plenitud emocional. Para Jung (1966), la unión en armonía de todos los elementos que se encuentran dentro de la psique, conforman la individuación (concepto sobre el cual se ahondará más en los siguientes capítulos).



Mapa conceptual basado en el modelo de la psique de Jung

Volviendo a nuestro mundo interior, a partir del inconsciente personal y colectivo, es de dónde se originan los sueños, símbolos e imágenes colectivas. En el siguiente esquema, se podrán apreciar algunos de los ejemplos de estas imágenes, las cuales, según Jung, tienden a repetirse en gran parte de las culturas.



EL ÁRBOL

Símbolo de: desarrollo psíquico.

Representa: el desarrollo lento y poderoso de un modelo definido.



LA MARIPOSA

Símbolo de: trascendencia y transformación

Representa: La transformación en los ciclos de la vida.



EL AVE

Símbolo de: trascendencia.

Representa: la intuición y la ayuda al individuo en cuestión para obtener conocimientos sobre lo desconocido.



EL RITO DEL PASO

Símbolo de: muerte y resurrección.

Representa: el paso de una etapa de la vida a otra siguiente.



EL TRIÁNGULO

Símbolo de: el “si-mismo”.

Representa: la totalidad de la psique. Lo completo.



EL CÍRCULO

Símbolo de: la trinidad

Representa: la estabilidad, el poder y la unión.



EL VIAJE

Símbolo de: liberación por medio de la trascendencia.

Representa: La “peregrinación espiritual” y el contacto con la naturaleza de la muerte.



LOS ANIMALES

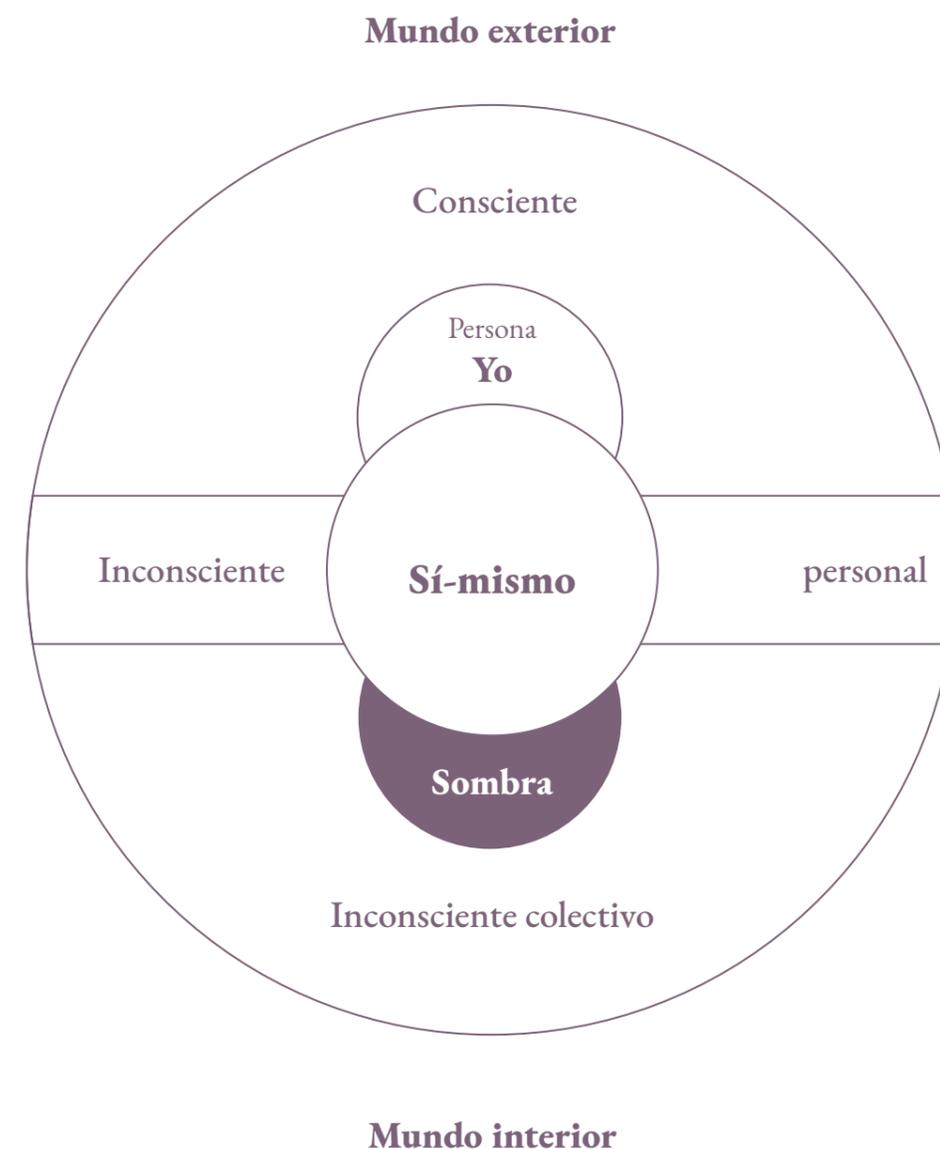
Símbolo de: trascendencia.

Representa: La naturaleza primitiva e instintiva del ser humano.

Para Jung (1966) el símbolo es un objeto del mundo conocido, sugiriendo algo que es desconocido y que expresa la vida y el sentido de lo inexpresable. Las imágenes colectivas representan lo inexpresable a través de símbolos que se han ido repitiendo dentro del inconsciente colectivo y son, las que finalmente, nos guían para poder alcanzar una mejor comprensión tanto de nuestro mundo interior como también, el de otros. Sin embargo, nuestro mundo interior puede resultar bastante complejo, e incluso puede revelarnos, a través de nuestros sueños, aquellas partes de nosotros que no nos resultan tan agradables, es decir, nuestras sombras.

2.4 Las sombras

Anteriormente, cuando nos referimos a nuestro árbol de la vida emocional, hablamos sobre las hiedras como un “símbolo” de los contravalores. En este caso, cuando nos referimos a la parte más oscura de nuestro interior, pretendemos ir un poco más que el mero aspecto superficial de estas hiedras, buscamos adentrarnos aún más en lo profundo, es decir, en la oscuridad de sus raíces y las de nuestro árbol. Cuando hablamos de nuestras sombras, hacemos alusión a nuestro lado más oscuro, aquel lado del que menos orgullosos estamos y preferimos sencillamente ignorar. En ellas, escondemos los tipos de cualidades que no calzan con la imagen que tenemos sobre nosotros mismos, como por ejemplo, podrían ser; la vulgaridad y el egoísmo (Zweig y Abrams, 1990). Según Zweig y Abrams, existen múltiples factores que influyen en la formación de nuestra sombra, determinando qué tipos de expresiones son permitidas y cuáles no, por ejemplo; los padres, hermanos,



Mapa conceptual basado en el modelo de la psique de Jung

profesores, y amigos crean un entorno en donde logramos aprender cómo es el comportamiento amable, correcto y moral, y qué es lo mezquino, vergonzoso, y pecaminoso (1990). La sombra por naturaleza, es difícil de aprehender y la autodominación de ella, es de carácter complejo, ya que siempre habrán cosas que se escaparan de nuestras manos, y que serán percibidas con mayor facilidad por los demás que por nosotros mismos (Jung, 1966). Es por esto que nos resulta más fácil poder detectar todo aquello “negativo” que no nos agrada de los demás, y terminamos dejando de lado la posibilidad de que, todo aquello que criticamos en los otros, puede ser también, un reflejo de nosotros mismos.

Si bien nuestra sombra es tratada como un elemento “oscuro” de nosotros, no debemos necesariamente dirigirnos a esta como si fuese una contrincante, es más, según Jung, la sombra es igual a cualquier otro ser humano con el cual nos dificulte entendernos, y debemos decidir entre ceder, resistirnos, mostrar amor, o comprensión (1966). La sombra se hace hostil siempre y cuando esta sea mal comprendida o vista en menos, debemos entender que ésta no representa la total personalidad del inconsciente, sino que representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego ; aspectos que, en su mayoría, pertenecen a la esfera personal y que también podrían ser conscientes (Jung, 1966). Negar totalmente la existencia de aquellas cualidades e impulsos considerados como “negativos”, podría incluso llegar a limitarnos en el conocimiento de nosotros mismo y nuestro mundo interior. Para que el ego pueda triunfar, tiene que asimilar y dominar su

sombra, ya que ni los medios mortales ni mentales, muestran eficacia frente a la infección creciente de ella (Jung, 1966). Esta ineficacia se acrecenta a medida que creamos que son únicamente los demás los que están equivocados y deben, por ende, cambiar. En el fondo, lidiar con nuestras sombras no es algo fácil y para hacerles frente, no deberíamos contra atacarnos a nosotros mismos por tener este lado más “oscuro”, sino que más bien, al escoger un camino que nos permita concientizar sobre nuestras sombras, es que podríamos llegar a tener mayor comprensión sobre estas, y a partir de ahí, trabajarlas.

Finalmente, tomando en cuenta la forma en la que Jung y otros autores, abordan la “sombra humana”, podríamos inferir que para poder alcanzar la plenitud de nuestro árbol de la vida emocional debemos también poder reconocer y aceptar la oscuridad en la cual se encuentran nuestras raíces. Dicho en otras palabras, y según lo establecido por Jung (1969); “Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz, sino que haciendo consciente su oscuridad”.

2.5 Las sombras y la individuación

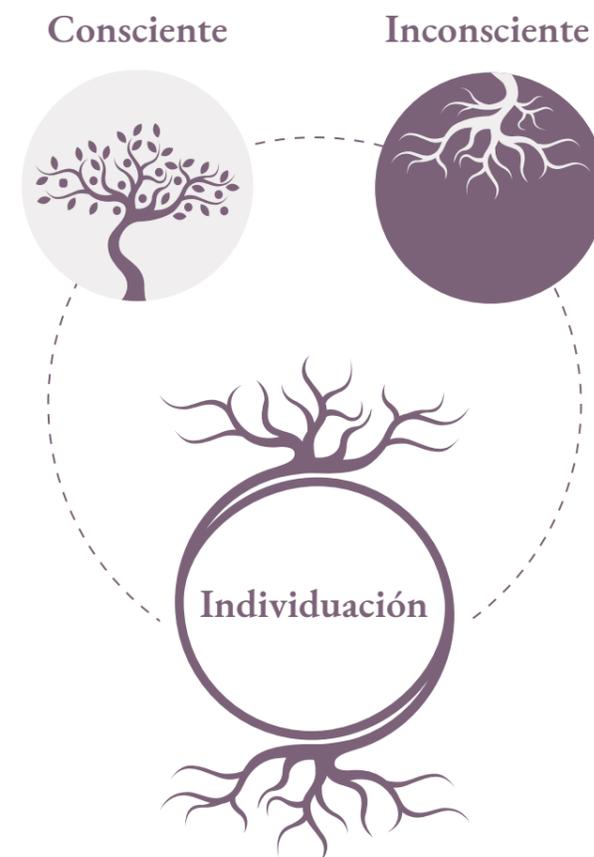
El proceso de la individuación puede llegar a ser bastante complejo. En cierta forma, para nuestro árbol de la vida emocional, vendría siendo uno de los caminos que nos puede llevar a la “plenitud emocional”. Jung (1953), define a este concepto, como el proceso en el cual se integra nuestro inconsciente con nuestro consciente. Lo que quiere decir, a grandes rasgos, que dentro de este proceso, el

individuo se vuelve un ser mucho más íntegro, llega a ser uno mismo y alcanza la capacidad de ser totalmente autónomo e independiente (Muñoz, 2010). El proceso de individuación, desde la perspectiva junguiana, transcurre a lo largo de una serie de fases a través de las cuales el sujeto va complementando sus aspectos conscientes e inconscientes y poco a poco va integrando sus opuestos (persona y sombra, consciente e inconsciente) hasta conseguir llegar a la mismidad de la persona: es decir a ser uno mismo, un individuo totalmente íntegro (Castillero, s.f). Dentro de los conceptos tratados en los capítulos anteriores, está el de la sombra. Parte del proceso de la individuación implica integrar nuestra sombra, es decir, no negar su existencia, si no que aceptarla dentro de nuestra personalidad consciente. La integración de nuestra sombra es la primera puerta para la individuación. Luego, en el momento en que el conjunto de elementos que conforman la mente se encuentran ya en armonía (persona y sombra, consciente e inconsciente...) podemos llegar a tener una “psique integrada”, es decir, “el sí-mismo”, un individuo consciente de los diferentes aspectos que forman parte de su ser y capaz de distinguirse y separarse del mundo (Castillero, s.f).

Finalmente, la individuación, es un proceso que requiere de mucha introspección y que puede llegar a ser bastante complejo y difícil de abordar, no obstante, según los postulados Jung, esta nos podría permitir llegar a ser individuos más libres, más autónomos, y que son capaces de integrar los diferentes aspectos de su personalidad (como lo son el consciente-inconsciente y luz-sombra). Una de las condiciones importantes para lograr un mejor nivel de salud mental

y aceptación de uno mismo, es hacer consciente todo aquello que reprimimos en el inconsciente (Garavelli, 2018). Cuando nos aceptamos de forma plena, tanto en el ámbito intelectual como emocional, nos puede llevar a sentirnos más completos.

Cuando la individuación nos lleva a la “plenitud emocional” nuestro “árbol de la vida” vendría a conformarse como uno mucho más pleno y estable. Todo esto, con unas raíces muy profundas que están en constante contacto con la oscuridad, y con unas ramas y frutos en lo más alto, completamente cubiertos por la luz del sol.



03. Las Terapias Creativas

3.1 Las terapias posmodernas

La terapia, es definida por la RAE (2019) como un “tratamiento destinado a solucionar problemas psicológicos” (ejemplos de estos serían la terapia familiar, matrimonial, para superar la timidez, entre otras).

Al referirnos a las “terapias posmodernas”, comprendemos lo “posmoderno” como una palabra que, por lo general, alude tanto a una época histórica actual, como a un movimiento de las artes y a una corriente crítica principalmente social y filosófica. Como movimiento filosófico, el posmodernismo, ha cuestionado la naturaleza del conocimiento, proponiendo, entre tantos de sus otros postulados, que la identidad no es algo fijo, sino que está en constante creación y revisión dentro de una red de relaciones y conversaciones con otras personas (Tarragona, 2006). Anderson (1997) considera que es más importante pensar en el posmodernismo como una crítica que como una época, enfatizando que no se trata de un modelo terapéutico, sino de un movimiento filosófico que “se mueve hacia una multiplicidad de enfoques para el análisis de cuestiones como el conocimiento, la verdad, el lenguaje, la historia, el «yo» y el poder. Para comprender mejor al postmodernismo, debemos primero contrastarlo con el modernismo, el cual parte de la idea de que existe una realidad separada del observador, susceptible de ser conocida de manera objetiva, donde el conocimiento es visto como un «espejo» de la realidad y la función del lenguaje es representar al mundo tal cual es (Anderson, 1997). Mientras que el posmodernismo, según Anderson, postula que el conocimiento está construido

socialmente a través del lenguaje y que no podemos tener una representación directa del mundo, sólo podemos conocerlo a través de nuestra experiencia del mismo (1997). La crítica posmoderna ha tenido un gran impacto en las disciplinas sociales, en la psicología y en las terapias ya que ha permitido el cuestionamiento por sobre muchas de las premisas tradicionales sobre la naturaleza de las personas, de los problemas y de la relación terapéutica (Anderson, 2003). Ésta otorga gran importancia al uso del lenguaje, hablado o no, ya que este construye socialmente todo tipo de conocimiento, “es el vehículo principal a través del cual le damos sentido a nuestro mundo.” (Anderson, 2006).

Las terapias posmodernas, a diferencia de las posmodernas, ven al terapeuta, no como un observador objetivo de sus clientes, sino como uno que entiende que el cliente es un “experto” en su vida, y sabe mucho más sobre esta que el mismo terapeuta. Son terapias que consideran que la experiencia de la realidad o el significado que le damos a nuestras vivencias se construye a través de interacciones con otras personas, que no dependen sólo de cuestiones individuales y que, por tanto, un mismo evento puede ser vivido de diferentes maneras en distintos contextos culturales, relacionales y lingüísticos (Tarragona, 2006). Las terapias posmodernas comprenden que existe una multiplicidad de perspectivas, por lo cual, para éstas el lenguaje es considerado como un eje central. Según Tarragona, la forma en la que pensamos y hablamos de nuestros problemas o dificultades puede contribuir a que nos hundamos más en ellos o podamos contemplar nuevas formas de

verlos, de solucionarlos o transformarlos (2006).

Este tipo de terapias se enfocan en los procesos y no en los contenidos, puesto que no se especializan en un determinado tipo de problema o población ya que comprenden que cada individuo es distinto y siempre tendrá algo “nuevo que contar” y/o interpretar de sus propias historias. Las terapias posmodernas comprenden que no existe una “única solución”, pues tampoco existe una “única perspectiva”. Se debe trabajar en conjunto con la persona, escuchándola y comprendiendo que esta conoce más sobre su propia vida, que cualquier otro terapeuta, y que, a través de la creatividad, la conversación, la conexión y un trabajo colaborativo, se puede llegar a una solución significativa.

3.2 Terapias visuales y/o auditivas

En terapia existen múltiples tipos de medios y canales terapéuticos alternativos que se encuentran en constante evolución y adaptación. No existe un medio terapéutico definitivo que pueda ser aplicable para todos, puesto que, finalmente, es el individuo quien debe escoger aquel tipo de terapia que le haga más sentido en el ámbito personal y que según él/ella de forma personal (o acompañado/a por un terapeuta según la situación) le pueda ayudar en su propio crecimiento y desarrollo personal. Para el objetivo de esta investigación, veremos algunos de los tipos de medios terapéuticos de carácter más visual y/o auditivo. Estos tipos

de medios pueden tener un enfoque principal dentro de la terapia o ser de carácter complementario.

Cinematerapia

La primera definición de cinematerapia, fue descrita por los autores Berg-Cross, Jennings y Baruch (1990) como una técnica terapéutica basada en una selección de películas hechas por un terapeuta, para que el cliente las pueda ver estando consigo mismo o con cualquier otro tipo de indicación que le sea sugerida. Las películas están llenas de metáforas visuales que pueden abordar todo tipo de temáticas contingentes para el individuo mismo, por lo que pueden ayudar a éste a tomar una perspectiva distinta sobre las situaciones que le son vistas como problemáticas o inclusive, sobre sí mismo. El objetivo de la terapia a través del cine es combinar entretenimiento y conciencia puesto que el espectador debe mirar o crear una película por su cuenta mientras la disfruta, obteniendo así un alto valor terapéutico (Smieszek, 2019). La cinematerapia, finalmente, es un tipo de terapia catártica que nos ayuda a darnos cuenta que los problemas personales pueden ser también universales.

Musicoterapia

La musicoterapia, tal como señala su nombre, es una terapia no verbal que utiliza a la música como un canal terapéutico. La federación mundial de musicoterapia, señala que en este tipo de terapia, hace un uso profesional de la música y sus elementos como

intervención en entornos médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias, o comunidades que buscan mejorar su calidad de vida, salud, bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual (2011). Es una práctica diversa y flexible que proporciona una estructura mediante el uso de la armonía, ritmo y repetición, brindando así, una experiencia agradable, placentera, que también puede evocar recuerdos a quien realice este tipo de terapia (Castle, 2008). En la musicoterapia se pueden componer canciones, realizar análisis líricos, improvisaciones vocales, cantar, reproducir música precompuesta, escuchar repetitivamente, percutir y realizar ejercicios de relajación. Las intervenciones, dentro del tratamiento musicoterapéutico, son personalizadas y van acorde a los objetivos del individuo mismo, para que así éste pueda alcanzarlos, a través de un viaje armónico y significativo.

Fotografía terapéutica

La fotografía terapéutica consiste en interpretar una serie de fotografías previamente realizadas o creadas por el individuo mismo, permitiendo, dentro de un proceso terapéutico, apoyar las conversaciones de carácter externalizante, de re-autoría, remembranza, entre otras. Según Rico (s.f), bajo el principio de que las imágenes también pueden dar sentido a nuestras experiencias, cada persona puede interpretar el mismo estímulo sensorial de diferentes formas, dependiendo de las experiencias personales vividas y/o también del contexto sociocultural en el que

se encuentre. Las fotografías, entendidas también como “metáforas visuales de la narrativa”, sirven como medio para poder mostrar, comunicar, presentar y representar al mundo que nos rodea (Rico, s.f). Este tipo de terapia invita al individuo a crear o interpretar un relato narrativo fotográfico previamente realizado, para que así este se vea motivado a re-significarse a sí mismo y/o los contextos situacionales problemáticos que le estén aquejando mediante el estímulo visual.

Arte terapia

El arte terapia utiliza al mundo de las artes como un lenguaje visual para la expresión personal, por lo que su objetivo no es producir obras “perfectamente estéticas” si no que más bien expresar a través de las artes plásticas lo que sea que se esté sintiendo en el momento para poder plasmarlo en algo más concreto. Toda persona puede crear y este tipo de terapia es para aquel que en vez de verbalizar lo que sienta, lo pueda visualizar. Finalmente, ya sea de forma personal o con un terapeuta, se genera una reflexión en torno a la obra final y se busca darle un significado y comprender la experiencia.

Existen muchos tipos de terapias que continúan en constante desarrollo, algunas de éstas pueden ser llevadas a cabo de forma personal o con el acompañamiento de un terapeuta. Sin embargo, debemos entender que toda nueva forma de realizar una terapia es llevada a prueba con el tiempo y en relación a lo que le funcione a

determinado individuo. El tipo de terapias anteriormente descritas, al ser de carácter auditivo y/o visual, logran conectar de manera más creativa con el individuo y le permiten desarrollar aún más su capacidad interpretativa e imaginativa. Las terapias que son de índole más creativo, escapan de los límites de un mundo que está solo compuesto por palabras. Este tipo de terapias, nos permiten poder expresar nuestras emociones, incluso cuando nos hayamos sin palabras que las puedan definir. En el siguiente capítulo nos enfocaremos principalmente en las terapias con cartas, puesto que están estrechamente vinculadas al presente proyecto.

3.3 Terapias con barajas de cartas

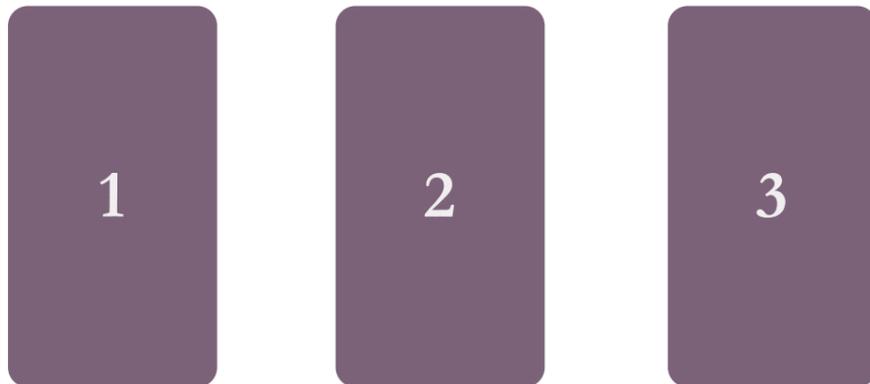
Existen diversos tipos de terapias con cartas, esencialmente se considerarán las cartas del tarot, de oráculos, de carácter asociativo y para el mindfulness, puesto que cada una de estas contiene aspectos relevantes para el desarrollo final de este proyecto.

Tarot Terapéutico

El tarot es una baraja de 78 naipes en total, que se utiliza como un medio de consulta para tener mayor introspección sobre los hechos (pasados, presentes o futuros), percepciones, estados anímicos, sueños, entre otros. Cada una de estas cartas conlleva una alta carga simbólica, y en base a los postulados de Jung (1966), quien nos dice que es mediante el símbolo que el inconsciente puede ser alcanzado

y expresado, el tarot terapéutico, a través de sus cartas, pretende conectar con el inconsciente del individuo para poder así, ayudarlo en su desarrollo personal. Las cartas del tarot contienen imágenes que pertenecen al mundo de lo arquetípico, por ende, al mundo del “inconsciente colectivo.” Es por esto que se infiere que es a través del diseño de la gráfica de las cartas, que se logra conectar profundamente con el individuo. El tarot terapéutico, funciona como un espejo de lo que ocultamos, y lo revela si hacemos las preguntas adecuadas, aceptamos sus respuestas y las trabajamos a nuestro favor (Ribera, 2015). Cabe mencionar que el tarot terapéutico no tiene fines predictivos, puesto que en este tipo de terapia, la conexión que se tiene con el simbolismo de las cartas, nos permite poder conectarnos aún más con nuestro mundo interior emocional.

Dentro del tarot existen diversos tipos de tiradas, es decir, diversas formas en que las cartas (después de haber sido barajadas), se ordenan sobre una superficie para entregarnos la información sobre aquello que se ha preguntado. En la siguiente página, podemos observar una de las tiradas más generales, la de 3 cartas.



INTERPRETACIONES

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1. PASADO | 2. PRESENTE | 3. FUTURO |
| 1. SITUACIÓN | 2. OBSTÁCULO | 3. CONSEJO |
| 1. MENTE | 2. CORAZÓN | 3. ESPÍRITU |

Según el orden en que estén dispuestas, nos pueden dar una mayor introspección ,por ejemplo, sobre aquello que nos sucedió en el pasado, cómo nos afecta en el presente, y que podemos hacer con ello en el futuro. Si por ejemplo, alguien pregunta sobre una “ruptura amorosa” y en el pasado sale la carta de “La Torre” (alude a los cambios repentinos), habla del tremendo e inesperado cambio que fue haber terminado la relación, si en el presente nos sale la carta de “La Fuerza”(alude al poder mental y a la valentía), puede

hacer referencia a que hay que trabajar la fuerza y valentía que viene desde nuestro interior para poder dejar atrás esa ruptura, y si finalmente, en el futuro, sale la carta del “Mundo”(carta que alude a la transformación y al final de un ciclo), nos habla de que si se continúa trabajando en uno mismo/a, se cerrará el ciclo para poder comenzar uno nuevo y seguir adelante.

Los Oráculos

En algunas de las civilizaciones más antiguas, se recurría a los oráculos para preguntar a los dioses sobre el futuro, especialmente sobre el poder, la religión y la conquista de nuevos territorios (Ortiz, 2014). Uno de los oráculos más famosos fue el de Delfos, ubicado en el Monte Parnaso en Grecia, fundado alrededor del siglo VIII A.C., allí en el santuario estaban las “pitonisas” quienes eran mujeres sacerdotisas que daban sus consejos y respuestas dentro de las consultas (Pierre, 1985). Hoy en día, los oráculos han ido tomando otro tipo de formas y se han ido concretizando en cartas al igual que las del tarot. Las principales diferencias entre los oráculos y las cartas del tarot, radican en que el tarot es mucho más estructurado, con un número de cartas ya definido (78) y con sus simbolismos ya más determinados. El oráculo es menos riguroso, se pueden encontrar mazos de 12 hasta 100 cartas y sus simbolismos varían y las interpretaciones de estos pueden ser mucho más amplias y menos rígidas. En los oráculos también se realizan tiradas de cartas, las cuales también pueden ser semejantes a las del tarot, sin embargo uno/a puede incluso inventar y crear sus propias tiradas, al fin y al cabo, cada uno es libre de decidir con qué

forma se siente más cómodo/cómoda, viendo estas cartas.

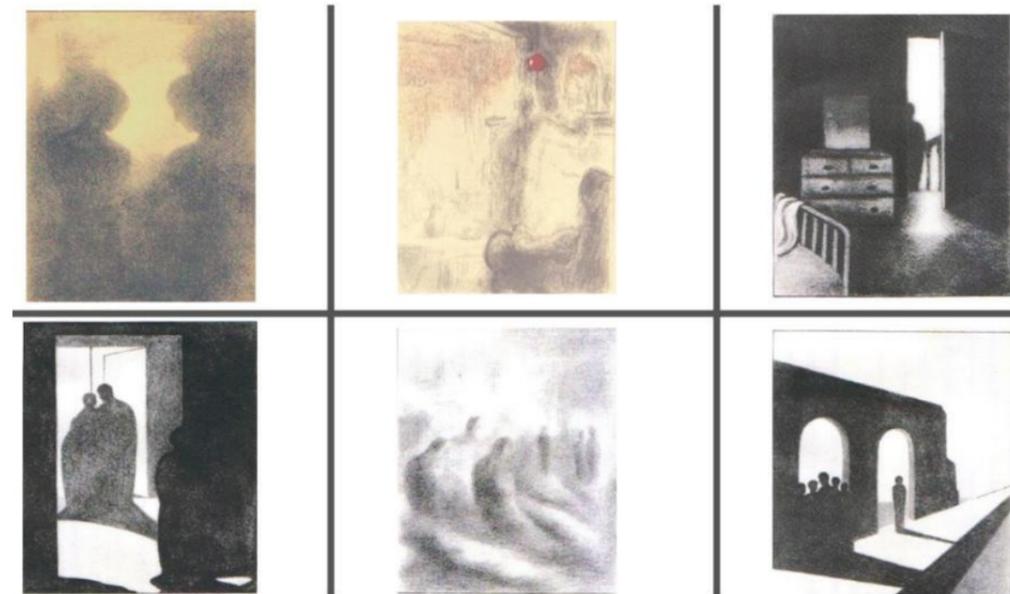
Existen muchos tipos de mazos de oráculos, hay oráculos que se basan en aconsejar sobre el amor, sobre lo más espiritual, o incluso sobre aspectos más generales como el crecimiento personal, para esto, la mayoría de las cartas de oráculos, traen consigo un libro guía que ayuda en la interpretación de las cartas y define sus significados de manera más concreta. Finalmente, este tipo de cartas, al igual que las del tarot, se utilizan como un canal para poder externalizar nuestras emociones y conectar con nuestro interior emocional.

Las Cartas Asociativas

Las cartas asociativas tienden a ser cartas con variados tipos de ilustraciones de carácter metafórico que buscan ser interpretadas según los determinados contextos. Con este tipo de cartas se pueden contar historias, cuentos y utilizar metáforas para así, desarrollar la creatividad y facilitar el acceso a las emociones, el desarrollo de habilidades, resolución de problemas y por sobre todo; actuar como un catalizador de la expresión verbal (Cartas Oh, 2018). Las cartas asociativas son también denominadas cartas “proyectivas”. Este último término viene de los test proyectivos aplicados en la psicología, los cuales son tests que buscan revelar aspectos inconscientes de la conducta y “proyectar” la propia situación interior del individuo. Es debido a esto que el material que se utiliza en la realización de los tests proyectivos es deliberadamente ambiguo a fin de que el sujeto pueda evocar de forma libre y espontánea todo aquello que sea expresión de su

mundo interior (Martínez y Sarlé, 2008).

Existen diversos tipos de test proyectivos, uno de ellos es el de asociación o interpretación de imágenes:



Test de Relaciones Objetales o TRO de Phillipson (1955).

Recuperado de : <https://psicologoscordoba.org/test-de-relaciones-objetales-o-tro-de-phillipson/>

En esta imagen podemos observar como ejemplo el Test de relaciones objetales (TRO) de Phillipson, el cual fue creado en 1955 y tenía como objetivo mostrar unas láminas que contenían diversas escenas, y en donde el paciente tenía que imaginarse una historia, explicar qué hacía cada personaje, que sentía, que pensaba y explicar cómo es que había empezado la historia, qué estaba ocurriendo y qué iba a ocurrir después (Psicólogos Córdoba, 2020).



*Cartas Oh (2018). Cartas asociativas [Figura].
Recuperado de: <https://www.cartasoh.com>*

Las cartas asociativas, a diferencia del TRO, no tienen una forma tan estructurada para poder ser utilizadas. Pueden ser empleadas como un punto de apoyo dentro de una terapia, como también dentro del área de la educación, el desarrollo personal, talleres de creatividad, talleres para niños, entre tantas otras posibilidades. Es por esto que no hay una forma correcta o incorrecta de utilizar estas cartas, lo importante es que puedan incentivar la expresión verbal y/o la reflexión.

Cartas para el mindfulness

El mindfulness es un término que cada vez ha ido adquiriendo mayor popularidad. Este, es definido como la capacidad humana básica de poder estar en el presente, prestando atención de manera

consciente desde el interés, la curiosidad y la aceptación (Sociedad Mindfulness y Salud, 2020). Las cartas para el mindfulness buscan motivar la toma de conciencia y el crecimiento personal mediante el trabajo del mindfulness, conductas, emociones y aspectos transpersonales. Este tipo de cartas contienen ejercicios prácticos de mejora y consejos para acompañar en el camino.



*Cartas Mindfulness (s.f.). 52 Cartas Mindfulness (Figura). Recuperado de:
<https://eldomadordecerebros.com/cartas-mindfulness/>*

En conclusión, todo tipo de terapias con cartas puede llegar a servir para conectar con nuestro mundo interior y nuestras emociones. Si volvemos a la metáfora de nuestro árbol de la vida emocional, las terapias en general, y en este caso en específico; las terapias con cartas, vendrían siendo un canal exterior que nos permite conectarnos con el mundo interior de nuestro árbol de la vida.

04. Diseño de Bienestar

4.1 Diseño y bienestar humano

En los últimos tiempos el diseño ha orientado su enfoque hacia el bienestar de las personas, preocupándose cada vez más de mejorar las condiciones de la calidad de vida. Bajo este aspecto, el bienestar humano, es definido como el estado en que las personas tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida que tienen motivos para valorar, implica tener seguridad personal y ambiental, acceso a bienes materiales para llevar una vida digna, buena salud y buenas relaciones sociales, todo lo cual guarda una estrecha relación con la libertad para tomar decisiones y actuar (Gualdrón, 2017).

Dentro de todo esto, la aceptación, es también considerada como una herramienta de bienestar. Puesto que a lo largo de nuestra vida se pueden presentar diversos tipos de problemas que harán surgir sentimientos como la tristeza, la ira, la frustración, el desapego, la desesperanza, entre otros, debemos comprender que forman parte del ser humano y que evadirlos y negarlos no genera más bienestar.

Bajo este contexto, el diseño de bienestar se preocupa de la experiencia humana en relación con los productos de diseño (gráfico o industrial), desde su función de mediador y si estos finalmente facilitan o potencian el bienestar de las personas. Hablar entonces de diseño para el bienestar humano, según Gualdrón (2017) implica también poder esclarecer lo que significa el bienestar de las personas, es decir, los principios fundamentales para sus experiencias positivas y posicionar al diseño como un mediador de esas experiencias y como un potenciador de los actos

responsables con las personas y sostenibles con el entorno natural y cultural.

4.2 Diseño positivo y experiencia emocional

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las 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 (Seligman y & Csikszentmihalyi, 2005) Basado en los principios de la psicología positiva; el diseño positivo busca generar experiencias más significativas que puedan incentivar el bienestar en las personas, todo esto, a través del tipo de interacciones que tenga el usuario con los determinados tipos de artefactos o interfaces.

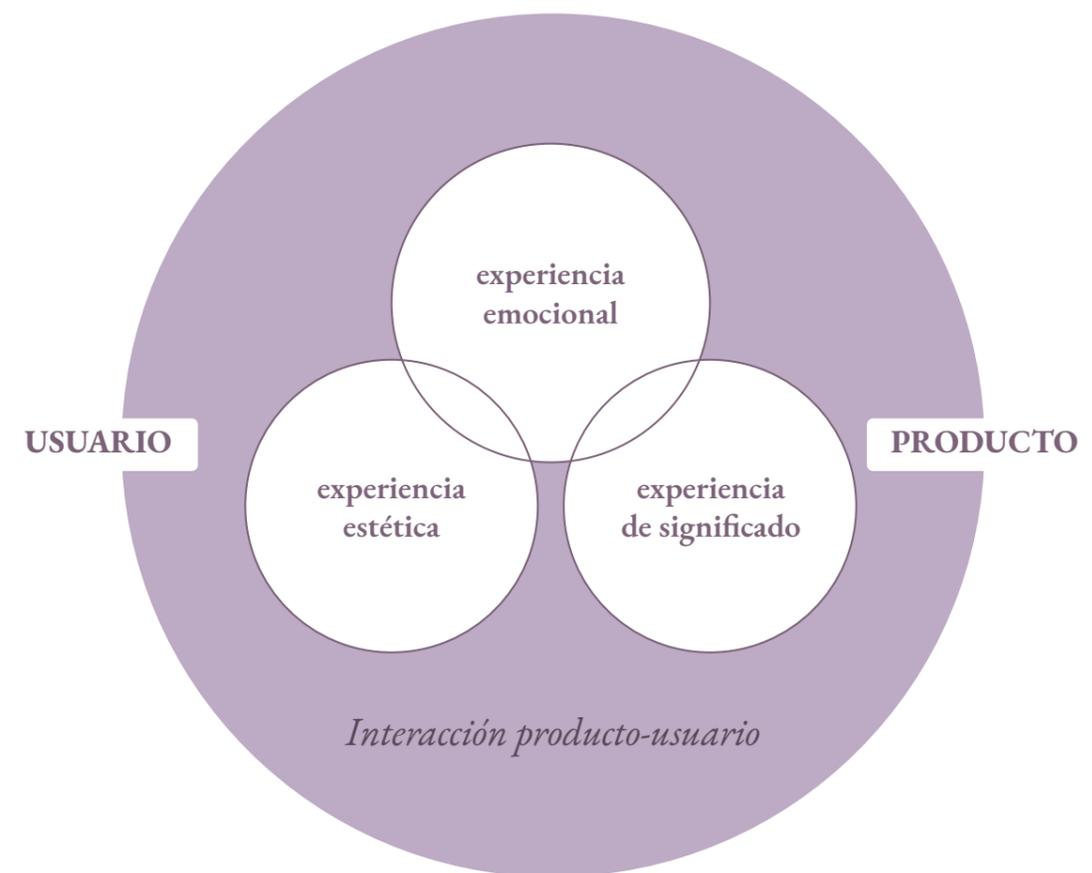
Esta forma de diseñar, persigue esencialmente el bienestar psicológico y felicidad a largo plazo, por medio de la aplicación práctica del conocimiento derivado de la investigación en ciencias sociales: psicología positiva, psicología emocional y economía conductual (Jiménez, Pohlmeier y Desmet, 2016).

Según el Instituto de Delft Institute of Positive Design (s.f.), el diseño positivo no solo debe ayudar a los profesionales en sus

intentos de diseñar para las relaciones producto-usuario significativas, sino que también debería motivar a diseñar productos que contribuyan a una sociedad saludable, para poder así, hacer del mundo un lugar mejor. Gualdrón (2017), nos dice sobre estos avances, que son evidentes principalmente en el diseño industrial, pero que aun así, la perspectiva es interdisciplinar. Según Desmet y Pohlmeier (2013), las características que tienen implicaciones importantes para el proceso de este tipo de diseño son; lograr un impacto a largo plazo en las vidas de las personas, encontrar un balance entre el placer y el significado, metas a corto y largo plazo e intereses individuales y sociales, enfocarse en posibilidades de diseño no inmediatas sino a través del reconocimiento de los usuarios potenciales y de su contexto, proceso que se enriquece cuando estos se involucran de forma activa para lograr el efecto deseado.

Al momento de querer acercarse al diseño positivo, es importante tener en consideración el factor de la “experiencia”. Desmet y Hekkert (2007) proponen un marco conceptual de la experiencia con el producto, que aplica para las respuestas afectivas que podrían ser experimentadas en la interacción de los seres humanos con los productos. Este marco incluye tres componentes: la experiencia estética, la experiencia de significado y la experiencia emocional.

La experiencia estética nos habla de el grado en el cual todos los sentidos se ven gratificados, la experiencia de significado representa la carga personal o simbólica que un producto puede representar a través de los procesos cognitivos (interpretación, la recuperación



de la memoria, asociación) y la experiencia emocional involucra las experiencias típicas de la psicología emocional y del lenguaje cotidiano, suscitadas por la valoración del significado relacional de los productos) (Desmet y Hekkert, 2007)

Este marco logra potenciar diversas posibilidades en la ideación de discursos visuales para el bienestar humano. Ya sea diseñando un packaging, o la portada de un libro, o cualquier otro tipo de artefacto, trabajar desde el diseño de bienestar y la experiencia, es lo que finalmente marcará una diferencia en la forma en que el

producto se comunica. En este caso, el diseño positivo en conjunto con la experiencia emocional, enriquecen la interacción que finalmente tenga el usuario con el producto, llegando a producir diversos tipos de placeres en el individuo (tanto como a nivel físico, social, psicológico, ideológico, etc), los cuales finalmente, terminan efectuando una conexión mucho más significativa, profunda y emotiva. cultural.

4.3 Cartas terapéuticas y diseño de bienestar

Las cartas del tarot, los oráculos, las cartas asociativas, las cartas para el mindfulness, entre otras, pueden llegar a proporcionar un camino hacia el bienestar de las personas, pues incentivan la introspección personal y aconsejan sobre las problemáticas personales de forma más creativa y terapéutica. Es decir, podríamos considerar este tipo de cartas como un posible camino para el diseño de bienestar.

Si tomamos en cuenta que, “le es más fácil al inconsciente comprender el lenguaje onírico que el racional” (Jodorowsky, 2004), las cartas que poseen este tipo de lenguaje visual, como las del tarot, logran traspasar las barreras de la lógica, llegando al inconsciente y haciendo que éste pueda aceptar el símbolo y la metáfora, con una importancia similar a la de los hechos reales (Jodorowsky, 2006). Motivarse a percibir al mundo a través del lenguaje onírico puede llegar a ser bastante complejo y visto como

“irracional”, sin embargo, nuestras emociones no son para nada lógicas. Debemos recordar que no somos seres completamente racionales, y que para conectar con nuestras emociones, no necesariamente debemos hacer uso de sistemas completamente estructurados que nos puedan ayudar, sino que también podemos recurrir a métodos más libres y menos rígidos, que nos hagan sentido, y que incentiven la imaginación, la creatividad y nuestro bienestar. Bajo este aspecto, el diseño puede llegar a ser el interfaz entre el mundo de las terapias más creativas y el bienestar, y ambos juntos, pueden llegar a formar parte de uno de los tantos caminos, que podrían ayudarnos a conectar con el interior de nuestro árbol de la vida emocional.

05. Diseño Editorial

5.1 Diseño editorial

El diseño editorial es un área del diseño gráfico que se especializa en combinar textos e imágenes para la creación de publicaciones análogas o digitales, tales como: revistas, libros, folletos, catálogos, entre otros. Esta área del diseño vendría siendo una especie de “periodismo visual”, que combina la estética con la funcionalidad, organizando la información de tal modo de que esta sea clara y simple para la posterior comprensión del lector (Caldwell y Zapattera, 2014).

El diseño editorial, en cuanto a las terapias con barajas de cartas, se puede encontrar en los libros guías que se utilizan para comprender de mejor forma las cartas del tarot, los oráculos, las cartas asociativas y para el mindfulness. Además de esto, hay cartas que contienen texto en cada una de las ilustraciones o fotografías, por lo que también, dentro de este aspecto, el diseño es clave para el desarrollo de estas barajas.

Para la realización de las cartas dentro del presente proyecto, se combinará texto con fotografía para poder así, guiar la interpretación de las distintas imágenes y poder entregar un mensaje más claro a quien las observe. Sin embargo, este mensaje no será completamente definido y estructurado, como en el caso de las cartas del tarot o los oráculos, pues si bien se desea esclarecer en parte, los significados de cada carta, también se busca dejar un espacio “vacío” para que el individuo pueda llenarlo aportando con sus propias interpretaciones y reflexiones, tal como lo hacen las

cartas asociativas y para el mindfulness. El texto para estas cartas será de carácter narrativo y la fotografía, además de narrativa, también será de carácter conceptual.

5.2 La narrativa

Utilizar un texto narrativo dentro de este proyecto y para el desarrollo de las fotografías es de aspecto crucial, dado que el acto de contar historias fantásticas y que una audiencia o uno mismo pueda empatizar con estas, es un acto “mágico” que nos permite conectar nuestro inconsciente con nuestro consciente.

Hoy en día, este acto de contar historias es también denominado “storytelling.” Este ha estado desde tiempos inmemorables, transmitiéndonos relatos fantásticos, mitos, leyendas, historias reales y ficticias entre otras. Actualmente, el storytelling se ha ido adaptando al mundo contemporáneo, siendo incluso utilizado por múltiples empresas como un recurso de marketing, para que su público objetivo pueda conectar con el mensaje que estén transmitiendo. Es un recurso de gran utilidad ya que, cuando leemos o escuchamos historias, distintas partes de nuestro cerebro, rastrean activamente diferentes aspectos de la historia como si el individuo estuviera experimentando los eventos en primera persona (Speer et al., 2009). Es más, diversas investigaciones han demostrado que la narración de historias involucra áreas del

cerebro relacionadas con el control cognitivo, la emoción (Hsu et al., 2015), la empatía y las normas sociales (Berthoz et al. al., 2002), lo que finalmente nos permite conectarnos con el storytelling a un nivel aún mucho más profundo. Las historias nos permiten comprender y emocionarnos con el mensaje que se desea transmitir y el poder crearlas implica tener la posibilidad de poder entrelazar y plasmar un nuevo conocimiento con una experiencia vivida, en narrativas de gran significado (Rossiter, 2002).

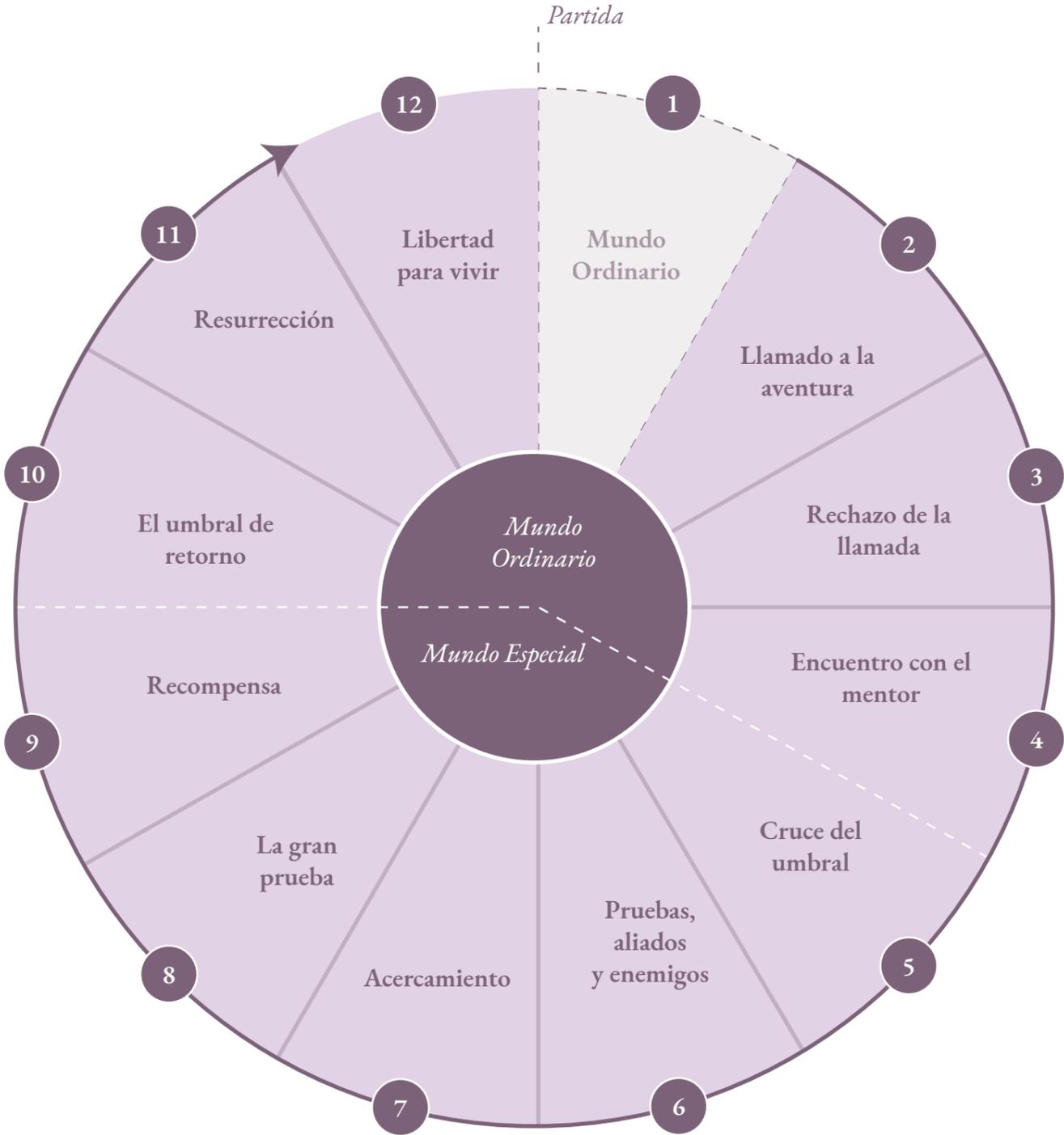
Finalmente, el storytelling, ofrece la oportunidad de expresar y explicar ideas e incluso conceptos abstractos de nuestro inconsciente, de una manera que puedan ser mejor comprendidos y más accesibles para los demás. Las historias ofrecen un vehículo para dar vida a los hechos, concretar lo abstracto y, a través de la creación de significado, hacer que incluso la educación se vuelva más cercana (Isbell et al. 2004). Wells (1986) postula que la narración de historias es un medio fundamental para la creación de significado como un proceso de construcción del conocimiento. Y es que logramos aprender mejor de las experiencias que nos producen emociones que aquellas que nos dejan con sensaciones de neutralidad. Las historias logran hacernos conectar debido a la alta carga emocional que estas conllevan, Papert (2000), nos dice sobre esto que, incluso rompen las barreras de comunicación entre expertos y novatos y forma un puente accesible para que ambos se encuentren intelectualmente mientras conectan en colaboración un objeto con el siguiente. Al fin y al cabo, el storytelling, es un recurso mágico que nos ayuda a conectar con los demás y nosotros mismos.

Toda historia puede ser relatada de diversas formas, sin embargo, gran parte de éstas, que hoy en día conocemos, siguen un determinado patrón y base estructural. Si bien existen casos que se escapan de estos patrones, la estructura convencional utilizada para narrar historias, continúa aún actualmente, manteniendo mayor predominancia. Este esqueleto, que suelen tener las narrativas, fue inicialmente explicado a través del esquema del “Viaje de Héroe” abordado por Joseph Campbell en 1949 en su libro “El héroe de las mil caras”. Este esquema explica cómo en cada narrativa, él o la protagonista inicia un viaje donde contempla múltiples desafíos que lo llevarán a enfrentarse a una determinada “prueba final” para poder posteriormente, obtener su “recompensa”.

Este “Viaje del héroe”, según Campbell (1949), contiene múltiples etapas secuenciales que muestran cómo el protagonista sale de su mundo ordinario, para poder enfrentarse a “nuevos desafíos” y crecer personalmente.

En la siguiente página, se podrá observar un diagrama que contempla las 12 etapas del “Viaje del Héroe”. Este diagrama fue basado en los postulados de Campbell en el “Héroe de las mil caras” y además, de Vogler (1992) en el “Viaje del escritor”.

Etapas del "Viaje del Héroe"



1. Mundo Ordinario.

El mundo ordinario es en donde conocemos en primera instancia a nuestro protagonista. Podemos comprender un poco sobre su personalidad y comprender cómo se desenvuelve en su vida cotidiana antes de que emprenda una nueva aventura.

2. Llamado a la aventura.

El “llamado a la aventura” según Campbell (1949) implica que el destino ha llamado al héroe/heroína y ha transferido su centro de gravedad espiritual del seno de su sociedad hacia lo desconocido. Aquí es donde el héroe o heroína recibe un llamado que lo hará salir de su zona de confort, y tendrá que decidir si podrá o no enfrentarse a los nuevos desafíos. El héroe/heroína puede ser llamado a la aventura ya sea por; una decisión tomada por voluntad propia, ser enviado al “extranjero” por un agente benigno o maligno, encontrar el llamado como resultado de un simple error o encontrarlo casualmente en el momento en que algún fenómeno pasajero llame la atención y aleje al héroe/heroína de “camino” comúnmente frecuentados (Campbell, 1949).

3. Rechazo de la llamada

Nuestra heroína o héroe puede también decidir rechazar la llamada a la aventura.

Campbell (1949) nos dice sobre esto que, en los mitos y cuentos populares de todo el mundo ponen en claro que, la negativa al llamado de la aventura, es esencialmente una negativa a renunciar

lo que cada quien considera como su propio interés. Esta etapa implica un retroceso en la aventura, pero el héroe o heroína puede también enfrentarse a determinadas circunstancias que le hagan cambiar de opinión.

4. Encuentro con el mentor

El encuentro con el mentor o la “ayuda sobrenatural”, implica una gran ayuda para el héroe/heroína ya que lo capacita para que éste pueda adquirir mayor experiencia, sabiduría, determinación y autoconfianza en su viaje, lo que finalmente lo llevará a estar aún más preparado para el siguiente paso.

5. Cruce del umbral

En el cruce del primer umbral, nuestro protagonista sale del “mundo ordinario” para adentrarse a lo desconocido, el “mundo especial”. Según Vogler (1992) el cruce del umbral “es el momento en que el globo sube, el barco navega, comienza el romance, el carro se pone en marcha”. Es el momento en que el héroe/heroína se enfrenta a las regiones de lo desconocido (desiertos, selvas, mares profundos, tierras extrañas, etc.), las cuales simbolizan, la proyección de todos los contenidos inconscientes (Campbell, 1949). Es el momento en que la aventura es aceptada y no hay vuelta atrás.

6. Pruebas, aliados y enemigos

En esta etapa, donde el héroe/heroína se encuentra ya inmerso en

el “mundo especial”, se comienza a enfrentar a una serie de pruebas. A medida que esto ocurre, el elenco de personajes comienza a expandirse con aliados y enemigos, los cuales, finalmente, lo irán fortaleciendo y preparando para la prueba final.

7. Acercamiento

En esta etapa el héroe/ heroína se acerca a su objetivo. Esta etapa involucra todo los preparativos necesarios para enfrentarse a la “prueba final”. Suele ser representado como el lugar más peligroso del “mundo especial” y es donde se suele encontrar el objetivo final de la búsqueda.

8. La gran prueba

En esta etapa el héroe/heroína se enfrenta a su mayor prueba o su “mayor defecto”. Vogler (1992), describe esta fase como un “momento oscuro” que será decisivo para el héroe/heroína. En esta etapa se presenta una experiencia cercana con la muerte en donde, si el héroe/heroína sobrevive, emergerá transformado. Este es un momento crítico en la historia, pero no el clímax final de la historia, ya que, según Vogler, esta etapa “informará cada decisión que tome el Héroe de ahora en adelante”.

9. La recompensa

La recompensa o también denominada renacimiento, es la etapa en que nuestro héroe, logra ver la luz al final del camino y “renace” como uno nuevo. Aquí el protagonista logra alcanzar el objeto o

conocimiento por el cual ha estado luchando. Vogler (1992), nos dice sobre la “recompensa”, que una vez que esta es adquirida, generalmente conlleva a mayores ramificaciones para la historia. Volviéndola finalmente, como un elemento clave para el desenlace de la narrativa.

10. El umbral del retorno

Obtenida la recompensa, el héroe intenta regresar al mundo ordinario, sin embargo, en esta fase vuelve a encontrarse con más peligros y dilemas que deberá enfrentar para no perder aquello que se ha ganado. Según Palmer (2011), si bien no todas las narraciones ofrecen este tipo de dilema, es una etapa necesaria dentro del viaje de nuestro protagonista, ya que nos demuestra cómo es que éste, verdaderamente se ha transformado.

11. La resurrección

Esta es la etapa culminante donde finalmente se enfrenta a esos problemas y toma una decisión. Vogler (1992), se refiere a esta etapa como el “examen final” donde se podrá comprobar si realmente se han aprendido las lecciones de la “gran prueba” Sin embargo, no porque el Héroe/heroína sea decisivo en esta etapa, significa que el final de la narración debe ser “feliz”, sino que más bien satisfactorio. Nuestro héroe o heroína puede perder la batalla externa, pero ganar la guerra personal que tiene con sus demonios. (Palmer, 2011)

12. Libertad para vivir

En este punto, el protagonista se encuentra nuevamente en el “mundo ordinario”, pero el héroe/heroína, no regresan siendo los mismos. Muestran un gran crecimiento personal y equilibrio interno. Logran ser, según Campbell (1949), “maestro o maestra de dos mundos”, pudiendo así, tener un equilibrio entre lo material y espiritual, es decir, tanto en su mundo exterior como en el interior. En esta etapa final, podemos ver al héroe/heroína gozar de lo aprendido en este viaje trascendental; la transformación personal.

Si conectamos este capítulo al del inconsciente emocional, podremos darnos cuenta que la estructura del “Viaje del héroe/heroína” tiene sus similitudes con el proceso de “individuación” de Jung. El proceso de tener que lidiar con nuestras “sombras” es análogo al arquetipo del viaje del héroe/heroína, y el objetivo de este viaje es la individuación, etapa final en donde uno logra conectarse con su “sí-mismo” y tal como se mencionó en los capítulos anteriores, se vuelve un individuo más “completo y pleno.”

Otro ejemplo de donde se presenta la estructura del viaje del héroe, es en las cartas del tarot, puesto que también mediante sus cartas relatan la historia de un personaje (La carta de “El Loco”) que pasa por distintos desafíos antes de alcanzar la plenitud y crecimiento personal.

5.3 La retórica fotográfica

Cuando nos referimos a la retórica de la imagen, en este caso más específico, la de la fotografía, hablamos de una retórica que se caracteriza por lo visual y de las relaciones formales de los elementos que componen la imagen (la composición). La fotografía como un medio de expresión visual, se vale de imágenes que se constituyen en signos visuales, configurados por significantes o signos plásticos y significados o signos icónicos (Gomez, 2005). Si tomamos como ejemplo el caso del fotógrafo Chema Madoz podemos observar que sus trabajos obedecen a una retórica basada en la conjunción de dos o más objetos que logran crear un significado nuevo.



Madoz, C. (s.f.). [Fotografía].

Recuperado de: <http://www.chemamadoz.com/>

En la fotografía anterior, podemos observar una jaula con una nube adentro que simulan una jaula de pájaro. Dentro del proceso de articulación en la imagen los elementos han sufrido alteraciones (el modo de su colocación), permutaciones (pájaros por nubes), adiciones (se han colocado más nubes en el fondo para generar el efecto del cielo) e incluso supresiones (no ha sido necesario explicar que la nube está posiblemente reemplazando un pájaro mediante ningún mensaje adjunto). Según Gómez (2005), dentro de todos estos procesos se ocupa la retórica, como una estrategia para articular los significados profundos del mensaje y además para establecer procesos de creatividad (la conjunción de dos objetos simples de la vida cotidiana pueden convertirse en obra de arte). Aún así, se debe tener en consideración, que en algunos casos los procesos de recepción simbólica pueden provocar efectos de polisemia, es decir, pueden llegar a tener múltiples significados y “dar lugar a una interrogación sobre el sentido” (Barthes, 1964). Es por esto que realizar un análisis de los diversos tipos de mensajes que hay dentro de una imagen, resulta ser mucho más fácil cuando se trata de una imagen publicitaria, ya que ésta, entiende la incertidumbre que se puede llegar a generar acerca del sentido de los objetos o de las actitudes y es por lo cual busca ser lo más enfática y directa posible en cuanto al mensaje que desea transmitir.

En líneas generales la retórica aplicada a la fotografía, es estudiada en base a los procedimientos lingüísticos como lo son las claves de denotación y connotación de los mensajes (Gomez, 2005). Este último autor define estos conceptos de la siguiente manera;

La denotación

Permite expresar y reforzar lo que se presenta claramente sin ningún tipo de ambigüedad, es decir, posee la capacidad de referirse a algo de manera implícita o evidente. •

La connotación

Alude a un significado profundo, al contenido simbólico, que es necesario descifrar con un análisis pormenorizado de las partes que aglutina el conjunto visual de la imagen o como el sistema global propiamente dicho (estructuras de conjunto o tropos) y sus cualidades de semejanza con otros fenómenos visuales similares.

El mensaje lingüístico

La polisemia en las imágenes da lugar a una constante interrogación sobre el sentido de éstas y es bajo este aspecto que el mensaje lingüístico (cuyo soporte es el de la lengua) complementa a la imagen dándole un significado más guiado, directo y conciso. El mensaje lingüístico tiene dos tipos de funciones: de anclaje y relevo. Según Barthes (1964), la función de anclaje es una de las más frecuentes dentro del mensaje lingüístico; aparece por lo general en la fotografía de prensa y en publicidad. Tiene la intencionalidad de guiar al receptor hacia un determinado sentido que es deseable para el emisor. Por el otro lado, la función de relevo es menos frecuente, se la encuentra principalmente en las historietas o en el cine. Aquí la palabra (casi siempre un trozo de diálogo) y la imagen están en una relación complementaria (Barthes 1964).

En la siguiente imagen, se hará un ejemplo de cómo es que se utilizan estos tipos de mensajes para analizar una carta del oráculo de “Trabaja tu luz” de Rebecca Campbell.

Mensaje denotativo

Hay dos mujeres sentadas frente a frente, ambas están juntando, la una con la otra, las palmas de sus manos y sus rostros. Las dos están vestidas de blanco, están en un campo de flores y al fondo se divisan dos ballenas saltando junto a cuatro delfines.



Mensaje connotativo

Están representando un escena llena de armonía, unión, amistad y equilibrio.

Considerando el contexto, y visto que se trata de una carta de un oráculo, podríamos inferir que se le está aconsejando, a quien se encuentra consultando, que se reuna con sus amigos/as y que no enfrente sus problemas solo/a

Mensaje lingüístico

El título “Soul family” (Familia del alma) y la bajada “Call in your tribe. You don't have to do it alone” (Llama a tu tribu. No tienes que hacer esto sola)

5.3 La fotografía conceptual



Shaden, B. (s.f.). En tu cabeza.
Recuperado de: <https://brookeshaden.com/gallery/>

La fotografía conceptual es una de los tantos tipos de fotografías que se utiliza para poder expresar una idea determinada. Este tipo de fotografía está cargada de significado y aborda las ideas más abstractas de nuestros pensamientos y emociones. Uno de los principales rasgos de la fotografía conceptual es el hecho de que los artistas meditan más las escenas y las preparan con detalle antes de

capturarlas para acentuar el mensaje que desean transmitir (Iberdrola, s.f.). Hay veces en que incluso se introducen en las composiciones elementos fantásticos y exagerados, o se recurre a la posproducción digital para incluir efectos que destaquen aún más el mensaje final de la fotografía.



Santora, A. (s.f.). Blind with anger.
Recuperado de: <https://www.saatchiart.com/adesantora>

Según Iberdrola, las principales aplicaciones de la fotografía conceptual, son dentro de la industria publicitaria (asociando productos a ideas atractivas para el consumidor), denuncia social, (retratando problemáticas sociales), la educación (para tener mayor comprensión sobre ideas más abstractas) y en la psicología (extrayendo ideas sobre las personas a través de las interpretaciones que hagan estas sobre las imágenes conceptuales).



Santora, A. (s.f.). I'm not alone.
 Recuperado de: <https://www.saatchiart.com/adesantora>

Dentro de la fotografía conceptual, podemos también encontrar la fotografía narrativa conceptual. Este es un tipo de fotografía que además de transmitir ideas abstractas busca también poder relatar una historia. Al fin y al cabo, gran parte de las mejores fotografías, tienen una historia por detrás que logran cautivar por sobre las demás. La fotografía de narrativa conceptual puede consistir en una sola fotografía que exprese una historia o en una serie de éstas

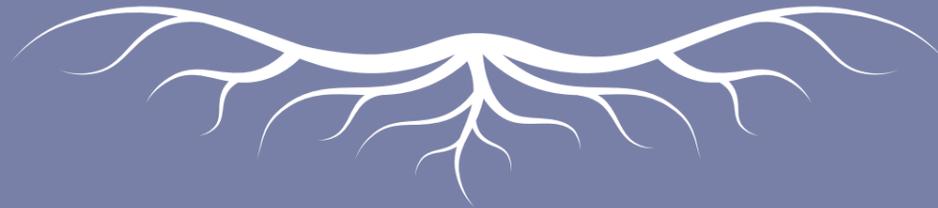
con una historia que las una. Algunos de los elementos que forman parte de un relato fotográfico son: un protagonista (puede ser una persona, un animal o un objeto), una referencia física (un lugar donde ocurre la historia), una referencia temporal (año, horario, clima, entre otros) y un contexto emocional (donde haya una emoción predominante) (aavi, 2016).

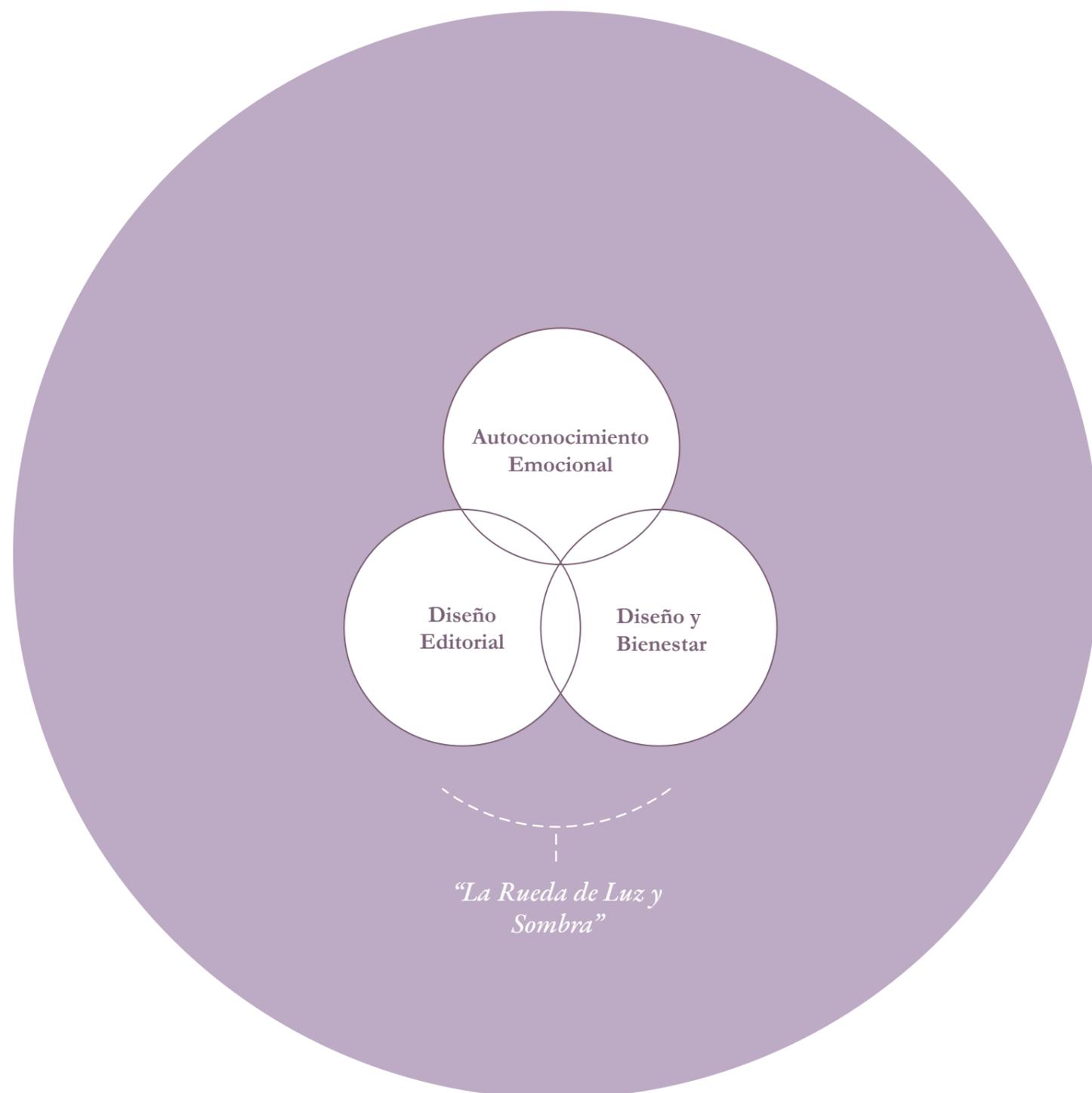


Thompson, K. (s.f.). Void.
 Recuperado de: <http://www.kylethompsonphotography.com/void>

En conclusión, la fotografía en general, especialmente la de carácter conceptual (y narrativa conceptual) nos permiten acercarnos al mundo de las emociones de una manera más diversa, creativa y cautivante. Son tipos de imágenes que relatan una historia y que nos motivan a poder reflexionar sobre lo observado y en cierta forma, a profundizar la conexión que tenemos con nuestro mundo interior y nuestro árbol de la vida emocional.

I. INVESTIGACIÓN BASE
MARCO CONCEPTUAL





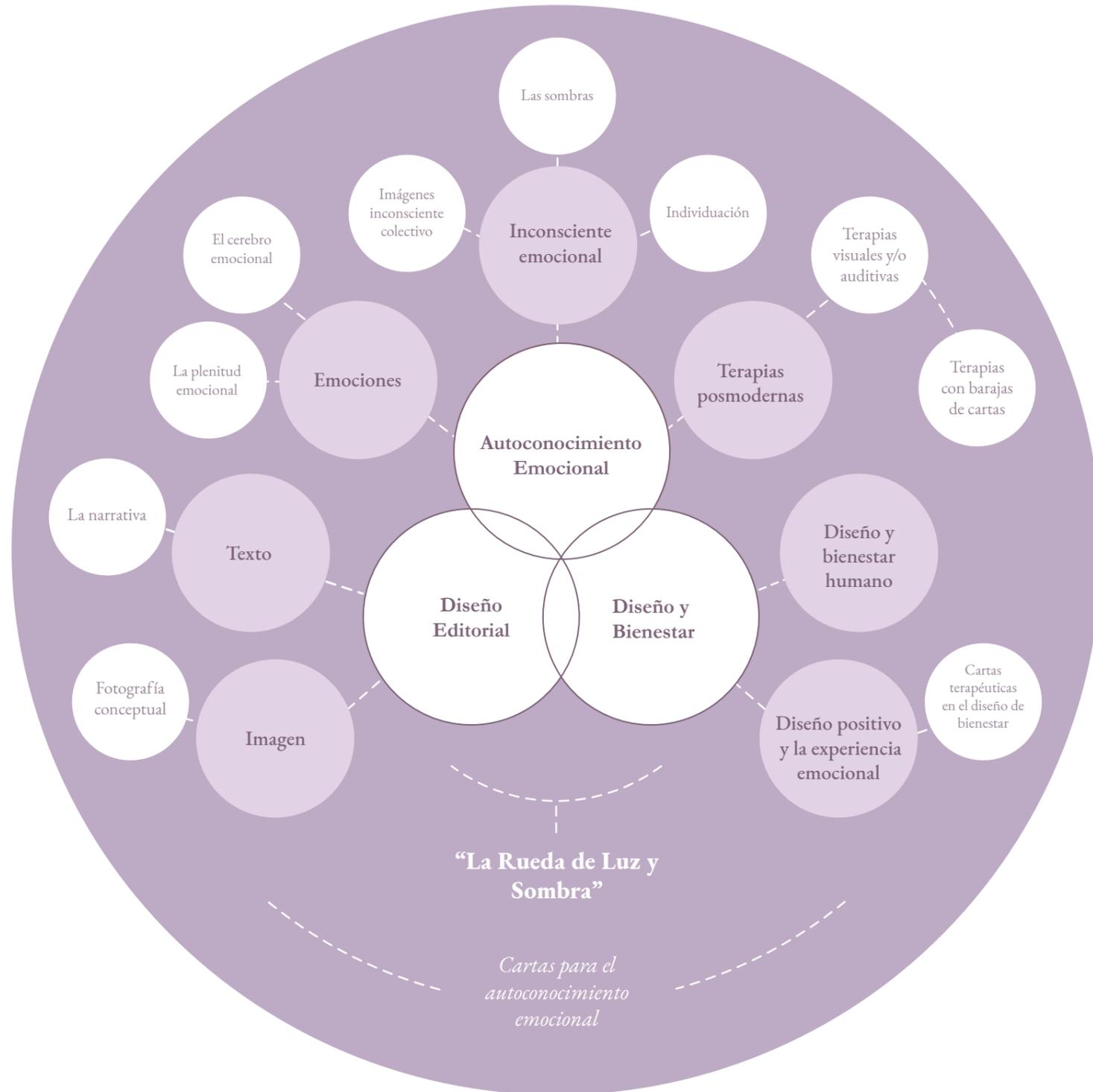
MAPA CONCEPTUAL

El mapa del proyecto consta de tres conceptos centrales: el autoconocimiento emocional, el diseño de bienestar y el diseño editorial.

El primer concepto, es el del autoconocimiento emocional, pues es el área sobre la cual se desea trabajar y utilizar como un camino para el bienestar.

El segundo concepto es el del diseño de bienestar, pues nos permite entender al diseño como una herramienta que puede servir para el autoconocimiento y el bienestar humano.

El tercer concepto es el del diseño editorial, pues se busca diseñar una baraja de cartas que vendrán compuestas por un texto de carácter narrativo e imágenes fotográficas.



MAPA CONCEPTUAL

Luego de estos tres conceptos nacen de ellos subcategorías.

En las subcategorías del autoconocimiento emocional, se encuentran “las emociones”, el “inconsciente emocional” y “las terapias posmodernas”. Estas subcategorías son la base para conocer más a nuestro mundo interior emocional y entender cómo es que podemos conectar más con este.

En las subcategorías del diseño de bienestar, están “el diseño y el bienestar humano”, “el diseño positivo y la experiencia emocional” y “las cartas terapéuticas en el diseño de bienestar”. Estas subcategorías nos permiten comprender la relación que hay entre el diseño y el bienestar humano, para poder así crear unas cartas de carácter terapéutico que tengan como base referencial, al diseño de bienestar.

Finalmente, en cuanto a las subcategorías del diseño editorial, podemos encontrar “el texto” y “la imagen”. Ambas nos ayudarán a otorgarle un estilo más definido a la conformación de estas cartas a través de una línea narrativa que acompañará tanto al texto como a las fotografías, las cuales principalmente, serán fotografías de carácter conceptual.

I. INVESTIGACIÓN BASE
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN



Preguntas de Investigación

¿Qué?

“La rueda de luz y sombra” : set de cartas para el autoconocimiento emocional.

Baraja de cartas compuestas por 13 fotografías conceptuales y 13 cartas guía, que buscan ser una herramienta para el bienestar y el autoconocimiento emocional en las personas. Principalmente buscan ser utilizadas de manera personal o dentro de una sesión de terapia, actuando como un catalizador de la expresión verbal.

¿Por qué?

Porque tengo un profundo interés por el mundo de las emociones y cómo es que estas se pueden plasmar en los diversos tipos de medios visuales, como el de la fotografía conceptual, para que después, quien las observe, pueda dar sus propias interpretaciones y proyectar su mundo interior.

Porque es importante poder reconocer, externalizar y aceptar nuestras emociones, ya que, tanto dentro de una terapia, como de manera individual, esto nos permitirá conocernos mejor a nosotros mismos y encaminarnos hacia el crecimiento personal y al bienestar.

Porque el uso de nuestra razón y nuestras emociones van de la mano, y autoconocernos de forma intelectual, es tan importante como autoconocernos de manera emocional.

¿Para qué?

Objetivo General

Realizar una baraja de cartas de carácter terapéutico que pueda ser utilizada como una herramienta de apoyo para quienes deseen trabajar sobre el autoconocimiento emocional de manera independiente y/o siendo acompañadas por un/a terapeuta.

Objetivos específicos

Reconocer las distintas áreas que se encuentran relacionadas al mundo de las emociones y al desarrollo del autoconocimiento emocional.

Analizar, desde el ámbito de las terapias, los diversos tipos de medios terapéuticos que existen para fomentar el bienestar en las personas.

Identificar los factores que permiten llevar a cabo una narrativa y visualidad atractiva para el diseño del set de cartas.

Desarrollar un set de cartas que permita fomentar el autoconocimiento emocional, principalmente de manera individual o en compañía de un/a terapeuta.

Evaluar y testear la propuesta del material generado.

¿Cuándo?

ETAPA	ACTIVIDADES	2020										2021			
		MA	AB	MY	JN	JL	AG	SE	OC	NO	DI	EN	FE		
1. DIAGNÓSTICO	1.1 Primer acercamiento al área de las emociones.	●													
	1.2 Elección de una temática específica.	●													
	1.3 Fundamentación base del proyecto.		●												
2. CATASTRO	2.1 Reconocimiento de bibliografía pertinente.		●	●	●										
	2.2 Clasificación del material recopilado.				●	●									
	2.3 Primera fotografía experimental (antes de la cuarentena total).			●											
3. ANÁLISIS	3.1 Identificar factores esenciales para el desarrollo de un material terapéutico.					●									
	3.2 Análisis de referentes visuales y narrativos para crear un set de cartas.					●	●								
4. DESARROLLO	4.1 Realización de las 13 fotografías.							●	●	●	●				
	4.2 Montaje de las fotografías en las cartas y desarrollo del primer prototipo.										●	●			
5. EVALUACIÓN	5.1 El material es evaluado por psicólogas y personas que realizan terapias con cartas.										●	●			
	5.2 Se agregan últimas correcciones y se hace el testeó con personas.											●	●	●	

¿Para quién?

Primordialmente, se busca que este material pueda ser utilizado por quien desee trabajar sobre sí-mismo, para autoconocerse emocionalmente, ya sea de forma independiente o acompañado por un/a terapeuta. Sin embargo, este material no busca tener un uso limitado, sino que comprende que cualquier persona puede manejarlas según su visión y propósitos.

Visto en forma más concreta, el usuario vendría siendo:

- Jóvenes o adultos, que estén interesados en el mundo de las terapias con barajas de cartas, que deseen trabajar sobre sí-mismos y se encuentren interesados en el crecimiento personal.
- Entidades particulares que se desenvuelvan en el área de las terapias, la psicología, los talleres creativos, talleres de carácter terapéutico, entre otros.

¿Cuánto?

Para tener un costo estimado del presente proyecto, se realizó una cotización de 1000 ejemplares de estas cartas en la “Imprenta Larrea” y de 1000 cajas de cartón con cierre magnetizado en Koala Box (el diseño del packaging se abordará más adelante).

Cartas	\$3.285.000
packaging	\$1.098.697
TOTAL	\$4.383.697




Razón Social: Andrea Alejandra Verdugo Fecha: 24/02/2021
 Nombre: Andrea Alejandra Verdugo Presupuesto N° 283.402
 Contacto:
 Dirección:
 Teléfono:
 Mail: andrea.verdugo.l@ug.uchile.cl
 Atendido por: Verónica Pino

De acuerdo a lo solicitado, detallo a continuación el siguiente presupuesto:

Juegos de Cartas La Rueda de Luz y Sombras

Juegos de Cartas La Rueda de Luz y Sombras
 (26 cartas por juego)
 Formato 9 x 13 cms.
 Impresión a 4/4 colores más polipropileno opaco por tiro y retiro
 en papel Couché opaco 300 gramos,
 troqueladas con esquinas redondas, alzadas.

Cantidad	Precio Total
1.000 Unidades	\$1.098.697

Cotización 1000 ejemplares de cartas en Imprenta Larrea



EMPRENDEDOR
 Ventas
 Fecha: 25/02/2021
 Presupuesto: 4543
 Referencia: cajas 14x10x2.7 andrea verdugo

papel caja: Formato extendido: 239x119 mm, Couché Opaco 170 g/m2, 4/0 colores (CMYK) + Laminado mate T, Troquelado -, Forrado Exterior - Complejo
 interior caja: Formato extendido: 204x164 mm, Bond Edición 100 g/m2, 1/0 colores (K) + Forrado Interior, Troquelado -, Lata (x1)
 carton caja: Formato extendido: 220x180 mm, Cartón Piedra Smurfit 1.5 mm, Sin impresión
 tapa y espejo: Formato extendido: 330x320 mm, Couché Opaco 170 g/m2, 4/0 colores (CMYK) + Laminado mate T, Folia Scodix - Oro Brillante T, Forrado Tapa - Complejo, Forrado Espejo, Iman (x1)
 carton tapa: Formato extendido: 290x170 mm, Cartón Piedra Smurfit 2.0 mm, Sin impresión + Troquelado - Prueba de Color, Desprendible - Rojo (x4), Ensamblaje - Simple

Servicio	Unidades	Unitario	Precio
	1.000	\$3.285,00	\$3.285.000

Valores no consideran IVA, Condición de pago: 100% Anticipado.

Cotización 1000 cajas en Koala Box

¿Cómo?

Métodos de financiamiento

Campañas de crowdfunding: Indiegogo, kickstarter y patreon.

Indiegogo, kickstarter y patreon son una de las principales plataformas online utilizadas para la creación, gestión y soporte de campañas de crowdfunding (financiamiento colectivo). Estas plataformas han podido financiar todo tipo de proyectos, desde aquellos que son de mayor escala, como proyectos de tipo tecnológicos, hasta otros de menor escala, como el desarrollo de una baraja de cartas.

Estos sistemas funcionan a través de donaciones y es el usuario quien maneja la campaña y realiza distintos incentivos para los donantes según el monto aportado. Estos se manifiestan en algún tipo de recompensa, como por ejemplo: mercancía, posters del proyecto, prototipos, piezas de arte exclusiva, entre otros.

Finalmente, las recompensas son escogidas libremente por el creador de la campaña. La creación de una campaña es gratuita, sin embargo, al momento de recaudar las donaciones, tanto kickstarter, como indiegogo y patreon cobran comisiones que son aproximadas a un 7 o un 10 por ciento del total recaudado por la campaña.

Al momento de querer seleccionar alguna de estas plataformas, se debe tener en consideración los propósitos del proyecto final y la

forma en que se buscará llevar a cabo la campaña. Para este proyecto, se tiene en consideración a kickstarter y patreon, pues se estipula que indiegogo tiene un ratio de fracasos más altos. Indiegogo a diferencia de kickstarter y patreon, no son transparentes con sus métricas, por lo que también es difícil identificar la cantidad de proyectos que han fracasado. Entre kickstarter y patreon, ambos tienen beneficios únicos que pueden ayudar en el desarrollo del proyecto. Kickstarter, por ejemplo, tiene un video broadcast, que permite realizar videos en vivo mostrando los productos para poder así, conectar con la audiencia en el momento, y en patreon se tiene la posibilidad de generar publicaciones privadas e información exclusiva para quienes hagan donaciones.

Además, una de las principales diferencias entre estas dos plataformas es que kickstarter es un crowdfunding puntual, es decir, tiene un límite de tiempo para la duración de su campaña, mientras que en patreon, si se busca generar contenido mes a mes, sus campañas no tienen un límite de tiempo. En conclusión, ambas plataformas son provechosas, no obstante, y en vista de que se busca realizar un crowdfunding más puntual, kickstarter parece ser la opción más viable para el presente proyecto.

I. INVESTIGACIÓN BASE
ESTADO DEL ARTE



Estado del Arte



*Nettles, B. (1970). Mountain Dream Tarot.
Recuperado de: https://beanettles.com/store/?page_id=348*

Mountain Dream Tarot por Bea Nettles

Bea Nettles es una fotógrafa de nacionalidad estadounidense que realizó una de las primeras barajas de tarot fotográficas a principios de la década de 1970. Este mazo de tarot contiene 78 fotografías análogas muestran cada uno de los distintos arquetipos que se encuentran en el tarot. Según Nettles, (2017) sus cartas son de carácter intuitivo, pues no buscan realizar una interpretación literal de las cartas del tarot original. Es un trabajo realmente admirable, especialmente cuando en ese tiempo no existía el “photoshop” como una herramienta para poder componer cada carta.

Finalmente, este es un referente que muestra al tarot como un punto de partida para poder crear una baraja de cartas basada en fotografías .



*Campbell, B. (2017). Oráculo trabaja tu Luz.
Recuperado de: <https://rebeccacampbell.me/>*

Oráculo “Trabaja tu luz” por Rebecca Campbell

La autora estadounidense Rebecca Campbell junto a la ilustradora Danielle Noel, crean en conjunto el oráculo “Trabaja tu luz” . Este oráculo contiene 44 cartas que buscan incentivar la búsqueda de la “luz interior” y la conexión con uno mismo. Finalmente, para comprender mejor el uso y significado de cada una de estas cartas, este oráculo viene con un libro que ayuda a profundizar la interacción con este mazo.

Primordialmente, este referente fue considerado por el diseño de cada una de sus cartas y su packaging.



Demarco, S. (2018). Oráculo Reina de la Luna.
<https://www.rockpoolpublishing.com.au/queen-of-the-moon-oracle>

Oráculo “Reina de la Luna” de Stacey Demarco

La autora Stacey Demarco crea un oráculo de 44 cartas basado en la mística conexión que se ha tenido desde tiempos ancestrales con la energía de la luna y sus distintas fases.

Este es un referente visual de carácter “místico y fantástico”, de gran relevancia por la forma en que fue desarrollado el fotomontaje dentro de cada una carta.



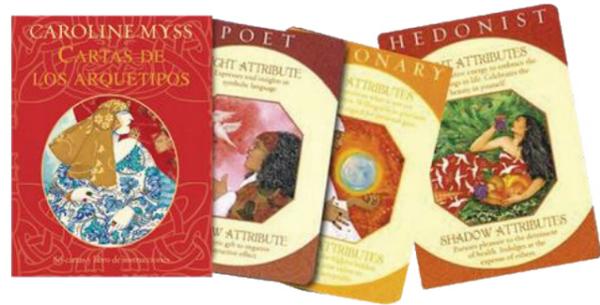
Raman, E. (s.f.). Cartas OH.
 Recuperado de: <https://www.cartasoh.com/>

Cartas OH por Ely Raman

Ely Raman, profesor de arte canadiense, es creador de las Cartas OH, las cuales buscan combinar la palabra con la imagen. Estas cartas están compuestas por 2 mazos de 88 cartas de imagen y 88 cartas de palabra

Existen diversas formas de utilizarlas, una de estas es colocar boca arriba 6 cartas con palabras, y posteriormente posicionar azarosamente sobre ellas, las cartas que contienen ilustraciones. Luego de esto, la persona comienza a realizar sus propias interpretaciones y asociaciones.

Este referente nos permite conocer un área distinta de las cartas terapéuticas, pues logra volver las interpretaciones mucho más personales e intuitivas, lo que finalmente permite motivar el autodescubrimiento.



Myss, C. (2003). *Cartas de los Arquetipos*.
Recuperado de :<https://www.myss.com/product-category/>

Cartas de los Arquetipos por Caroline Myss

La autora estadounidense, Caroline Myss, se basó en los postulados de Jung sobre los arquetipos y el “inconsciente colectivo”, para poder crear un mazo de 74 cartas de arquetipos. Cada una de las cuales está diseñada para mostrar los aspectos de luz y sombra básicos de los distintos arquetipos. Además, se incluye un pequeño libro de instrucciones en el que se explica cómo se debería de utilizar las cartas para determinar cuáles son los arquetipos más activos en la psique del usuario y cómo estos lo pueden ayudar a obtener una mayor visión interior de su vida.

Estas referente permite entender otras formas con las cuales se puede trabajar sobre la luz y sombra de las personas, para poder así motivar el autoconocimiento.



Chierego, C. (2009). *Cartas M(Other)*.
Recuperado de : <https://m-other.cards/>

Cartas M(Other) de Chris Chierego

El artista chileno Chris Chierego, llevó a cabo un juego de cartas que busca despertar y estimular la creatividad. M(other) es un mazo conformado por 33 cartas que contienen diversas ilustraciones y fotografías que buscan poder conectar con el otro y generar un diálogo ya sea interno y personal o externo junto a un grupo de personas.

M(Other) es un referente sustancial, puesto que si bien el autor entrega un manual de modalidades que aporta con ideas sobre cómo poder utilizar estas cartas, el uso y la interpretación de este material sigue siendo libre. Es decir, es concebido como un juego que no tiene reglas y que puede ser utilizado e interpretado de múltiples formas.



*Danieles, R. (2018). Hollow woods: cartas para storytelling .
Recuperado de: <https://www.thetoyinsider.com/the-hollow-woods-review/>*

Hollow woods: cartas para storytelling por Rohan Danieles

El ilustrador Rohan Daniel, crea 20 cartas narrativas que buscan encender la imaginación y la creatividad. Estas 20 cartas ilustradas se pueden colocar en cualquier orden y crearán escenarios perfectos para poder relatar una historia. Son miles y miles los tipos de combinaciones que se pueden efectuar, lo que permite crear infinitas historias. Son múltiples las actividades que se pueden realizar con estas cartas, ya que cada una de ellas representa una aventura nueva que nos invita a externalizar nuestros pensamientos y a desarrollar nuestra imaginación.

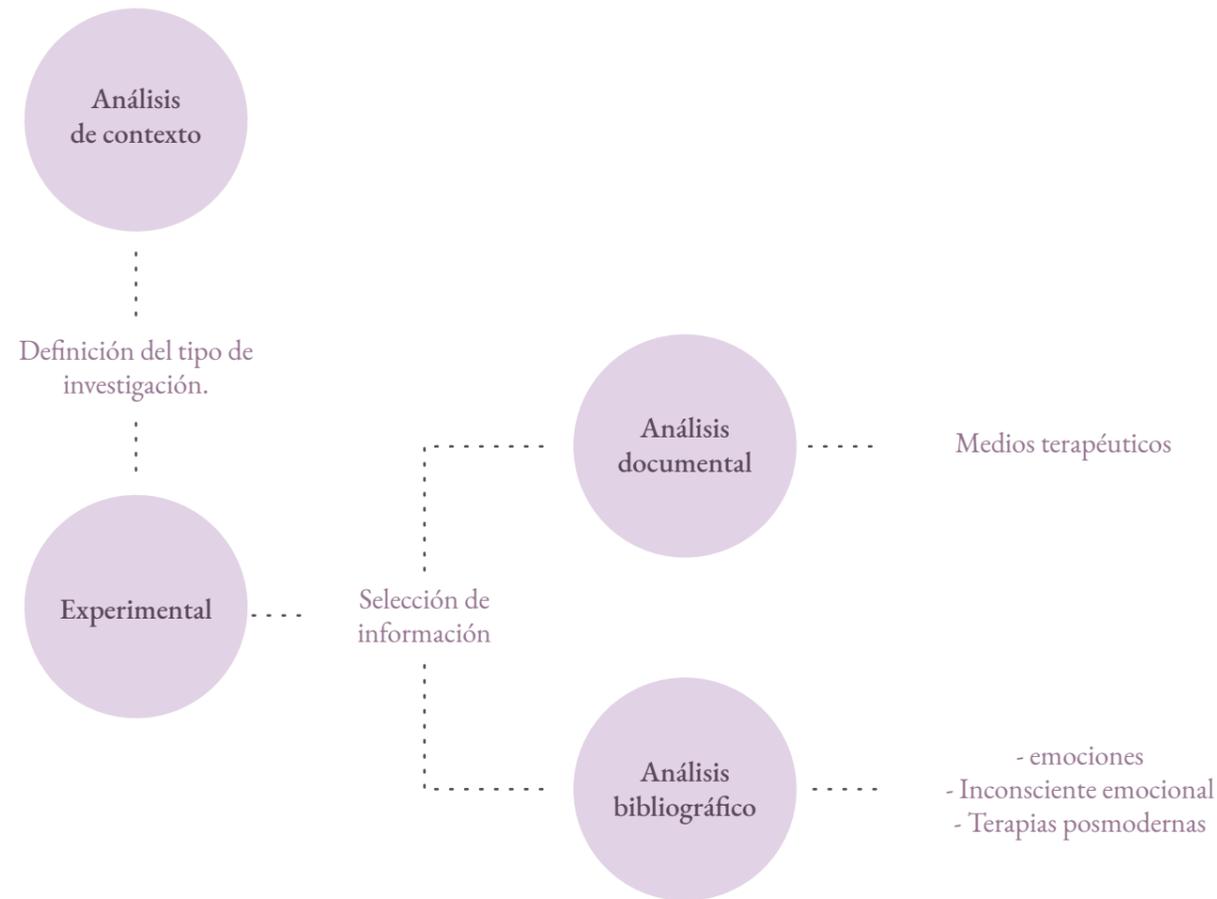
Las cartas “Hollow Woods” incentivan la externalización de nuestro mundo interior a través de la creación de historias, es por esto, que son un referente beneficioso, ya que permiten sustentar otros tipos de uso para el set de cartas del presente proyecto.

I. INVESTIGACIÓN BASE

METODOLOGÍA



Metodología



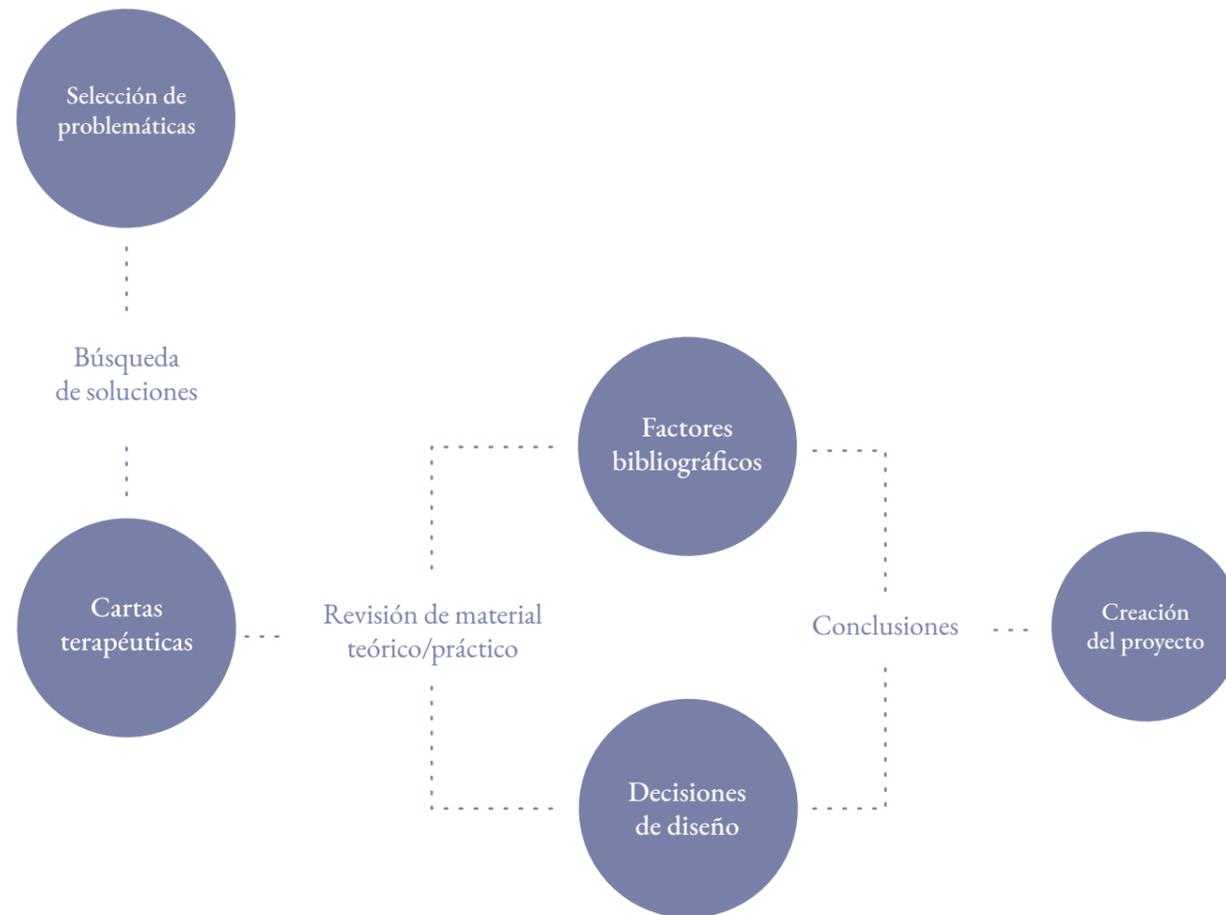
1. ETAPA DE PLANIFICACIÓN

Después de haber efectuado el análisis de contexto, se determinó principalmente que el tipo de investigación sería de carácter cualitativo. Para esto, se propuso seleccionar información documental y bibliográfica pertinente al mundo de las emociones y la terapia.

En cuanto al material documental, se buscó analizar los diversos tipos de medios terapéuticos existentes, con un enfoque especial en aquellos de carácter más creativo e imaginativo.

Por otro lado, respecto al material bibliográfico, se buscó sacar conclusiones sobre los factores esenciales que inciden en el proceso del autoconocimiento emocional y el bienestar.

Metodología



2. ETAPA DE DESARROLLO

En esta etapa, después de haber determinado las problemáticas, se concluyó que el objetivo sería promover el autoconocimiento emocional.

Para esto, se llevó a cabo un análisis de los diversos tipos de terapias existentes, luego de esto, se decidió trabajar en base a las terapias con barajas de cartas. Posteriormente, se toman en cuenta los principios extraídos de la bibliografía antes mencionada y las decisiones de diseño pertinentes para la creación del material final.

Estas dos últimas categorías dan paso a las conclusiones necesarias para la creación de una colección de cartas para el autoconocimiento emocional.

Etapa de planificación

Selección de información

Después de que se decidió trabajar sobre las emociones, se hizo necesario decidir qué tipos de medios se iban a utilizar para poder conectar con nuestro mundo interior emocional. Antes de realizar la selección de la información, se planteó tener un público objetivo que tuviese interés en el crecimiento personal y el desarrollo de la inteligencia emocional. Para esto, se tomó en consideración que el desarrollo del producto final fuese de carácter creativo, imaginativo y con fines terapéuticos. Teniendo en cuenta esto último, se resolvió seleccionar información que estuviese principalmente vinculada al desarrollo de la inteligencia emocional, a la búsqueda del bienestar humano y a los distintos tipos de medios terapéuticos. Finalmente se recopiló bibliografía que contuviera dichas características y se seleccionaron materiales documentales de carácter terapéutico que las pusieran a prueba.

Análisis documental

Teniendo en cuenta que existen múltiples formas con las cuales podemos conectar con nuestras emociones, se decidió analizar en primera instancia, los medios terapéuticos de carácter creativo tales como; la musicoterapia, la fotografía terapéutica, la cinematerapia y el arte terapia. Sin embargo, y para ir definiendo el soporte final para este proyecto, se buscó examinar con mayor determinación las barajas de cartas con finalidad terapéutica, Esto permitió tener un referente más concreto para la realización del material final. Visto

que en el capítulo del “Estado del arte” (ver página 58) se abordaron gran parte de estos referentes, a continuación, en la siguiente página, se llevará a cabo un análisis más detallado y general sobre estos, teniendo en cuenta sus debilidades y fortalezas.

Para esto, se tendrán bajo estudio las cartas del tarot, los oráculos, las cartas asociativas y las cartas de storytelling. Este análisis comparativo permitió reflexionar sobre cómo es que se podría ir concretando el material final.

Tabla de Análisis del documental

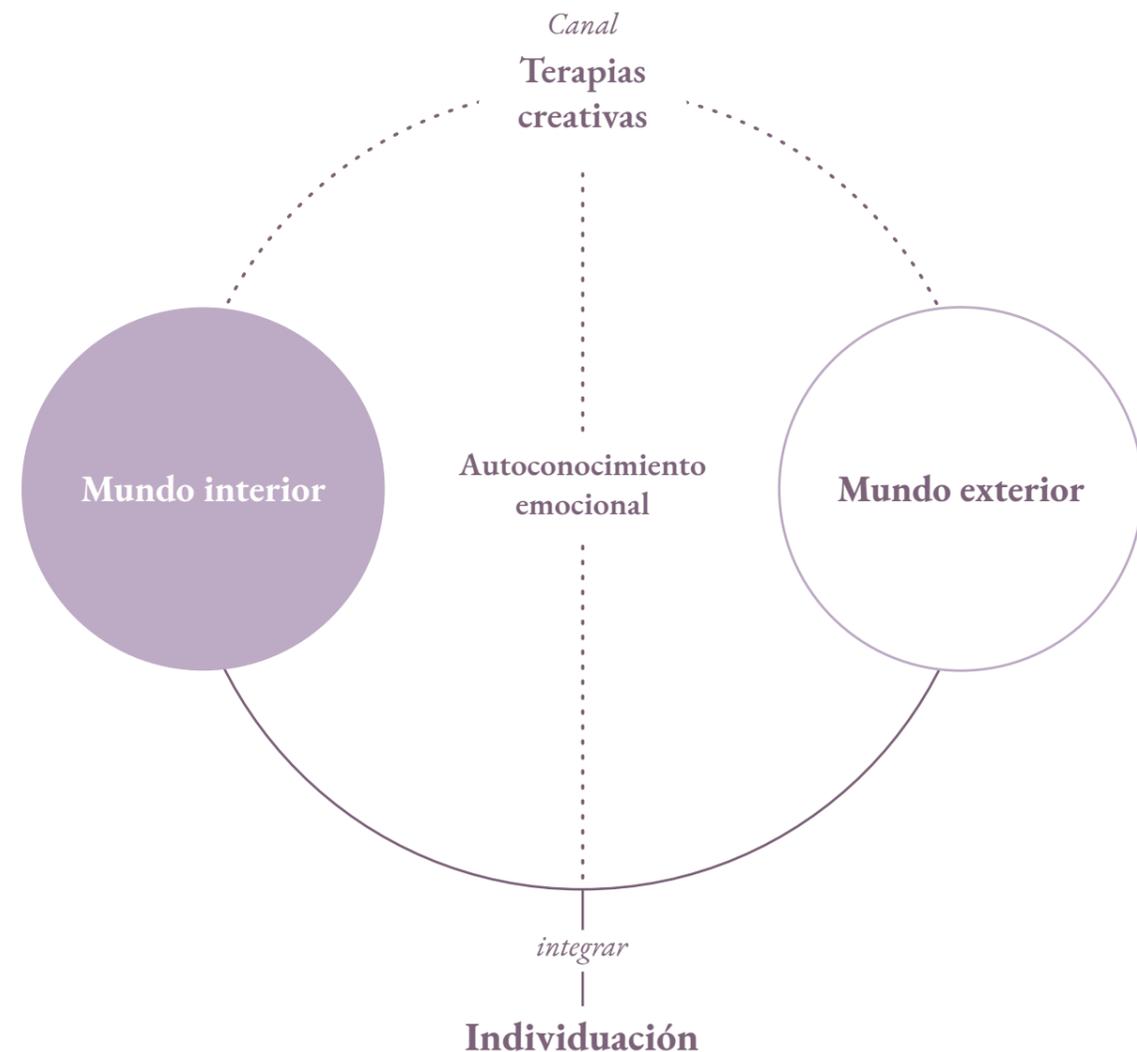
CARTAS	Fortalezas	Debilidades
TAROT	Tienen un amplio imaginario visual y están cargadas de simbolismos que generalmente logran conectar con las personas.	Es una tarotista quien realiza las interpretaciones y son en base a simbolismos muy definidos y estructurados para las 78 cartas.
ORÁCULOS	el autor/a puede abordar distintas temáticas y mostrar simbolismos menos estructurados que las cartas del tarot. Aquí los números de cartas pueden variar lo que también permite mensajes más concretos.	Si bien hay más espacio para la interpretación, los significados de cada carta siguen siendo previamente definidos por un autor.
ASOCIATIVAS	Permiten que la persona pueda entregar sus propias interpretaciones y existen distintas formas de poder usarlas.	Tienen pocas debilidades, sin embargo el número de cartas (en el caso de las cartas OH) es bastante extenso (176) y podría ser un poco más acotado.
STORYTELLING	Estimulan mucho la imaginación y la conexión con nuestro inconsciente a través de la creación de una historia.	Es probable que después de un tiempo se vuelvan un poco reiterativas, pues están diseñadas principalmente para relatar historias.

Análisis bibliográfico

Para la creación de un material terapéutico que pudiese conectar con las personas e incentivarlas a externalizar su mundo interior, se revisó bibliografía relacionada al mundo de las emociones, el inconsciente emocional y las terapias de índole más creativo e imaginativo. Ante todo, el contenido bibliográfico para este proyecto, se encuentra vinculado al área de la psicología junguiana, puesto que se encuentra un gran interés en la forma en la cual Jung aborda el concepto del inconsciente colectivo, las sombras, los sueños y la individuación (ver capítulo 2). Estos últimos términos son cruciales, ya que permitieron definir los conceptos principales para el desarrollo de las fotografías y la creación de una historia para el material definitivo.

En nuestro mundo interior podemos encontrar nuestro inconsciente emocional (donde, según Jung, se encontraría nuestra sombra y el “inconsciente colectivo”) y en nuestro mundo exterior, nuestro consciente racional. Existen diversos canales que pueden apoyar la integración de estos dos mundos, y para el desarrollo de este proyecto, se decidió buscar bibliografía relacionada a los medios terapéuticos de carácter más creativo y alternativo, puesto que en cierta forma, son vistos como medios que cautivan más a la mente inconsciente.

Finalmente, la integración de ambos mundos, podría realizarse mediante un viaje de introspección y de autoconocimiento



emocional. Esto nos permitiría conocer tanto nuestras luces, como nuestras sombras, lo que nos posibilitaría alcanzar la “individuación”, la cual, según los postulados de la psicología junguiana, no busca que nos sintamos perfectos, sino que más bien íntegros y “completos”.

Etapa de desarrollo

Selección de problemáticas y solución

Actualmente, hay veces en que llegamos a perder el control sobre nosotros mismos y nuestras emociones nos terminan dominando. Cuando esto sucede, es bastante pertinente incentivar la conexión con nuestras emociones, y poder manifestar lo que se está sintiendo. Para esto, existen diversos tipos de métodos que motivan la expresión de estas y favorecen el camino hacia el bienestar.

Antes de poder escoger un medio que pudiese remediar la problemática anteriormente descrita, se investigó sobre los medios terapéuticos de carácter creativo e imaginativo, pues estos permiten generar una conexión distinta con nuestro mundo interior emocional. A partir de esto, se concluyó que, las barajas de cartas terapéuticas (oráculos, tarot, cartas asociativas, entre otras), serían un referente ideal para poder efectuar el desarrollo del producto final.

Finalmente, se propuso como solución, una colección de cartas para promover el autoconocimiento emocional, las cuales, a través de una serie de imágenes, buscan relatar una historia sobre el crecimiento personal y la aceptación de uno mismo. Luego, para que cada carta lograra conectar con el mundo interior de las personas, se resolvió que cada imagen debería ser de carácter “onírico y metafórico” para que así, lograsen llamar la atención de nuestro “inconsciente emocional”.

En el fondo, se buscaba crear una historia visualmente cautivante, que pudiese funcionar como un catalizador de la expresión verbal.

Factores bibliográficos y decisiones de diseño para los personajes

Para el presente proyecto, se decidió trabajar principalmente sobre dos conceptos; el de “crecimiento personal” y el de la “individuación” según Jung. Además de esto, y teniendo en cuenta que con esta colección de cartas se busca conectar con el “inconsciente emocional”, se decidió utilizar un lenguaje visual más metafórico y onírico, puesto que es el lenguaje de los sueños el cual está lleno de simbolismos y se conecta más con nuestro inconsciente (ver capítulo 2.2). En concreto, el concepto de la “individuación”, “el crecimiento personal” y lo “onírico”, son esenciales para el desarrollo de esta historia y la creación de sus personajes.

En la siguiente página, se puede apreciar cómo estos conceptos fueron abordados.

El “Crecimiento” y la “Individuación”



Para trabajar sobre el concepto del “crecimiento” se determinó vincularlo al tipo de crecimiento que podemos encontrar también en la naturaleza. Es por esto que para la creación del personaje principal, se decidió que fuese de una naturaleza mística, con la mitad de su cabeza conformada por ramas y hojas, las cuales vendrían a representar el crecimiento de su mente (más adelante se irá mostrando con mayor detalle el proceso de creación de este personaje.)

Luego, para trabajar sobre el concepto de la “individuación”, (proceso

en el que un individuo se transforma y se vuelve en gran parte “completo” una vez que logra integrar su sombra), se dispuso integrar 3 personajes esenciales dentro de esta narrativa; una mariposa, un ser de “sombra” y un ser de “luz”. Se escogió una mariposa para que fuese “un espíritu guía” para el personaje principal, y además se consideró, que en gran parte de las culturas, esta suele ser un símbolo de “transformación”(ver capítulo 2.3). Por el otro lado, se buscó crear un ser de luz y otro de sombra, los cuales simbolizan la dualidad y una vez integrados, la “individuación”.

II. ETAPA PROYECTUAL

DESARROLLO DEL PROYECTO



Desarrollo del Proyecto

Planificación

Conceptos centrales

Todo lo revisado hasta este entonces permitió definir los siguientes conceptos claves para la realización de esta colección de cartas:

Crecimiento personal - Individuación - Narrativo - Autoconocimiento - Onírico - Terapéutico - emotivo

Soporte

Antes de considerar que el soporte final para este proyecto fuesen cartas, se planteó exponer las fotografías finales dentro de una galería. Sin embargo, como se buscaba que la interacción con cada una de estas imágenes fuese mucho más personal y cercana, se decidió optar por el soporte de las cartas. Para que así, no estuviesen en un espacio tan exclusivo como una galería, sino que se pudiesen utilizar incluso desde la comodidad de un hogar.

Tamaño y estructura interna

El mazo final está compuesto por 26 cartas en total de 13 x 9 cm cada una. Este mazo se divide en dos; el primero está conformado por 13 cartas que contienen las distintas imágenes que ilustran esta historia sobre el crecimiento personal, luego, el segundo, revela 13 cartas guías que buscan orientar la reflexión e interpretación sobre cada uno de los capítulos de esta narrativa. Además de esto, se añade un pequeño libro guía que sugiere 3 formas con las cuales se puede comenzar a trabajar y meditar junto a estas cartas.

La Historia y su Origen

En los inicios, la historia desarrollada para este proyecto partió siendo de carácter muy personal y propio. De forma general, se buscaba relatar una historia íntima sobre el crecimiento personal experimentado en el año 2019, pues en aquel año, se pudo lograr superar una serie de desafíos tanto internos como externos. El objetivo era mostrar, a través de una secuencia de imágenes, las distintas etapas que conllevaron alcanzar este crecimiento. En un principio, este relato fotográfico, no poseía una estructura completamente definida, razón por la cual se comenzó a experimentar con la fotografía de forma intuitiva y espontánea, sin embargo, mientras se continuaba trabajando de esta manera, el mundo se detuvo debido a la pandemia, y bajo este contexto, ya no se podía salir a tomar más fotografías.

Después de todo, este tiempo se utilizó para poder reconsiderar el proyecto personal de aquel entonces y se decidió construirlo sobre una base más sólida. Fue así como, en el ramo universitario de IBM (investigación a base de memoria), se comenzó a recopilar información bibliográfica que permitiese elaborar aún más esta idea inicial. Dentro de todo, la pandemia posibilitó replantear un proyecto personal, para que así, pudiese formar parte del presente proyecto de título.

Si bien la bibliografía recopilada ayudó a estructurar una historia que pudiese ser más comprensible para los otros, existen elementos dentro de la narrativa que continúan siendo bastante intuitivos y personales, como por ejemplo, la creación de sus personajes y la

elaboración de algunos de los capítulos.

En esta historia, los personajes principales son; Ancarian (protagonista), Umbraria (antagonista) y Multiana (espíritu guía). Sus nombres buscan ser de carácter antiguo y desconocido, por lo que para crearlos, se utilizaron como base palabras en latín ("lengua por excelencia de la antigüedad" (Pacheco, 2020)). Umbraria viene del latín "umbra" (sombra), Multiana del latín "arma multa" (múltiples brazos) y Ancarian es un nombre más espontáneo y personal, que fue creado en base a mi nombre (Andrea).

Aunque la historia para esta colección de cartas está hecha por fotografías conceptuales, y busca ser interpretada libremente por quien las observe, veremos a continuación, el relato original que se utilizó como referencia para el desarrollo de las fotografías de cada capítulo.

La Historia de Ancarian y Umbraria.

“La rueda de luz y sombra”, cuenta la historia de Ancarian, una entidad mística de la naturaleza que ha perdido por completo sus alas. Ella vive en un territorio seco y desolado. Aunque sabe que esto terminará destruyéndola, continúa aferrándose a la sequía. Pasado un tiempo, llegan unas mariposas oscuras que la invitan a volver a encontrar sus alas, pero Ancarian se resiste. Nada ni nadie la podrá levantar, solo ella misma.

Tiempo después, este lugar desértico comienza a abrumarla y Ancarian decide emprender un viaje hacia lo desconocido y seguir las mariposas oscuras. En el camino conoce a Multiana, otro ser místico de múltiples brazos que viene a guiarla y a entregarle la fuerza que necesita para continuar con su viaje. Ancarian la escucha y, a pesar de que parte de ella aún tiene miedo de adentrarse en lo desconocido, decide seguir avanzando. En esta emotiva travesía descubre nuevas amistades y, también, se reencuentra con una de sus peores enemigas y mejor aliada: Umbraria.

Ancarian y Umbraria son casi iguales, lo único que las diferencia es que una es un ser de luz, y la otra un ser de sombra. A Ancarian le desagrada esta entidad oscura, ya que la ve como a su enemiga y siempre que puede, busca evitarla, pero este reencuentro es ineludible.

Cuando están frente a frente, Ancarian alza lentamente su mano, y Umbraria replica su movimiento hasta que sus dedos índices se encuentran. Toda la oscuridad de Umbraria se traspasa lentamente a Ancarian, lo que termina consumiéndola. Sus manos, al igual que las de Umbraria, se vuelven negras, y es algo que simplemente no soporta. Intenta sacarse la oscuridad de encima, pero eso solo empeora las cosas.

Ancarian queda tumbada en la tierra, agobiada y derrotada. Tiene manchas negras por todo su cuerpo y no sabe qué hacer para salvarse, lo que la hace sentir muy vulnerable. Repentinamente, comienza a llorar sin poder detenerse. Por primera vez

en mucho tiempo, Ancarian libera sus emociones y deja de reprimir lo que siente. Sus lágrimas no son como la de los humanos. Son pequeñas raíces verdes que emergen de sus ojos. Estas raíces empiezan a rodear su cuerpo llegando hasta su espalda, donde se arraigan y hacen brotar poco a poco unas pequeñas alas verdes.

Ancarian se levanta y mira a su alrededor. Todo está seco, pero ella continúa floreciendo, renaciendo y expandiendo sus alas. Ve que no pertenece a la sequía y vuela hacia un destino más verde. Una vez ahí, nota que en su entorno hay muchas mariposas negras y blancas, ambas conviviendo en armonía. Cuando Ancarian mira sus manos, se da cuenta de que una de ellas aún sigue negra, pero, curiosamente, esta vez no se asusta. Sabe que es la marca que le dejó su sombra, Umbraria. Sin embargo, no tiene intenciones de combatirla, pero tampoco permitirá que la vuelva a dominar. Ancarian la acepta y la reconoce como una parte de ella.

El viaje hacia lo desconocido la ayudó a descubrirse. Reflexionando sobre lo ocurrido, Ancarian sabe que es probable que algún día vuelva a la sequía y tenga que escuchar nuevamente el llamado de las mariposas, pero ahora disfruta de lo aprendido.

Bocetos de personajes

Antes de realizar las fotografías, se realizaron algunos bocetos rápidos que después se pasaron en limpio. Estos sirvieron para tener una idea de cómo serían estos personajes.



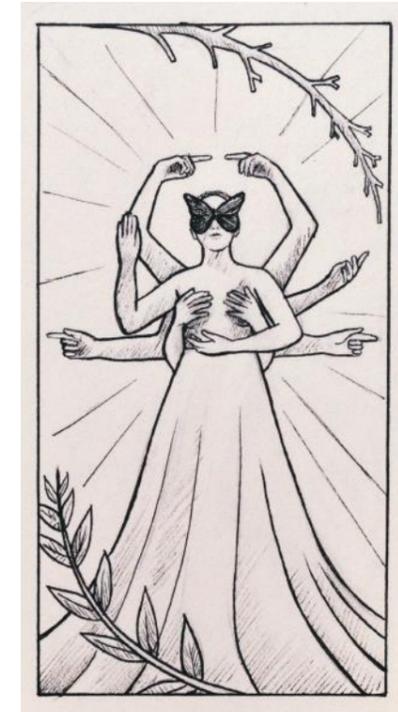
ANCARIAN

La protagonista tiene sus alas y la mitad de su cabeza conformada por hojas y ramas que muestran sus estados emocionales.



UMBRARIA

La antagonista tiene sus manos negras y en la cabeza, en vez de ramas, tiene espinas, mostrando ser un personaje desafiante.



MULTIANA

El espíritu guía tiene una mariposa negra sobre su cara (que representa la oscuridad) y múltiples brazos que apuntan a distintas direcciones.

Creación de los capítulos

Para comenzar a idear cómo es que se irían desarrollando cada uno de los capítulos de “La Rueda de Luz y Sombra”, se buscó que cada una de las fotografías estuvieran basadas en la estructura narrativa del “Viaje del héroe”, la cual permitió definir el mensaje que se buscaba transmitir en cada capítulo y poder así, ordenar mejor esta historia.

En el siguiente recuadro podemos apreciar cómo es que se fue definiendo la base para cada una de las imágenes según las etapas del viaje del héroe, lo que se buscaba transmitir en la historia, cómo se pensaba representar y los conceptos para cada fotografía. Este recuadro ayudó a sentar las bases para comenzar con la creación del material fotográfico y finalmente, las cartas.

CAPÍTULOS	ETAPA EN EL VIAJE DEL HÉROE	HISTORIA	REPRESENTACIÓN	CONCEPTO
Crisálida	Mundo Ordinario	El personaje principal tiene alas, sin embargo, están en malas condiciones, por lo que debe emprender un viaje para recuperarlas.	Se busca mostrar al personaje principal con unas alas de ramas que se encuentran secas y con sus hojas en el suelo.	Desolación y Sequía
Calabozo Mental	Llamado a la aventura y rechazo de esta	Las mariposas (espíritus guías), buscan que el personaje salga de su zona de confort, pero no responde.	Se busca mostrar al personaje sin alas y siendo atado por unas cuerdas en las manos y con unas mariposas que toman de estas y buscan levantarlo.	Añoranza y Aflicción
Fuerte y Libre	Llamado a la aventura y rechazo de esta	Por su propia cuenta, el personaje con su fuerza se libera de sus ataduras y decide aceptar el llamado a la aventura.	Se busca mostrar al personaje liberándose de las ataduras de sus manos y alcanzando una mariposa negra.	Liberación y Fortaleza
Abanico de Caminos	Encuentro con el mentor	El personaje se encuentra con una guía, quien parece ser el espíritu de las mariposas personificado. Esta guía busca brindarle apoyo y motivación para emprender este viaje	Se busca mostrar a un nuevo personaje que tiene una mariposa negra que forma parte de su rostro. Además de esto tiene múltiples brazos que indican distintas direcciones	Equilibrio y Oportunidades

CAPÍTULOS	ETAPA EN EL VIAJE DEL HÉROE	HISTORIA	REPRESENTACIÓN	CONCEPTO
Salto de Fe	Cruce del Umbral	El personaje escoge un camino y se adentra a lo desconocido.	Se busca mostrar al personaje acercándose a un pequeño precipicio y siguiendo a una mariposa. En cierta forma, se desea hacer una referencia a la carta del loco en el tarot.	Avanzar, impulso y aventura
Unión	Aliados	El personaje se encuentra con amistades que lo acompañan y lo hacen florecer.	Se busca mostrar al personaje principal junto a otros dos seres y con la parte posterior de su cabeza florecida.	Armonía, compañía y unión
Sombra	Enemigos	Aparece un nuevo personaje de aspecto oscuro que parece ser el enemigo. Este personaje es "La Sombra".	Se busca mostrar un personaje oscuro con manos negras y que en vez de tener ramas en su cabeza tiene espinas.	Sombrío, oscuro y lóbrego
Reencuentro	Acercamiento	El personaje principal tiene contacto cercano con el ser oscuro, pareciera ser que no es la primera vez que se han visto.	Se busca mostrar dos personajes juntos y como si fuesen un espejo, se tocan ambos con la punta de su dedo índice.	Dualidad, oposición y confrontación
Consumida	La Gran Prueba	El personaje es consumido y reprimido por la oscuridad. Tiene que buscar una manera de salvarse.	Se busca representar al personaje con manchas negras por el cuerpo y en una posición de aflicción.	Agobio y pesar

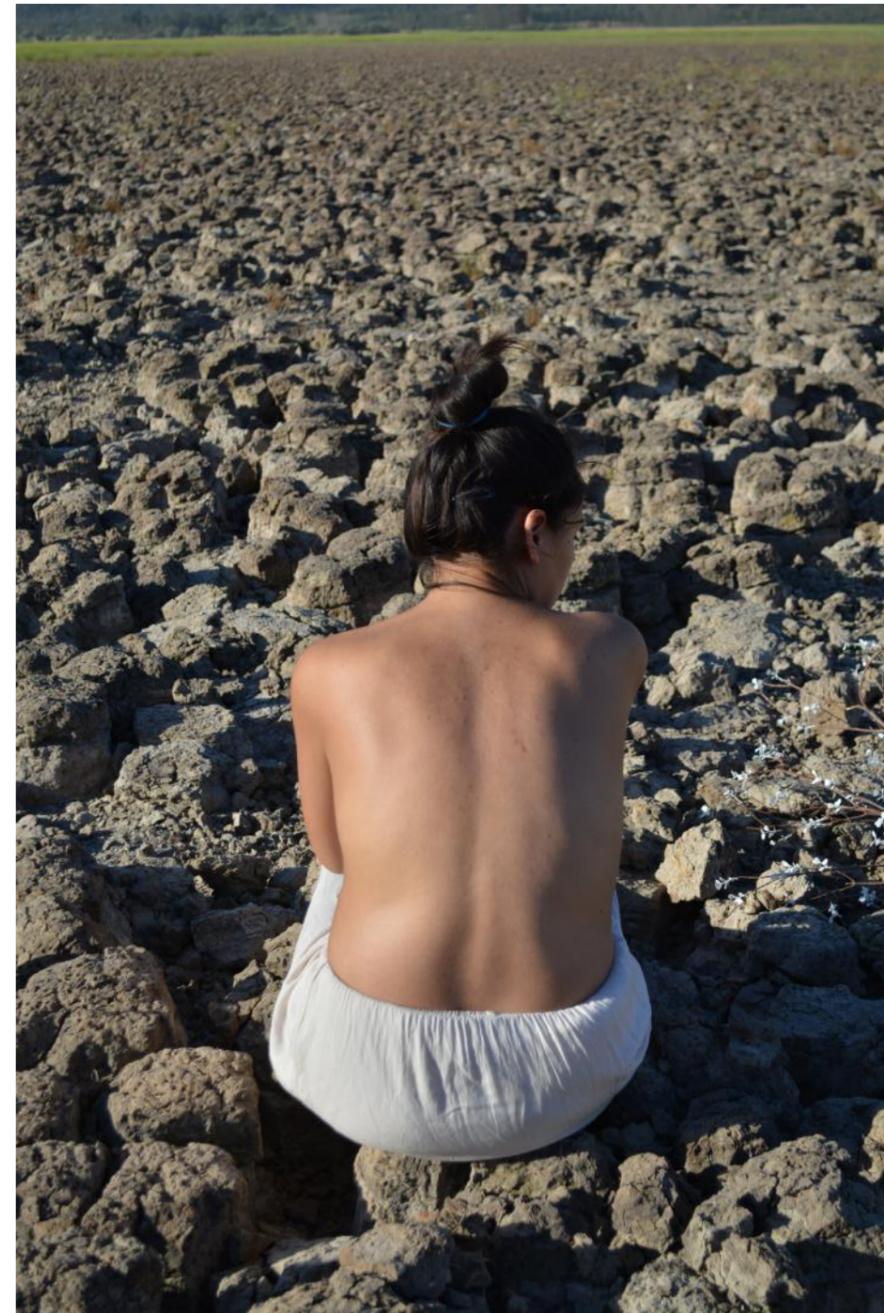
CAPÍTULOS	ETAPA EN EL VIAJE DEL HÉROE	HISTORIA	REPRESENTACIÓN	CONCEPTO
El Río	La Gran Prueba	El personaje continúa en esta gran prueba, pero de a poco se está liberando y manifestando sus emociones.	Se busca mostrar al personaje con lo que parece ser una lágrima en forma de zarcillo que sale de su rostro.	Emotivo, liberación y expresión
Metamorfosis	La Recompensa	Al externalizar sus emociones, el personaje comenzó a florecer por su propia cuenta y de a poco, empezó a transformarse y a encontrar sus alas.	Se busca mostrar al personaje con unas pequeñas alas verdes que comienzan a brotar de su espalda.	Transformación, prosperidad y metamorfosis
Renacer	Resurrección	El personaje se vuelve a encontrar en la sequía, pero esta vez es distinto. Ya que aún en un terreno seco y muerto, continúa floreciendo y prosperando.	Se busca mostrar al personaje en un territorio seco, con unas alas más grande que tienen hojas y flores que se están desarrollando, al igual que las de su cabeza.	Renacer, renovar y resiliencia
Raíz Iluminada	Libertad Para Vivir	El personaje se encuentra florecido, pero aún así, una de sus manos sigue oscura; es la marca de “la sombra”. Aprendió a no dejarse dominar por ella, sino que buscó aceptarla, e integrarla.	Se busca mostrar al personaje florecido, con una mano pintada de negro y con unas alas que tienen sus ramas negras, pero que de ellas emergen frutos y flores blancas.	Individuación, integración y crecimiento.

El cuerpo y el vestuario

En un inicio, se buscaba fotografiar a una modelo para que pudiese representar a “Ancarian” y a “Umbraria”, sin embargo, la situación de la pandemia, dificultó las cosas. Sumado a esto, el vestuario pensado para estos dos personajes, era una falda larga y holgada. Es por esta razón, que finalmente se decidió que formaría parte del proyecto y sería la modelo fotografiada, pues además de la compleja situación que se estaba viviendo, se prefirió por el momento, no exponer a ninguna mujer posando semidesnuda.

El contexto en que se sitúa esta historia, es uno muy remoto y antiguo, donde la vestimenta para estas entidades está recién comenzando a elaborarse, por lo que el pudor no es algo que exista. En un inicio, se consideró realizar las fotografías sin ningún tipo de vestimenta, sin embargo, la sociedad de hoy es otra, y aún quedaba un poco de pudor en mi persona. En consecuencia, se resolvió usar una falda larga y holgada, la cual finalmente aportó una mayor estética al proyecto.

Al fin y al cabo, formar parte de las fotografías, permitió que la conexión con cada uno de los capítulos fuese mucho más profunda y aportó a que cada emoción se pudiese percibir aún más a través del lente de la cámara.



Fotografía experimental para una de las cartas

Fuente: Archivo personal

El crecimiento mental

En el año 2019, realicé un dibujo sobre una mujer que tenía la mitad de su cabeza conformada por flores y plantas, esta ilustración representaba para mí, el "crecimiento mental". Finalmente, este fue el dibujo que inspiró el diseño para las entidades de la presente historia. Las flores y ramas que se encuentran en la parte superior de la cabeza de estos seres representan sus estados emocionales, además, estas entidades no tienen ojos, lo que para mí, termina haciéndolas aún más místicas. Siento que su intuición está tan desarrollada, que ni siquiera requieren de ojos para saber por dónde caminar.

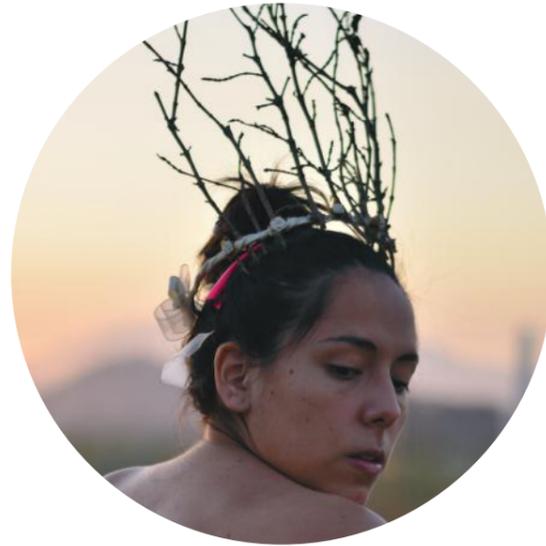
En conclusión, este dibujo, fue la inspiración para poder llevar a cabo la conceptualización de los personajes de esta historia.



Ilustración con acuarelas. (2019). Fuente: Archivo personal.

Creación del ramaje

Antes de realizar la posproducción en photoshop para la creación del ramaje, durante las fotografías se probaron tres métodos distintos a lo largo del proyecto.



CORONA DE RAMAS

Este método se usó al inicio, y si bien resultó, tomaba mucho tiempo editarlo en postproducción, por lo que se decidió optar por otro.



MAQUETA DE
RAMAS

En algunas fotos este método pudo acelerar el proceso, sin embargo, en otras lo ralentizaba, por lo que se decidió ir alternando entre esta maqueta y la corona de ramas.

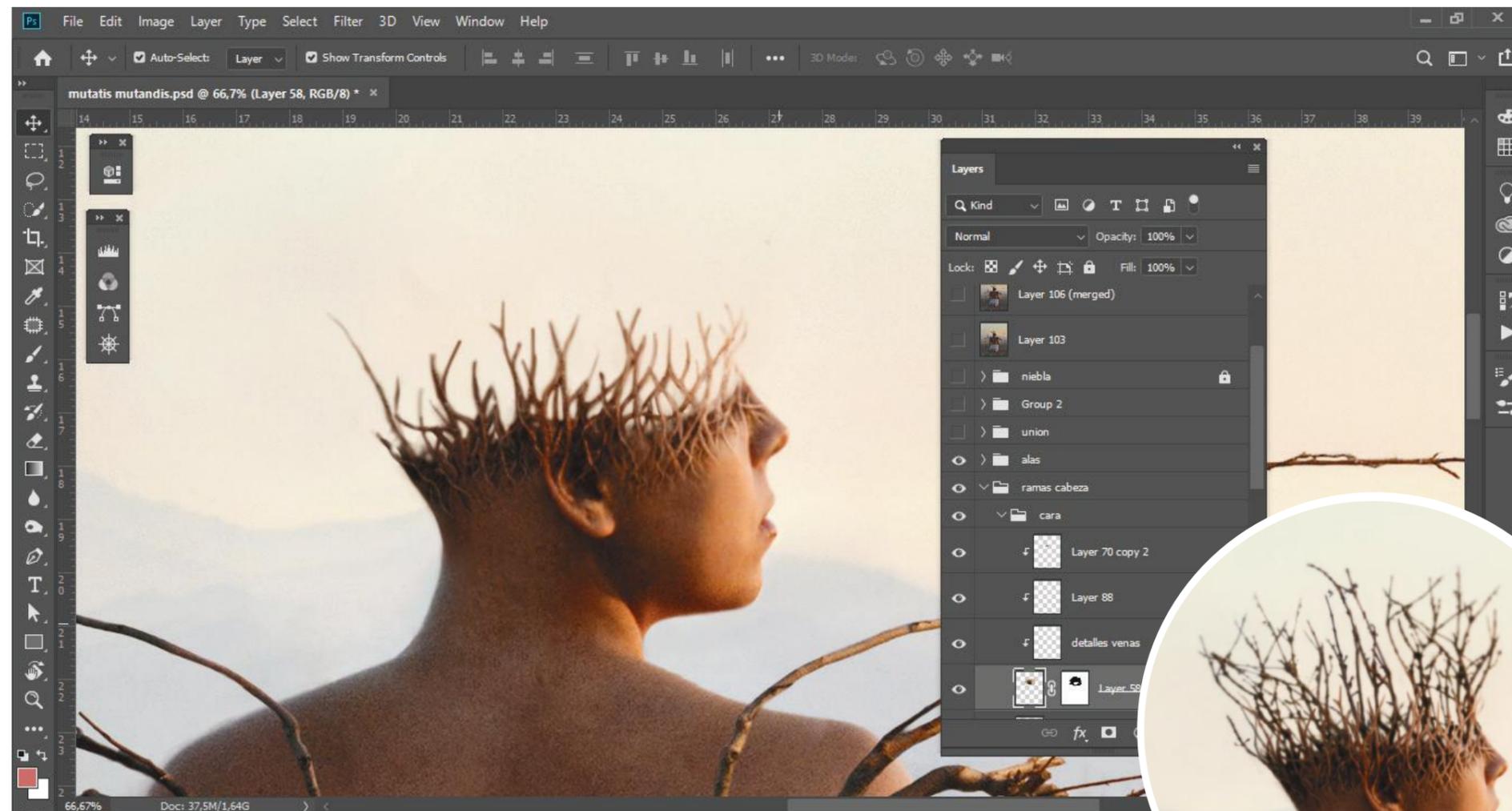


RAMAS
FLORECIDAS

Para las fotografías en que la protagonista tenía su ramaje más florecido, se fotografiaban tallos con flores que se encontraban el mismo día. Esto permitía que mantuviesen su estructura natural.

Las capas en photoshop

Crear las raíces de la cabeza en photoshop fue una de las partes más complejas, pues requería de días para que pudiesen quedar lo más realistas posibles.



Por lo general, cada uno de los archivos llegaba a tener casi más de 200 capas en total.

Resultado final

REALIZACIÓN DE LAS
FOTOGRAFÍAS Y LAS CARTAS



CAPÍTULO I

CRISÁLIDA





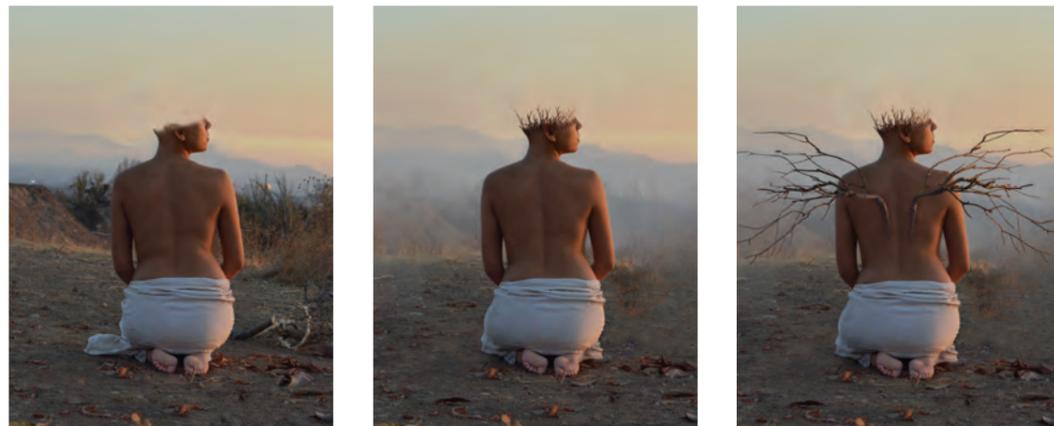
Se tomaron 148 fotos en total. Estas son algunas de las que se utilizaron para construir la imagen final. (Se usó un panel blanco para que fuese mas fácil seleccionar las ramas para despues editarlas en photoshop).

CRISÁLIDA

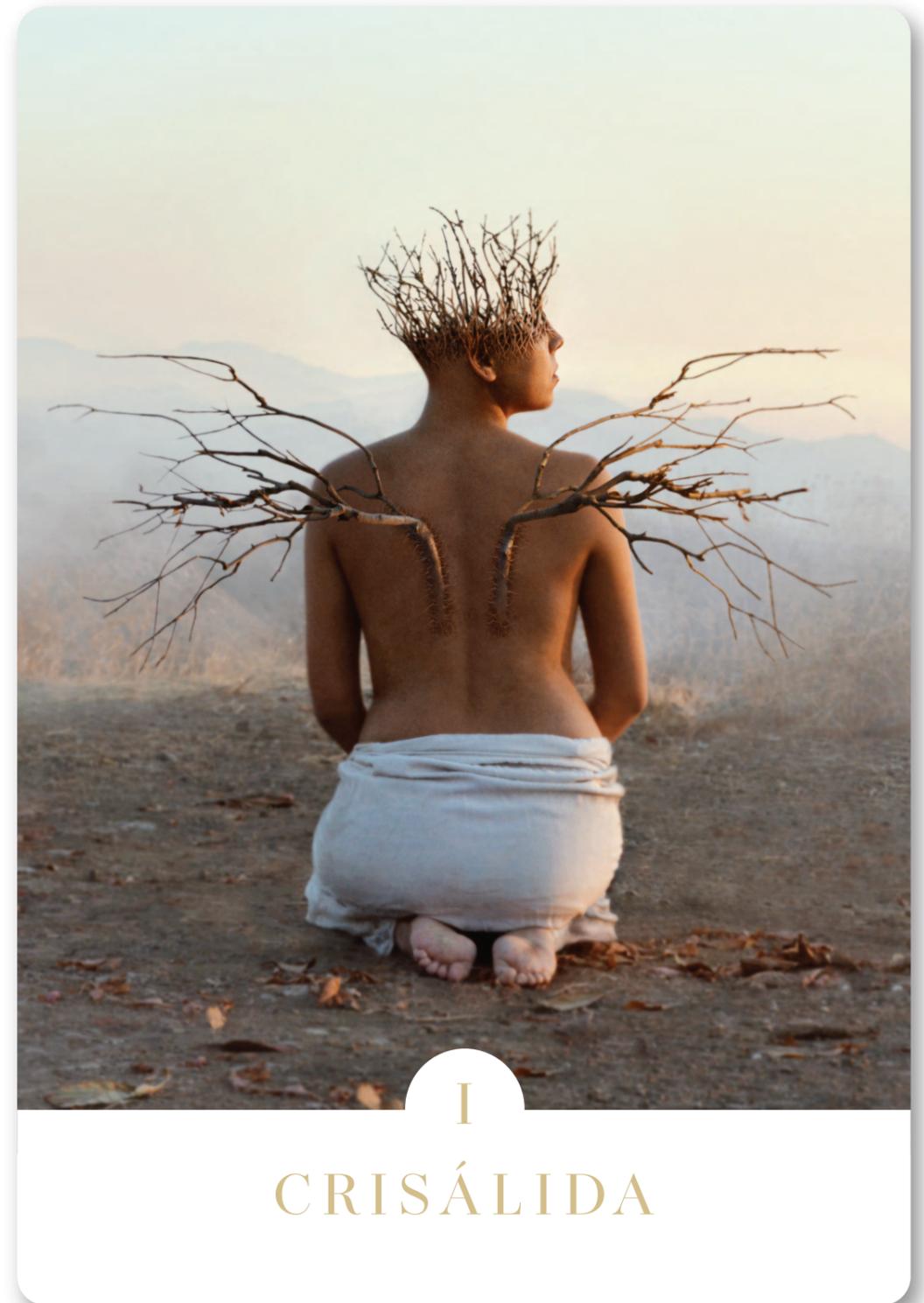
Este es el primer capítulo que nos introduce a “Ancarian”, un ser místico que se encuentra con un par de alas secas en un territorio completamente desolado.

Para la elaboración de esta fotografía, se utilizaron como alas unas ramas secas y para la parte superior de la cabeza, se hizo uso de la “corona de ramas”. Todos estos elementos fueron posteriormente unidos en photoshop.

La “Crisálida” es algo que Ancarian debe construir para poder transformar su entorno y a ella misma.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



I CRISÁLIDA

*Capítulo I “Crisálida”
Ubicación: Club Oriente, Las Condes
Tamaño : 13 x 9 cm*

Diagramación



Estas fueron las líneas guías que se utilizaron para diagramar cada una de las fotografías de esta serie.

Se buscaba que cada imagen fuera lo más simétrica y equilibrada posible.

CAPÍTULO II

CALABOZO MENTAL



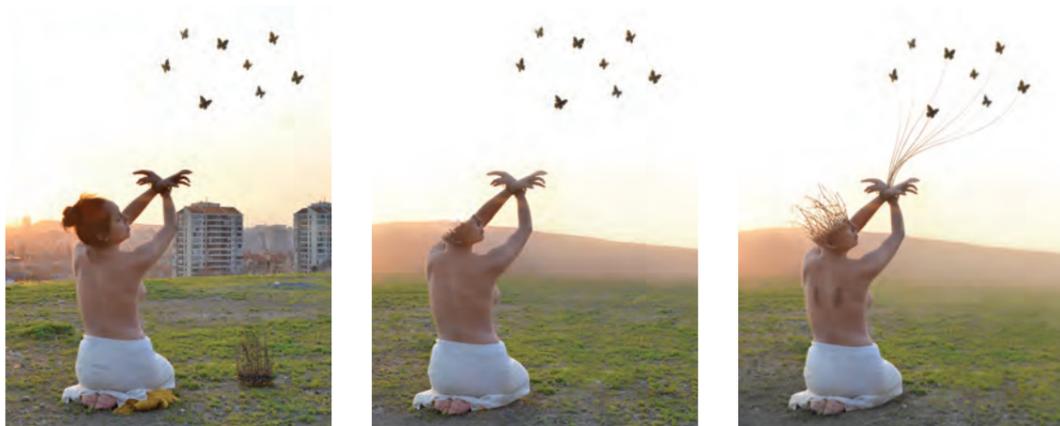


Se tomaron 232 fotos en total. Estas son algunas de las que se utilizaron para construir la imagen final.

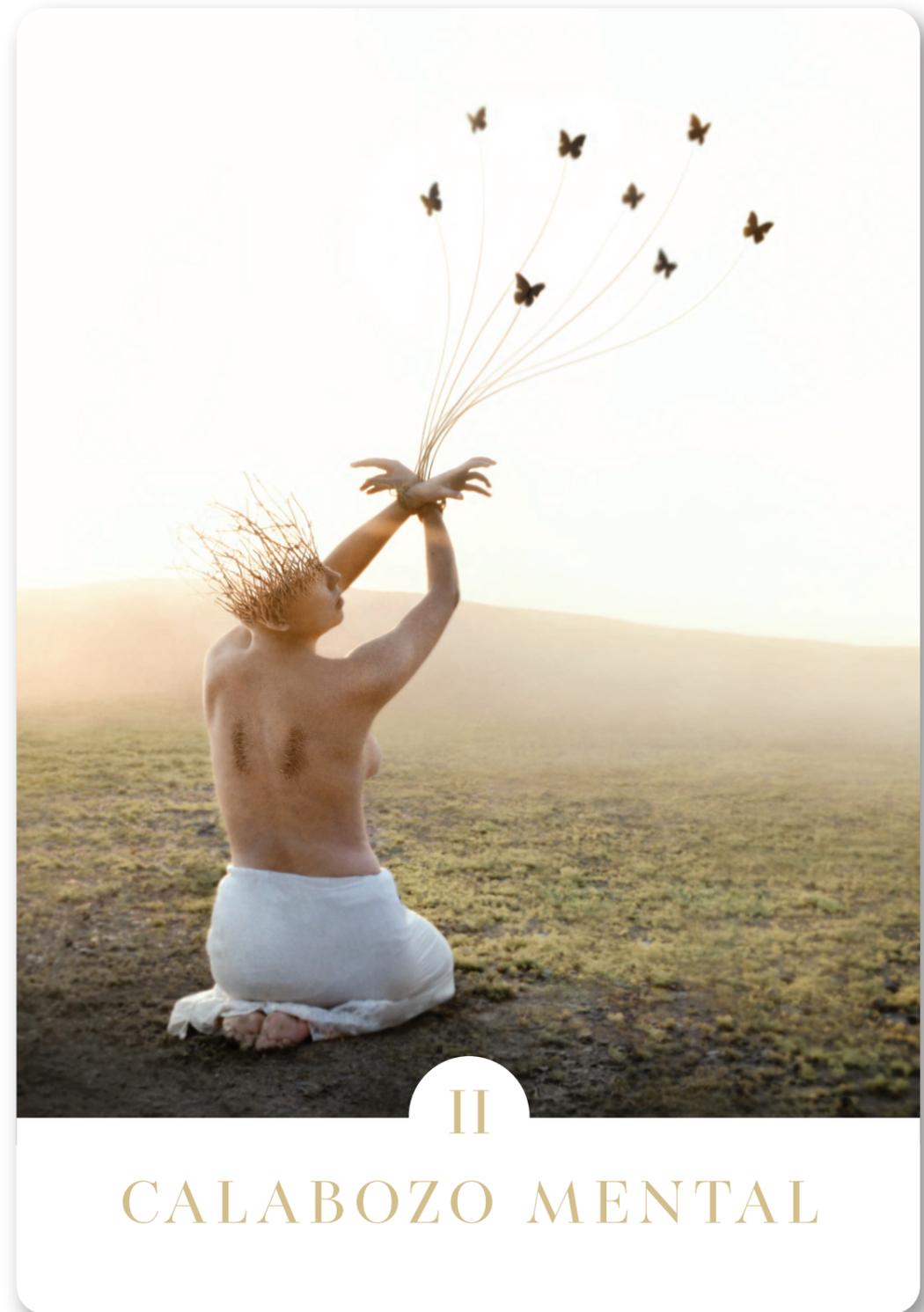
CALABOZO MENTAL

Para el desarrollo de esta imagen, se recortaron unas mariposas a partir de una cartulina negra y se ataron mis manos con una cuerda. Luego, en postproducción, se añadieron las mariposas y unos hilos que conectaban cada una de ellas a las cuerdas de mis manos. El objetivo de esta fotografía era mostrar a Ancarian siendo tirada por estas mariposas y a la vez rehusándose a salir de su zona de confort.

“El calabozo mental” es una prisión que Ancarian ha creado y es ella misma quien se puede liberar.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



II

CALABOZO MENTAL

*Capítulo II “Calabozo mental”
Ubicación: Club Oriente, Las Condes
Tamaño : 13 x 9 cm*

CAPÍTULO III

FUERTE Y LIBRE





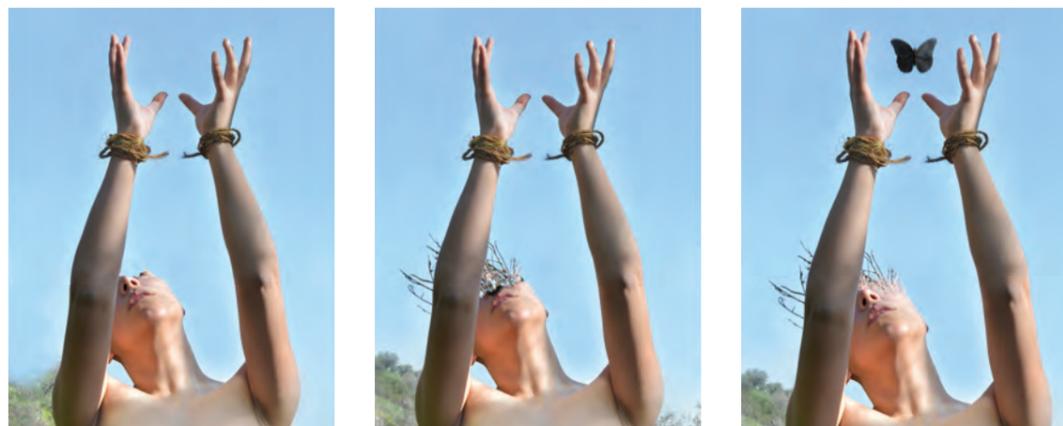
Se tomaron 165 fotos en total. Estos son algunos de los elementos que se utilizaron para construir la imagen final.

FUERTE Y LIBRE

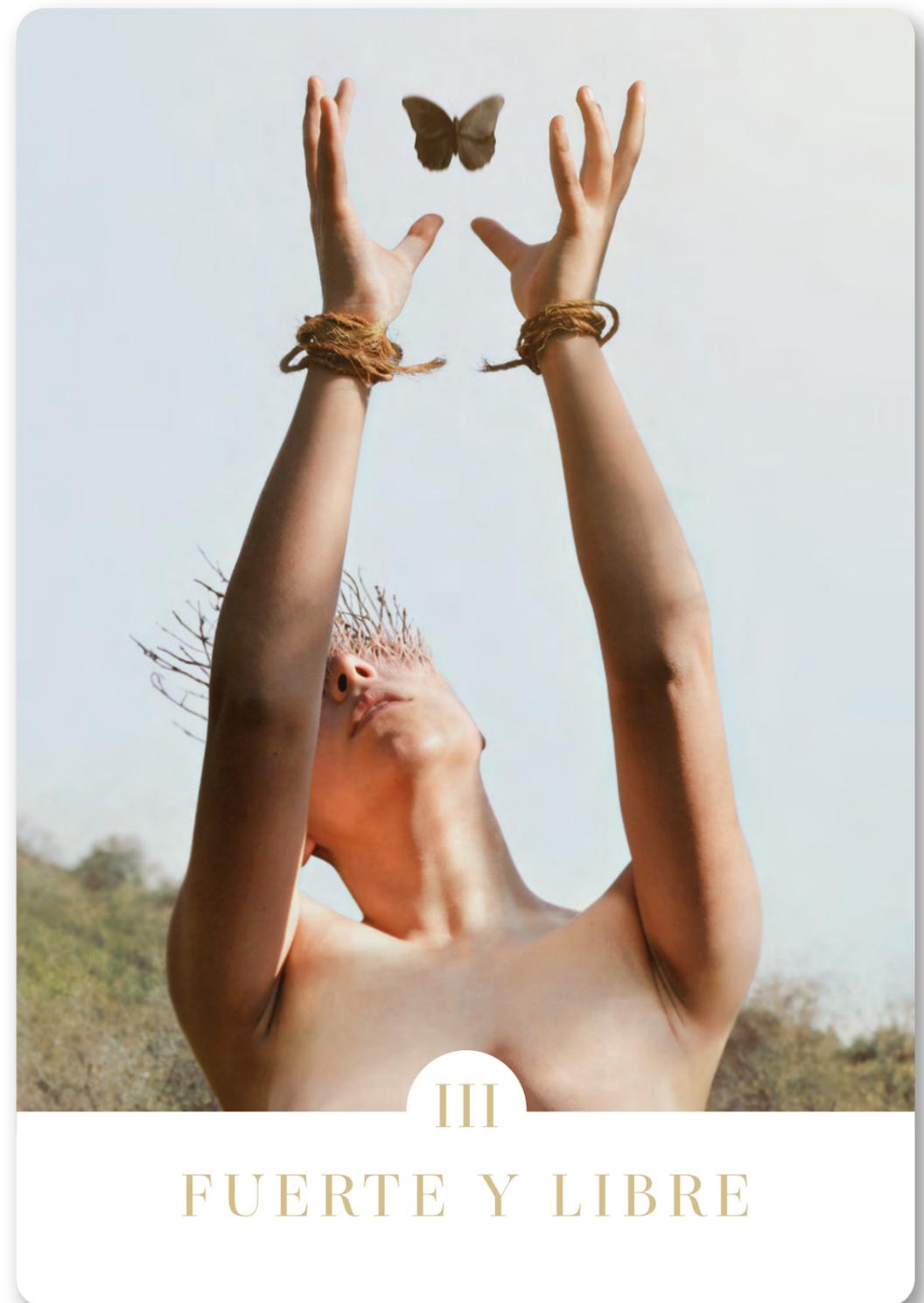
En esta fotografía, Ancarian logra finalmente liberarse de sus ataduras y comienza a escuchar el llamado de las mariposas.

Para la parte superior de la cabeza, se utilizó la maqueta de ramas anteriormente mostrada. En cuanto a la mariposa, finalmente se buscó una imagen de este insecto y se modificó su tamaño y alas para que pudiesen calzar mejor con la composición final.

"Fuerte y libre" nos habla de la fuerza interior que tuvo esta entidad para poder liberarse.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



*Capítulo III "Fuerte y libre"
Ubicación: Parque Mahuida
Tamaño: 13 x 9 cm*

CAPÍTULO IV

ABANICO DE CAMINOS





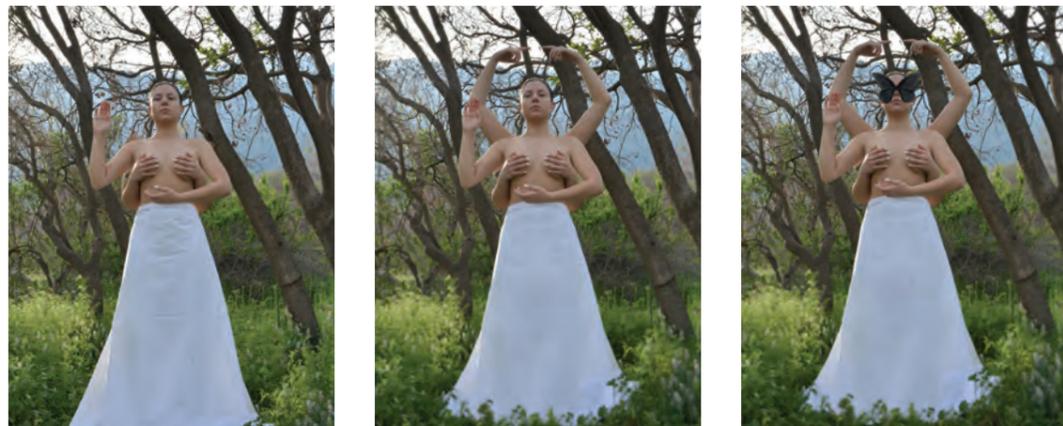
Se tomaron 23 fotos en total. Estas son algunas de las que se utilizaron para construir la imagen final.

ABANICO DE CAMINOS

Esta es una nueva entidad que aparece en la historia: Multiana.

Para el desarrollo de esta fotografía, se utilizó la misma mariposa de antes, y se deformó para que pudiese ser parte del rostro de este personaje. Luego, con un trípode, se hicieron varias fotografías con distintas poses de brazo que después se fueron acoplando en photoshop.

El "Abanico de caminos", busca mostrarle a Ancarian que no importa el destino, sino que solo debe escoger una dirección y emprender su viaje.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop

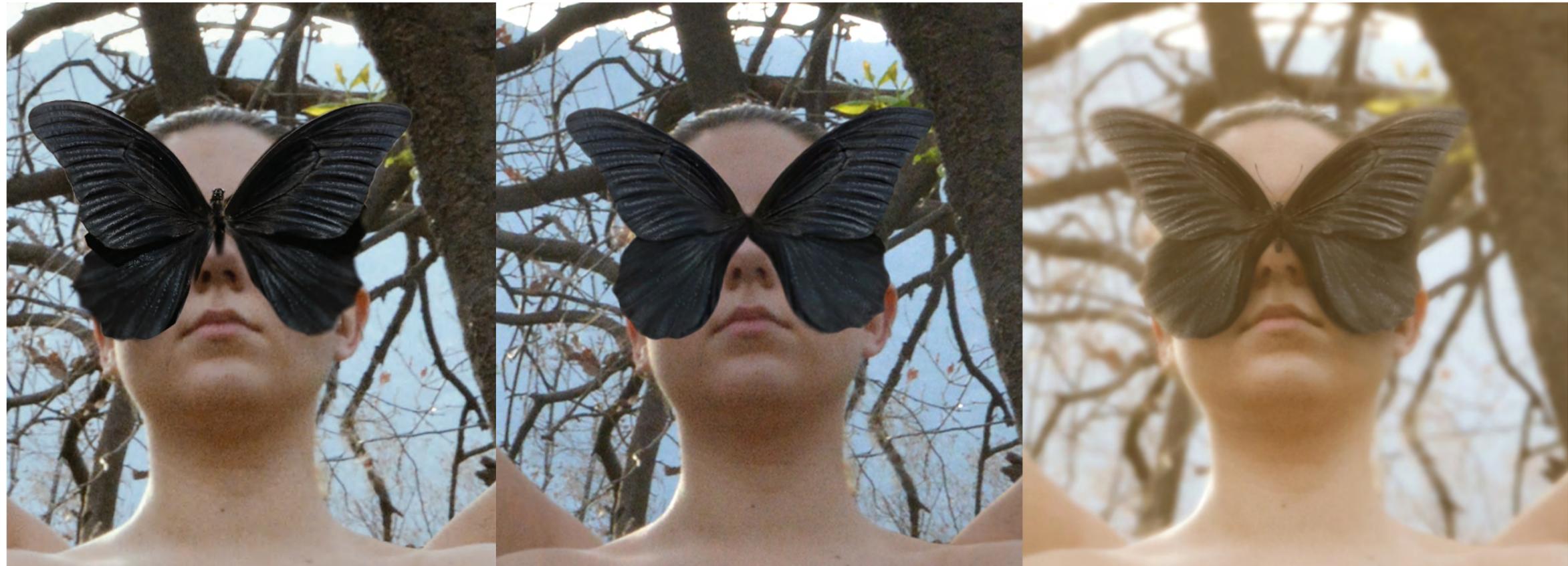


IV

ABANICO DE CAMINOS

*Capítulo IV "Abanico de caminos"
Ubicación: Parque Mabuida
Tamaño: 13 x 9 cm*

Proceso de edición de la mariposa de Multiana



Fotografía utilizada



Mariposa negra [Fotografía]. (s.f.).
Descargado de: <https://cutt.ly/plO4Q48>

Para editar la mariposa, en el rostro de la modelo, se usó como base la fotografía de una mariposa negra. Posteriormente, se recortaron sus alas y se fueron ajustando para que pudiese formar parte de su rostro.

En la imagen superior podemos ver parte del proceso de la edición.

CAPÍTULO V
SALTO DE FE



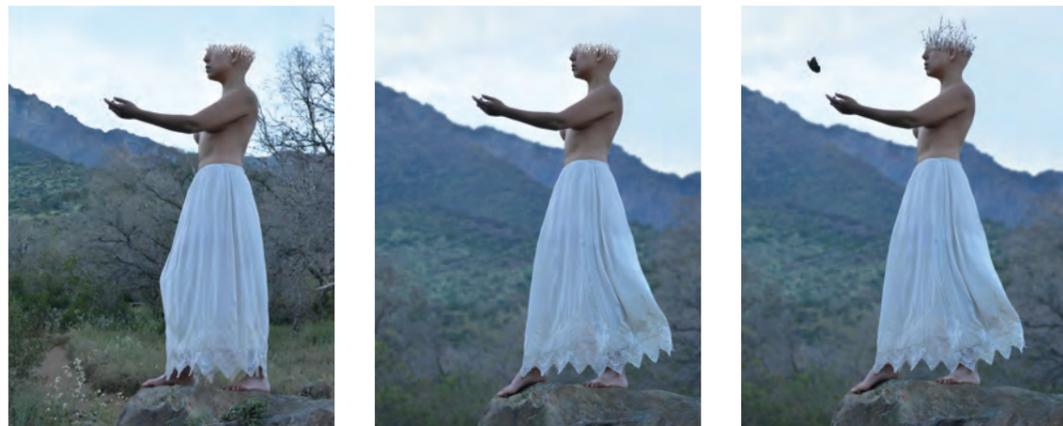


Se tomaron 118 fotos en total. Estas son algunas de las que se utilizaron para construir la imagen final.

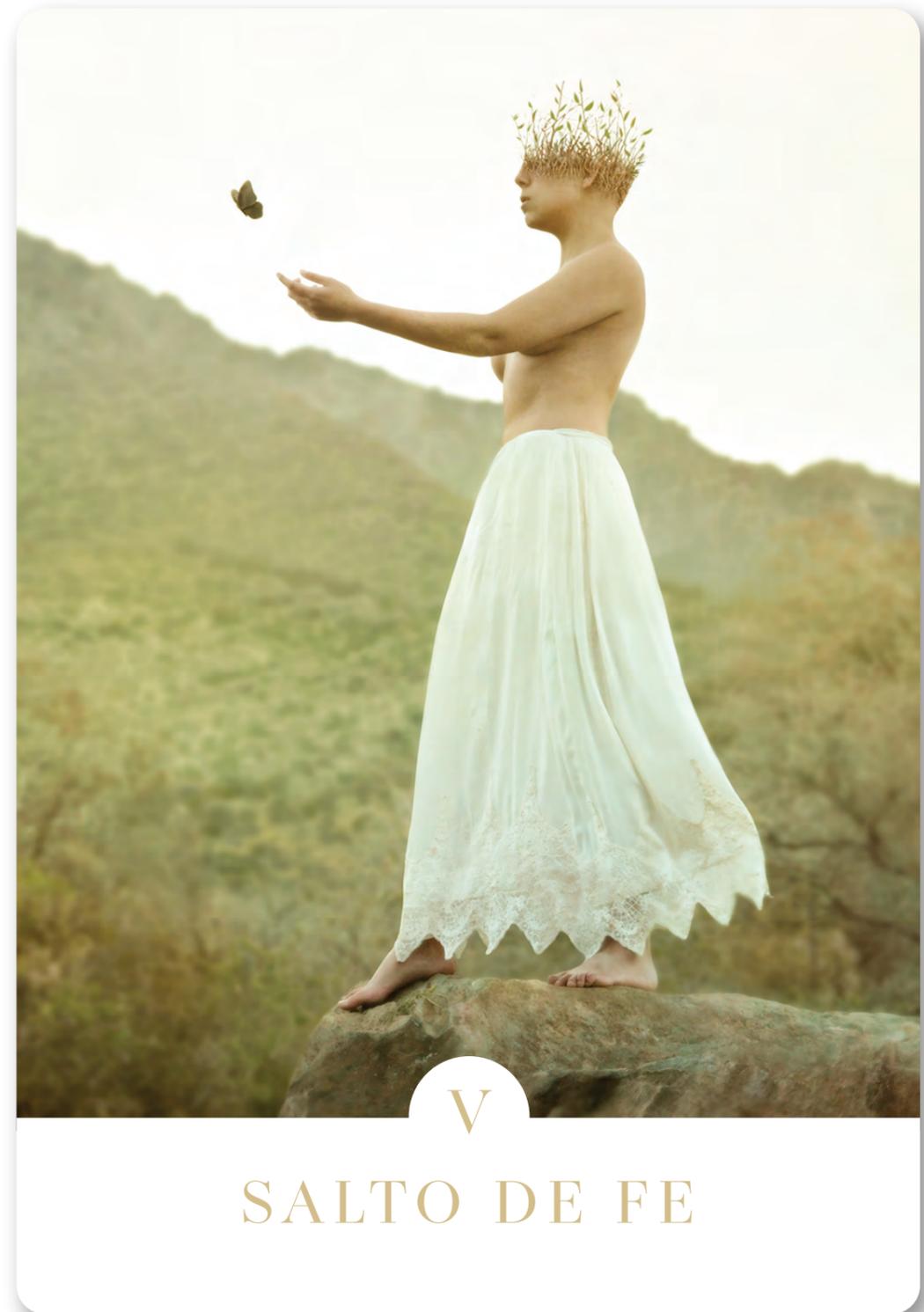
SALTO DE FE

En esta imagen, Ancarian escoge un camino y comienza a avanzar libremente. Para desarrollar esta fotografía, se escogió una roca de gran tamaño que simulase un "pequeño precipicio" para hacer alusión al "salto de fe". Además de esto, se agregó la misma mariposa utilizada anteriormente, para mostrar cómo es que este ser está siguiendo su llamado.

El capítulo "Salto de fe" muestra cómo por primera vez, Ancarian decide avanzar y emprender su viaje a lo desconocido.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



*Capítulo V "Salto de fe"
Ubicación: Parque Mabuida
Tamaño : 13 x 9 cm*

CAPÍTULO VI
UNIÓN





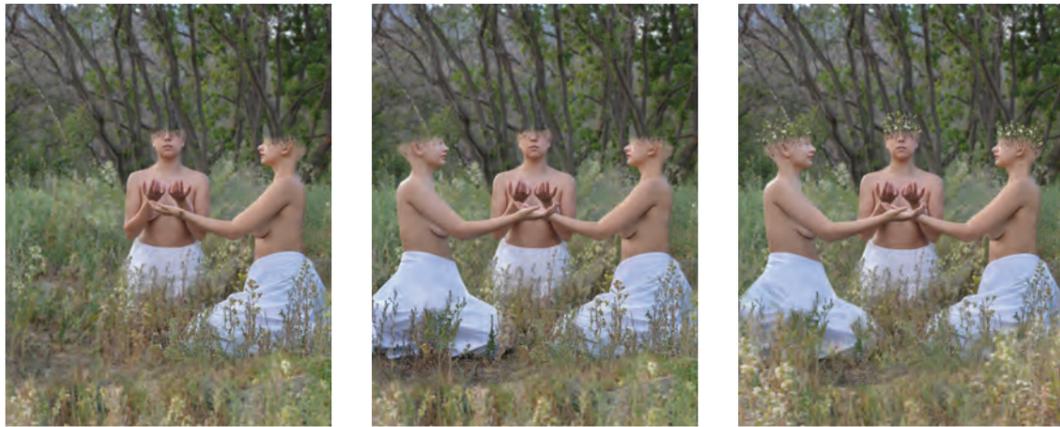
Se tomaron 43 fotos en total. Estas son algunas de las que se utilizaron para construir la imagen final.

UNIÓN

En este capítulo, Ancarian conoce a nuevas amistades.

Esta fotografía fue realizada con un trípode y con dos personas en total (una modelo y yo). La modelo, quien fue duplicada en postproducción, se encuentra en ambos costados de la imagen. Esto permitió tener una composición más equilibrada, simétrica y armónica, a través de este par de amigas que parecen ser “gemelas”.

El capítulo de “Unión”, le permite a Ancarian florecer en compañía y le recuerda que no está sola.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop

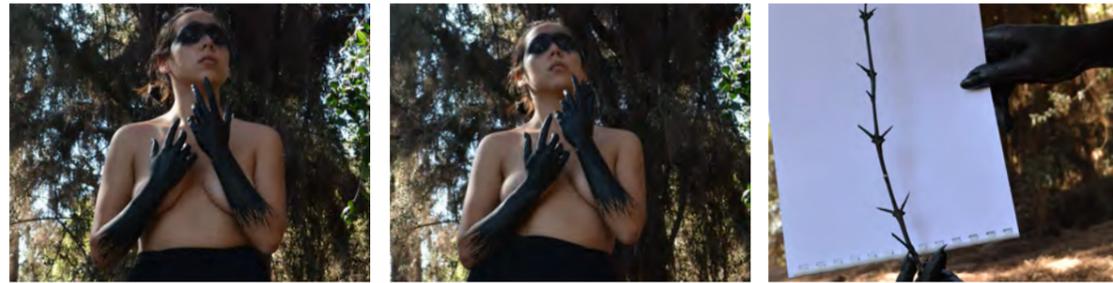


*Capítulo V “Unión”
Ubicación: Parque Mabuida
Tamaño : 13 x 9 cm*

A person is shown from the chest up, wearing a black top. Their arms and hands are covered in black body paint, with a feather-like pattern on the forearms. The background is a dark, textured surface. The text 'CAPÍTULO VII' is centered above the word 'SOMBRA' in a white, serif font.

CAPÍTULO VII

SOMBRA



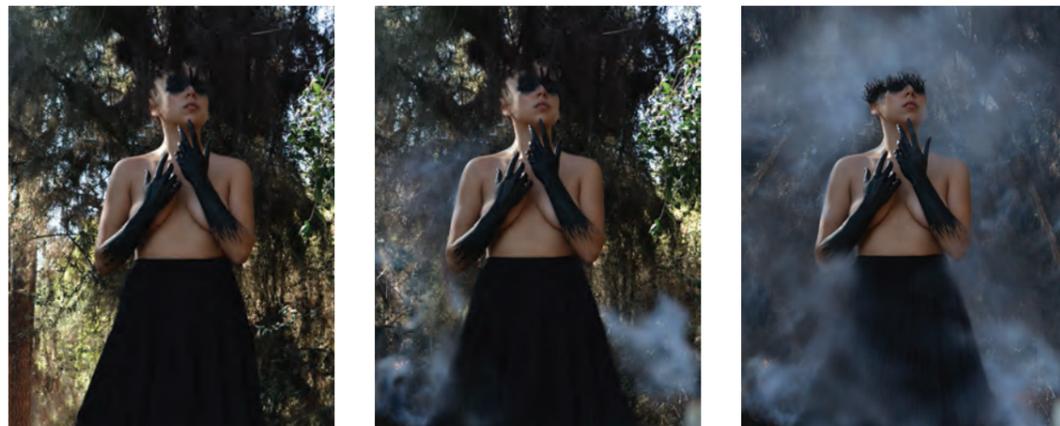
*Se tomaron 87 fotografías en total.
Para crear la parte superior de la cabeza de este personaje, se pintaron espinas de negro que después se fueron colocando en postproducción.*

SOMBRA

En este capítulo, aparece por primera vez la sombra de Ancarian: Umbraria.

Esta fue sin duda una de las fotografías más complejas del proyecto, pues hubo una serie de desafíos que concernían al maquillaje, el ambiente del lugar y la postproducción. El proceso para esta fotografía se verá más detallado en la siguiente página.

La "Sombra", representada por Umbraria, simboliza todo aquello que Ancarian reprime y oculta en su interior.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



*Capítulo VII "Sombra"
Ubicación: Cerro San Cristóbal
Tamaño : 13 x 9 cm*

La creación de Umbraria

El maquillaje

Para crear este personaje fueron maquilladas mis manos y mi rostro. En mi rostro, pinté de negro toda el área cercana a mis ojos, puesto que de esta zona iban a emerger las raíces oscuras de Umbraria.

Por otra parte, en mis dedos, fueron colocadas uñas postizas mas largas para darle un carácter más “agresivo” al personaje.



La creación de Umbraria



Esta fue una de las fotografías utilizadas para crear el efecto del humo.



La ambientación

Para crear el efecto del ambiente nubloso, inicialmente se iban a utilizar unas pastillas de humo para efectos especiales, sin embargo, en vista de que no funcionaron, se realizaron fotografías al humo producido por unos fósforos, el cual fue después agregado en la edición.

CAPÍTULO VIII
REENCUENTRO





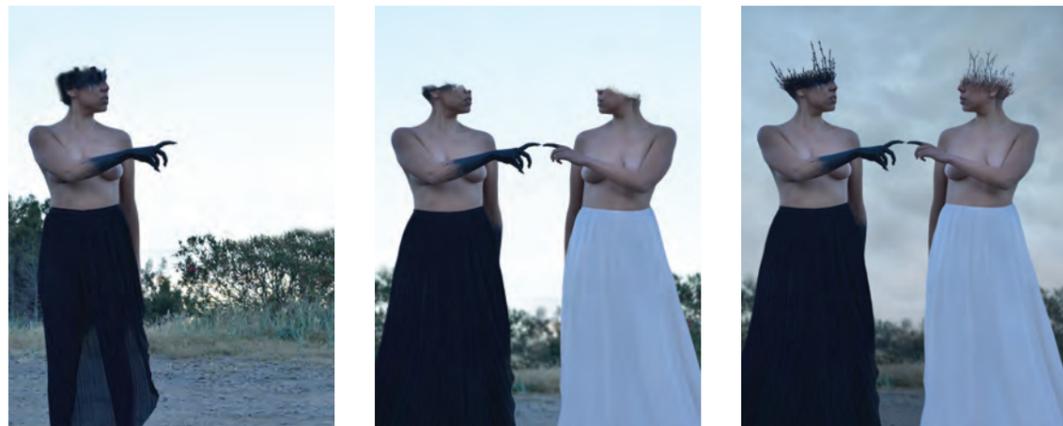
Se tomaron 86 fotos en total. Se busco que la sesión fuese temprano por la mañana para darle tonalidades más frías a las fotografías.

REENCUENTRO

Aunque busca evitarla, Ancarian vuelve a reencontrarse con Umbraria.

Considerando que Ancarian y Umbraria son casi idénticas, para la elaboración de esta fotografía, fui duplicada en posproducción. Para realizar el “contacto” que tienen ambas, una de mis manos fue pintada de negro para personificar a Umbraria, y en la otra se pintó solo la punta de mi dedo, para representar a Ancarian.

En el “Reencuentro”, Ancarian vuelve a estar en contacto con Umbraria, y un poco de su oscuridad, comienza a traspasarse.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



VIII

REENCUENTRO

*Capítulo VIII “Reencuentro”
Ubicación: Parque Mabuida
Tamaño : 13 x 9 cm*

CAPÍTULO IX

CONSUMIDA





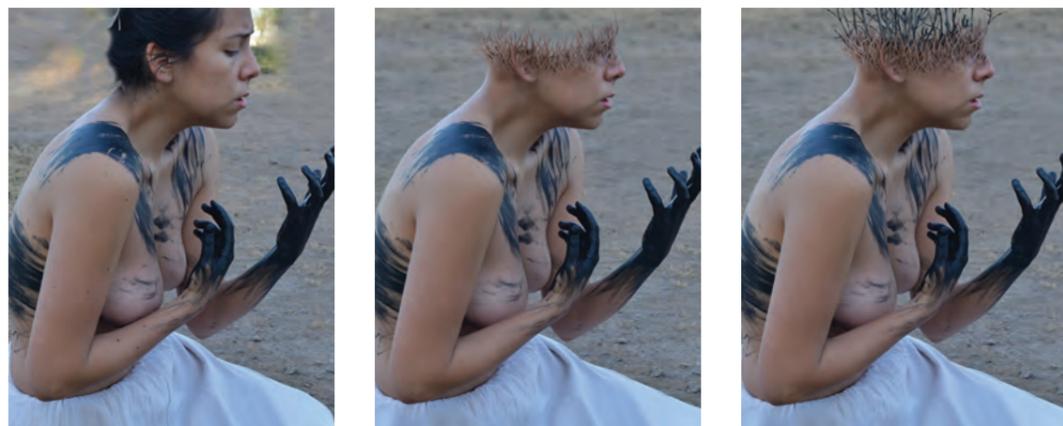
Se tomaron 223 fotografías en total. Esta fue una de las sesiones donde más se experimentó con diversas poses y ángulos.

CONSUMIDA

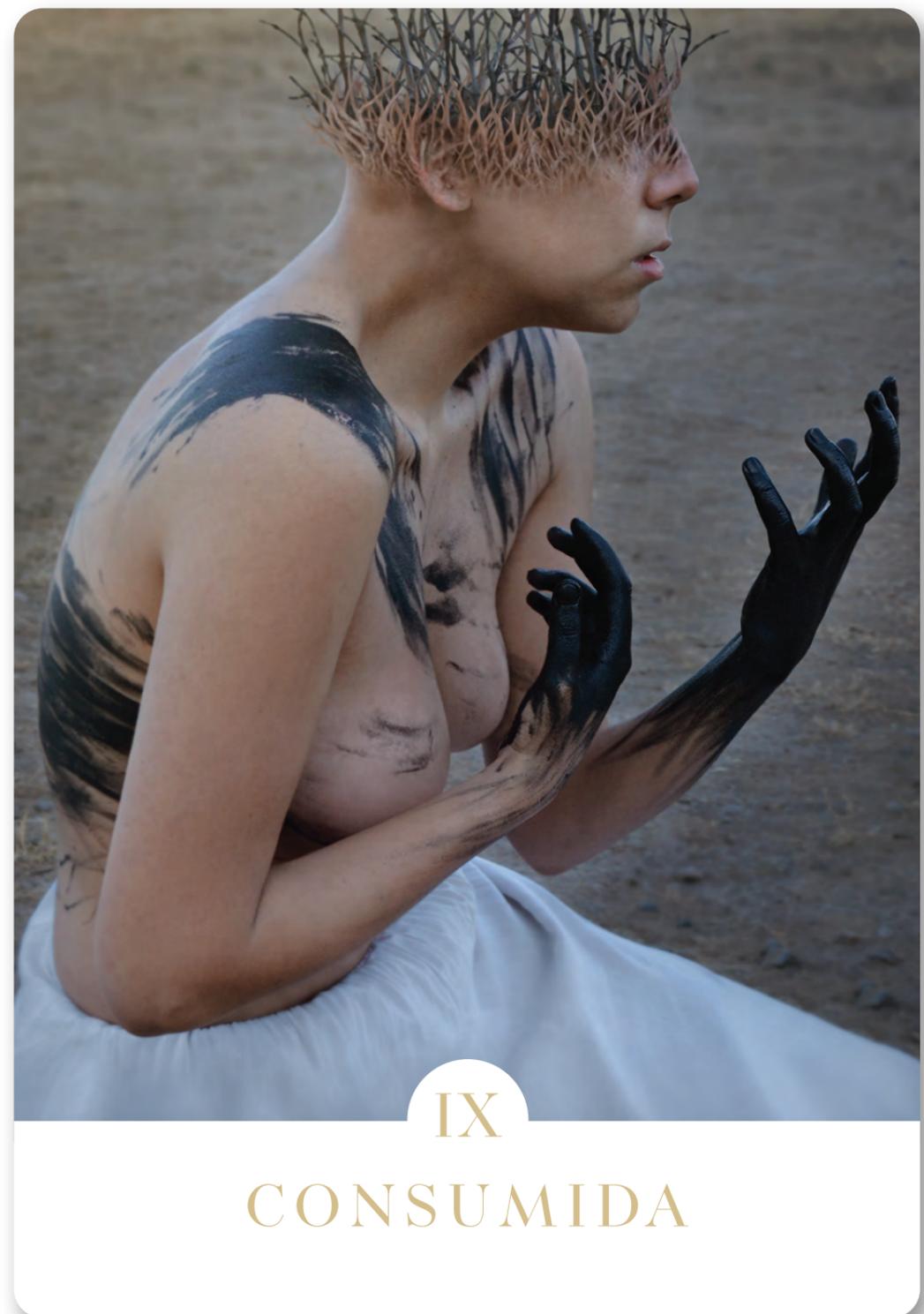
En este capítulo, Ancarian se encuentra consumida y derrotada por la oscuridad.

Para llevar a cabo esta fotografía, mis manos fueron pintadas de negro, y mientras la pintura seguía fresca, comencé a pasar mis manos por mi cuerpo “tratando de removerla”. Buscaba mostrar cómo sería si Ancarian estuviese intentando sacarse la oscuridad de encima.

“Consumida” representa el punto más bajo de Ancarian. Es un desafío enorme que solo ella puede superar.



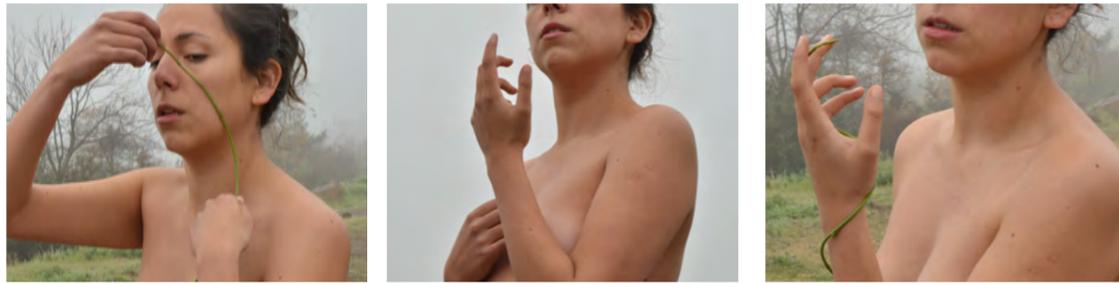
Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



*Capítulo IX “Consumida”
Ubicación: Parque Mabuida
Tamaño: 13 x 9 cm*

CAPÍTULO X
EL RÍO





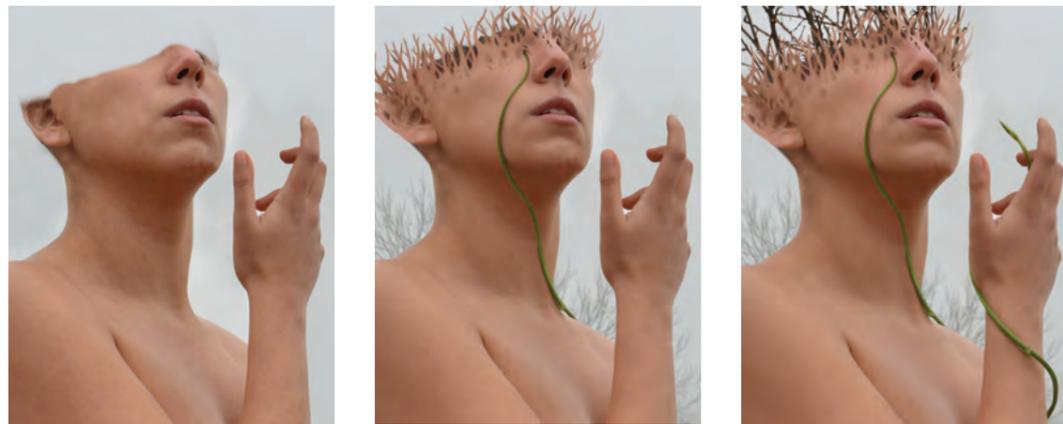
Se tomaron 189 fotografías en total. Estas son algunas de las que se utilizaron para construir la imagen final.

EL RÍO

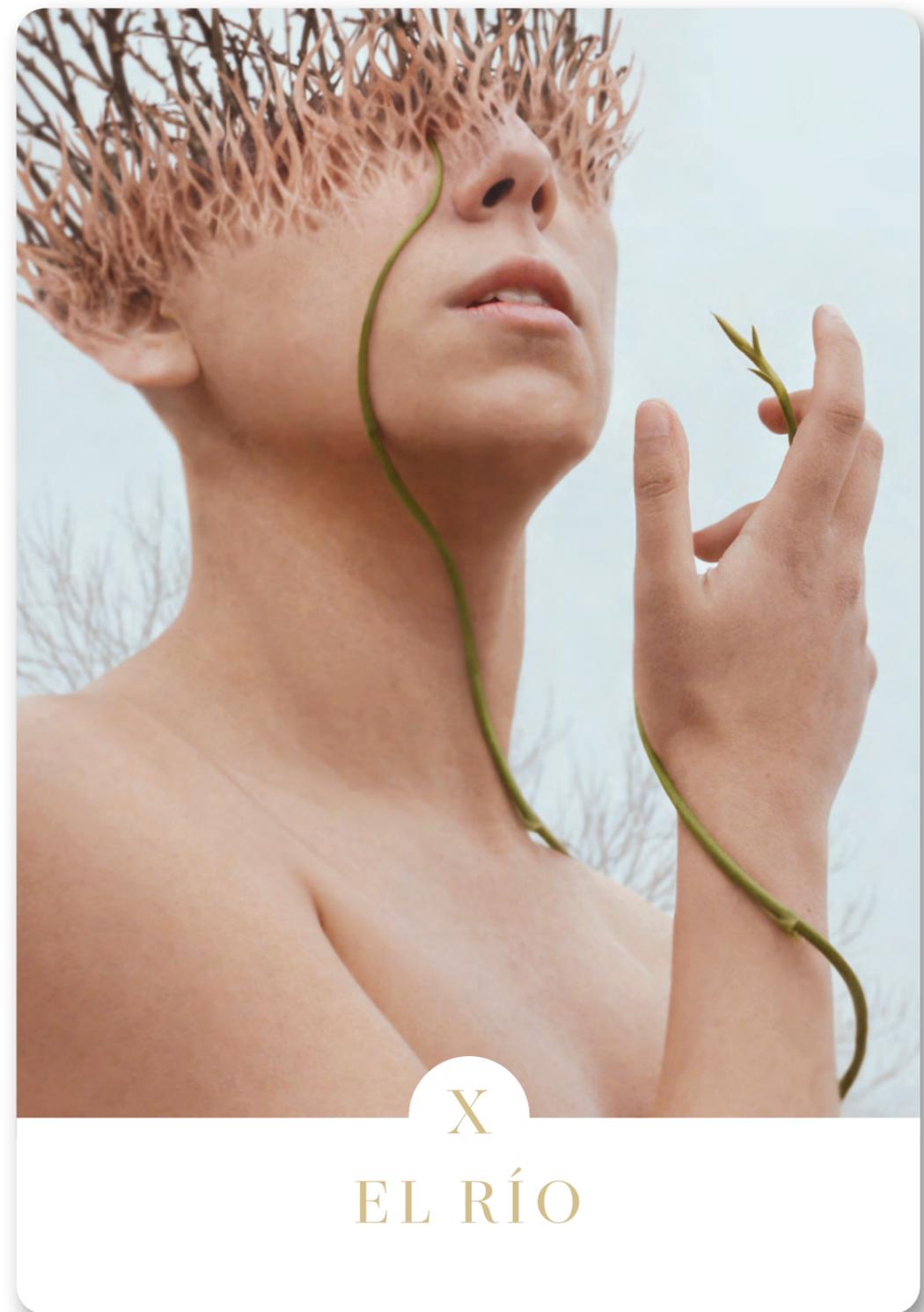
En esta fotografía, Ancarian deja de reprimirse y libera sus emociones.

Para la creación de este capítulo, se escogió un día nublado y con un poco de llovizna, esto permitió generar un ambiente más nostálgico. En cuanto a la “lágrima” se cortó una planta trepadora que sujeté en mi rostro, y que después hice que “trepara” por mi mano.

En “El río”, Ancarian externaliza su mundo interior, y finalmente deja libre sus emociones.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



X EL RÍO

*Capítulo X “El río”
Ubicación: Parque Mabuida
Tamaño: 13 x 9 cm*

CAPÍTULO XI

METAMORFOSIS





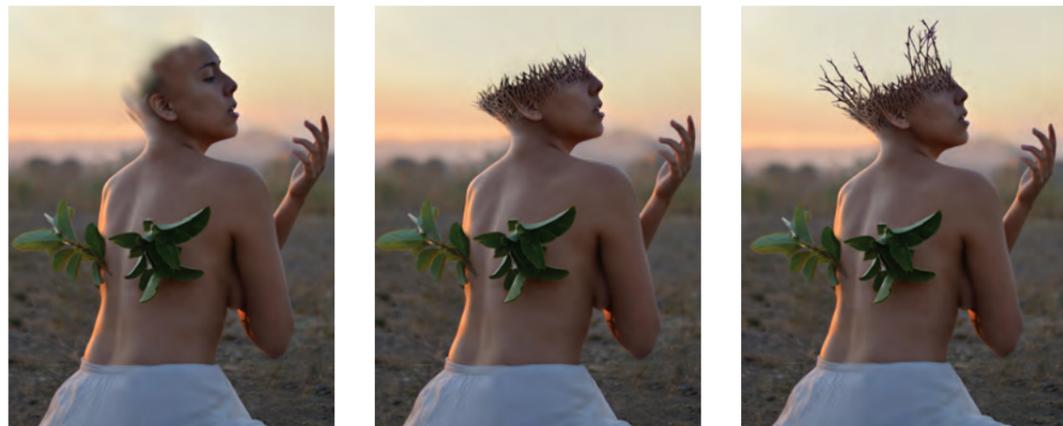
Se tomaron 154 fotografías en total. Estas son algunas de las que se utilizaron para construir la imagen final.

METAMORFOSIS

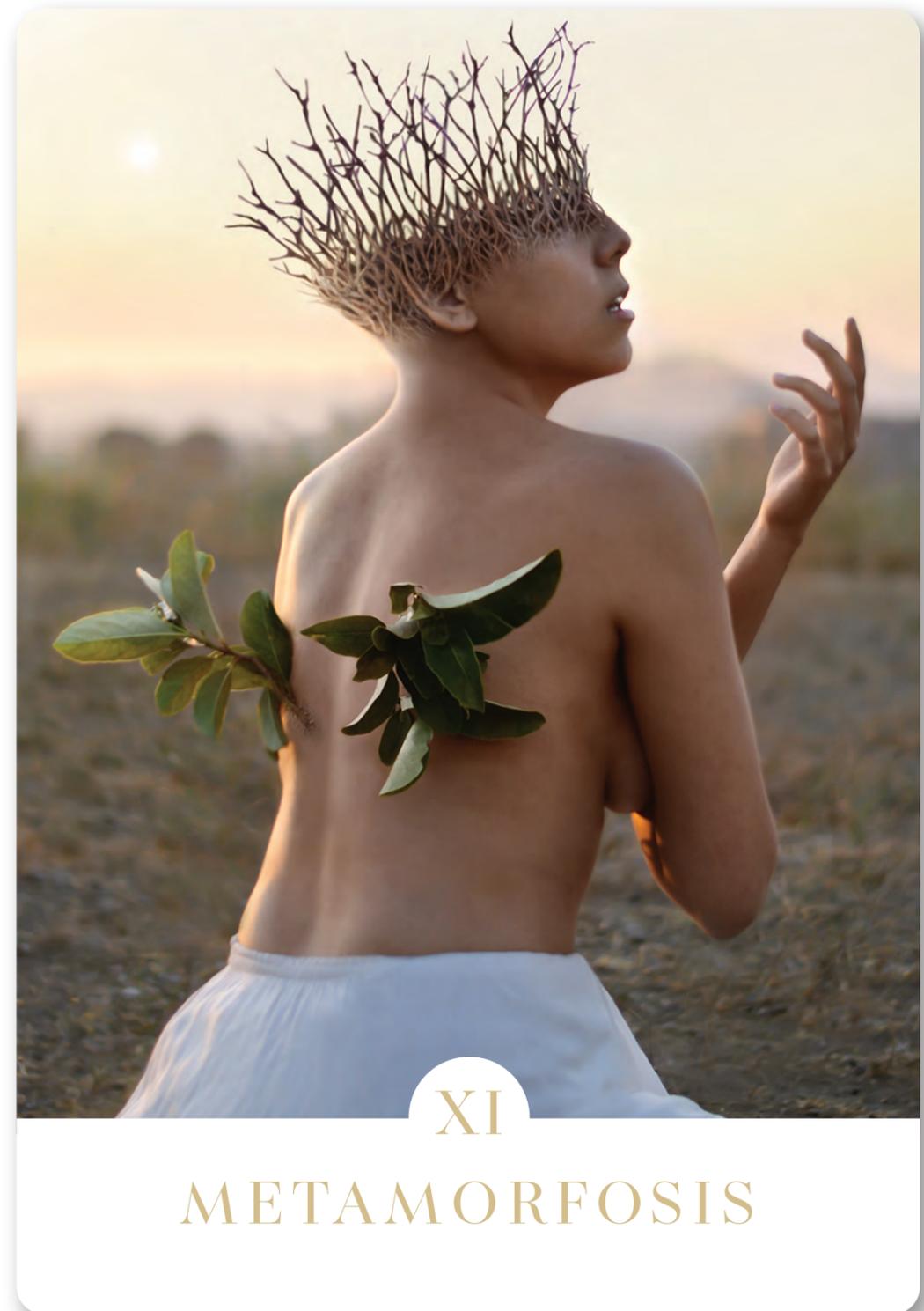
En este capítulo, a Ancarian comienzan a brotarle unas pequeñas alas verdes, símbolo de que finalmente está cambiando.

Para llevar a cabo esta fotografía, se amarraron a mi espalda, un par de ramas con hojas. Estas buscaban representar unas alas que recién se estaban desarrollando.

“Metamorfosis” nos muestra como Ancarian de a poco se está transformando y comienza recién a salir de su “crisálida”.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



*Capítulo XI “Metamorfosis”
Ubicación: Club Oriente, Las Condes
Tamaño : 13 x 9 cm*

CAPÍTULO XII
RENACER





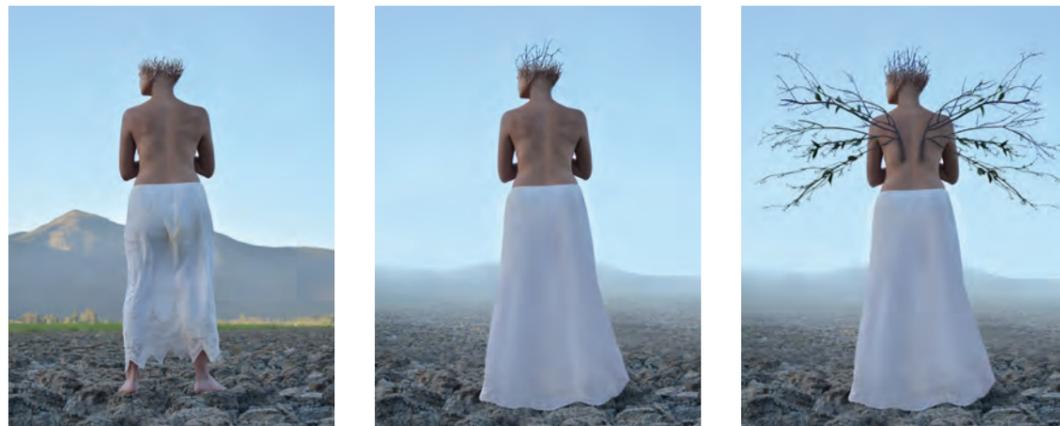
Se tomaron 154 fotos en total. Al inicio se había pensado en realizar la foto en el suelo (segunda foto), sin embargo las alas que se confeccionaron, no lograban resaltar, por lo que se optó posar de pie.

RENACER

En esta imagen, Ancarian sigue expandiendo sus alas y formando sus flores, incluso si el terreno es uno seco.

Esta fotografía se efectuó en la laguna “Aculeo”, la cual es ahora una planicie seca y agrietada. Se escogió este lugar, pues se buscaba evidenciar que incluso en un territorio muerto y desértico, este místico ser lograba renacer.

En el capítulo “Renacer” se muestra como Ancarian se reconcilia con la vida, a pesar de su pasado.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



*Capítulo XII “Renacer”
Ubicación: Ex Laguna de Aculeo
Tamaño : 13 x 9 cm*

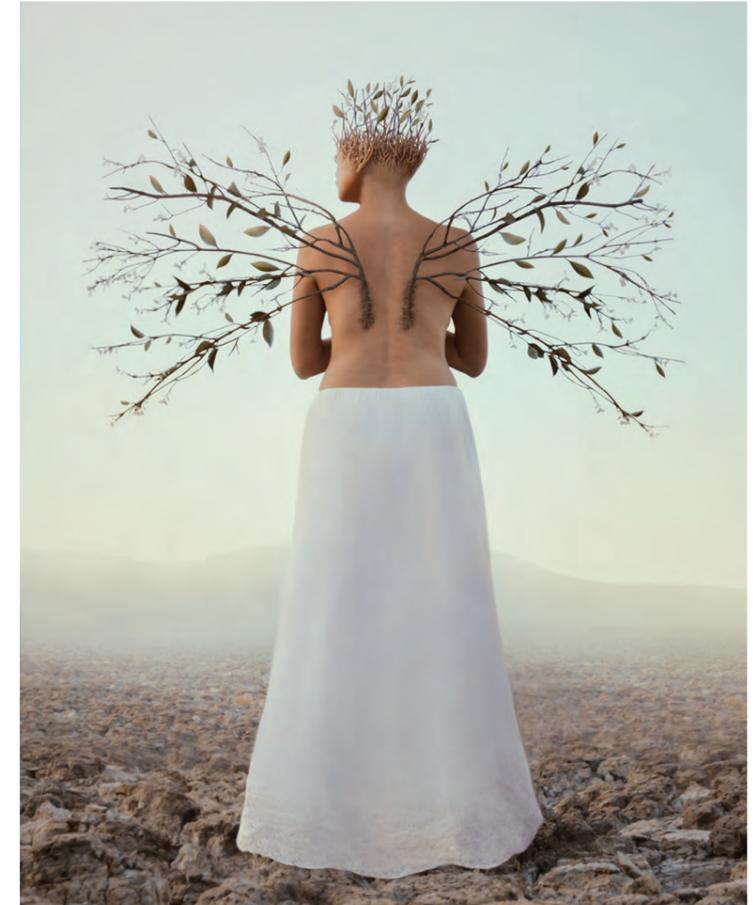
La creación de “Renacer”

El viento en la Ex Laguna Aculeo

El mayor desafío para la creación de esta fotografía, fue el lugar que se escogió para poder llevarla a cabo.

Para “Renacer”, se confeccionaron unas alas para poder facilitar el proceso de edición. Sin embargo, el viento, no estuvo a mi favor, pues era de tal intensidad, que incluso comenzo a desarmar parte de la estructura que había creado.

Fue una situación muy desafiante que finalmente se pudo resolver en postproducción.



CAPÍTULO 0

RAÍZ ILUMINADA





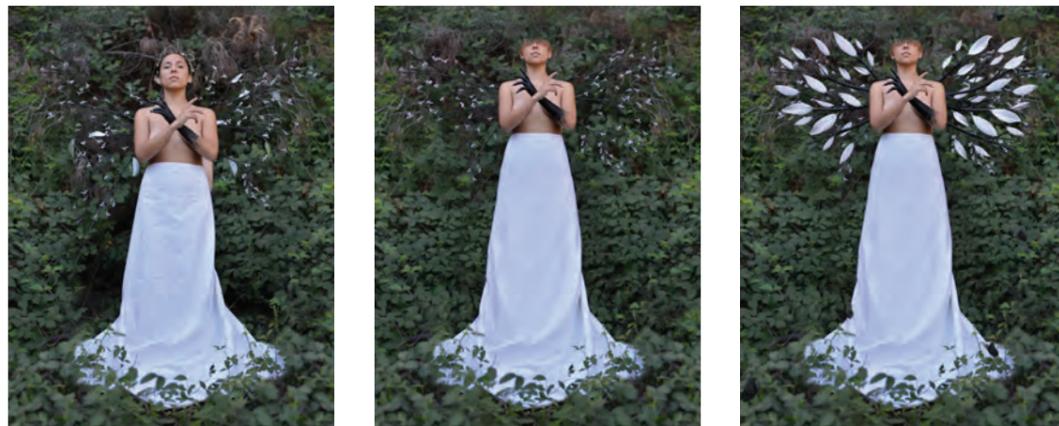
Se tomaron 189 fotografías en total. Estas son algunas de las imágenes que se eligieron para ir armando la composición final.

RAÍZ ILUMINADA

Por último, en este capítulo, Ancarian se vuelve un ser completo e íntegro.

Para llevar a cabo esta fotografía, y representar la aceptación tanto de las luces como de las sombras, se pintó una de mis manos de negro y se confeccionaron unas alas con ramas negras, sobre las cuales, en posproducción, se añadieron hojas blancas.

“Raíz iluminada” muestra como Ancarian, aún cuando sus raíces son oscuras, produce frutos de luz.



Estas son algunas de las capas trabajadas en photoshop



0

RAÍZ ILUMINADA

*Capítulo 0 “Raíz iluminada”
Ubicación: Cerro San Cristóbal
Tamaño : 13 x 9 cm*

“Raíz Iluminada”: Un final y un nuevo comienzo



Capítulo 0. “Raíz Iluminada”



Capítulo 1. “Crisálida”

Una historia cíclica

Se buscó que la historia empezara con el capítulo 1 de “la crisálida” para después terminar y volver a comenzar con el capítulo 0 “Raíz iluminada”, convirtiendo a esta historia en algo “cíclico”. Esto se hizo con el fin de transmitir un mensaje: el crecimiento no es lineal.

Los capítulos están ordenados para poder darle un sentido a la historia, sin embargo, también pueden ser colocados en desorden. Esto se debe a que, dentro del crecimiento personal, uno siempre puede avanzar, retroceder y volver a comenzar nuevos ciclos.

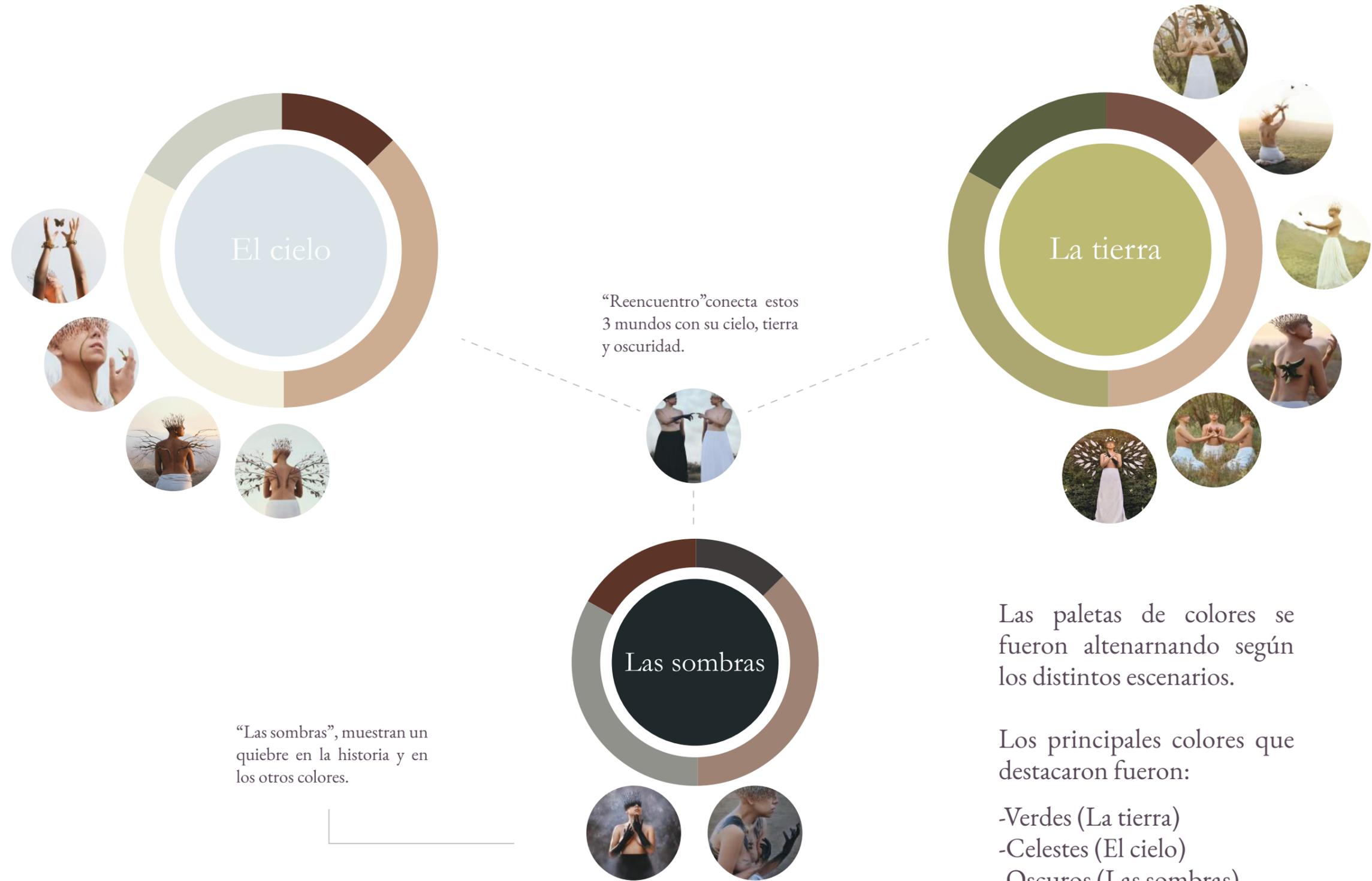
El nombre del proyecto

Al inicio, el nombre para la serie de estas fotografías era “Mutatis Mutandis”, que significa, “cambiando lo que se debía cambiar”. Este título buscaba aludir a los distintos cambios que podemos llegar a tener a lo largo de nuestra vida, sin embargo, y a medida que se fue creando el último capítulo de esta serie de fotografías, se decidió optar por el nombre de “La Rueda de Luz y Sombra”.

Este título, abarca los ciclos de la vida y a los constantes altos y bajos que podemos llegar a enfrentar. Al fin y al cabo, ya sea estemos en lo alto o en lo bajo, la vida siempre estará llena de ciclos con principios y finales que si bien nos pueden marcar, no significa que no podamos seguir adelante.



Paleta de colores



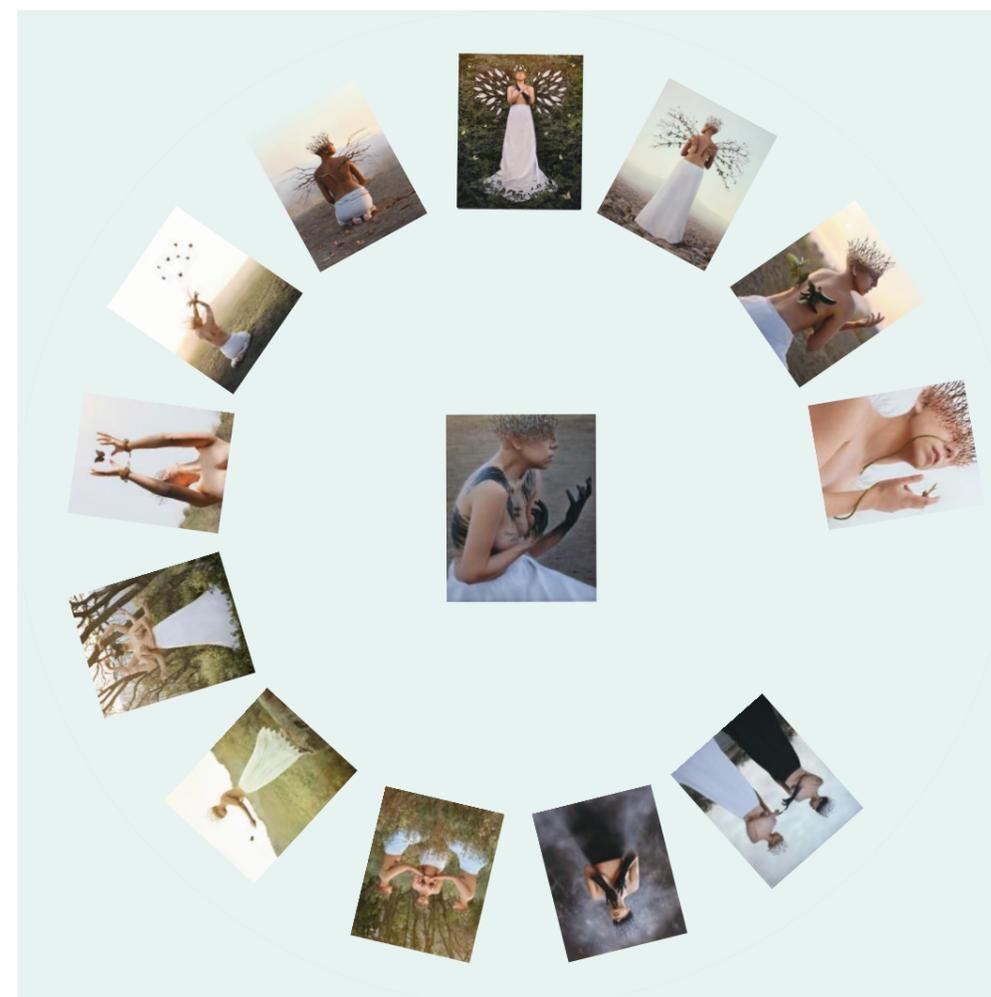
Revisión

Revisión del material por parte de expertas/os

Una vez terminada las 13 fotografías, y antes de profundizar más en el diseño final de las cartas, se decidió realizar una revisión por parte de 4 personas que realizan terapias con cartas; Valentina Marmolejo (Publicista y tarotista), Josefa Jauregui (Psicóloga y tarotista), Chris Chiengo (Periodista y creador de las cartas “M.other”) y Dominique Baus (Diseñadora y tarotista-oraculista). Todo esto, con el objetivo de saber si es que al menos, el material fotográfico conceptual, iba bien encaminado.

Se les mostró las imágenes y se les fue contando un poco sobre la historia, y de forma general, hubo un recibimiento positivo hacia las fotografías, las emociones que se deseaban transmitir y finalmente, su narrativa.

Además de esto, durante la videollamada, se realizó un pequeño ejercicio. Se dispusieron las imágenes en orden circular en la pantalla y se les pidió que seleccionaran la carta que los representara más en aquel momento. Curiosamente, la mayoría tendió a escoger la carta que representa al capítulo 9, “Consumida”.



Esta fue la imagen presentada durante la videollamada

Si bien principalmente se hizo una revisión con tarotistas, se les preguntó también si es que veían estas cartas siendo utilizadas fuera del mundo de lo esotérico, frente a esto, la respuesta fue positiva. Josefa Jauregui (Psicóloga y tarotista), mencionó que “el contenido psíquico de las cartas está muy bien representado” (J. Jauregui, comunicación vía zoom, 10 de enero de 2021), lo que permitía que fuesen fáciles de abordar para distintos tipos de personas.

Cabe indicar que inicialmente, estas cartas buscaban pertenecer al mundo del tarot y los oráculos, por lo que se tenía como público objetivo, a personas que desearan buscar el autoconocimiento emocional, mediante un punto de vista más “esotérico”. Sin embargo, también se deseaba poder darles un uso más “terrenal” y es por esto, que al inicio del proyecto, se consideró utilizar estas cartas dentro del área de las “terapias narrativas”. Para esto, se decidió hacer una revisión con Belén Valenzuela, quien es una psicóloga chilena que se especializa en este tipo de terapia. De forma resumida, la terapia narrativa, busca tratar las problemáticas del paciente a través de la creación de una historia que pueda reemplazar a “la historia dominante”. Fleming (2003), nos explica sobre esto con un sencillo ejemplo; “un adulto que dice no ser bueno en matemáticas, tendrá una red de historias construidas alrededor de este “hecho”, una trama dominante.” Y es esta trama dominante, la cual evitará que pueda llevar a cabo cualquier tipo de progreso, a menos que se plantee una historia alternativa, que le permita escapar de la “historia dominante” que le ha hecho definirse como una persona “incapaz”.

La revisión con Belén Valenzuela fue crucial, puesto que si bien inicialmente se buscaba que estas cartas pudiesen complementar una terapia narrativa, Belén sugirió que estas cartas, más que poder acompañar a este tipo de terapia, podrían ser utilizadas como imágenes proyectivas para incentivar el inicio de una conversación. Esta aclaración, permitió que se pudiese reconsiderar el mensaje que se aspiraba entregar con estas cartas y poder así, reflexionar sobre otras formas de uso.

Replanteamientos

En vista de la última revisión efectuada del material, se decidió replantear ciertos aspectos del proyecto. Se determinó mantener la estructura base, sin embargo, se comenzó a estudiar más sobre otro tipo de cartas terapéuticas como lo son las cartas asociativas y las cartas para el mindfulness (ver capítulo 5.4). Esto permitió idear una forma en que se pudiese combinar el mundo del tarot y los oráculos, con este otro tipo de cartas terapéuticas.

Antes de la observación llevada a cabo por parte de Belén Valenzuela, se había estimado acompañar estas cartas con un pequeño libro que tuviese los significados bastante detallados de cada una de las imágenes. No obstante, al igual que los libros guías que acompañan las cartas de tarot y a los oráculos, esto no iba a dejar mucho espacio para la libre interpretación. Ahora bien, después de haber realizado esta revisión, en vez de crear un set de cartas que tuviese un libro guía, se decidió elaborar dos mazos de cartas. El primero, estaría conformado por las 13 fotografías conceptuales que ilustran esta historia sobre el crecimiento personal, luego, el segundo, por 13 cartas guías que buscan orientar la reflexión e interpretación sobre cada uno de los capítulos de esta narrativa. Las cartas guías no llevan una ilustración, sino que están compuestas por un pequeño texto que propone dar un contexto a la imagen, tres preguntas retóricas sobre las cuales se busca reflexionar y finalmente una pequeña frase que busca inspirar o dar un consejo.

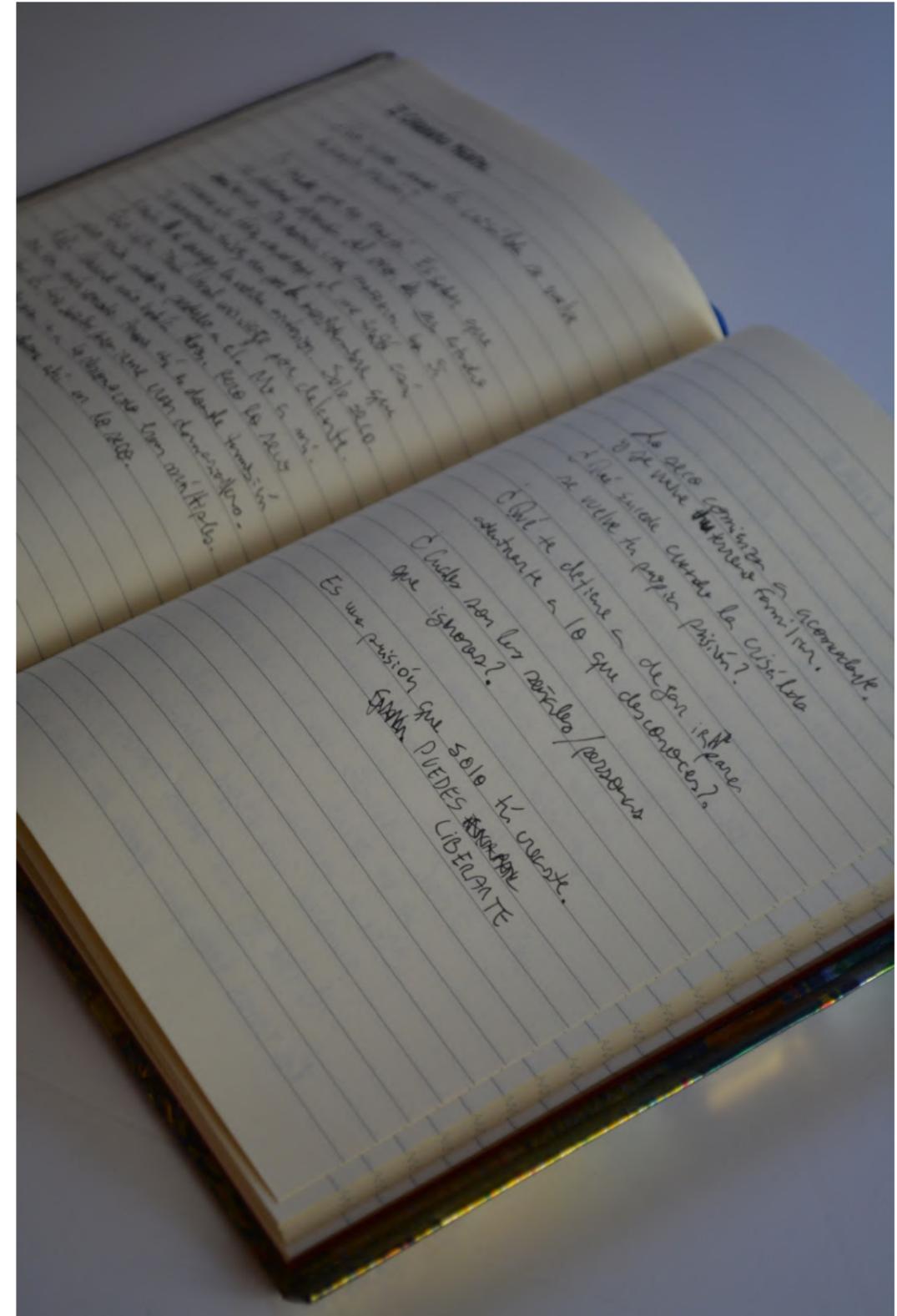
En cuanto al formato, se decidió que fuesen cartas guías y no un libro, puesto que las cartas permiten que la reflexión sobre cada capítulo se vuelva más directa e individual. A modo de ejemplo, dentro de una terapia, el individuo puede ver el mazo de cartas con imágenes y escoger un capítulo que le llame atención, posteriormente a esto, se le puede entregar la carta guía correspondiente al capítulo, para que pueda hacer una lectura más personal y meditar sobre las preguntas que se encuentran escritas.

Creación de las cartas guía: un proceso íntimo

Al tiempo de haber terminado las fotografías, parte de mí se había olvidado del aspecto emocional involucrado en el proceso de creación de cada una de las imágenes, por lo que escribir las cartas guías y volver a adentrarme en ese proceso fue una instancia realmente íntima y personal. Hubo diversas situaciones que me motivaron a crear esta historia y gran parte de ellas fueron olvidadas en el tiempo, por lo que para escribir estas cartas, desde un punto de vista más emocional, debía “abrir viejas heridas”.

Podríamos decir que todos alguna vez hemos pasado por situaciones que no son agradables y, si bien estas situaciones pueden llegar a variar muchísimo de persona a persona, hay algo que nos permite entender y poder empatizar con el otro: nuestras emociones. Todos hemos experimentado la tristeza, la alegría, la rabia, el miedo, la frustración, entre otras emociones, de distintas formas.

Cuando una persona nos cuenta algo que le está aquejando, podemos entender la emoción que ella está sintiendo aunque no hayamos pasado por exactamente la misma situación. Esto porque sí hemos podido vivenciar alguna vez la emoción que el otro está sintiendo. Es por esta razón que, para escribir las cartas guía de cada capítulo, decidí volver a revivir un poco las emociones que me habían incentivado a crear cada fotografía, y comencé escribir sobre distintas cosas que se me venían a la mente. Una vez que terminaba de escribir, comenzaba a redactar el texto que iría posteriormente en estas cartas.

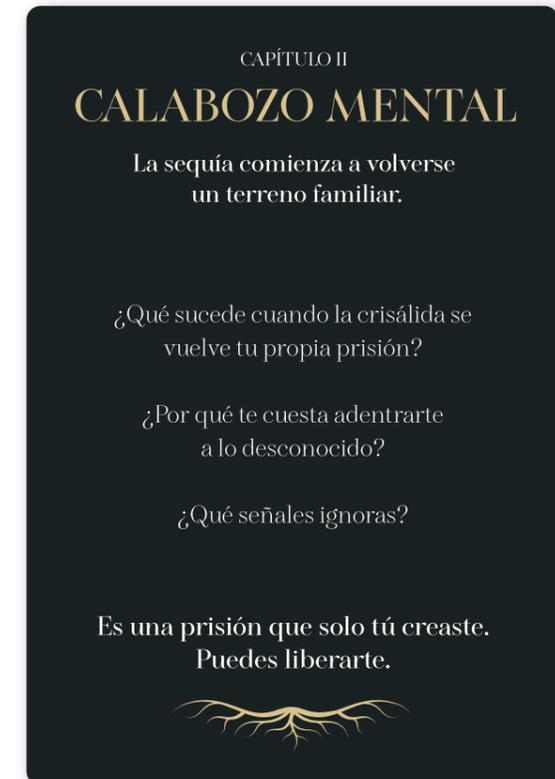
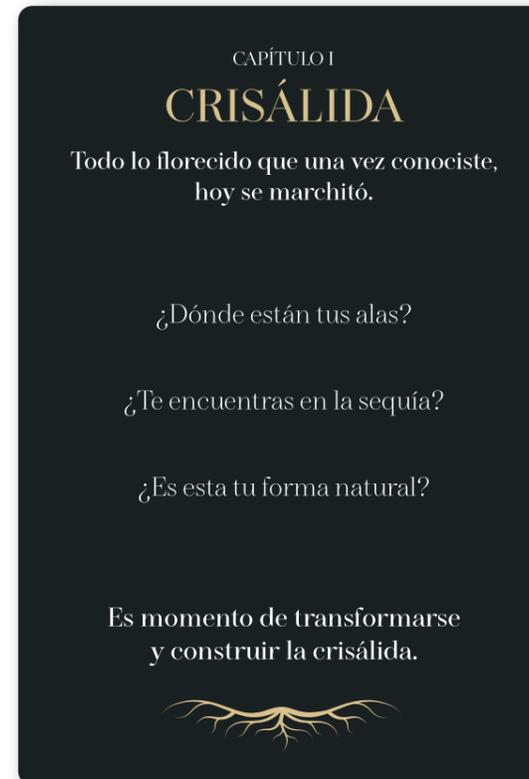


Cartas guías

Este método me permitió realizar las preguntas retóricas y consejos finales de una forma más emotiva y significativa. A pesar de todo, si bien visité y reviví viejas emociones, una vez que terminaba de escribir, me daba cuenta de que el pasado ya no me afectaba como antes. Escribir estas cartas guías, también fue un proceso terapéutico para mí.

Después de escribir las cartas guía, le pedí a Daniela Pérez (psicóloga) que les hiciera una revisión final. Si bien escribirlas fue un proceso personal, era de igual forma pertinente buscar apoyo por parte de una psicóloga, para poder así, realizar un escrito que tuviera sentido y pudiese conectar de manera emocional con el otro.

En conclusión, su observación fue de gran ayuda, pues hizo un importante aporte reformulando algunas de las preguntas y consejos finales, lo que permitió que las cartas guías fuesen más precisas y pudiesen conectar aún más con quien las leyera y reflexionara en torno a ellas.



*Carta Guía para "Crisálida" y
"Calabozo Mental"*

El dorso de las cartas



Primera propuesta



Segunda propuesta

En un inicio, se realizaron dos propuestas de diseños para los dorsos. Los conceptos para estas propuestas eran:

Dualidad - Naturaleza - Cíclico - Transformación - Ancestral.

Finalmente, se terminó escogiendo la primera propuesta.

El dorso de las cartas



El dorso para las cartas guías

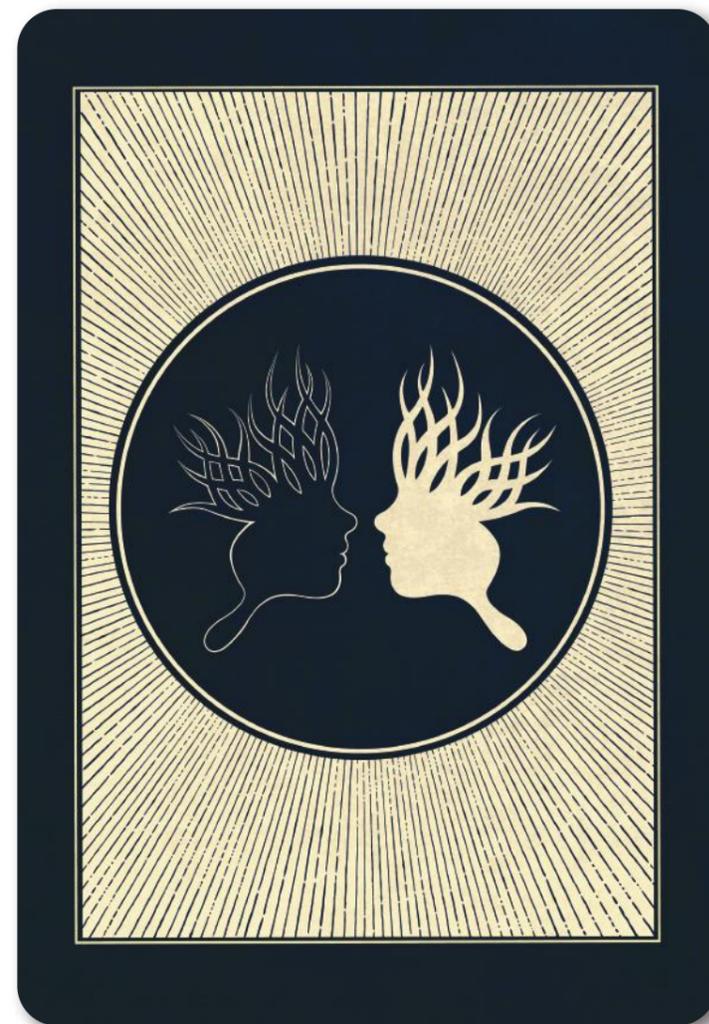
CAPÍTULO I
CRISÁLIDA
Todo lo florecido que una vez conociste,
hoy se marchitó.

¿Dónde están tus alas?

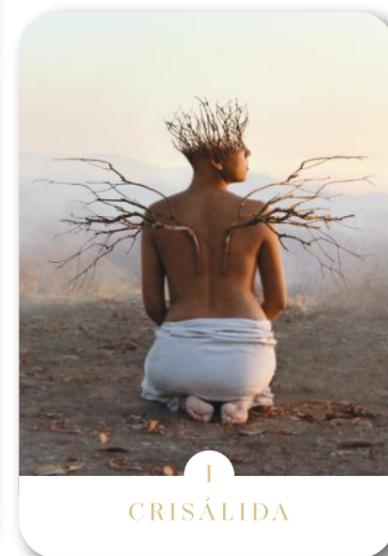
¿Te encuentras en la sequía?

¿Es esta tu forma natural?

Es momento de transformarse
y construir la crisálida.



El dorso para las cartas con imágenes



El Packaging: prototipo



El packaging abierto



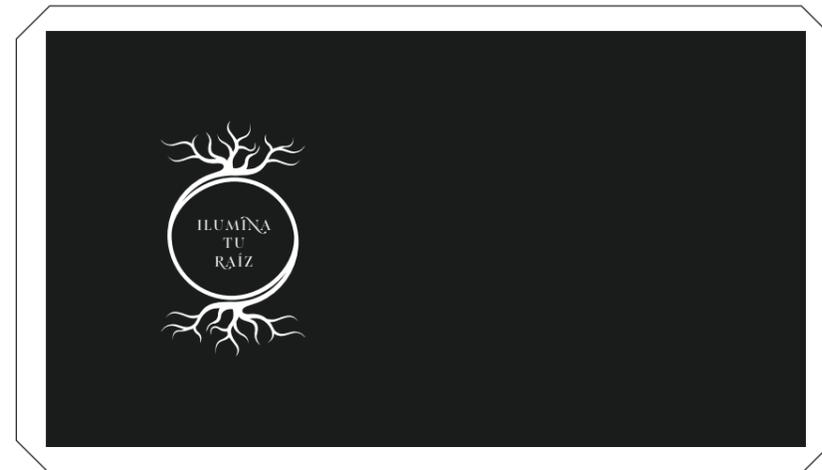
El packaging cerrado

En un inicio, se había pensado realizar un packaging más sencillo, parecido al que comunmente se utiliza para las barajas de cartas. Sin embargo, después se planteó realizar una caja de tapa dura con cierre magnético. Pues este tipo de packaging da la sensación de estar abriendo un libro, lo que finalmente, se condice con las cartas pues estas buscan contar una historia.

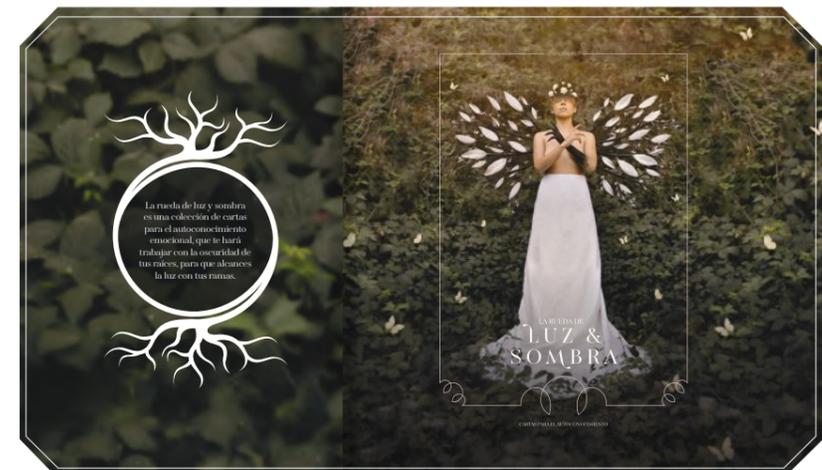
El prototipo desmontado del diseño para el packaging



Diseño para la caja que contiene las cartas

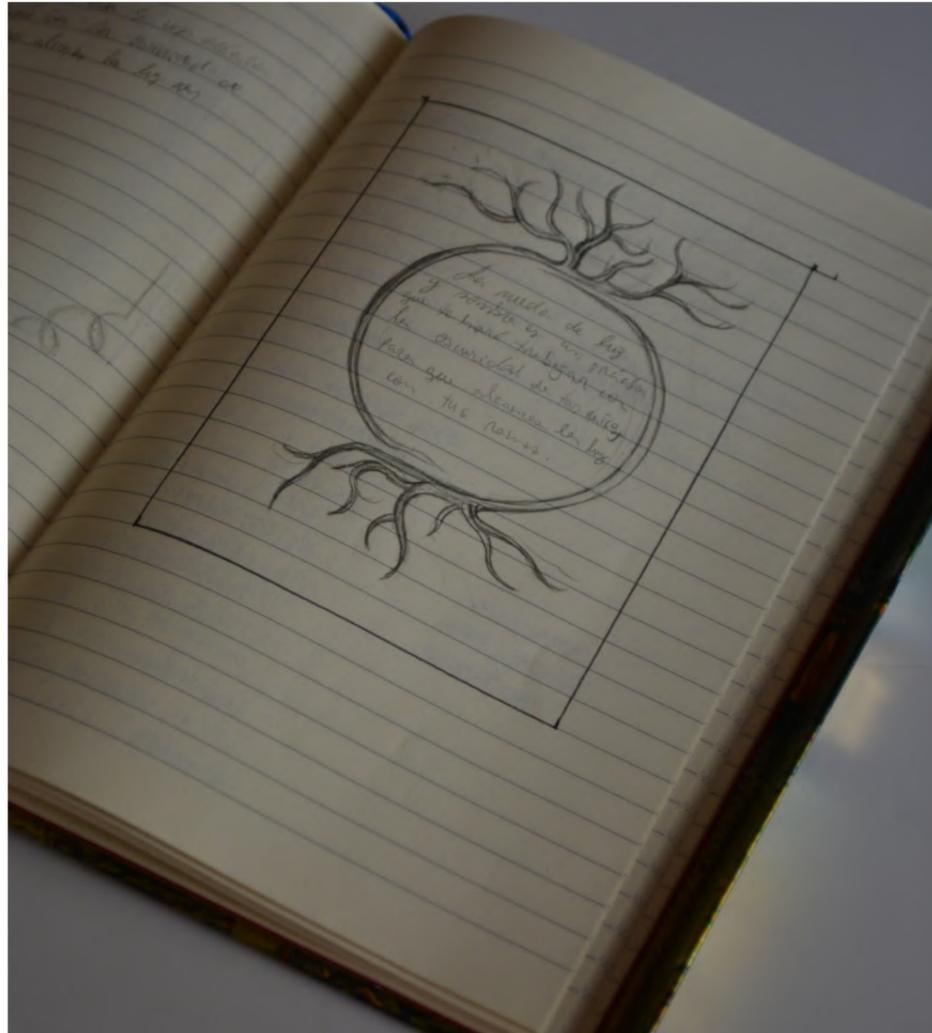


Interior del packaging



Portada y parte posterior del packaging

Diseño del dorso



El boceto



El dorso

Diseño del interior



Diseño en el interior del packaging

Aludiendo al nombre de la carta “Raíz Iluminada”, se escribe la frase “Ilumina tu raíz”. Se creó esta frase para poder incentivar este viaje hacia lo desconocido y motivar el desarrollo del autoconocimiento.

Para el packaging final, se busca que este diseño vaya con una folia dorada en la ilustración de las ramas y raíces, para poder así, darle una estética más mística y fantástica.

La tipografía

Para seleccionar las tipografías que se utilizaron en el proyecto en general y el packaging, se hizo una búsqueda que abarcara principalmente los conceptos: fantástico, místico, naturaleza, antiguo y transmutable. Para esto se escogió la tipografía “Balerno Serif”

Balerno Serif Bold

Balerno Serif Regular

Balerno Serif Light

R R R R R

Esta tipografía tiene distintos tipos de ligamentos para cada letra.



Portada para el packaging

La portada y la tipografía

LA RUEDA DE
ḶUZ &
SOMBRA

LA RUEDA DE
ḶUZ &
SOMBRA

LA RUEDA DE
ḶUZ & SOMBRA

LA RUEDA DE
ḶUZ Y SOMBRA

Pruebas con las tipografías

Opción escogida



LM

Se escogió que la letra “L” tuviese un ligamento que fuese hacia arriba y para la “M” uno que fuese hacia abajo. Esto con el fin de representar lo alto de la “Luz” y lo bajo de la “Sombra”.

Guía de modalidades

A partir de los testeos realizados con el prototipo de las cartas, el cual se abordará con mayor profundidad más adelante, se escogieron 3 ejercicios para comenzar a trabajar con este mazo. Para poder explicar mejor estos ejercicios, se desarrolló una pequeña guía de modalidades.



*Portada y contra portada de la guía
Tamaño de la guía: 13 x 9 cm*



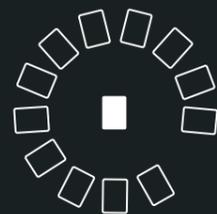
*Breve introducción de instrucciones
(Guía abierta)*

RECOMENDACIONES



Puesto que el crecimiento personal no es algo lineal, "La rueda de luz y sombra" es una historia cíclica que parte con el capítulo 1 de la "Crisálida" y termina y vuelve a comenzar con el capítulo 0 de "La raíz iluminada". Es por esto, que para trabajar con estas cartas, se recomienda ordenar los capítulos de forma circular.

LA HISTORIA CÍCLICA



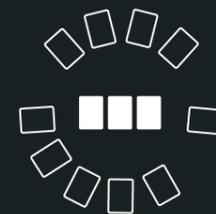
Modo de uso

1. Posiciona las cartas boca arriba en orden.
2. Escoge una carta con la que te sientas identificado actualmente.
3. Reflexiona sobre esta carta junto a la carta guía del segundo mazo.

Para qué sirve

Este ejercicio nos ayuda a identificar las emociones que estamos sintiendo en el momento para poder reconocerlas, externalizarlas y reflexionar sobre ellas.

CREA UNA HISTORIA



Modo de uso

1. Posiciona las cartas boca arriba en orden o desorden.
2. Crea una historia de cómo te has estado sintiendo últimamente.
3. Verbaliza esta historia y conoce más sobre aquello que aqueja o alegra a tu mundo interior.

Para qué sirve

Este ejercicio nos ayuda a reflexionar sobre las problemáticas que nos han estado aquejando o alegrando recientemente, para poder así, conocernos mejor.

ORÁCULO PERSONAL



Modo de uso

1. Piensa en una problemática que te esté aquejando.
2. Baraja las cartas y al azar posiciona 3 de estas.
3. Interpreta la cartas siguiendo tu intuición.

Ejemplo: La primera carta puede hablar sobre cómo te sientes actualmente, la segunda, sobre como ves al problema y la tercera, vendría siendo un consejo final.

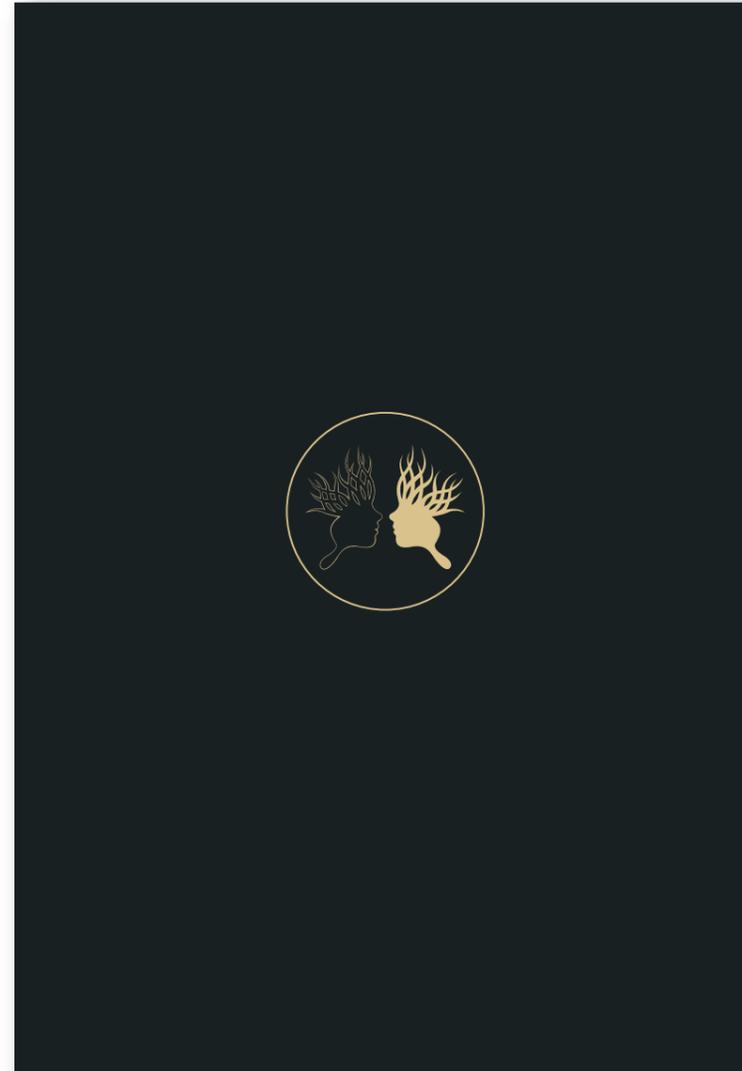
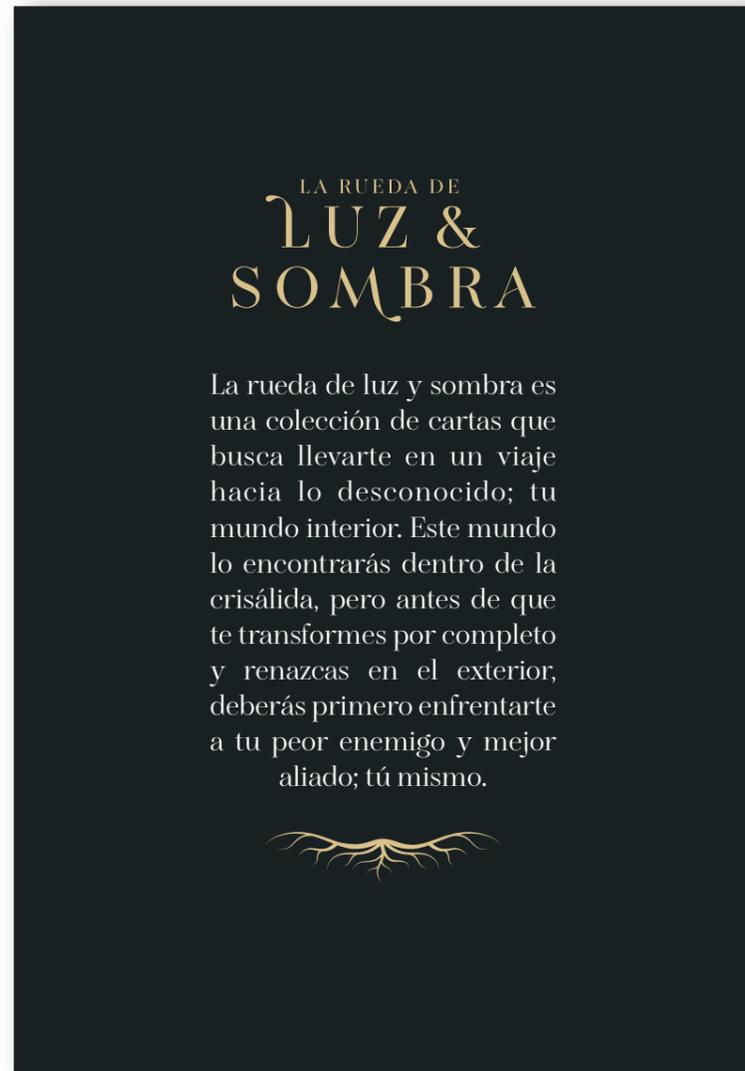
Para qué sirve

Con este ejercicio podrás desarrollar tu intuición y podras entender cómo es que tu mundo interior interpreta tus problemáticas y busca aconsejarte.

Sugerencia de ejercicios

Estos ejercicios no son definitivos, al fin y al cabo, cada uno es libre de escoger como trabajar con esta colección de cartas según su visión y propósitos.

Tarjeta introductoria



Esta tarjeta introductoria busca dar un breve prólogo sobre la temática que abordarán estas cartas.

La tarjeta sería impresa en opalina hilada de 250 gramos y con detalles en folia dorada.

*Portada y contra portada de la tarjeta
Tamaño: 13 x 9 cm*



*Prototipo del
packaging y las cartas*

Testeo y Resultados

Al inicio, la pandemia dificultó la realización de testeos del material de forma presencial. Si bien para las correcciones se hizo uso de la modalidad online, para el testeo del prototipo, se aspiraba poder realizarlo presencialmente, pues es un proyecto que, al menos en esta fase de su elaboración, requiere conectar con el otro sin una pantalla de por medio. Por fortuna, esto poco a poco se pudo llevar a cabo y hasta ahora, ha sido testado por 16 personas, 2 de ellas vía zoom y el resto, a través de reuniones presenciales. Se realizaron sesiones en grupos de 2 a 3 personas y también de forma individual. Las cartas demostraron ser bastante flexibles, pues lograban funcionar bien dentro de un grupo y también con un solo participante.

Antes de ahondar en los ejercicios realizados, cabe mencionar que, si bien esta colección de cartas ya tiene una trama y personajes definidos, al momento de realizar el testeo con el material, no se relató la historia original. Esto se realizó para que las personas no encasillaran sus interpretaciones en base a la narrativa inicial. Bajo este aspecto, fue que también se decidió no incorporar el relato original en el diseño final, pues al fin y al cabo, la historia de “Ancarian y Umbraria”, buscaba meramente ser una base de referencia para la creación de las fotografías.

Después de todo, en los encuentros realizados, no hablar de la historia original, permitió que los demás pudiesen crear sus propios relatos.

En las sesiones se probaron distintos ejercicios y algunos funcionaron

mejor que otros (estos fueron agregados a la guía de modalidades (ver página 98) Las actividades más interesantes eran las de carácter 'azaroso'. Un ejemplo de esto, fue un ejercicio en el que se colocaba el mazo boca abajo y se le pedía al otro que escogiera una carta. Una vez dada vuelta, se le preguntaba por qué creía, que esa carta en específico, se le había revelado. Esto permitía la libre interpretación e incentivaba la expresión verbal, y en caso de que alguien le fuese difícil manifestarse o desease profundizar aún más sobre la carta, se hacía uso de las cartas guías, las cuales daban consejos y aportaban con preguntas abiertas para reflexionar.

Los otros tipos de ejercicios realizados, consistían principalmente en que los demás pudiesen contar su propio relato a través de estas cartas. A modo de ejemplo, se realizaba una pregunta, y el otro debía responder escogiendo aquellas cartas que pudiesen identificar más su respuesta. Hubo un encuentro más experimental, en donde le sugerí a una persona que creara una actividad dirigida hacia mí. Ella propuso que escogiera dos cartas; una que representara lo que yo proyecto hacia los demás, y la otra, que pudiera simbolizar algo que oculte. Fue una actividad bastante inesperada y profunda para mí. Pude verbalizar varias cosas que estaba sintiendo, y también lo pudo hacer ella en el momento en que se redirigió esta actividad hacia su persona.

Además de poner a prueba distintas actividades, también, gracias a estos encuentros, pude realizar unas últimas correcciones en las cartas guías y en algunos títulos de las cartas con imágenes. Por ejemplo, la



Fotografía de uno de los encuentros.

carta de la "Sombra" se llamaba antes "Umbraria". Si bien el proyecto es en gran parte personal, este último nombre impedía que también fuese un proyecto que estuviese al servicio de los otros, pues, al fin y al cabo, sólo yo entendía el significado del nombre 'Umbraria'.

En conclusión, cada uno de estos encuentros resultaron ser muy significativos y provechosos y además, me permitieron reafirmar que el uso de estas cartas no tiene un límite.

Conclusión y Proyecciones

Si bien al inicio, el público objetivo eran personas que estuviesen interesadas en los postulados de Jung y el desarrollo del autoconocimiento, el testeo con el prototipo de las cartas, pudo demostrar que el público también podía ser otro. Al tener como base los conceptos desarrollados en la psicología junguiana, principalmente el de las sombras y el de la individuación, se logró estructurar un relato más sólido, que permitió reflejar mis experiencias personales de manera que también pudiesen ser abordadas por los demás.

A pesar de que la historia de estas cartas fue basada en un contenido bibliográfico determinado, en un principio, seguía teniendo muchas dudas sobre el relato que había creado. Parte de mí, percibía este proyecto como uno muy personal que venía desde mi mundo interior, y no sabía si es que iba a poder conectar con el mundo de los demás. No obstante, la carga emocional que hay detrás de cada fotografía que se encuentra en estas cartas, me probó lo contrario. Esto pudo ser evidenciado a través de los encuentros en donde se testeó el prototipo de estas cartas. Poder ver cómo en estas instancias se iban generando conversaciones, y entregando información sobre mundos ajenos al mío, fue algo verdaderamente gratificante. Tanto los encuentros con desconocidos como con personas más cercanas a mí, me permitieron concluir que nunca terminamos de conocernos los unos a los otros. Esta colección de cartas actúa como un catalizador de la expresión verbal, pues entiende que hay muchas emociones que nos guardamos, y son pocas las instancias en las que nos liberamos.

“La Rueda de Luz y Sombra” es una colección de cartas que no tiene límites, y cualquiera lo puede utilizar según su visión y propósitos. El hecho de haber participado en los distintos encuentros, en donde fue utilizado este material, me permitió presenciar cómo el mundo interior de los demás, poco a poco se iba manifestando. Si bien cada persona, durante los ejercicios, realizaba sus propias interpretaciones, había ciertos patrones de respuestas que terminaban siendo similares a aquellos generados por otras personas en encuentros anteriores. Esto me pudo demostrar que hay veces en que no somos tan distintos el uno del otro, y que este material, logra propiciar la interconexión entre mundos de extraños.

Visto que en las instancias en las que se han utilizado estas cartas, han surgido nuevas formas de cómo utilizarlas e interpretarlas, se ha podido concluir que la naturaleza de estas, se encuentra en constante evolución y desarrollo. En el fondo, este es un material versátil que puede, por ejemplo, también ser utilizado en talleres creativos de escritura, danza, arte, teatro, entre otros. Al fin y al cabo, si bien su principal enfoque, está en motivar el autoconocimiento emocional, cada quien puede utilizar estas cartas libremente.

Llevar a cabo la creación de múltiples ejemplares de estas cartas, puede ser un proyecto bastante ambicioso que requiere de mucha paciencia y planificación. Previo a llegar a este punto, se busca continuar generando encuentros que permitan seguir explorando

los usos de estas cartas, además de seguir siendo conocidas y difundidas entre las personas. Sumado a esto, se busca a futuro que más personas puedan conectar con la historia de estas cartas y las místicas entidades que se encuentran en cada uno de sus capítulos. Es por esto, que también tengo como objetivo que estas imágenes oníricas puedan cruzar fronteras y ser utilizadas por personas de otras culturas. Pero antes, y tal y como fue mencionado previamente, quiero continuar experimentando y generando sesiones con estas cartas en Chile.

Algo que me ha motivado en querer alcanzar estas metas, es el interés por parte de las psicólogas con las que he tenido la oportunidad de testear el proyecto. Gran parte de ellas, me ha manifestado su interés en adquirir estas cartas, pues hay sesiones en que los pacientes no saben de qué hablar, y sienten que estas cartas son un muy buen material para poder generar una conversación. Tal como fue mencionado antes, siento que las posibilidades para utilizar estas cartas pueden ser infinitas, y estoy dispuesta a seguir descubriendo nuevos usos e incluso, si todo va por un buen camino, considerar crear nuevas colecciones de cartas que puedan complementar a esta.

Finalmente, este proyecto, me ha permitido explorar diversos tipos de áreas que van desde el diseño de bienestar, hasta el autoconocimiento emocional, esto me ha permitido crecer mucho como diseñadora. Además de esto, llevar a cabo cada una de las fotografías para estas cartas, implicaba siempre un nuevo reto que debía solventar. Esto me ayudó también a tener más confianza en

mí misma y me permitió fortalecer la capacidad para resolver problemas a lo largo del proyecto. Para mí, la colección de cartas "La rueda de Luz y Sombra", es una puerta que espero me pueda abrir muchos nuevos caminos.

Tengo presente que para poder alcanzar mis objetivos, deberé enfrentarme primero a una serie de desafíos, y si bien nada es seguro en el destino de estos senderos, hoy de igual forma, me siento lista para emprender este viaje hacia lo desconocido.



BIBLIOGRAFÍA

AMANDRY, P. (1985). Delfos, monumentos arqueológicos e historia. Editorial Guías arqueológicas de Grecia.

BARTHES, R. (1971). Elementos de semiología (pp. 13 - 101). Madrid: Talleres Gráficos Montaña.

BATESON, G. 1972. Steps to an ecology of mind. New York: Ballantine Books.

BERTHOZ, S., ARMONY, J. L., Blair, R. J. R., and Dolan, R. J. (2002). An fMRI study of intentional and unintentional (embarrassing) violations of social norms.

BRUNER, EDWARD M. (1986) "Ethnography as narrative", en V. M. Turner and E. M. Bruner (eds.), The anthropology of experience, Urbana, University of Illinois, pp. 139-155.

Caldwell, C. y Zappaterra, Y. (2014) Diseño Editorial: periódicos y revistas. Medios impresos y digitales. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, 2nda Edición.

CAMPBELL, J. (1949). El héroe de las mil caras.

CASAFONT, R. (2014). Viaje a tu cerebro emocional.

Castillero Mimenza, O. (2018). Individuación: qué es, y sus 5 fases según Carl Jung. Recuperado 9 Noviembre 2020, from <https://psicologiaymente.com/psicologia/individuacion>

CASTILLERO, O. (s.f.). Individuación: qué es, y sus 5 fases según Carl Jung. Recuperado de : <https://psicologiaymente.com/psicologia/individuacion>

DAMÁSIO, A. (2001). Fundamental feelings.

Delft Institute of Positive Design. (s.f.). Recuperado de: <http://studiolab.ide.tudelft.nl/diopd/about-us/>.

DESMET, P., & HEKKERT, P. (2007). Framework of product experience. International Journal of Design.

Desmet, P., & Pohlmeier, A. (2013). Positive design: an introduction to design for subjective well-being. International Journal of Design, 7(3), 5-19.

DUKES, R. (2002). SSOTBME revised: An essay on magic. Mouse That Spins.

EDUCACIÓN 3.0 (2019) Entrevista a Francisco Mora, docente y doctor en medicina y neurociencia.

EWALD, F. (1990). Un poder sin un afuera. En: Balbier, E., Deleuze, G., Dreyfus, H. y otros. Michel Foucault. filósofo. Barcelona, Gedisa, 1999.

FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. y RAMOS, N. (2002). Corazón y razón. En Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (Eds.). Corazones inteligentes. (pp. 17-34). Barcelona: Kairós. - Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional.

FLEMING, T. (2003) Narrative Means to Transformative Ends: Towards a Narrative Language for Transformation.

Garavelli, D. (2018). Las Emociones: puente entre consciente e inconsciente - Psicoterapia Expresiva - Daniela Garavelli. Retrieved 12 November 2020, from <http://psicoterapiaexpresiva.com/las-emociones-puente-entre-consciente-e-inconsciente/>

Garbin, A. Que son las cartas asociativas. Retrieved 18 December 2020, from <https://www.cartasoh.com/cartas-asociativas.html>

GOLEMAN, D. (2010). La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós.

GÓMEZ, R. Alonso (2005) Retórica fotográfica: Ingenio y provocación.

Gualdrón Cantor, N. (2019). DISEÑO PARA EL

BIENESTAR HUMANO. El sentido y el contenido del discurso gráfico. LUCIÉRNAGA, 10(19), 91-109. doi:<https://doi.org/10.33571/revistaluciernaga.v10n19a7>

HAMUI, L. (2011) Las narrativas del padecer: una ventana a la realidad social. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592011000300005

HSU, C. T., JACOBS, A. M., CITRON, F. M., and CONRAD, M. (2015). The emotion potential of words and passages in reading Harry Potter—An fMRI study. Brain Lang.

<https://www.mindfulness-salud.org>. Retrieved 17 November 2020, from <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

Indiegogo. (2019). Fees & Pricing for Campaigners: How much does Indiegogo cost?. Recuperado el 29 de noviembre de 2020, de <https://support.indiegogo.com/hc/en-us/articles/204456408-Fees-Pricingfor-Campaigners-How-much-doesIndiegogo-cost>

ISBELL, R., SOBOL, J., LINDAUER, L., y LOWRANCE, A. (2004). The effects of storytelling and story reading on the oral language complexity and story comprehension of young children.

ISER, W. (1978) The act of reading: A theory of aesthetic response, Baltimore, Johns Hopkins University.

JIMÉNEZ, S., POHLMAYER, A., DESMET, P. (2016). Diseño positivo, guía de referencia. (J.F. Merino, Trad.) Bogotá: Ediciones Uniandes

JODOROWSKY, A. (2004). Psicomagia (Vol. 19). Siruela.

JODOROWSKY, A. (2006). La danza de la realidad:

psicomagia y psicochamanismo (Vol. 5). Siruela.

JUNG, C. G. (1934). Sobre la formación de la personalidad. En C. G. Jung, *Realidad del alma* (pp. 173-200). Buenos Aires: Losada.

Jung, C. G. (1953). *The collected works of CG Jung*. Bollingen Foundation.

JUNG, C. G. (1966). *El hombre y sus símbolos*.

JUNG, C. G., & PACHECO, J. L. (1969). *Los complejos y el inconsciente*. Madrid: Alianza.

JUNG, C. J. (1981). *Arquetipos e inconsciente colectivo*.

KERR, B. (2017) *Tarot Is Trending, and Dior Predicted This Months Ago*. New York Times.

La apasionante historia del Tarot y el revelador significado de sus cartas. (2018). Recuperado Noviembre 2020, from <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/la-apasionante-historia-del-tarot/>

LOSADA, A., MÁRQUEZ-GONZÁLEZ, M., PEÑACOBÁ, C., Gallagher-Thompson, D. & Knight, B. G. (2007). Reflexiones en torno a la atención de los cuidadores informales de personas con demencia y propuesta de una intervención interdisciplinar. *Psicología Conductual - Revista de Psicología Clínica y de la Salud*.

MARK, M., & PEARSON, C. S. (2001). *The hero and the outlaw: Building extraordinary brands through the power of archetypes*. McGraw Hill Professional.

Martínez Sais, M., & Sarlé Gallart, S. (2008). *Estudio de la Personalidad: Tests proyectivos*. Colegio De Psicólogos De Catalunya, 1-78.

MEHRABIAN, A. (1972). *Nonverbal communication*. Transaction Publishers.

MESONERO, P. (2018) *La magia de hacer Conexiones*. Instituto Hune. Recuperado de: <http://institutohune.com/la-magia-de-las-conexiones/>

MEYER-DINKGRÄFE, D. (2001), *Approaches to Acting: Past and Present*, New York: International Publishing Group. p.4.

MORA, F. (2011) *El dios de cada uno*, Alianza, Madrid.

MOYA, G. (2015) *Terapia y Psicoterapia*. Recuperado de: <http://psicoterapeutas.eu/terapia-y-psicoterapia-2/>

Muñoz, P. (2010). *Ser uno-mismo: Introducción a la psicología analítica de C.G. Jung*. Editorial Kaicron. España.

Ortiz, M. (2014). *Origen de los oráculos*. Retrieved 11 November 2020, from <https://algarabia.com/algarabia-extra/origen-de-los-oraculos/>

PALMER, A. (2011). *A new character-driven Hero 's journey*. Recuperado de: <http://www.crackingyarns.com.au/2011/04/04/a-new-character-driven-heros-journey-2/>

PAPERT, S. (2000). *What's the big idea? Toward a pedagogy of idea power*.

PARREÑO, J. (1986). *Los Cuadernos del Norte: Revista*

cultural de la Caja de Ahorros de Asturias (38th ed., pp. 72 - 76). Caja de Ahorros de Asturias.

PAYNE, M. 2000. *Narrative therapy: An introduction for counsellors*. London: Sage.

PEASE, B., & PEASE, A. (2008). *The definitive book of body language: The hidden meaning behind people's gestures and expressions*. Bantam.

PEIRCE, C. S. (1974). *Collected papers of Charles Sanders Peirce* (Vol. 2). Harvard University Press.

PLUTCHIK, R. (1980). *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper and Row

POLKINGHORNE, D. 1988. *Narrative knowing and the human sciences*. New York: SUNY Press.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Consultado en <https://dle.rae.es/magia>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2019). *Diccionario de la lengua española* (23.a ed.). Consultado en <https://dle.rae.es/terapia>

RIBERA, A. (2015) *Tarot. Viaje al inconsciente*

RICO, D. (s.f) *Fotografías y terapia narrativa*. Recuperado de:

<http://terapiannarrativacoyoacan.blogspot.com/2014/01/fotografias-y-terapia-narrativa.html?m=1>

RICOEUR, P. (1987) Time and narrative, traducido por K. Blamey and D. Pellauer, vol. 3, Universidad de Chicago.

RICOEUR, P. 1984. Time and narrative, Vol. 1. Chicago, IL.: University of Chicago Press.

RIZALDOS, M. (2019). La aceptación como herramienta de bienestar. Retrieved 11 November 2020, from https://www.huffingtonpost.es/entry/la-aceptacion-como-herramienta-de-bienestar_es_5df969a0e4b0969b618c9a34

RODRIGUEZ, J. A. P., LINARES, V. R., GONZÁLEZ, A. E. M., GUADALUPE, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma psicológica.

ROSSITER, M. (2002). Narrative and Stories in Adult Teaching and Learning. Columbus: ERIC Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education.

RUBIA, Francisco J. (2010), La conexión divina, Crítica, Barcelona.

SCHNEIDER, M. (2017). The haunting photographic tarot deck, with an unexpected nod from Bruce Springsteen. Retrieved 17 November 2020, from

https://dangerousminds.net/comments/the_haunting_photographic_tarot_deck_with_an_unexpected_nod_from_bruce_spri

SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. American Psychologist,
SOLER, J. L. , APARICIO, L., DÍAZ, O., ESCOLANO, E., Rodríguez, A. (2016). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones.

SPEER, N. K., REYNOLDS, J. R., SWALLOW, K. M., and ZACKS, J. M. (2009). Reading stories activates neural representations of visual and motor experiences.

TARRAGONA, M. (2006) Las terapias posmodernas: una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. Psicología Conductual, Vol. 14, N° 3.

Test de Relaciones Objetales o TRO de Phillipson - Psicólogos Córdoba. (2020). Retrieved 19 November 2020, from <https://psicologoscordoba.org/test-de-relaciones-objetales-o-tro-de-phillipson/>

TURNEY, J. (2018) La biblia de la neurociencia
VIVAS, M., GALLEGO, D. J., GONZÁLEZ, B. (2007). Educar las emociones. Dickinson

VOGLER, C. (2007). The Writer's journey. Studio City, CA: Michael Wiese Productions.

VOU, I. (2016). La fotografía narrativa. El arte de contar historias. | AAVI BLOG. Recuperado el 4 Noviembre 2020, from <http://aavi.net/blog/2016/04/15/la-fotografia-narrativa-e-l-arte-de-contar-historias/>

WELLS, G. (1986). The Meaning Makers: Children Using Language and Using Language to Learn. Portsmouth, NH: Heinemann Educational Books Inc.