

CARTAS ESPEJO

Set de cartas ilustradas para apoyar el desarrollo del Autoconocimiento emocional en personas adultas.

Proyecto para optar al título profesional de Diseñadora,
con mención en Visualidad y Medios.

Por: **Josefa Birkelbach Lara**
Profesora Guía: **Verónica Ode**

[Diciembre, 2022]



Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla.

(Wenger, Jones & Jones 1962, p. 3).

Índice

Resumen	9
Introducción	11
Motivaciones Personales	15
Fundamentos / Problemática	16
Hipótesis	22
Capítulo I	
Las emociones	24
1.2 ¿Por qué sentimos emociones?	27
1.3 Funciones emocionales	28
1.4 Respuestas emocionales	29
1.5 ¿Cuántas emociones existen?	32
1.6 ¿Podemos dar una clasificación a las emociones?	35
Capítulo II	
En relación al Autoconocimiento	39
2.1 Educación emocional	40
2.2 Bienestar e Inteligencia Emocional	42
2.3 Autoconocimiento emocional y cómo desarrollarlo	46
2.4 Herramientas que apoyan el desarrollo del autoconocimiento emocional visualmente:	49
De forma simbólica	49
De forma literal	54
Técnicas (sin representación y visuales)	56
2.5 Inconsciente e inconsciente colectivo	58
Símbolos	60

Índice

Capítulo III	
En relación al Diseño	62
3.1 Percepción y Comunicación visual	63
3.2 Diseño gráfico	65
3.3 Diseño para el Bienestar Humano:	67
El Diseño y su relación con otras disciplinas.	67
3.4 Ilustración	69
El color ligado a la emoción	69
3.5 Diseño editorial	71
Capítulo IV	
Conclusiones Preliminares	73
Capítulo V	
Selección de información y Síntesis	76
5.1 Mapa conceptual	78
5.2 Respuestas Emocionales: Descripción de Goleman	80
Alegría	80
Ira	80
Miedo	80
Tristeza	80
Sorpresa	81
Asco	81

Índice

5.3 Respuestas motoras: Teoría de las microexpresiones faciales de Paul Ekman.	82
Sorpresa	82
Miedo	82
Asco	83
Ira	83
Tristeza	84
Alegría	84
5.4 Respuestas fisiológicas.	85
Alegría	85
Ira	85
Miedo	85
Tristeza	85
Sorpresa	86
Asco	86
5.5 ¿Dónde sentimos las emociones?	87
5.6 Colores asociados a las emociones básicas	88
5.7 Paletas asociadas a las emociones básicas	89
5.8 Familia de emociones de Rafael Bisquerra	91
Formulación del Proyecto	92
Capítulo VI	
Antecedentes	93
Pregunta de investigación	94
¿Qué?	94
¿Por qué?	94

Índice

¿Para qué?	95
Objetivo general	95
Objetivos específicos	95
6.1 Usuario	96
6.2 Estado del arte	97
The box of emotions	97
Soy y Siento: cartas sobre las emociones	102
Dixit	104
6.3 Metodología del trabajo	105
Desarrollo del Proyecto	109
Capítulo VII	
Decisiones de diseño	110
7.1 Creación del set de cartas:	111
El nombre del proyecto: Cartas Espejo.	111
Concepto: Reflejo.	111
Moodboard	112
Paleta de colores	113
El Logo y la tipografía	113
Formato	115
Símbolo unificador	116
Dorso de las cartas	117
Packaging	118
Portada y Contraportada	119
Interior	120
Usabilidad e Instrucciones	121

Índice

7.2 Creación de las ilustraciones	123
Capítulo VIII	
Testeo	127
8.1 Feedback de psicólogos como parte del proceso	128
Capítulo IX	
Conclusiones	129
9.1 Opciones de financiamiento.	130
9.2 Conclusiones y proyecciones	132
Capítulo X	
Bibliografía	135
Libros	136
Tesis	139
Artículos	140
Agradecimientos	144

Resumen

¿Te ha pasado alguna vez que no encuentras palabras adecuadas para describir tus emociones o simplemente no sabes qué es lo que estás sintiendo o por qué? Esto se debe al desconocimiento que existe acerca de ellas, un problema que afecta a muchas personas hoy en día y que lleva el nombre de analfabetismo emocional.

Cartas espejo es una propuesta de Diseño que busca crear un set de cartas ilustradas de apoyo emocional que permita a las personas adultas conectar con sus emociones. El objetivo es facilitarles reconocer con mayor precisión aquello que están sintiendo, identificando sus emociones, conociéndolas y, en consecuencia, desarrollando su autoconocimiento emocional.

A través de la ilustración y el diseño se pretende generar en cada una de las cartas una imagen representativa de la emoción que establezca una estética visual de aquello que se está sintiendo. En ese sentido, se buscará conectar con el usuario a través del contenido observable de las cartas,

compuesto principalmente por información psicológica que pueda ser interpretada y representada visualmente y que estará apoyada por elementos de la comunicación visual. La interpretación de esta información psicológica nos permitirá representar y respaldar la construcción de ilustraciones contundentes que logren comunicar de la mejor forma posible las emociones.

Por otro lado y en cuanto al set de cartas en general, se buscará mediante la creación de un packaging mostrar al usuario la amplia gama de emociones que existen para referirse a los diversos estados que experimentan a diario, además de entregarles una estructura, agrupando aquellas emociones que poseen componentes similares y que nos permiten matizar nuestra situación interior. Por último,

a través de este packaging también se pretende guiar el uso y entendimiento de las cartas. Si bien, el set trae consigo una pequeña guía que sugiere cómo utilizarlo, las posibilidades son infinitas y cada persona puede emplear este mazo de acuerdo a su visión y propósito.

Finalmente, a través de este set de cartas se buscará generar una herramienta que permita acercarnos a comprender el complejo mecanismo que mueve nuestro yo interno, dándole una bajada tangible a algo inmaterial como son las emociones, un punto de partida para quienes deseen empezar a conocer su vasto mundo emocional y mejorar su bienestar de una manera visual y creativa.

PALABRAS CLAVE

Autoconocimiento emocional - Diseño para el Bienestar - Ilustración - Set de cartas.

Introducción

Las emociones conforman gran parte de la vida, sin emociones seríamos máquinas. El psicólogo Jesús Matos (2020) nos dice que lamentablemente las emociones han sido relegadas a un segundo plano desde el principio de los tiempos y que la falta de hábito en identificarlas y analizarlas hace que nos desconectemos mucho de ellas o que no les demos la importancia necesaria en nuestro diario vivir (p.20).

Una de las claves para sobrevivir emocionalmente a las dificultades de la realidad, regular nuestras emociones y acercarnos al bienestar es precisamente darles a las emociones el espacio y la importancia que necesitan. Para esto se vuelve muy necesario trabajar nuestra inteligencia emocional. Esta corresponde a la “capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones” (Mayer, Salovey y Caruso 2000, p.107). Así también, Goleman (1996) menciona que la inteligencia emocional nos permite hacer conscientes nuestras

emociones, además de permitirnos comprender nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, mejorando así la relación que sostenemos con nosotros mismos y con otros. La inteligencia emocional también nos permite tolerar las presiones y frustraciones que vivenciamos diariamente, y por último, desde el conocimiento adquirido adoptar una actitud empática y socialmente correcta que nos ofrecerá mayores posibilidades de desarrollarnos personalmente (p.3).

Podemos entender entonces que una parte de la inteligencia emocional es hacernos conscientes e identificar aquello que emocionalmente está ocurriendo en nuestro interior, para que a futuro podamos manejar las emociones que se nos presentan de la manera más adecuada/acertada

posible. Esta parte de la inteligencia emocional lleva el nombre de Autoconocimiento y es el espacio en el cual este proyecto desea enfocarse para contribuir a la mejora de la relación entre las personas y sus emociones. La pregunta entonces es: ¿Cómo podemos desarrollar o fortalecer el autoconocimiento emocional?

Una de las formas por las cuáles es posible realizar este aprendizaje es acudiendo con un profesional del área, sin embargo, también existen otras maneras. Hoy en día podemos encontrar distintas herramientas terapéuticas, visuales, creativas y estimulantes que resultan ser un excelente complemento para las terapias formales y también para quienes quieren desarrollar un autoconocimiento emocional de una manera independiente y fuera de un encuadre formal de terapia. Es aquí donde nace la idea de la baraja “Cartas espejo”, que tiene como objetivo ser un material más a disposición de quienes deseen desarrollar su autoconocimiento desde esta perspectiva.

Cartas espejo, es una propuesta de diseño que busca crear un set de cartas ilustradas de apoyo emocional que permita a las personas adultas conectar con sus emociones, con el objetivo de facilitarles reconocer

con mayor precisión aquello que están sintiendo y, en consecuencia, desarrollar su autoconocimiento emocional. A través de la ilustración y el diseño se pretende generar en cada una de las cartas, una imagen representativa de la emoción para así establecer una estética visual de aquello que se está sintiendo. En ese sentido, se buscará conectar con el usuario a través del contenido observable de las cartas, constituido principalmente por información psicológica que estará apoyada por elementos de la comunicación visual.

Cada carta de esta baraja será diseñada desde cero y requerirá estudiar una serie de conceptos, autores, técnicas y referentes que nos ayudarán a tomar decisiones en cuanto a la creación de las ilustraciones y el diseño final del producto.

Desde un punto de vista psicológico, se vuelve importante estudiar los conceptos generales que envuelven al mundo de las emociones, de forma más específica, toda aquella información psicológica que puede ser interpretada visualmente y que nos permitirá

saber cómo representar y respaldar la construcción de ilustraciones contundentes que comuniquen de la forma más acertada posible las emociones. Algunos ejemplos de esta información son las respuestas emocionales fisiológicas y motoras que tenemos al momento de experimentar una emoción, la teoría de las micro expresiones faciales del Psicólogo Paul Ekman o también los conceptos de inconsciente, inconsciente colectivo y símbolo de Jung. Entre otra información que veremos con mayor profundidad en el transcurso de los capítulos.

Durante este proyecto también se requerirá investigar y analizar herramientas que permitan desarrollar autoconocimiento emocional y en donde el contenido visual del producto sea lo principal para conectar con el usuario. Algunos ejemplos de estas herramientas son los test proyectivos, cartas asociativas, tarots terapéuticos, oráculos, entre otros. Cabe destacar que algunas de las herramientas antes mencionadas, corresponden a los referentes que dan sustento a las bases de este proyecto, además del juegos de mesa con ilustraciones Dixit y la Tesis Oráculo de Luz Sombra de Andrea Verdugo, referentes que permitieron vislumbrar las primeras ideas de creación.

Por otro lado y en cuanto al funcionamiento del producto, es necesario analizar referentes en donde el área Psicológica y del Diseño confluyen. Un ejemplo de esto son las “ruedas de emociones” y el “mapa universo de las emociones”. Estas herramientas son muy importantes para el desarrollo de este proyecto, pues, además de su valor estético, también nos entregan información que nos aproxima a la posible usabilidad del set de cartas. Por ejemplo, en el libro Universo de las emociones de Bisquerra, Punset y PalauGea, se presenta el mapa antes mencionado, que corresponde a una representación gráfica de las emociones y que cuenta con 307 palabras emocionales estructuradas en 4 niveles según su grado de importancia o intensidad y agrupadas en “galaxias” que es la forma metafórica que tiene el libro para abordar el concepto de “familias de emociones”, el cuál se refiere, en breves palabras, a una forma de agrupar emociones con características similares, en donde los grupos están conformados por una emoción principal (básica) y que de ella desprenden emociones secundarias. Este mapa ayuda a

las personas a aumentar su vocabulario emocional visualizando el amplio espectro de palabras que existen para referirse a sus diversos estados emocionales, además de mostrar una manera de agrupar, conectar y tipificar una gran cantidad de emociones de una forma ilustrativa, visual y didáctica. Asimismo, la rueda de emociones también nos muestra una forma de ordenar y agrupar emociones, pero de una forma más acotada.

Es necesario destacar que durante este proyecto se ha decidido trabajar, en un inicio con las 6 emociones básicas propuestas por Paul Ekman y que también se encuentran presentes en el primer nivel del mapa Universo de las emociones. Ya que es información corroborada por muchos autores y utilizada en diversos estudios, por tanto, información psicológica de fácil acceso y que nos permite definir claramente las bases del proyecto. Por último, declarar que este proyecto a futuro pretende abordar las emociones secundarias que desprenden de las emociones básicas para así completar el contenido del mazo.

En cuanto al set de cartas en general, se buscará mediante la creación de un packaging mostrar al usuario la amplia gama de emociones que existen para referirse a los diversos estados que

experimentan a diario, además de entregarles una estructura, agrupando aquellas emociones que poseen componentes similares y que nos permiten matizar nuestra situación interior. Por último, de manera tangencial, este proyecto utiliza el Diseño Editorial para generar un instructivo que sea parte de este packaging y que permita guiar el uso y entendimiento de las cartas. Si bien, esta pequeña guía sugiere cómo utilizarlo, las posibilidades son infinitas y cada persona puede emplear este mazo de acuerdo a su visión y propósito.

Finalmente este proyecto de creación experimental, pretende centrarse principalmente en los lineamientos del Diseño para el bienestar ya que busca generar una herramienta de apoyo al alcance de quienes deseen desarrollar su autoconocimiento emocional, sin duda un terreno multidisciplinar que requiere del Diseño como intérprete de información y comunicador de mensajes. De este modo, se propone diseñar una herramienta para el servicio del bienestar de las personas, que les permita comprender el complejo mecanismo que mueve nuestro yo interno, mediante una bajada tangible de algo inmaterial como son las emociones.

Motivaciones Personales

A lo largo de mi vida he recibido comentarios externos acerca de lo que mis dibujos evocan en otras personas, esto me impulsó a comprometerme cada vez más con la idea de comunicar emociones, convirtiéndose en una de las cosas que caracterizan a mis dibujos y diseños, mi sello y algo que me hace muy feliz de realizar.

Desde el inicio de la pandemia comencé un proceso de terapia y exploración personal que me llevó a valorar la importancia de trabajar nuestra inteligencia emocional, y con ello, la importancia de conocer la gran cantidad de emociones que existen. No sólo conocerlas, sino también identificarlas, tipificarlas y por sobre todo comprender que no solo existe la tristeza, alegría o enojo a la hora de responder cuándo nos preguntan cómo estamos o cómo nos sentimos, sino, una gran gama emocional que nos pueden ayudar a identificar y precisar nuestros estados para así regularlos y lidiar con ellos.

Una de las herramientas que más cautivó mi atención durante este proceso fue la rueda de las emociones de Albert Wong, además del mapa universo de las emociones, herramientas que de alguna forma

combinan la emoción con el Diseño y me ayudaron de gran manera a conocer los diferentes tipos de emociones que existen, aumentando así mi vocabulario emocional. En éste proceso también conocí el Tarot de Osho Zen, una baraja de cartas ilustradas, inspirada en la sabiduría budista Zen, este tarot a diferencia del tradicional basa sus ilustraciones en principios filosóficos de la conciencia del ser humano provenientes de culturas orientales. Este tipo de barajas, de carácter asociativo, no busca adivinar el futuro sino potenciar el desarrollo espiritual del individuo por medio de la observación y análisis de la información presentada en las ilustraciones que podemos encontrar en cada carta. De este modo y tras conocer éste tipo de herramientas es que comenzó la idea de exponer las emociones de una manera diferente y uniéndolo con aquello que más disfruto, la ilustración.

Este proyecto resulta muy importante para mi tanto en el ámbito académico como en el ámbito emocional, ya que como muchas personas, sigo en el interminable camino de conocer mi mundo emocional.

Fundamentos / Problemática

Las emociones son tan importantes en nuestra vida que nos definen como personas, llegando a constituir parte de nuestro carácter, de aquello que somos y cómo nos presentamos ante el mundo. Sin embargo, hay momentos en los cuales se presentan situaciones que desembocan diversas emociones y simplemente no sabemos qué es lo que estamos sintiendo o por qué.

Esto es algo que muchas personas experimentan a diario, un problema cada vez es más existente en las sociedades actuales y que tiene una profunda relación con la poca importancia personal y social que le hemos dado a las emociones a lo largo de la historia, estigmatizándolas y reduciéndolas a no más que un número contable con los dedos de las manos. Como dice Punset (2015) Las emociones siempre están presentes, pues son parte de nuestro día a día, pero es la sociedad la que nos enseña a no dejarnos llevar por ellas y lejos de controlarlas terminamos reprimiéndolas y dejándolas a un lado (p.9).

A raíz de esto, es frecuente encontrar personas con problemas para gestionar sus emociones,

problemas para reconocerlas, regularlas y para lidiar con ellas. El psicólogo y presidente de la Rieeb¹ Rafael Bisquerra en una entrevista del año 2020 en el diario La Nación de Argentina aseguró que: “los grandes problemas de la humanidad en el siglo XXI serán problemas emocionales, relacionados con una alta prevalencia de la ansiedad, estrés, depresión, suicidios, consumo de drogas, violencia, y que todo esto es un problema del analfabetismo emocional”

El término Analfabetismo emocional fue acuñado por Claude Steiner (1998), para describir a las personas que, aunque sienten como todos, no saben ni qué sienten, ni por qué lo sienten. Cabe destacar que antes de esto el psicólogo Goleman también se refirió a éste tipo de personas, pero con el nombre de alexitimia, que

literalmente significa “sin palabras para los sentimientos”, él menciona al respecto que “se trata de personas que carecen de la habilidad fundamental de la inteligencia emocional, la conciencia de uno mismo, el conocimiento de lo que están sintiendo en el mismo momento en que las emociones bullen en su interior” (Goleman 1996, p.63).

Si bien, en Chile no se cuenta con una investigación rigurosa que aborde la situación del analfabetismo emocional de los Chilenos, podemos encontrar otras investigaciones acerca de algunas consecuencias del analfabetismo emocional. Por ejemplo, un estudio realizado por UC² y ACHS³, en mayo del 2021 llamado Termómetro de la Salud Mental en Chile expone que 32,8% de los chilenos presenta sospechas o problemas de salud mental, y que el 45,9% evalúa que su estado de ánimo es peor o mucho peor que antes de la pandemia. Cabe destacar que con salud mental se refieren a la

presencia de sintomatología relacionada a depresión, ansiedad, estrés, entre otros. Por otro lado, en una noticia del 2022 de la página oficial del gobierno de Chile, se anuncia que los problemas de salud mental afectan a 2 de cada 10 personas en Chile, además cerca de 1.800 personas mueren al año en el país por suicidio y por cada uno de estos, alrededor de 20 personas realizan un intento. Por último, según el informe Consumo de Drogas en las Américas (2019), elaborado por la OEA⁴ Chile es el número 1 en consumo de estupefacientes.

Finalmente en una columna de opinión de Biobiochile.cl del año 2021, Arnaldo Canales, Director ejecutivo de FLICH⁵, fundación que promueve la educación emocional en Chile, menciona que “Estamos llenos de analfabetos(as) emocionales, por lo que, considerando el actual escenario, bien necesario se hace impartir con prontitud elementos de la educación emocional, para así trabajar todos en el desarrollo de seres humanos

1. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar.

2. Pontificia Universidad Católica de Chile.

3. Asociación Chilena de Seguridad.

4. Organización de los Estados Americanos.

5. Fundación Liderazgo Chile: Educación Emocional Para América Latina.

íntegros, en una sociedad más sana y feliz”
Así, según un artículo de FILCH llamado Análisis, fundamento y programa inicial del proyecto de Ley de Educación Emocional en Chile (2021), el analfabetismo emocional, muestra lo que sucede cuando no se ha desarrollado un proceso de autoconocimiento, lo que se traduce en una dificultad para reconocer y regular las propias emociones. Es por eso que es significativo que las personas conozcan y trabajen sobre las diferentes emociones, desarrollando su inteligencia emocional y su autoconocimiento emocional, con el objetivo de lograr un aprendizaje y así regular sus emociones, alcanzando un mayor grado de bienestar en su día a día.

En este punto, es cuando comenzamos a abordar conceptos fundamentales del presente proyecto y surgen preguntas como ¿Qué es la Inteligencia emocional, el autoconocimiento emocional, y qué relación tienen con el Bienestar? Estos conceptos son los que nos permiten comenzar a dilucidar una posible solución a la problemática antes planteada, por tanto, los veremos con mayor profundidad en el transcurso del desarrollo de esta propuesta. Ahondando más en nuestra problemática cabe

destacar que no todo ha sido negativo, de hecho, en los últimos años ha emergido una necesidad y preocupación por entender cómo las emociones cumplen un rol en las distintas áreas en que el ser humano se desarrolla. Así, inteligencia emocional, autoconocimiento y bienestar han conseguido tener un espacio que hace tiempo parecía imposible en la sociedad, esto se vió acelerado por las condiciones que trajo consigo la pandemia del covid-19, motivo por el cual muchas personas comenzaron a replantearse la forma de enfrentar y cuidar su bienestar, dándole relevancia o poniendo en primer lugar atender aquello que experimentamos en el interior, tomando medidas para lidiar con los síntomas y emociones negativas que se les presentaban.

Podemos observar un ejemplo de esto reflejado en España, donde el diario El país en una publicación

del 2021 cuenta que la tendencia al alza de los libros relacionados a la temática de la autoayuda, comenzó en el año 2017, pero que en las dos últimas temporadas (2020 y 2021) ha reventado. Si bien, en general el sector editorial ha crecido un 25%, la autoayuda llega al 42%, según GFK, la empresa que audita el mercado de libros de este país. Asimismo, si buscamos en buscalibre una plataforma virtual de venta de libros, podemos observar que en los best sellers del año 2022 las temáticas de “espiritualidad y autoayuda” son una de las preferidas para el público chileno. En cuanto al público femenino, en una entrevista del 2022 con el diario El Mostrador, Daniela Breguel gerenta de libros de la plataforma en Chile, afirma que “ellas están privilegiando la lectura en sus tiempos de descanso y el tema del empoderamiento femenino está posicionándose como el favorito, seguido por los libros de “autoayuda”, la novela clásica y los títulos ligados a la literatura romántica”

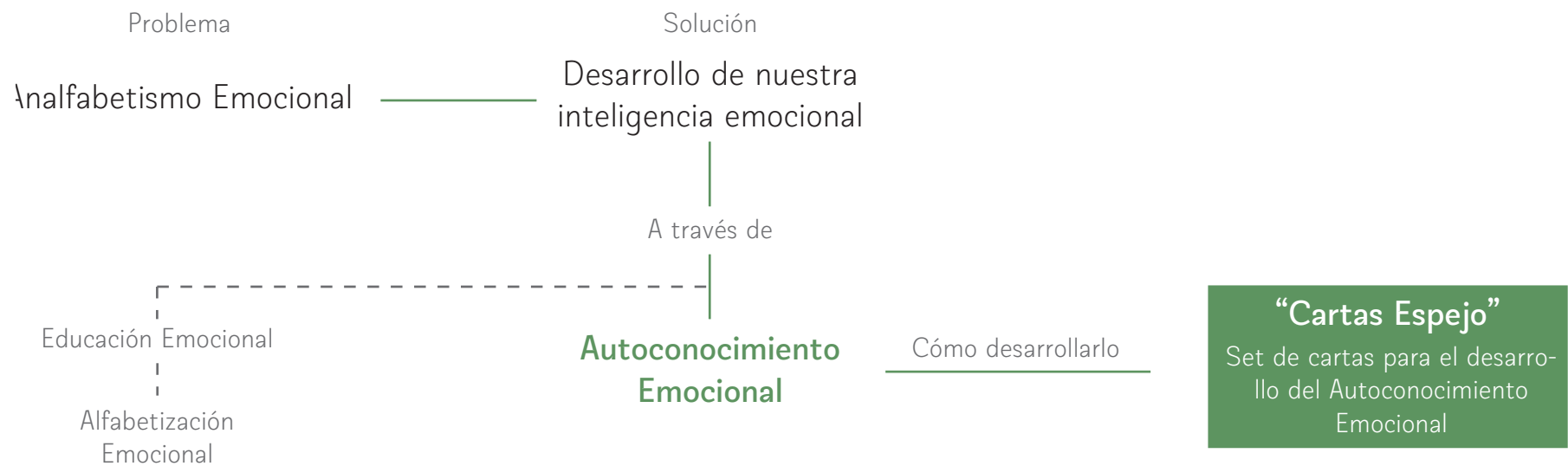
No obstante, aunque seamos conscientes de que debemos preocuparnos de nuestro mundo emocional, atenderlo no resulta ser una tarea sencilla y más aún si no tenemos ayuda profesional, o no hay un conocimiento emocional previo para la detección

de lo que estamos sintiendo. Además, algunas personas presentan una gran dificultad para acceder a terapias, a veces por falta de dinero, también por desconocimiento o por prejuicios a la hora de contactar a un terapeuta o psicólogo, entre otros motivos. Conviene enfatizar que Ciper Chile, en el artículo Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios (2021), menciona que Chile tiene un gran déficit en el financiamiento de la salud mental comparado con el presupuesto mundial. En este artículo se indica que el presupuesto fiscal destinado a la salud mental apenas supera el 2% del total del presupuesto en Salud, cifra que está muy por debajo del 5% que se propuso como meta en el Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría de los períodos 2000-2010 y 2015-2025. Además, otro dato importante de destacar es que la cobertura de atención en salud mental en Chile alcanza aproximadamente a un 20% de la población, mientras que en países

de ingresos medios la cobertura llega a un 50%. Podemos concluir entonces que es importante en un país donde el acceso a la salud mental de manera pública es bastante complejo, cuestionarnos maneras autónomas para educarnos emocionalmente.

Por último y tomando en cuenta lo dicho por Alpizar (2019) “hoy, las personas se enfrentan a altos niveles de estrés y exigencias sociales ... las cuales exponen al ser humano a experimentar emociones exacerbadas”. Vivimos sumergidos en un mundo que nos mantiene activos y sobreexcitados constantemente, la información nos llega de manera abundante a través de los sentidos, la carga laboral, estudiantil, los medios de comunicación, los problemas sociales y los problemas de carácter personal, entre otros, se vuelven una presión constante, esta presión nos genera tensiones que si no sabemos manejar adecuadamente pueden traer consecuencias negativas, como por ejemplo estados depresivos y de ansiedad. Además de todo esto debemos sumar las consecuencias que trajo el Covid-19, pandemia que sin duda, modificó la vida de muchas personas, el constante riesgo, el cambio en la rutina, el encierro inminente, la soledad, las variaciones en el ámbito laboral, la convivencia

con nuestras familias las 24 horas del día y ahora la reintegración a la vida cotidiana, entre otra serie de factores, han contribuido a que una gran parte de la sociedad se dé cuenta que tiene más problemas de carácter emocional de los que imaginaba. Por esto y visualizando un mundo que día a día manifiesta mayor interés por el desarrollo del autoconocimiento emocional y bienestar, es relevante conocer las formas en las que el Diseño puede brindar apoyo para el desarrollo del Autoconocimiento emocional en las personas.



ESQUEMA 1. *Elaboración propia.*

Hipótesis

Frascara (2000) define al diseño gráfico como “La acción de concebir, programar, proyectar y realizar comunicaciones visuales, producidas en general por medios industriales y destinadas a transmitir mensajes específicos a grupos determinados.” (p.19). Por otro lado, también es relevante considerar y destacar la dimensión multidisciplinar que posee el diseño, un terreno complejo e integrador en el cual a menudo nos encontramos con problemáticas de diseño que requieren la colaboración de otros especialistas y sus perspectivas para generar nuevos cursos de acción, como es el caso de este proyecto. Al respecto, Rohrbach (2020), menciona que los diseñadores contemporáneos participan en actividades grupales de resolución de problemas, lo que ha llevado a que hoy en día la práctica del diseño se esté usando distintos métodos y procesos que tienen como objetivo facilitar la colaboración entre expertos de diversas disciplinas para abordar eficazmente las problemáticas y desafíos de maneras innovadoras (p.11).

Bajo esta lógica, encontrar productos, proyectos, investigaciones, objetos que busquen entrelazar y relacionar el Diseño con la Psicología o más precisamente con la emoción, no es algo nuevo. De hecho, se han desarrollado

diversas metodologías de diseño para estudiar la relación entre los objetos y las emociones de las personas como es el caso del Diseño para el bienestar.

Una de las problemáticas que podemos encontrar en la actualidad, es la desconexión de las personas con sus emociones. Esto hace que muchas de ellas desconozcan la gran cantidad de emociones que existen para describir distintos estados que experimentamos a diario, además presenten una dificultad para precisar y tipificar las emociones, esta situación recibe el nombre de analfabetismo emocional. Durante los primeros planteamientos de la investigación pudieron esclarecer que una de las soluciones a este problema, desde un punto de vista psicológico, es educarnos emocionalmente, específicamente desarrollando nuestra inteligencia

emocional y autoconocimiento. Surgen así preguntas esenciales como, por qué es importante el autoconocimiento emocional y cómo podemos desarrollarlo. Sin embargo, la pregunta fundamental que nos convoca y nos permite unir el concepto de diseño y emoción es ¿Qué aportes puede hacer el Diseño en la creación de herramientas que permitan el desarrollo del autoconocimiento emocional? o ¿Cómo esta disciplina puede servir al bienestar de las personas? Estas preguntas corresponden a la columna vertebral de este proyecto y nos permiten entrelazar la problemática emocional antes planteada con áreas o metodologías del Diseño que nos acerquen a desarrollar una solución. Por ello, a lo largo del proyecto intentaremos dar respuesta a estas preguntas y también, siguiendo las lógicas anteriormente mencionadas, dilucidar formas por las cuales el Diseño puede contribuir a generar herramientas que nos permitan acercarnos a comprender nuestro mundo emocional y así mejorar la relación que sostienen las personas con sus emociones.

Capítulo I

Las emociones

1.1 ¿Qué son las emociones?

Para comenzar esta investigación vale preguntarnos qué son las emociones. Existen muchas definiciones y son múltiples los investigadores que se han encargado de realizar sus propias definiciones de este concepto.

Casafont (2014) nos plantea que no existe una definición consensuada de emoción, aunque sí hay un consenso bastante general en cuanto a sus características (p16).

La definición de Oatley menciona que “las emociones son una parte integral de la existencia humana y podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo” (Oatley 1992, citado por Ramos, Piqueras, Martínez, Armando 2009). Asimismo, Vivas, Gallegos y González (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, añade que las emociones están relacionadas con el razonamiento, por tanto, nos guían en nuestro diario vivir y en la toma de decisiones (p.17). Podemos comprender entonces de estos autores que las emociones forman parte del ser humano de manera intrínseca y tienen un gran impacto en la vida diaria de las personas, afectan la forma en que interactuamos ante el mundo y nos dan respuestas inmediatas frente a los sucesos que experimentamos a diario, con esto nos llevan a tomar acción.

Jesús Matos (2020) nos explica que la mayoría de las personas no saben que cada emoción que experimentamos tiene una función. Todas son necesarias y nos dan información acerca de lo que está ocurriendo y acerca de nosotros mismos.

Todas existen por un motivo y nos ayudan a actuar para adaptarnos con mayor facilidad a nuestro entorno. Este mismo autor nos dice que, comprender nuestras emociones nos podría abrir las puertas al bienestar (p.22).

Para finalizar, cabe destacar que no podemos elegir experimentar o no una emoción, ya que como dice Goleman (1996) son programas de respuesta automática que nos ha dado la evolución (p.16), lo que sí podemos decidir es qué queremos hacer cuando ellas se presenten.

Como dice Hornos (2015) “Si soy capaz de gestionar mis emociones sin duda, tomaré mejores decisiones” (p.3). De esta manera, si logramos descifrar, identificar y precisar la emoción que estamos experimentando es posible que seamos más capaces de elegir nuestras acciones frente a una emoción, por tanto, es probable que obtengamos mejores resultados a la hora de configurar nuestra vida.

1.2 ¿Por qué sentimos emociones?

Según la hipótesis de Charles Darwin, las emociones existen porque permiten que los humanos y animales se adapten al medio, sobrevivan y se reproduzcan. Al respecto Ekman y Friesen (1982) se refiere a ellas como “proceso de tipo particular de valoración automática influida por nuestro pasado evolutivo y personal, en el que sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar, produciendo un conjunto de cambios físicos y comportamentales para hacernos cargo de una situación”(p. 240). En otras palabras, podemos entender que originalmente experimentamos las emociones para asegurar nuestra supervivencia. Si bien, hoy en día el ser humano no está en un constante peligro que signifique tener que sobrevivir, aun las emociones nos avisan que sucesos son importantes y a los cuáles debemos prestar atención ya que pueden afectarnos de manera positiva o negativa en nuestro diario vivir.

Como mencionamos anteriormente, todas las emociones tienen una función e influyen en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar de las personas. En consecuencia, se vuelve necesario ahondar en las funciones que poseen.

1.3 Funciones emocionales

Para adentrarnos más en las funciones de las emociones, principalmente podemos distinguir tres, la función adaptativa, función social y función motivacional. Para definir las ocuparemos la información entregada por Chóliz (2005).

La primera es quizás una de las más importantes según este autor, esta función se encarga de facilitar y preparar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia del ambiente. Por ejemplo, si sentimos miedo su función es prepararnos para protegernos de algo que está sucediendo en nuestro entorno (p.4).

La siguiente función es la función social, esta tiene el trabajo de expresar las emociones y así, permitir que las otras personas puedan traducir el comportamiento asociado a la emoción que se está sintiendo, lo cual tiene un papel fundamental en los procesos de creación de relaciones interpersonales (p.5). Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, gestionar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados

afectivos, o promover la conducta pro-social. Para comprender esta función de mejor manera podemos decir que cuando sentimos felicidad se favorece el desarrollo de los vínculos sociales y las relaciones intrapersonales. Por otro lado, si sentimos ira, es posible que se generen respuestas de evitación o confrontación con un otro.

Finalmente, la función motivacional está relacionada con dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva. En otras palabras, tienen que ver con la evaluación que generamos al experimentar una emoción, si fue agradable o desagradable y con qué intensidad reaccionaremos a ella (p.6). Por ejemplo, si sentimos alegría y nos divertimos saliendo al cine con otra persona, nos sentiremos más motivados para salir nuevamente. Por el contrario, una mala experiencia nos evocará una sensación negativa que nos hará dudar si queremos repetir esa experiencia.

1.4 Respuestas emocionales

Ya teniendo claras las funciones principales que tienen las emociones, es pertinente explicar las tres dimensiones por las cuales se manifiesta la emoción basándonos en el libro Neuropsicología-Humana de Kolb (2017), es decir, los componentes de las respuestas inmediatas que generamos al momento de experimentar una emoción.

En primer lugar, tenemos los componentes fisiológicos, estos incluyen la actividad o cambios que se generan en el sistema nervioso central o el sistema nervioso autónomo cuando experimentar una emoción, entre ellos podemos encontrar el cambio en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la distribución del flujo sanguíneo, la transpiración y el sistema digestivo, la liberación de hormonas, y más. Podemos diferenciar las emociones por los cambios fisiológicos asociadas a cada una (p.550)

En segundo lugar, tenemos las conductas motoras estas incluyen la expresión facial, el tono de voz y la postura al expresar emociones, entre otras. Estas conductas motoras son muy importantes porque

transmiten una acción manifestada físicamente pero que se puede observar más fácilmente que las respuestas fisiológicas (p.550).

Por último, tenemos el componente cognitivo que se refiere a cuando hacemos consciente la experiencia emocional y valoramos la situación. Tomamos las decisiones en base a los sentimientos, memorias, ideas, entre otros. Dicho de otro modo, es cuando racionalizamos la situación y emoción que estamos experimentando y con ello generamos una respuesta (p.550).

Los dos primeros componentes (fisiológicos y motores) de las respuestas emocionales resultan de gran valor para ser utilizados en este proyecto, ya que existen autores que se han encargado de su estudio y análisis, dejando un registro

científico de estas respuestas. Al respecto, Alonso (2004) dice que existen imágenes comunes para la expresión de las emociones (ira, amor, alegría, depresión, etc.) en términos de manifestaciones físicas y tensiones motoras (p.58). Estos estudios nos entregan información sobre cómo podrían estar representadas las emociones en las cartas, respaldando científicamente el contenido de las ilustraciones. Con esto queremos decir que cuando experimentamos una emoción sabemos que hay una postura corporal, expresión facial, expresiones del sistema nervioso, entre otros, que podemos plasmar en el dibujo. Esto es un primer acercamiento para entender cómo podemos dotar de visualidad una emoción. Por último y en cuanto al componente cognitivo, es posible que este proyecto pueda ayudar a las personas a desarrollarlo, ya que, para poder ser conscientes de la experiencia emocional vivida y poder valorarlas, es necesario tener conocimiento de las emociones.

Un ejemplo de los estudios antes mencionados es la “Teoría de las Microexpresiones Faciales” de Paul Ekman, presentada en su libro El rostro de las Emociones (2017) en esta teoría el autor plantea que cada emoción posee señales únicas y que

las más identificables se dan en el rostro. Esta investigación se llevó a cabo con una tribu de Nueva Guinea, analizando los gestos que presentaban al experimentar una emoción, asimismo analizó a personas de Chile, Argentina, Japón, entre otros países y con esto determinó que las expresiones de las emociones no se rigen por la cultura, sino que son universales teniendo un origen biológico. En este libro, el autor entrega información de los movimientos faciales que generamos al sentir una emoción, y también menciona que ha optado por describir las emociones que a ciencia cierta son universales y que todos los seres humanos experimentamos.

Entre otros estudios podemos encontrar el mapa ¿Dónde sentimos la emoción? Elaborado por Nummenmaa et al. (2014). Este mapa fue creado a partir de una investigación que se realizó en más de 700 personas y que buscaba descubrir con qué precisión

las emociones pueden vincularse con sensaciones corporales. El estudio consistió en mostrar a estos sujetos diferentes historias, videos e imágenes para provocar respuestas emocionales. Luego, se usó una computadora especial para registrar los cambios físicos, esta computadora arrojó que las partes donde había respuesta emocional en el cuerpo expresaba colores cálidos y en las que no había respuesta se expresaban colores fríos y que las imágenes coincidían en la gran mayoría de participantes. Así, se determinó que cada emoción genera respuestas concretas y que existen zonas del cuerpo en dónde la reacción emocional de cada una de ellas es más intensa. Este estudio permite visualizar de forma tangible las respuestas emocionales.

Por último también podemos mencionar las descripciones emocionales que entrega Goleman en el Libro Inteligencia Emocional (1996) en las cuales detalla cómo se expresa físicamente cada emoción.

Más adelante, sintetizamos la información entregada por Ekman, Goleman y Nummenmaa et al. y que puede ser útil para el desarrollo de éste proyecto. Como por ejemplo, los gestos y zonas donde se expresa cada una de las emociones que abordaremos en el set de cartas.

1.5 ¿Cuántas emociones existen?

La respuesta es sencilla, existen muchas emociones, por ejemplo, en el libro *Universo De Las Emociones* (2015), los autores nos plantean que en el mundo científico se han llegado a contabilizar 543 emociones. Sin embargo, en este libro no se distingue entre emociones y sentimientos, situación que se da en múltiples investigaciones y por lo cual se hace difícil llegar a un consenso exacto de su cantidad.

Antes de seguir avanzando es adecuado indicar que las emociones y los sentimientos no son lo mismo, muchas veces se ocupan como sinónimos, pero realmente el sentimiento es posterior a la emoción. Casafont (2014) nos explica que “el sentimiento es la toma de conciencia de una emoción percibida” (p.16). Por otro lado, Damasio (2005) dice que “La emoción y las reacciones relacionadas están alineadas con el cuerpo, los sentimientos con la mente” (p.13). Podemos entender entonces que el sentimiento corresponde a la emoción hecha consciente, es decir, el sentimiento es la forma en que el cerebro racional interpreta y valora los

cambios fisiológicos que ocurren en nuestro cuerpo cuando vivimos una emoción. Mientras que las emociones tienen una duración breve, los sentimientos se prolongan en el tiempo ya que involucran el pensamiento y la reflexión, pues están relacionados con la mente. Cabe destacar que en el proyecto se trabajará únicamente con emociones, ya que se requiere un estudio más preciso de los sentimientos para poder abordarlos.

No obstante, para hablar sobre la cantidad de emociones que es lo que nos convoca en esta sección, podemos partir desde la base de la existencia de emociones básicas y secundarias, si bien, este principalmente es un método para “clasificar las emociones”, el cual profundizaremos más adelante, en este punto nos servirá como

guía para delimitar la cantidad de emociones que consideraremos en este trabajo. Por cuestiones prácticas partiremos trabajando con la teoría de Paul Ekman (1979), uno de los investigadores más importantes en el campo de las emociones. Él considera que las emociones básicas son 6: Alegría, Miedo, Ira, Tristeza, Asco y Sorpresa. Estas emociones serán el punto de partida del proyecto, dejando la puerta abierta para a futuro trabajar el resto de emociones secundarias que emanan de ellas.

Por consiguiente, se vuelve necesario describir las emociones básicas que Ekman incluye en su listado, así podremos empezar a entender nuestro mundo emocional de una manera más precisa y sentar las bases, en cuanto a cantidad de emociones, que tendremos en cuenta para iniciar este proyecto. Para construir las definiciones se utilizó la información del capítulo “Descripción de algunas emociones” del libro Educar las Emociones de Vivas, Gallegos y Gonzáles (2007).

Alegría

La alegría es una emoción 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.

Miedo

Es una emoción que se ve activada ante la percepción de un peligro presente e inminente que nos pueda efectuar un daño físico o psicológico. Estos autores 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.

Ira

La ira se activa como respuesta ante situaciones que son valoradas como injustas o que 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.

Tristeza

Esta emoción se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. La tristeza es una forma de displacer, producida por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible.

Asco

Es una emoción 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. Su función es protegernos de lo que sea que encontremos desagradable, alejándonos así, del estímulo desencadenante.

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.

1.6 ¿Podemos dar una clasificación a las emociones?

Como se mencionó brevemente en la sección anterior existen formas para clasificar las emociones, éstas varían dependiendo el autor y los diferentes criterios empleados. Según el libro Psicopedagogía de la Emoción (2009), si nos fijamos en la “valoración” de la emoción podemos clasificarlas como:

Emociones positivas

Son la esencia del bienestar, surgen cuando valoramos positivamente las situaciones que experimentamos, las que nos resultan agradables y nos garantizan placer. Tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales y en la toma de decisiones. Algunos ejemplos de emociones positivas: alegría, seguridad, curiosidad, orgullo, admiración.

Emociones negativas

Se producen cuando la valoración de lo que se experimenta es desfavorable, nos generan desagrado y los percibimos como una amenaza, frustración, retraso de los propios objetivos, pérdida, dolor,

etc. Algunos ejemplos de emociones negativas: miedo, ira, tristeza, culpa, aversión, vergüenza.

Emociones ambiguas

Su estado es ambiguo, pueden tener aspectos positivos y otros negativos, como la sorpresa, esperanza, compasión, entre otras.

Aunque esta clasificación es la más común, sería conveniente evitarla ya que como dice Jesús Matos (2020) no existen emociones positivas o negativas, todas son necesarias y nos avisan de algo a lo que debemos prestar atención (p.22).

Antes también mencionamos que es posible clasificar las emociones en “básicas y secundarias”. Según Izard (1991) los requisitos que debe cumplir una emoción para considerarse básica sería tener un sustrato neural

específico y distintivo, tener una expresión facial asociada distintiva, poseer sentimientos distintivos, derivar de procesos biológicos evolutivos y organizar la motivación de las funciones adaptativas (p.49). Podemos entender entonces que para que una emoción se considere básica, debe tener sus “propios atributos” que la hacen distinta a las demás.

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 medida al desarrollo individual y sus respuestas ampliamente diferentes entre unas personas y otras. (p.25). Análogamente podemos explicar las emociones secundarias de la misma manera que explicamos los colores, una combinación de colores primarios (amarillo, rojo y verde) produce colores secundarios (verde, naranja, morado). Así, la combinación de emociones básicas genera emociones más complejas, que ya no son tan fáciles de describir o identificar. Cabe mencionar que hay autores que niegan la existencia de emociones básicas a partir de las cuáles se construyen las demás, pero este debate no afecta a la realidad de éste proyecto.

En base a las dos formas de clasificar las emociones presentadas con anterioridad, (Emociones positivas, negativas y ambiguas; Emociones básicas y secundarias) se han construido distintos modelos de organización. Los más clásicos y utilizados por psicólogos e investigadores, son los de Plutchik y Ekman. Sin embargo, también consideramos útil la forma de clasificación propuesta por Bisquerra.

Plutchik

Para Robert Plutchik, psicólogo, creador de La Rueda de las Emociones (1980) existen ocho emociones básicas que corresponden a: Alegría, Confianza, Miedo, Sorpresa, Tristeza, Desagrado, Ira y Anticipación. Según este autor la mezcla de dos emociones primarias origina “sensaciones avanzadas”, por ejemplo: Aceptación + Miedo = Sumisión. De estas emociones avanzadas también hay 8. La rueda de las emociones de Plutchik no solo nos habla de cantidad, también dota de intensidad a las emociones en su esquema.

Ekman

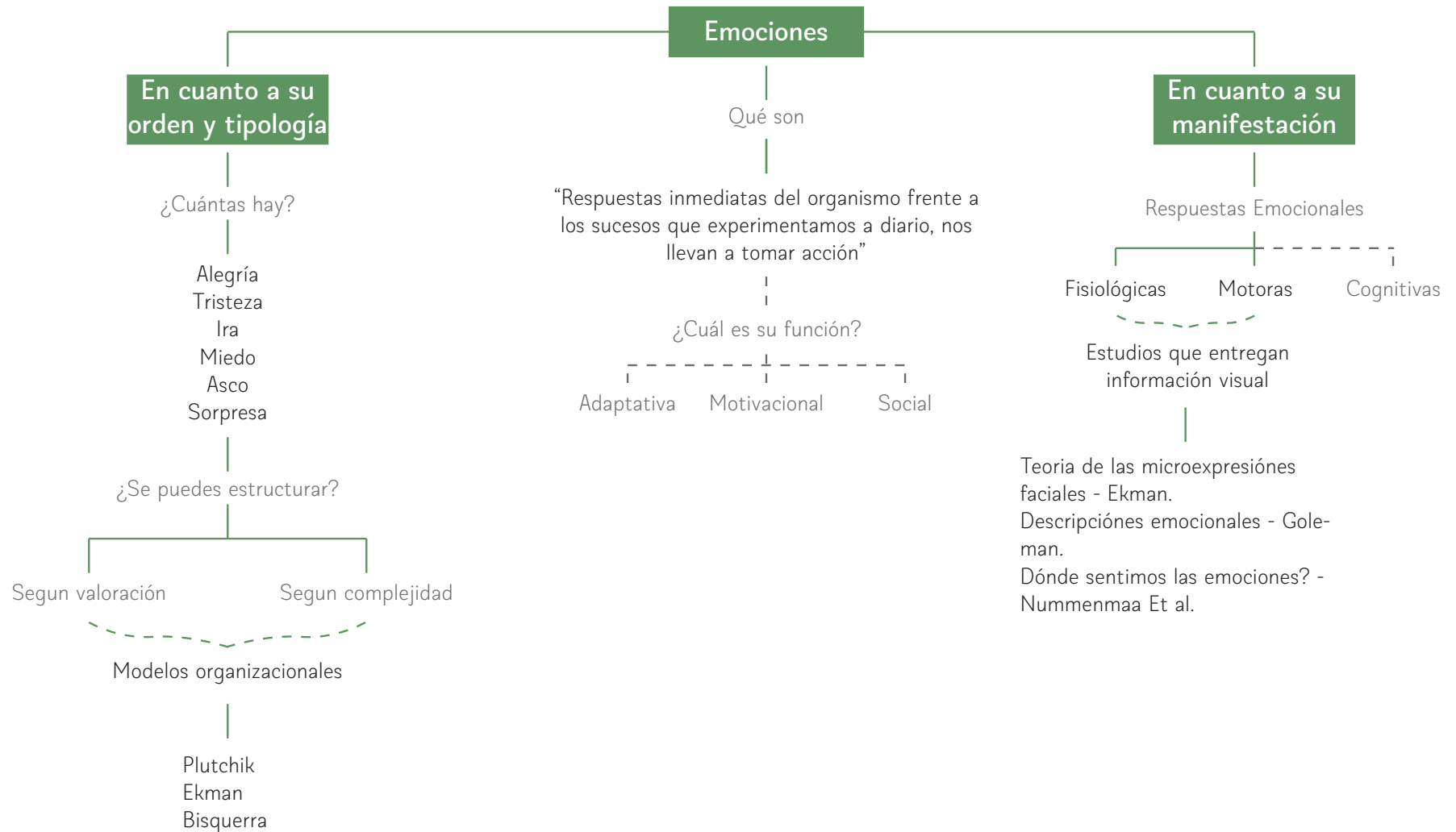
La siguiente clasificación de las emociones es una de las más extendidas y aceptadas por los investigadores. Pertenece a Paul Ekman (1979) psicólogo, investigador y profesor, que fue pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial. Identificó 6 emociones básicas y prácticamente universales en todas las culturas. Según sus estudios éstas son: Miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco. En la época de los 90 Ekman expandió su modelo agregando nuevas emociones, estas serían las emociones secundarias: culpa, bochorno, desprecio, complacencia, entusiasmo, orgullo, placer, satisfacción y vergüenza. Estas nacen de la mezcla de las emociones primarias, son más complejas que las emociones primarias y no son tan fáciles de identificar visualmente.

Bisquerra

Otra forma de clasificar las emociones es a través de las “familias de emociones”, concepto del psicólogo Rafael Bisquerra, expuesto en el libro Inteligencia Emocional y Bienestar II (2016) quién nos expone que todas las emociones se pueden agrupar en grandes familias, estas pueden ayudarnos a dotar de intensidad una emoción o ayudarnos a precisar

aquello que estamos sintiendo frente a una experiencia. En este mismo libro Bisquerra menciona a las familias de emociones nombrandolas metafóricamente como “galaxias”, explicando el término de la siguiente manera: “En cada galaxia hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo. A veces parecen sinónimos pero en el fondo son matices dentro de la familia de emociones” (Soler, Aparicio, Díaz, Escolano & Rodriguez 2016, p.22)

Cada familia de emociones se denomina con el nombre de una emoción que representa a toda la galaxia pues es más relevante o está presente en todas las otras emociones de esa familia. Según el autor son palabras que tienen un sentido general como denominación genérica de la galaxia y un sentido específico como palabra principal de la familia. Por ejemplo, en la familia de la ira se incluyen: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, etc, pues todas estas poseen características semejantes y su raíz es la ira.



ESQUEMA 2. Elaboración propia.

Capítulo II

En relación al Autoconocimiento

2.1 Educación emocional

Usualmente cuando hablamos de educación siempre nos centramos en la educación tradicional, aquellos campos académicos como las matemáticas, ciencias, lenguaje, etc. No obstante, la educación formal ha olvidado la dimensión emocional del ser humano, frente a este problema nace la Educación emocional. “La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital” (Bisquerra 2005, p.97). Así, muchos autores plantean y han demostrado a través de años de investigación que esta educación debe ser involucrada en el ámbito educativo desde que somos niños.

La educación emocional se basa principalmente en el desarrollo de competencias emocionales, con el objetivo de capacitar a las personas para afrontar mejor los retos de su vida, aumentando así su bienestar. Estas competencias son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y

actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Para Bisquerra (2003) las competencias que deben desarrollar las personas son: la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y habilidades de vida para el bienestar.

Finalmente, es necesario explicar que la Educación emocional es el proceso pedagógico por el cual se desarrollan y trabajan las habilidades y competencias de la “inteligencia emocional”. Este concepto no tiene un carácter tan “escolar” como la educación emocional, por tanto, como nuestro proyecto está enfocado en crear un set de cartas de apoyo emocional para adultos, es más factible hablar de inteligencia emocional y su desarrollo. Sin embargo, algo

que puede ser de utilidad y que desprende de la educación emocional es el método creado por Fulton (2003) de Alfabetización emocional (concepto opuesto al analfabetismo emocional presentado en nuestra problemática), que se suscribe a la educación emocional y al modelo de inteligencia emocional, el cual veremos más adelante. Este modelo define tres dimensiones que deben desarrollarse:

Desarrollo de un lenguaje emocional

Refiere a la capacidad de poner en palabras las propias experiencias emocionales.

Capacidad de reflexionar acerca de las propias emociones

Alude al contacto con las propias experiencias emocionales, a ser capaz de miraras y a emitir un juicio acerca de ellas.

Demostrar interés por las emociones de otros

Corresponde al componente interaccional de la alfabetización emocional, es decir, su aplicación a las relaciones interpersonales.

Este enfoque puede ser un ejemplo de utilidad a

la hora de saber cómo abordar el desarrollo de la inteligencia emocional, sin embargo, para este proyecto es necesario estudiar más precisamente cómo desarrollar el autoconocimiento emocional en las cartas.

Finalmente, teniendo en cuenta que la educación es un proceso continuo, debemos seguir educándonos emocionalmente en la adultez, uno de los caminos para seguir realizando este cometido, sin la mediación de otra persona, es precisamente desarrollar la inteligencia emocional.

2.2 Bienestar e Inteligencia Emocional

En primer lugar definiremos que es el Bienestar, La Organización Mundial de la Salud lo define como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades”. Podemos entender que el bienestar es una situación de satisfacción o felicidad que tiene que ver con varios aspectos de nuestra vida, no solo con nuestro estado de salud. Al respecto Gualdrón (2017) dice que el término bienestar viene de “bien” y “estar”, en referencia al buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica. El bienestar humano, es 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 (p.94). Así, entendemos que el bienestar se refiere a la calidad de vida de una persona, específicamente a una forma de ver cómo los sujetos se posicionan en relación al contexto que les rodea.

Según Bisquerra (2013) se puede clasificar en cuatro categorías: el bienestar material, el bienestar físico, el bienestar social y el bienestar psicológico. Para este proyecto, el bienestar psicológico es el más importante, ya que es aquí es donde tiene cabida el desarrollo de la inteligencia emocional y autoconocimiento.

En el libro Inteligencia Emocional y Bienestar II (2016) se nos plantea que hay varias formas de mejorar este bienestar, por ejemplo existe una gran cantidad de estrategias, técnicas, corrientes o modelos que pueden ayudar. Estos incluyen el análisis transaccional, la programación neurolingüística, el mindfulness, la psicología positiva o las técnicas utilizadas en el coaching. También todos los procedimientos, métodos o

técnicas que desarrollan el modelo de inteligencia emocional en sus diversas corrientes, incluido el desarrollo del autoconocimiento. Finalmente, se nos dice que todas estas técnicas tienen como objetivo el desarrollo de las emociones y sentimientos positivos de la persona (p.40).

Podemos concluir, que los conceptos de inteligencia emocional y bienestar están profundamente relacionados. Cuando hablamos de desarrollar nuestra inteligencia emocional estamos hablando de una determinada forma de acercarnos al bienestar. Así se vuelve pertinente definir qué entendemos por inteligencia emocional.

Es necesario indicar que para el presente proyecto concebimos la inteligencia emocional desde el modelo de Salovey y Mayer. Este concepto fue acuñado por los autores en 1990, sin embargo, no emergió hasta 1995 tras la publicación del libro *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman. A pesar de que estos modelos de la inteligencia emocional coinciden en muchos aspectos y ambos se han ido reformulando y mejorando a través del tiempo, para el cometido de este proyecto las definiciones entregadas por Salovey y Mayer resultan de mayor

utilidad y nos permiten enfocarnos en la base de la inteligencia emocional.

Para estos autores la inteligencia emocional es “la capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones” (Mayer, Salovey y Caruso 2000, p.107). Así, se nos plantea la inteligencia emocional como un conjunto de competencias que nos permiten procesar exitosamente la información emocional de nuestro entorno. Una habilidad innata del ser humano, que puede entrenarse y medirse; es decir, que está al alcance de todos, pero como cualquier habilidad necesita trabajo para desarrollarse.

La inteligencia emocional, según el modelo de Salovey y Mayer (1997) se estructura bajo cuatro competencias que se relacionan entre sí:

Percepción emocional

Es la habilidad para identificar y reconocer tanto las emociones propias como las de aquellos que te rodean, en esta competencia las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas adecuadamente. Desde el ámbito personal, implica el grado de autoconciencia que tienen las personas, en otras palabras la habilidad de identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones que ellas conllevan.

Desde el ámbito social, implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de las personas que lo rodean, la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz, entre otros. También tiene que ver con la capacidad de percibir emociones en objetos, arte, historia, música y otros estímulos. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.

Asimilación emocional

Esta habilidad conlleva racionalizar lo que sentimos, así, aprender a priorizar nuestra atención en aquello que es importante para nosotros. También implica saber utilizar esta información en diversos procesos

cognitivos, como la toma de decisiones o en la solución de problemas, entre otros.

Cabe destacar que en función de los estados emocionales que experimentamos, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva o negativa sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

Comprensión emocional

Es la habilidad para comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Esto abarca la capacidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales y su relación con las palabras, en ese sentido, se refiere a nombrar las emociones, etiquetarlas y reconocer en qué categorías se agrupan, etc. Se consideran las

implicaciones de las emociones, desde que se siente hasta que se significa.

Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las emociones secundarias. Así también supone la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas y por último, contiene la habilidad para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros, también la aparición de emociones de forma simultánea y en ocasiones contradictorias.

Regulación emocional

Consiste en regular conscientemente las emociones propias y ajenas para lograr un crecimiento emocional e intelectual. Esta dimensión incluye la capacidad de estar abierto a las emociones tanto positivas como negativas y reflexionar al respecto para descartar o aprovechar la información que nos entregan, así también moderar las emociones negativas e intensificar las positivas sin reprimir o exagerar la información que transmiten. Abarca entonces la gestión de nuestro mundo emocional para afrontar las diversas situaciones que se nos presentan en la vida.

Si analizamos las competencias antes descritas, podemos observar que la base de todas ellas es el conocimiento de nuestras emociones. Por tanto, para poder desarrollar estas habilidades en uno mismo el autoconocimiento emocional se vuelve fundamental.

2.3 Autoconocimiento emocional y cómo desarrollarlo

Cuando hablamos de Autoconocimiento emocional, nos referimos al conocimiento emocional pero desde una perspectiva de aprendizaje personal. Para comprender este concepto es necesario dar un paso atrás y entender que la autoconciencia es el primer avance que debe existir para el camino del autoconocimiento y posteriormente el desarrollo de las competencias emocionales. Goleman (1996) describe la autoconciencia como un tipo de atención introspectiva o también llamada plena (p.337). Podemos entender entonces que la autoconciencia, como su nombre lo dice, es tomar conciencia de la existencia de nuestras emociones y es aquella que permite a los humanos desarrollar el conocimiento de su propio mundo emocional. En este mismo libro Goleman menciona que “el conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional” (p.54).

En cuanto al autoconocimiento emocional, según Casassus “Las competencias se fundamentan en el desarrollo de la conciencia emocional o inteligencia interpersonal. Trabajar consigo mismo, en primera persona singular, es la manera de aprender las distinciones del mundo emocional, es una condición para poder percibir las en los otros” (Casassus, 2007 citado por FLICH, 2021).

Es necesario explicar que inteligencia interpersonal abordada en la cita anterior, se refiere a la capacidad de autoconocimiento del ser humano, por tanto podemos interpretarlo como un símil de este concepto. Entonces, podemos concluir que la autoconciencia y el autoconocimiento son la clave para desarrollar nuestras competencias emocionales, con esto alcanzar una mayor inteligencia emocional y promover el bienestar. Tomando lo dicho por Casassus en la cita anterior, debemos destacar que el desarrollo del autoconocimiento emocional implican un trabajo interno, ya que este proceso es el que nos permite ser consciente de de las distintas emociones que experimentamos, así escuchar lo que cada una de nuestras emociones nos dicen y de visualizar lo que se siente frente a las diversas experiencias.

Según Chernicoff y Rodríguez (2018), el autoconocimiento se vincula con el autoaprecio y la autoconfianza. Por tanto, es el pilar fundamental para lograr metas y objetivos, ya que nos permite reconocer nuestras propias fortalezas y debilidades que

pueden dificultar o favorecer nuestro desarrollo personal. También mencionan que el desarrollo del autoconocimiento es progresivo y precisa de la articulación de tres pilares fundamentales: la identidad y las metas, el desarrollo de la atención, y la conciencia de las emociones. (p.31)

Por último, según estos mismos autores, para conseguir desarrollar el autoconocimiento una parte esencial es aprender a identificar las emociones, nombrarlas, entenderlas y expresarlas adecuadamente (p.34). Por lo tanto, se vuelve necesario analizar las diferentes terapias, técnicas y herramientas que existen para conseguir estos objetivos.

Finalmente, cuando comenzamos a conocernos mejor también comienza a mejorar la relación que sostenemos con nuestras propias emociones, comprendiendo las señales internas, reduciendo nuestra impulsividad y generando aprendizajes de cada experiencia emocional que vivimos. Conocernos emocionalmente también nos permite reconocer, cómo y por qué las diferentes situaciones que experimentamos a diario nos están afectando, así se logra evaluar cuándo es que las propias emociones afectan o facilitan el alcance de nuestros objetivos y metas. Si se desea gestionar y regular las propias emociones, el camino del autoconocimiento es esencial.

EN CUANTO A LO TERAPÉUTICO:

En la psicología existen diversas corrientes y, por lo tanto, diferentes tipos de terapia que nos ayudan a desarrollar el autoconocimiento emocional. La terapia, es definida por la RAE (2019) como un “tratamiento destinado a solucionar problemas psicológicos”. A grandes rasgos, la terapia corresponde al tratamiento formal u oficial que se

utiliza cuándo se requiere tomar tratamiento con un profesional de esta área. Si bien, la terapia es el camino más directo para conocer nuestro mundo interno y desarrollar el autoconocimiento emocional, no es el único.

Hoy en día existen múltiples herramientas terapéuticas que apoyan a la terapia formal pero que no necesariamente necesitan la mediación de un psicólogo o terapeuta para ser utilizadas. Algunos autores se refieren a ellas como, terapias alternativas, terapias postmodernas, entre otras. Antes de ahondar en ellas, cabe destacar que no existe una herramienta terapéutica definitiva que pueda ser aplicable para todos, puesto que, finalmente, es el individuo quien debe escoger aquel tipo de terapia y herramienta que le haga más sentido en el ámbito personal.

Para el cometido de este proyecto es necesario indagar en aquellas herramienta que tengan las características antes descritas y que además nos permitan desarrollar nuestro autoconocimiento de una forma visual y creativa. Estas herramientas basan su funcionamiento en la interpretación del contenido observable por parte del usuario, este contenido corresponden a representaciones que pueden ser entendidas como imágenes, ilustraciones, fotografías, mapas, diagramas, etc.

En este proyecto es necesario hacer una distinción entre dos tipos de contenido observable. En primer lugar, aquel que tiene como objetivo el desarrollo

del autoconocimiento emocional de una manera “simbólica”⁶ y que buscan llevar al usuario a interpretar, reflexionar, introspectar acerca de sus estados emocionales. En otras palabras, que él mismo pueda acceder a sus emociones y a su propio inconsciente para obtener e interpretar mensajes de su interior. Son herramientas que entregan una manera de autoconocernos plasmando, proyectando y exteriorizando la realidad interna en imágenes. Podemos entender así que apelan a la identificación del usuario con la imagen. Algunos ejemplos son las cartas asociativas, tarots terapéuticos, oráculos, test proyectivos, entre otros. Si bien, los test proyectivos requieren de la intervención de un profesional para ser utilizados, de igual manera son importantes de mencionar ya que son la base de la cuál se desarrollan otras herramientas.

En segundo lugar, tenemos aquellas herramientas en que el contenido observable se presenta de forma “literal”⁷. Estas representaciones visuales tienen la finalidad de informar emocionalmente, mostrando al usuario la amplia gama de palabras emocionales que existen para referirse y matizar los distintos estados que experimentan a diario. Además de mostrar cómo se estructuran, organizan, tipifican y relacionan las emociones entre sí. Este tipo

de herramientas nos permiten desarrollar el autoconocimiento emocional concientizando las emociones. Algunos ejemplos son las “rueda de emociones” y el mapa “universo de emociones”.

Ciertamente, existen muchas otras terapias y herramientas que contienen componentes visuales en su desarrollo, como el arte terapia, el cineterapia, la fotografía terapéutica y más, sin embargo, estas no son relevantes para el cometido de éste proyecto.

Por otro lado, algunas técnicas pero sin componentes visuales que nos permite desarrollar el autoconocimiento son las técnicas ocupadas en el coaching que se describen el libro Diseño y Bienestar II (2016) estas son: aumentar el vocabulario emocional, escribir un diario de emociones, vincular emociones con las acciones que tenemos, el mindfulness, etc (p.40)..

Según el mismo libro de la cita anterior, todas estas herramientas y técnicas tienen como objetivo el desarrollo de las emociones y sentimientos positivos de la persona, por tanto, además de desarrollar nuestro autoconocimiento y autoconciencia emocional también nos permiten aproximarnos al bienestar. En la siguiente sección del proyecto las describiremos con mayor detalle.

2.4 Herramientas que apoyan el desarrollo del autoconocimiento emocional visualmente:

DE FORMA SIMBÓLICA

Test proyectivos:

Antes de adentrarnos en los test proyectivos es necesario describir qué son las técnicas proyectivas. Estas técnicas funcionan enfrentando al sujeto a un estímulo cuya principal característica, es la ambigüedad e inestructuración (aunque no es el caso de todas las técnicas) y sirven de apoyo en la psicoterapia.

El objetivo es permitir que la persona se exprese procurando llegar a expresiones profundas de aspectos de su “inconsciente”. Sneiderman (2006) menciona que estas técnicas son capaces de provocar una gran cantidad de respuestas distintas que no son preestablecidas, son originales en cada caso y no hay buenas o malas ya que en cada situación particular la respuesta será un reflejo de la personalidad o algún aspecto específico de esa persona (p.299).

Asimismo, Lindzey plantea que “las técnicas proyectivas son muy útiles para nuestra mente y las describe como “instrumentos considerados como especialmente sensibles para revelar aspectos inconscientes de la conducta, ya

que permiten provocar una amplia variedad de respuestas subjetivas, son altamente multidimensionales y evocan respuestas y datos del sujeto, inusualmente ricos con un mínimo conocimiento del objetivo del test, por parte de éste” (Lindzey 1961, citado por Tomás, Almenara 2008). Sumado a estas definiciones, Maganto y Ávila (1999), nos aportan que este tipo de test propician la asociación libre, el lenguaje simbólico, facilitan que el sujeto hable, dibuje, construya o recree sus experiencias emocionales, conflictos, temores, ansiedades, expectativas, deseos de cambio, entre otros (p.10).

De forma general podemos decir que las técnicas proyectivas posibilitan conocer con profundidad el mundo interior de las personas, en cada uso de estas técnicas se “proyecta” la personalidad y la propia situación emocional del sujeto. También pueden revelar la posición de la persona con respecto al mundo que lo rodea, al acontecer social o su actitud en situaciones

difíciles de la vida, etc. Con ellas se busca que el sujeto se exprese de diferentes maneras, el resultado que se obtenga al utilizar las técnicas proyectivas estará dado por el modo en que el usuario percibe o interpreta el material expuesto.

Las herramientas que se utilizan para llevar a cabo estas técnicas llevan el nombre de test proyectivos, hay una gran variedad de ellos y todos están asociados a otras técnicas de expresión como el juego, el dibujo, la dramatización, la expresión oral, construcción de historias, entre otros.

Un ejemplo es el Test de relaciones objetales (TRO) de Phillipson, el cual fue creado en 1955, consiste en mostrar láminas que contienen diversas escenas, el objetivo es que el paciente logre imaginar 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).

Las técnicas y test proyectivos deben su nombre al término proyección, por tanto, es necesario entender este término desde una perspectiva psicológica. Este concepto se deriva de la teoría psicoanalítica de Freud, quien lo explica como “un mecanismo de defensa, pues permite exteriorizar o trasponer un contenido inconsciente reprimido y dar expresión o fijar en una imagen un complejo. La proyección y la identificación son muy visibles en los fenómenos

colectivos de adoración a un líder o de contagio masivo de emociones” (Freud 1972, citado por Aladro 2013). No obstante, esta definición puede ser un poco complicada de entender. Apoyando la definición anterior, Alonso (2004) define este término como un proceso de manifestación, de expresión de la personalidad, de la exteriorización de la conducta que es típica para el individuo, a través del cual se atribuye a otros (personas u objetos) sentimientos y emociones internas (p.54). Finalmente, Aladro (2013) menciona que la mente humana proyecta sus frustraciones o represiones de un modo no consciente, por ejemplo identificándose con determinado sujeto u objeto (p.318). En otras palabras, este concepto es la operación en la que las personas expulsan de manera inconsciente, cualidades, sentimientos, emociones o deseos internos para así localizarlos fuera de él en otra persona o cosa, como por ejemplo el material entregado por los test proyectivos. Este concepto es importante para el proyecto ya que, en base a las razones antes expuestas, creemos que si logramos generar un objeto en el cuál los sujetos se sientan identificados, las personas lograrán proyectar sus emociones él, generando así un aprendizaje de sus propias emociones y desarrollando su

autoconocimiento emocional.

Es importante declarar que este proyecto en ningún caso pretende crear un test proyectivo, pues este conocimiento no es parte de nuestra área, además muchos autores recomiendan que los test proyectivos deben ser aplicados por psicólogos para así poder evaluar y sacar conclusiones de las respuestas entregadas. Sin embargo, estos test son la base de donde nacen las “cartas asociativas”, las cuáles también tienen relación con el concepto de proyección y son un referente importante para el desarrollo de este trabajo.

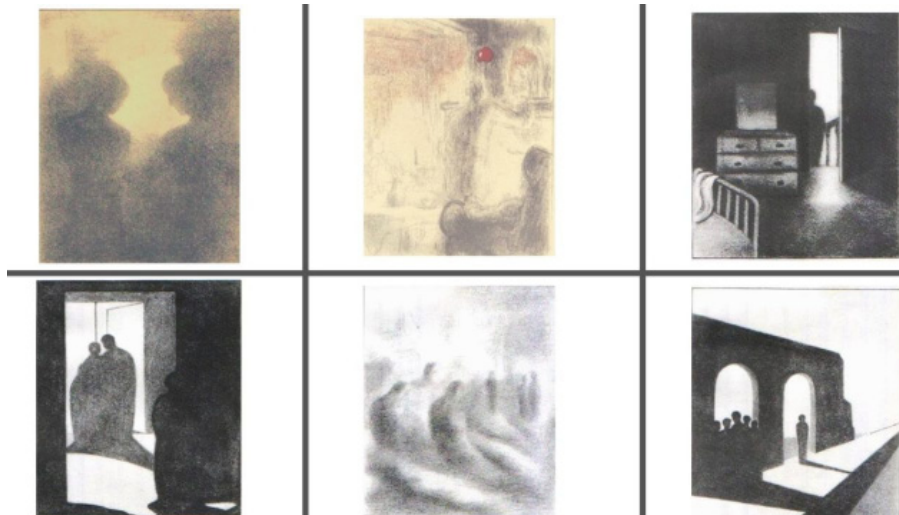


IMAGEN 1.

*Test de Relaciones Objetales o TRO de Phillipson (1955).
Recuperado de : <https://psicologoscordoba.org/test-de-relaciones-objetales-o-tro-de-phillipson>*

Cartas asociativas:

Las cartas asociativas, también llamadas cartas metafóricas o proyectivas son un material muy versátil que puede utilizarse como juego, herramienta educativa o herramienta terapéutica. Consisten principalmente en una baraja de cartas en la que se pueden encontrar diversas ilustraciones, que están pensadas para ser interpretadas por el usuario, con el fin de que él mismo pueda acceder a sus emociones y a su propio inconsciente para obtener e interpretar mensajes de su interior. Estas cartas permiten contar historias, cuentos y utilizar metáforas para estimular la imaginación, la creatividad e introspección.

También se utilizan para el desarrollo de habilidades y la resolución de problemas. Sin embargo, la función más importante, es la capacidad que poseen para actuar como un catalizador de la expresión verbal, es decir, ser un estímulo para la comunicación y exteriorización de la propia situación interna, por tanto es una buena herramienta para fomentar la autoconciencia, en consecuencia el autoconocimiento. (Cartas Oh, 2018).

Las primeras cartas de este tipo en crearse son las cartas OH, es importante mencionar esta baraja de cartas ya que son la raíz de la cual han surgido otros tipos de cartas con estilos y objetivos similares. Cabe destacar que las cartas asociativas, a diferencia de los test proyectivos, no necesitan de la mediación de un psicólogo o terapeuta para ser utilizadas, incluso se pueden usar en solitario para desarrollar la introspección. (Cartas Oh, 2018).

Finalmente, las cartas asociativas no tienen que ver con la adivinación ni el tarot. Además, a pesar de ser llamadas cartas proyectivas, no son en ningún caso un test proyectivo. Sin embargo, el concepto de proyectar, presente en los test proyectivos y en las cartas asociativas, es el objetivo principal de ambas herramientas. Proyectar aquello que hay dentro de nosotros, ideas, pensamientos, emociones y más.



IMAGEN 2.
Cartas Oh (2018). Cartas asociativas.
Recuperado de: <https://www.cartasoh.com>

Tarot terapéutico:

El tarot es un juego de naipes utilizado como medio de consulta e interpretación de acontecimientos del pasado, presente o futuro. También es utilizado para dilucidar sueños, percepciones, estados de ánimo y en general otorgarnos información de nuestro interior. Cuenta con 78 cartas que contienen ilustraciones con una alta carga simbólica, estas ilustraciones han sido reproducidas por distintos artistas y diseñadores a lo largo de los años, por esta razón la cantidad y variedad de mazos de tarot es muy grande. K. Greer (2019) tarotista, nos dice que el tarot utiliza en sus ilustraciones el lenguaje simbólico, gracias a él su influencia se ha extendido por todo el mundo y durante siglos, ya que no posee barreras lingüísticas o semánticas. Además, dice que el simbolismo es el lenguaje del “inconsciente” (p.45), de ahí que al utilizarlo activamos partes muy profundas e intuitivas de nuestro cerebro.

Por su versatilidad el tarot se ha comenzado a utilizar en diferentes áreas, una de estas es el área de la psicología. A esta manera de usar el tarot se le llama tarot terapéutico, tarot psicológico o transpersonal, busca trabajar aspectos personales y psicológicos de la persona. A través de sus cartas aspira a conectar con el inconsciente del usuario y propiciar la exteriorización de emociones, relatos, problemas, entre muchas otras cosas que pueden estar ocurriendo y habitando su interior, para así motivar su desarrollo personal. Ribera (2015) indica que 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 (p.113). Por último, es importante

destacar que el tarot terapéutico a diferencia del tarot normal tiene fines predictivos o adivinatorios, en ese sentido puede ser considerado un tipo de cartas asociativas, no obstante, las cartas del tarot no fueron creadas con ese fin, por tanto se vuelve primordial explicar esta diferencia.

Las cartas del tarot además de las cartas asociativas construyen sus imágenes a través del simbolismo y también posee imágenes que pertenecen al mundo de lo arquetípico, por tanto, al mundo del inconsciente e inconsciente colectivo. Es por esto que se infiere que es a través del diseño de la gráfica de las cartas es que se logra conectar profundamente con el individuo. Para entender mejor esta idea en el siguiente capítulo ahondaremos en estos conceptos.



IMAGEN 3.

Tarot reflejo del alma (2020).

Recuperado de: <https://teraideas.cl/products/tarot-reflejo-del-alma>

DE FORMA LITERAL

Rueda de las emociones:

Las ruedas de las emociones, son herramientas que buscan ayudarnos a identificar con mayor precisión aquello que estamos sintiendo, expandiendo nuestro vocabulario emocional y haciéndonos más conscientes de lo que experimentamos. Si buscamos la “Rueda de las Emociones” en Google podemos encontrar infinitas, con diferentes diseños, colores, palabras, pero siempre con la misma estructura base: una rueda que en el centro posee las emociones básicas y que de ella emanan, en los siguientes niveles (los cuales se alejan del centro), emociones secundarias o más complejas. Sin embargo, muchas de estas ruedas no hacen la diferencia entre emociones y sentimientos, incluso muchas de ellas tienen palabras que no corresponden a ninguna de las dos experiencias. Es por esto, que el mejor referente de estas ruedas corresponde a Albert Wong⁸ (2019) con, autor que frente a este problema, se ha encargado de mejorar las palabras emocionales que se utilizan en su rueda.

Aunque esta rueda no distingue entre emociones y sentimientos, la información que contiene se ha logrado precisar respecto a sus referentes anteriores, eliminando palabras erróneas que incluso no pertenecían a ninguna de las dos dimensiones. La información emocional que proporciona esta rueda es valiosa ya que además

para este proyecto ya que intenta agrupar las emociones teniendo como base las emociones básicas, así mismo intenta jerarquizarlas.

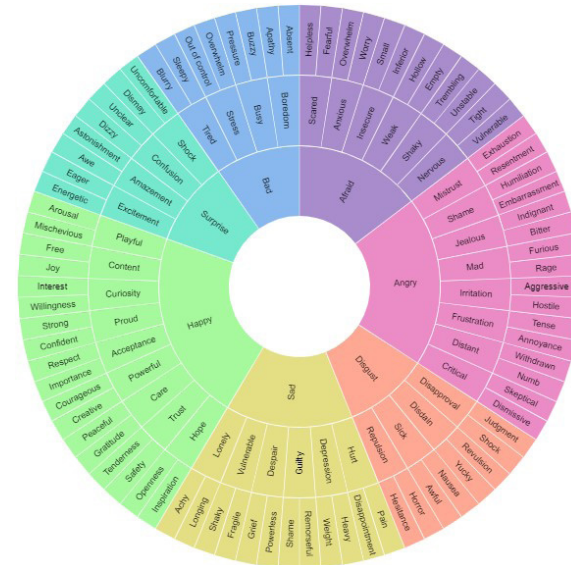


IMAGEN 4.

Feeling Wheel (2015).

Recuperado de: <https://observablehq.com/>

81. Su rueda es una adaptación de la adaptación de Mike Bostock a la rueda de emociones de Geoffrey Roberts. El trabajo de Robert (2015) está basado en la rueda de vocabulario de Kaitlin Robbs (2014), que a su vez parece estar basada en The feeling Wheel de Gloria Willcox (1982).

Universo de las emociones:

Otra herramienta es presentada en el libro Universo de las emociones (2015), este corresponde a un mapa que ofrece una representación gráfica de las emociones humanas. En él, las emociones están agrupadas en “Galaxias” una metáfora que supone representar a las familias de emociones.

Volviendo a la estructura del mapa, en primer lugar nos encontramos con algunas de las emociones básicas de Ekman, a ellas se les han añadido las emociones sociales; las emociones estéticas; las emociones positivas en torno al amor y la felicidad y por último, se han añadido las actitudes y los valores por la gran carga emocional que contienen. En este libro podemos encontrar las emociones ordenadas en 4 niveles, partiendo con las emociones básicas de Ekman y emanando de ellas las demás emociones, creando así los siguientes niveles del mapa, en estos niveles se busca definir cuáles emociones son más importantes o más intensas que otras, situando en el centro las más básicas, importantes o frecuentes. Por ejemplo en el primer nivel encontramos la emoción principal, en el segundo nivel emociones que están conectadas directamente con la emoción principal, las emociones del tercer nivel tienen relación con las del segundo nivel y por último las del cuarto nivel son las emociones más pequeñas y periféricas de la galaxia, pueden tener afinidad con una emoción específica de cualquier nivel, o también pueden ir en solitario por la proximidad que pueden tener con otras emociones del cuarto nivel.

Este mapa ayuda a las personas a aumentar su vocabulario emocional visualizando el amplio espectro de palabras que existen para referirse a sus diversos estados emocionales, además de mostrar una manera de agrupar, conectar y tipificar una gran cantidad de emociones de una forma ilustrativa, visual y didáctica. Asimismo, la rueda de emociones también nos muestra una forma de ordenar y agrupar emociones, pero de una forma más acotada.



IMAGEN 5.

Mapa universo de las emociones (2015).
Recuperado de: <https://universodeemociones.com/>

TÉCNICAS (SIN REPRESENTACIONES VISUALES)

Aumento del vocabulario emocional:

Según Bisquerra y Filella (2018), el vocabulario emocional es el conjunto de palabras que permiten nombrar emociones, describirlas con precisión para posteriormente adaptarse al entorno de forma más eficiente. Poseer un vocabulario amplio y variado nos permite contar con un abanico de posibilidades para definir y describir con mayor precisión aquello que estamos experimentando, esto facilita la adaptación con el entorno y propicia la comunicación contribuyendo a mejores relaciones interpersonales. Por tanto nombrar las emociones y aumentar el vocabulario emocional son tareas fundamentales para el desarrollo del autoconocimiento. Paloma Hornos (2015) nos dice que “nuestra conciencia sobre nuestras emociones crece a medida que desarrollamos un vocabulario rico en expresiones: cuanto mejor se pueda expresar lo que se siente más fácil es recordar aquello que se ha sentido. Por eso, empezaremos por el principio, por ponerles un nombre” (p.19).

Vincular emociones a situaciones:

Como dice Goleman (1996) “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar” (p.16). Cuando prestamos atención a nuestra situación interior somos capaces de conectar lo que pensamos con lo que sentimos y hacemos, en otras palabras, racionalizamos la emoción. ¿Qué haces cuándo sientes ira? Algunas personas pelean, otras se aíslan, otras golpean cosas y así un sinfín de acciones que difieren entre las personas. Es importante vincular la emoción que estamos sintiendo con la acción que normalmente realizamos para que así, cada vez que se vuelva a presentar el estímulo, logremos tener una mejor respuesta ante él. Al respecto, Damasio dice que “al poder asociar la emoción con determinados estímulos y con las consecuencias que esto produce, es posible evitar el estímulo (y la emoción) y/o planear escenarios de futuro dado el conocimiento del impacto social que tiene la emoción en nuestro comportamiento” (Damasio 2005, citado por García 2019).

Diario de emociones:

Escribir un diario puede ayudarnos a conocernos mejor. Nos ayuda a recordar qué es lo que hemos hecho durante el día y también puede ayudarnos a entender cómo nos hemos sentido a lo largo de él. Por otro lado, si volvemos a leer lo que vamos escribiendo podemos generar una retroalimentación acerca de cómo somos. Existe un tipo de diario que se llama “Diario emocional”, el cuál tiene el objetivo de mejorar nuestro autoconocimiento emocional. El diario de emociones es visto como una expresión de lo que siente el humano día tras día ya que consiste en registrar diariamente los pensamientos que están vinculados con las emociones como son la alegría, ira y miedos causados por la vida o la interacción con otras personas, facilitando el proceso de autoconocimiento y manejo emocional (Rull, 2018).

Mindfulness:

Kabat-Zinn (2013) define al mindfulness como “una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (p.8). Es una técnica que no exige una concentración demasiado rigurosa, como podría pedirse en la meditación, sólo requiere de un momento de tranquilidad que nos permita conectar con el presente y la mente sin juzgar. Permite un momento de desconexión con el exterior para entrar en introspección y de esta forma, empezar a percibir y comprender lo que se está sintiendo, enlazándose así al reconocimiento de las emociones.

“La práctica de la atención plena puede producir numerosos efectos beneficiosos en las personas, entre los que destacan: Aumentar la concentración, reducir automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas, disfrutar más del momento presente, efectos físicos saludables y cambios positivos a nivel neurobiológico” (Arguís et al. 2010, p.37).

2.5 Inconsciente e inconsciente colectivo.

Tomando en cuenta que algunas de las herramientas antes mencionadas enfatizan en el inconsciente, vale preguntarnos ¿A qué se refieren los autores cuándo hablan de éste concepto?

Para responder esta pregunta es necesario saber que poseemos una mente consciente, que percibe el mundo y nuestras vivencias de forma racional, sin embargo, esta información obtenida de manera consciente rápidamente adquiere un significado subliminal del cual casi no nos percatamos, esta mente recibe el nombre de inconsciente.

El inconsciente es tan importante como todo lo que es consciente ya que nos permite entender que nuestra mente percibe mucho más allá de solo lo que absorbemos del exterior y que también podemos encontrar conocimiento y respuestas en nuestro interior, sobre todo acerca de nuestro mundo emocional. Según Jung (1970) en el inconsciente habita todo lo que los sentidos perciben y absorben sin intención ni atención y que pasa inadvertido para lo consciente, aquello que involuntariamente sentimos, pensamos, recordamos, queremos y hacemos. Aquí también existe todo lo que alguna vez fue consciente, pero que en ese momento no está presente o se ha olvidado, incluso también moran cosas del futuro que se están gestando en nuestro interior pero que aún no advertimos (p.130), entre todas estas cosas descritas por el autor, podemos encontrar

nuestras emociones. Como hemos dicho a lo largo de este texto, hay ocasiones en las cuales surgen situaciones que nos generan diversas emociones y simplemente no sabemos qué es lo que estamos sintiendo ni por qué, muchas veces nos sentimos malhumorados, tristes o ansiosos y no podemos identificar o controlar aquello que estamos experimentando, esto sucede porque nuestras emociones son inconscientes y nuestra mente trabaja de modo intuitivo.

La información que existe en nuestro inconsciente puede ayudarnos o impedirnos alcanzar nuestras metas y objetivos, por tanto, una vez que logremos acceder a ella es posible que podamos utilizarla a nuestro favor. En ese sentido activar nuestro inconsciente, esa parte innata y creativa por medio de herramientas como las presentadas en la sección anterior resulta muy importante para comprender cómo podemos acceder a ese conocimiento de nosotros mismos y sobre todo al conocimiento que respecta a nuestras emociones, trayéndolas desde el inconsciente hacia el consciente.

Jung menciona que “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 citado por Verdugo, 2020). Podemos inferir entonces que a través de los actos creativos, en este caso las imágenes e información visual que encontramos en las herramientas antes mencionadas, es que las personas logran conectar en profundidad, obteniendo un conocimiento acerca de lo que ocurre en su interior.

Sin embargo, ¿Cómo es posible que la información que se nos presenta en estos materiales sea comprendida de igual manera por múltiples personas? Las personas no sólo poseen el inconsciente personal que es aquel que acabamos de describir, también poseen el “inconsciente colectivo”, el cual da respuesta a esta pregunta.

Carl Jung (1996) se refiere al inconsciente colectivo como “esa parte de la psique que conserva y transmite la común herencia psicológica de la humanidad” (p.107). Podemos entender que el inconsciente colectivo viene con nosotros y lo poseemos todos por igual desde que nacemos, la heredamos de nuestros padres y ellos de los suyos. A diferencia del inconsciente personal, este es colectivo, por tanto tiene relación con la historia, cultura y el contexto de las personas. Toda esa información que circula

alrededor del sujeto es la que finalmente genera el contenido que tendrán las representaciones mentales de las personas.

Estas representaciones mentales son el contenido del inconsciente colectivo y llevan el nombre de arquetipos. Los arquetipos de Jung explicados por J.Feist y G.Feist (2008) son:

imágenes generalizadas antiguas o arcaicas que se derivan del inconsciente colectivo, tienen una base biológica que se originan a través de las experiencias repetidas de los primeros ancestros de los humanos. existen incontables arquetipos dentro de cada persona, y cuando una experiencia personal rememora la imagen primordial, el arquetipo se activa. El arquetipo en sí no se puede representar directamente, pero cuando se activa, se expresa a través de varios modos, principalmente sueños, fantasías y delirios,etc. Sólo unos pocos han evolucionado hasta el punto en que pueden ser conceptualizados, algunos de ellos son, la persona, la sombra, el ánima, el ánimus, la gran madre, anciano sabio, héroe y yo (p.104,105).

Dicho de otra manera, los arquetipos son las dimensiones básicas o patrones con los cuales la humanidad comprende el mundo. Por ejemplo, todos comprendemos que es el amor, el miedo, la integridad, entre otros. Así mismo entendemos conceptos innatamente como, que es una herida o el dolor, pues tienen que ver con nuestra supervivencia desde tiempos remotos. En conclusión, son ideas preconcebidas, instintivas e innatas y son una de las formas por las cuáles se comunica el inconsciente. Sin embargo, no es la única forma de lenguaje que posee.

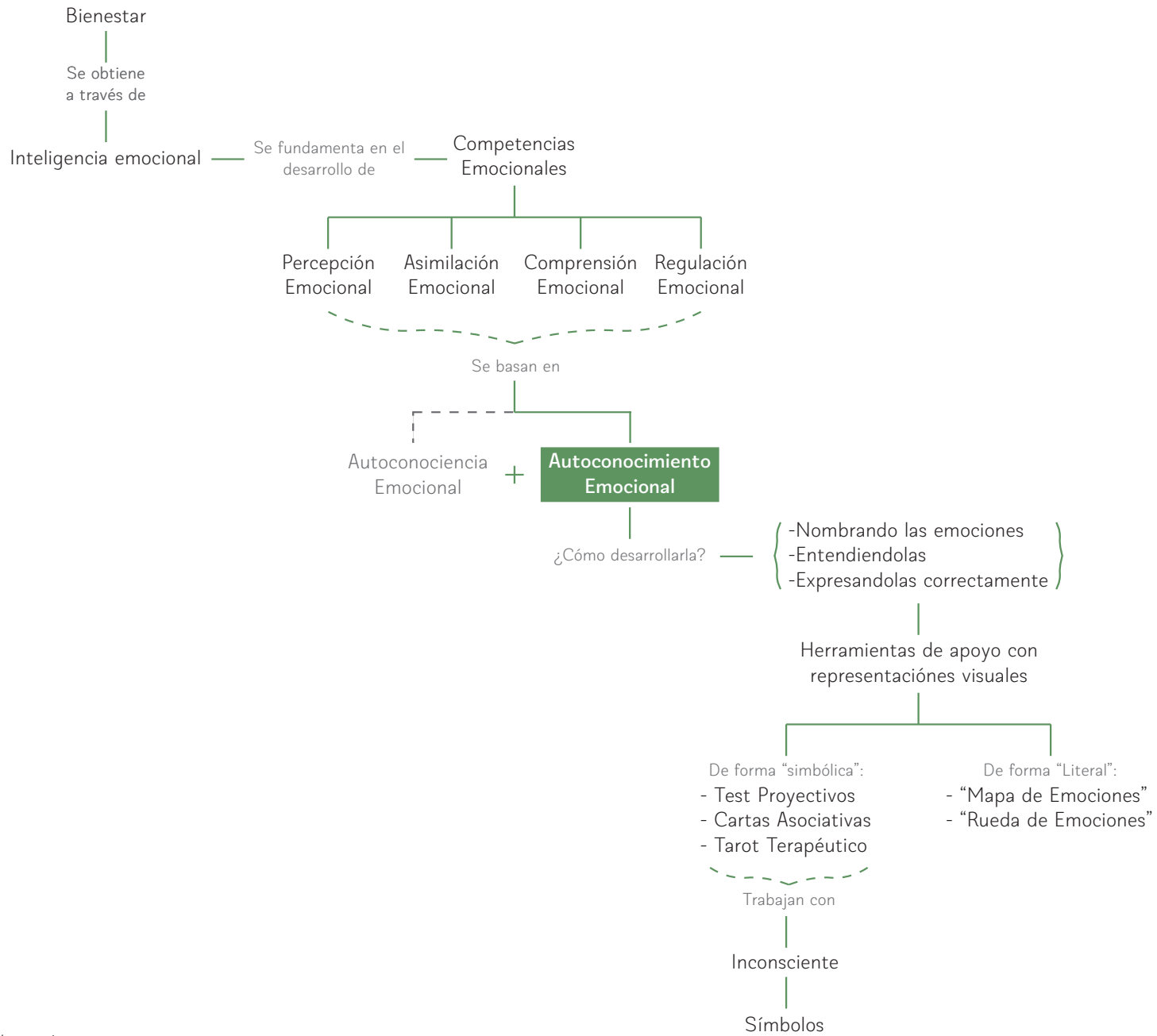
SÍMBOLOS

Los símbolos son otra de las formas que posee el inconsciente para comunicarse. Según Jung (1995) llamamos símbolos a un término, un nombre o una imagen que puede ser conocido en la vida diaria aunque posea connotaciones específicas además de su significado corriente y obvio. Además no se puede definir o explicar pues está más allá de la razón (p.20). Al respecto Grassano (1984), dice que un símbolo puede ser una representación plástica, abstracta o verbal, que logre sintetizar en sí misma un contexto de significado y en función de esto, la capacidad de representar o recordar (p.46). En otras palabras los símbolos son representaciones sintetizadas que podemos percibir de una idea convencionalizada en una cultura.

Para Jung (1995) “el símbolo es un objeto del mundo conocido, sugiriendo algo que es desconocido y que expresa

la vida y el sentido de lo inexpresable”. (p.264) En palabras del mismo autor, el símbolo posee un carácter enigmático más amplio e impreciso. Así, usamos los símbolos para definir conceptos que no podemos explicar del todo, un ejemplo de esto podrían ser las imágenes utilizadas por las religiones, como la “paloma blanca”, que por sí misma sólo es una paloma, pero para algunas culturas y religiones significa un símbolo de paz. Finalmente, los símbolos están en todos lados, son parte de nuestra vida desde tiempos remotos y son los que nos permiten hacer conexiones entre lo consciente y lo inconsciente, de esta forma van elaborando nuestra realidad y lo que entendemos de ella.

Finalmente, si recordamos las herramientas para desarrollar el autoconocimiento con componentes visuales, podemos encontrar una serie de símbolos que intentan establecer una comunicación con el inconsciente de sus usuarios. Así, podemos concluir que el inconsciente y sus símbolos poseen una profunda relación con el objetivo que se espera alcanzar en el desarrollo de este proyecto, ya que, como hemos dicho con anterioridad, las emociones son inconscientes por lo que conectar con esa parte de nosotros es un camino para aprender acerca de ellas y desarrollar nuestro autoconocimiento. Los símbolos funcionan como guía para poder alcanzar una mejor comprensión tanto de nuestro mundo interior como exterior, por esto se vuelve relevante analizar las formas por las cuales el diseño puede utilizar este lenguaje.



ESQUEMA 3. Elaboración propia.

Capítulo III

En relación al Diseño

3.1 Percepción y Comunicación visual

Comenzar este apartado definiendo qué es la percepción es fundamental para adentrarnos en la comunicación visual. La percepción es el proceso por el cual, a través de nuestros sentidos, obtenemos conocimiento de la información que nos brinda el exterior. Desde que somos pequeños y de forma intuitiva comenzamos a almacenar, registrar e interpretar, una serie de códigos que nos acompañarán durante toda nuestra vida, estos códigos son las percepciones que poco a poco van gestando nuestra realidad y lo que entendemos de ella, de esta forma conseguimos tener consciencia de todo lo que nos rodea.

Robles, et al. (2013), mencionan que esta realidad es percibida de manera diferente por cada persona, ya que todos poseemos condiciones físicas y mentales distintas. Además, todos tenemos diferentes procesos de razonamiento que están determinados por nuestras vivencias, cultura, tradiciones, ideales, traumas, entre otras cosas (p.37). Es decir, lo que significa algo para una persona, no necesariamente significa lo mismo para otra, sin embargo, existen percepciones que se comparten en grupos de individuos.

Volviendo a la información que obtenemos del exterior, esta puede ser percibida y asimilada por los humanos en forma de sonidos, texturas, olores, imágenes, etc. Estas últimas son las más importantes para este proyecto, ya que son la base

de la percepción visual. En este contexto, Juárez y Mazariegos (2003) dicen que la percepción visual es uno de los medios más importantes, ya que gracias a la vista, la información se transmite de forma inmediata y práctica. También, mencionan que aquello que observamos nos rememora imágenes que podemos asociar a emociones, que a la vez crean nuevas percepciones y de esta manera formulan nuevos conceptos y entendimientos (p.34). En resumen, la percepción visual es toda la información que podemos captar a través de la vista y que van formando el entendimiento de nuestro mundo.

La percepción visual está directamente relacionada con el concepto de “Comunicación visual”. Esta consiste en la transmisión de información e ideas que puedan ser percibidas por otros a través de la vista. Suele existir o expresarse a través de imágenes, símbolos, iconos, etc. Por otro lado, hay que tener en cuenta que este tipo de comunicación, al igual que la comunicación oral, requiere de un emisor y un receptor. Podemos entender así que la comunicación visual es la parte que emite

el mensaje, mientras que la percepción visual es quien recibe. Meza (2017), nos dice que la comunicación visual es posible gracias a representaciones y formas que denotan y expresan experiencias mediante elementos asimilados por las personas gracias a su percepción visual (p.5). Es importante destacar que para que este proceso comunicativo sea exitoso y logre transmitir un mensaje correctamente, ambos participantes (emisor y receptor) deben manejar percepciones similares. Por último, cabe señalar que una de las disciplinas que emplea la comunicación visual y sus elementos es precisamente el diseño gráfico, disciplina que nos convoca y que es la columna vertebral de este proyecto.

3.2 Diseño gráfico

En primer lugar cabe destacar algunas ideas principales del Diseño gráfico, Frascara (2000) nos dice que “diseñar es la acción de realizar comunicaciones visuales, proyectando, concibiendo y finalmente transmitiendo mensajes específicos” (p.19). Dado que el objetivo del diseño gráfico es comunicar visualmente, la percepción visual de su receptor es primordial. Bajo esta lógica y según Robles, et al. (2013) es importante para el diseñador gráfico tomar conocimiento sobre la percepción, su implicancia y procesos formales, pues, una vez que el diseñador comprende cómo percibe el público, puede crear una propuesta visual pensada para ser percibida con una intención y un objetivo (p.36). En base a esto es que se van tomando las decisiones de diseño adecuadas para la creación de un material gráfico que signifique aquello que se desea transmitir. Estas decisiones nunca son al azar o inocentes, siempre se construyen a través de varias prácticas, tecnologías y saberes.

Para crear un material gráfico se generan composiciones que contienen diversos elementos, como por ejemplo el color, el texto, los símbolos, el fondo, la diagramación, etc. Al respecto Kepes (1968) dice que los colores, las líneas y las formas que conforman las imágenes que reciben nuestros sentidos están organizadas en un equilibrio, una armonía o un ritmo que se conecta con los sentimientos de las personas y su vez, con los pensamientos y las ideas (p.2). Podemos comprender que el diseño gráfico es capaz de transmitir información a

través de signos y símbolos, en los cuales podemos encontrar colores o códigos reconocibles por todos o la mayoría del público al que nos estamos dirigiendo. Estos elementos logran influir en el ser humano y cada uno de ellos posee un gran valor para lograr que el mensaje pueda ser captado y que la información visual sea interpretada apropiadamente.

Por otro lado, y en cuanto al objetivo principal de este proyecto, Keinonen et al. (2013) menciona que el diseño posee la capacidad de hacer que los pensamientos sean tangibles (p.9-10). Esta idea resulta muy importante, ya que es posible que la disciplina del Diseño así como permite tangibilizar pensamientos, de igual manera permita tangibilizar/ materializar emociones. Como dice Bisquerra en el libro Inteligencia emocional y Bienestar II (2016) “La falta de hábito en analizar las emociones, por su “inmaterialidad”, hace que nos separemos mucho de ellas”. Esta cita rememora nuestra problemática y nos entrega información de cómo es posible acercarnos a nuestras emociones. Así, podemos inferir que es

a través de la disciplina del Diseño y sus diversos elementos, que podemos dar una bajada material a algo inmaterial como son las emociones. De esta forma el diseño puede actuar como mediador a la hora de crear objetos y experiencias estéticas que sean responsables de acercar a las personas a sus emociones y mejorar la relación que sostienen con ellas.

Finalmente, el Diseño gráfico corresponde la piedra angular del presente proyecto, pues teniendo en cuenta su papel de mediador y comunicador podemos adentrarnos en perspectivas que conecten el Diseño con el Bienestar, visualizando formas por las cuáles se pueda generar una herramienta que permita desarrollar el autoconocimiento emocional de las personas. Una de estas perspectivas es el Diseño para el Bienestar Humano, el cual definiremos en el siguiente apartado y explicaremos por qué es uno de los conceptos claves para el desarrollo de este proyecto.

3.3 Diseño para el Bienestar Humano: El Diseño y su relación con otras disciplinas.

Gualdrón (2017) señala que abordar el bienestar a través del Diseño significa que aquellos productos, en este caso de diseño gráfico, encuentren soluciones técnicas y prácticas que mejoren la experiencia humana y calidad de vida de las personas, siendo el Diseño un mediador que facilita o potencia el bienestar (p.94).

De esta manera, el diseño para el bienestar adquiere sentido cuando se centra en las personas y en los efectos que produce en ellas. En otras palabras, para relacionar el diseño con el bienestar significativamente éste debe hacerse consciente y responsable de la interacción comunicativa de la que es parte. Así, ya no basta solo con preocuparse de la parte estética o funcional, también debe crear productos que aspiren a mejorar la experiencia humana.

Keinonen et al.(2013) menciona que el diseño para el bienestar debe destacar temas que requieren mayor discusión y que, en muchas ocasiones, necesitan la colaboración de varias disciplinas para su resolución. Es por esto que diseñar para el bienestar incluye realizar trabajos y actividades que no necesariamente se identifican como diseño, pues opera bajo una lógica integradora y multidisciplinar (p. 8-12). Ampliando la información de diseño, y conectándolo con todo lo anterior, Keinonen et al. (2013) nos plantea que el diseño para el bienestar es una práctica que abarca el arte, artesanía, innovación y la investigación, además posee la

aspiración de crear experiencias estéticas buscando transmitir un resultado.

Por lo tanto, podemos entender que los diseñadores de hoy en día se enfrentan con problemáticas de diseño que requieren la participación y colaboración entre diversas áreas para abordar los desafíos de manera innovadora. Un ejemplo de ello es el presente proyecto, en el cual la multidisciplinariedad se puede ver reflejada en la intersección entre Diseño y Psicología, específicamente la intersección de Diseño y Emoción. Esta intersección, es sumamente importante para generar un producto que informe, pues es el área de la psicología la cuál nos proporciona información adecuada para ser interpretada y posteriormente representada de forma visual. Sin ella, la construcción de las ilustraciones de las cartas del set no sería posible, pues su contenido no podría fundamentarse. En conclusión, es esta información la que nos proporciona diversos símbolos por los cuáles los usuarios pueden identificarse y generar un aprendizaje con respecto a su mundo emocional.

Entender el diseño desde esta perspectiva es fundamental para aproximarnos a la comprensión de un producto de carácter visual que pueda responder al desarrollo del autoconocimiento emocional de las personas, ya que conocernos, es uno de los pasos para alcanzar el Bienestar.

3.4 Ilustración

Una de las maneras de comunicar visualmente es a través de la ilustración.

Si recurrimos al diccionario, según la RAE ilustrar hace referencia a: dar luz al entendimiento; aclarar un punto o materia con palabras, imágenes, o de otro modo; adornar un impreso con láminas o grabados alusivos al texto. Podemos entender que cuando hablamos de ilustración nos referimos a un dibujo o imagen que puede acompañar o no un texto para enriquecerlo y complementarlo, haciendo que la comunicación se vuelva más sencilla, aclarando y entregando entendimiento con respecto a un tema de tal modo que oriente al observador dentro de ese ámbito.

Según Zeegen (2013), la ilustración es una disciplina que no es fácil de describir ni clasificar y si pudiéramos posicionarla en algún espacio probablemente podría habitar entre el arte y el diseño gráfico sin pertenecer a ninguna de las dos (p. 15-16). A pesar de ello, la ilustración usualmente se asocia más al diseño gráfico e incluso se suelen confundir, pero la realidad es que un diseñador gráfico no necesariamente debe saber ilustrar y un ilustrador no tiene por qué tener conocimientos de diseño gráfico. Sin embargo, estas dos disciplinas se complementan, ya que ambas poseen objetivos comunes, como por ejemplo generar comunicación visual.

Hoy en día, con la industria y serialización la ilustración se puede aplicar en una gama cada vez mayor de superficies,

como libros, revistas, cds, ropa, juegos, publicidad, en la televisión, internet, graffitis, entre otros, el panorama está en constante crecimiento. De ahí que su función sea cada vez más amplia y compleja, buscando combinar la expresión personal con representaciones pictóricas para transmitir ideas y mensajes, sentimientos, emociones y más.

Dalley (1992) menciona que la ilustración se considera arte en un contexto comercial y por lo tanto, los requisitos sociales y económicos determinan la forma y el contenido de la ilustración a crear (p.10). Podemos entender así, que la ilustración ha de ser capaz de comunicar visualmente con un objetivo concreto creando una composición o imagen que pueda ser percibida, entendida y además, como es el caso de este proyecto, ser aplicada en un producto final.

Dentro de las herramientas y las posibilidades que nos ofrece la comunicación visual hemos optado por trabajar con la ilustración, ya que como menciona Zeegen (2009), la ilustración es una de las formas más directas de comunicación visual y su función

es ayudarnos a dar sentido a nuestro mundo y permitirnos registrar, describir y comunicar las complejidades de la vida (p.9). Dentro de esas complejidades se encuentra nuestro mundo emocional, por tanto creemos que la ilustración puede ser aquella herramienta que nos permita construir imágenes simbólicas que nos permitan representar emociones y así conectar con las personas, ayudándoles a reconocer aquello que experimentan en su diario vivir y ampliando su autoconocimiento emocional.

EL COLOR LIGADO A LA EMOCIÓN

El color es uno de los elementos más significativos en cualquier tipo de representación gráfica y también para cualquier disciplina que conoce su capacidad para generar efectos en las personas. Son parte de nuestra vida diaria y cada uno de ellos afecta nuestras emociones de diferentes maneras.

En primer lugar, debemos entender que podemos ver los colores gracias a la luz. La luz contiene en su composición todos los colores del espectro visual, así, cuando un objeto es golpeado por los rayos de luz absorbe algunos de los colores de este espectro y los colores que no son absorbidos, se reflejan en el objeto. De esta manera es como llegan los colores a nuestros ojos y podemos percibirlos. Cuando un objeto absorbe todos los colores del espectro se percibe blanco y cuando no absorbe ningún color, lo vemos negro.

Ahondando más en el concepto de color, podemos encontrar 3 propiedades que les otorgan diferentes características y que les permiten diferenciarse entre ellos: Luminosidad, saturación y tono.

Luminosidad

Se define como la claridad u oscuridad del color, se refiere a la cantidad de luz percibida. Por ejemplo, si el color es más oscuro significa que la luminosidad es más débil.



Saturación

La saturación está relacionado con la cantidad de gris que tiene un color, determina la viveza o palidez y la intensidad con la cual lo percibimos.



Tono

Es la cualidad por la cual diferenciamos y damos nombre al color.



Ya conociendo los conceptos básicos de los colores es que podemos adentrarnos en su capacidad comunicativa. Según Heller (2007), el color nunca carece de significado, además, son una experiencia universal que están enraizadas desde la infancia en nuestro lenguaje y pensamiento (p.32). Rivas (2017), al respecto dice que “es fundamental que para que el uso del color tenga un impacto fuerte y deseado, tanto emisor como receptor tengan una misma conciencia adquirida sobre los colores” (p.7). Entonces, podemos entender que el significado que se le dará al color tiene que ver con el contexto de la persona. Los colores pueden producir muchos efectos distintos, a veces incluso contrarios. Por ejemplo, el verde a veces puede parecer saludable pero otras veces venenoso. Esto se debe a la saturación o la luminosidad del color y también a que el color al usarse junto a otros, puede generar distintas percepciones, a esto se le llama “acorde cromático”.

Según Heller (2007) “el acorde cromático se compone de aquellos colores más frecuentemente asociados a un efecto particular ... Colores iguales se relacionan siempre con sentimientos e impresiones semejantes” (p.32). Por tanto, los acordes cromáticos nunca son al azar, siempre tienen una intención de significar, al igual que los colores por sí solos. Así es

como funcionan los colores cuando los asociamos a las emociones, se trata de un lenguaje propio que incluso es capaz de evocar distintas sensaciones y respuestas emociones en el receptor.

En resumen, el color es uno de los elementos más significativos a la hora de crear un material gráfico, ya que es más que solo un elemento decorativo, es un protagonista en los procesos de comunicación visual. Los colores siempre significan según el contexto de las personas, por lo que también podemos entenderlos como símbolos que construyen nuestra percepción del mundo y que se comunican con nuestro inconsciente. De esta forma son capaces de transmitir mensajes específicos y consiguen evocar sensaciones y emociones en las personas. Más adelante dejaremos una tabla que define los colores y acordes cromáticos asociados a las emociones que abordamos para la construcción de las ilustraciones y el producto en sí.

3.5 Diseño editorial

Antes de comenzar a analizar qué es y cómo se relaciona con este proyecto, se debe comprender que el diseño editorial es un área muy amplia y compleja que involucra a este proyecto de una forma tangencial, por tanto, se considerará para el desarrollo del set de cartas.

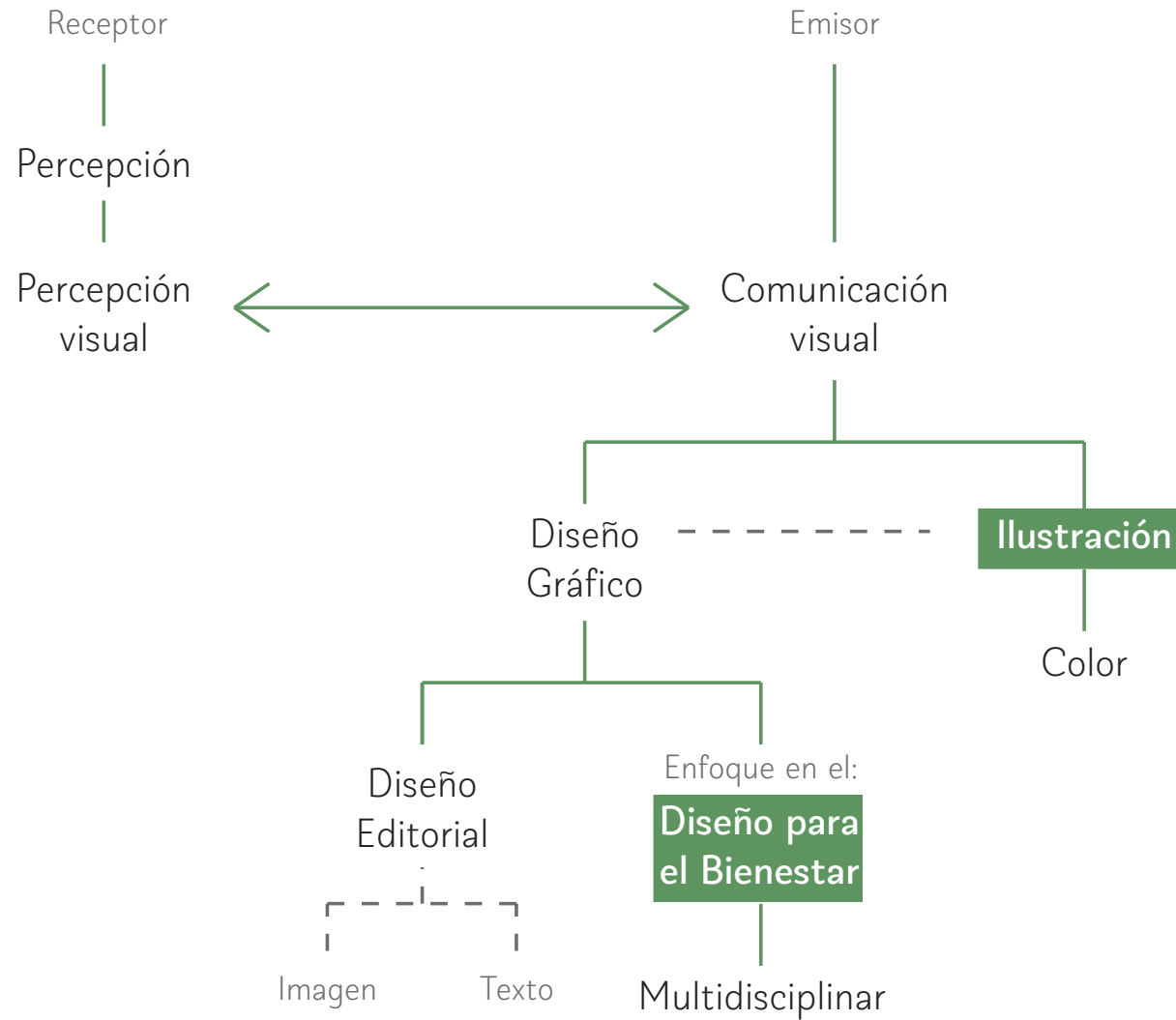
El diseño editorial se especializa en combinar el texto y las imágenes, pero también puede hacer uso de solo uno de estos elementos de forma independiente. Una publicación editorial puede entretener, informar, instruir, comunicar, educar o desarrollar una combinación de todas estas acciones. Algunos ejemplos de estas publicaciones pueden ser libros, revistas, folletos, catálogos, etc. Caldwell y Zapatero (2014) nos dice que el objetivo del diseño editorial es que se combine apropiadamente la estética y funcionalidad, organizando la información para que el lector pueda comprender de forma clara y simple lo que se comunica (p.7).

En palabras de estos mismos autores, el diseño editorial siempre se encuentra en evolución lo que lo convierte en un espacio de innovación que frecuentemente adopta otros campos de la comunicación visual, como por ejemplo, la ilustración, fotografía, entre otros. Montero (2005) al respecto, nos dice que “es necesario acompañar continuamente las publicaciones a las nuevas tendencias y cambios sociales, aunque, a veces, por mucho que nos esforcemos, los cambios sociales pueden hacer que nuestro

concepto editorial quede completamente desfasado” (p.135).

En lo que respecta a este proyecto, el diseño editorial puede ser encontrado en múltiples set de cartas, desde juegos de mesa, hasta cartas asociativas, tarot terapéuticos, oráculos y más. Usualmente, podemos encontrarlo en los manuales de uso, pero también en aquellas cartas que contienen un texto para describir o profundizar en su contenido. Así, podemos evidenciar cómo el diseño editorial se va ampliando a una serie variada de soportes que no necesariamente tienen que ser entendidos como un libro, revistas o periódicos.

Finalmente, en este proyecto el diseño editorial será necesario para generar un instructivo que combine imágenes y texto, y que permita guiar el uso y comprensión del mazo de cartas. En este caso, las imágenes buscarán representar el contenido del set de cartas, mientras que el texto tendrá un fin informativo. Así también, el texto nos permitirá invitar al usuario a profundizar en el contenido observable de las cartas.



ESQUEMA 4. Elaboración propia.

Capítulo IV

Conclusiones Preliminares

A la vista queda la poca importancia que se le da a nuestro mundo emocional.

Sin embargo, la necesidad o deseo de adentrarse en él para conocernos y aproximarnos al Bienestar, es algo que está cada día más presente en la sociedad. En base a esto, pensar objetos de diseño que busque facilitar el autoconocimiento emocional en las personas es una propuesta que se condice con los requerimientos del mundo actual, respondiendo a una problemática real, que es el desconocimiento de nuestras emociones, nombrado por algunos autores como analfabetismo emocional.

Desarrollar el autoconocimiento implica un trabajo interno, ya que este proceso nos permite ser conscientes de nuestras emociones. Aprender a reconocerlas, nombrarlas, tipificarse y expresarlas correctamente es sumamente importante para crecer en este ámbito. A lo largo de la investigación base, hemos podido identificar diversas herramientas que nos permiten desarrollar este conocimiento. Entre las principales destacamos aquellas que se pueden utilizar de forma independiente y que contienen representaciones visuales, como imágenes, ilustraciones, esquemas y en general una serie de símbolos que buscan conectar con el usuario para que ellos mismos produzcan una interpretación del contenido observable y que los invite a reflexionar, generar respuestas y aprendizajes de su mundo emocional.

Algunas de estas herramientas nos proporcionan información concreta de cuántas emociones hay, cómo se estructuran y vinculan entre sí. Mientras que otras herramientas trabajan con el inconsciente del usuario, mediante la observación,

reflexión e introspección. Es necesario entender que las emociones se presentan de forma inconsciente e intuitiva, por tanto, conectar con esa parte de nosotros a través de herramientas creativas, es un camino para aprender sobre las emociones y sobre nosotros. Es así como todas estas herramientas nos sirven de referentes a la hora de visualizar un producto que responda a nuestra problemática.

Cabe destacar que el inconsciente se comunica a través de los símbolos, y ellos funcionan como guía para poder alcanzar una mejor comprensión tanto de nuestro mundo interior como exterior. Musso (2016) plantea que “nuestro acceso al mundo (interior y exterior) se realiza en forma indirecta, es decir a través de representaciones, sean éstas símbolos (imágenes). Así, pensar un objeto que represente visualmente las emociones para facilitar el reconocimiento de ellas y el desarrollo del autoconocimiento se vincula claramente con la disciplina del Diseño. Ya que, es esta disciplina la que busca comunicar visualmente y utiliza los símbolos para hacerlo. Teniendo en cuenta su papel de comunicador y mediador, creemos que el diseño, así como tiene la capacidad de hacer tangible el pensamiento, también puede tangibilizar y materializar emociones.

Por otro lado y vinculando al diseño con nuestra problemática, es sumamente importante analizarlo desde la perspectiva del Diseño para el Bienestar Humano, pues teniendo en cuenta su carácter multidisciplinar podemos visualizar formas por las cuales es posible crear objetos y experiencias estéticas que sean responsables de acercar a las personas a sus emociones y mejorar la relación que sostienen con ellas.

En este proyecto la multidisciplinariedad del diseño para el bienestar se puede ver reflejada en la intersección entre Diseño, Ilustración y Psicología. Esta intersección, es sumamente importante para generar un producto que informe, pues es el área de la psicología la cuál nos proporciona información adecuada para ser interpretada y posteriormente representada de forma visual. Sin ella, la construcción de las ilustraciones del set no sería posible, ya que su contenido no podría fundamentarse. Es esta información la que nos proporciona diversos símbolos en los cuáles los usuarios pueden identificarse y generar un aprendizaje con respecto a sus emociones. Un ejemplo, son los colores y también información psicológica que se manifiesta de forma visual. Así, creemos que la ilustración puede ser aquella herramienta que nos permita construir imágenes simbólicas que representan emociones y así conectar con las personas, ayudándoles a reconocer aquello que experimentan en su diario vivir.

Finalmente, Medel (2010) menciona que lo nombrado suele también necesitar ser visto, ser imaginado y encontrar la imagen que establezca representaciones y vínculos con la realidad (p.177). Es por esto que creemos que conocer palabras emocionales no es suficiente para

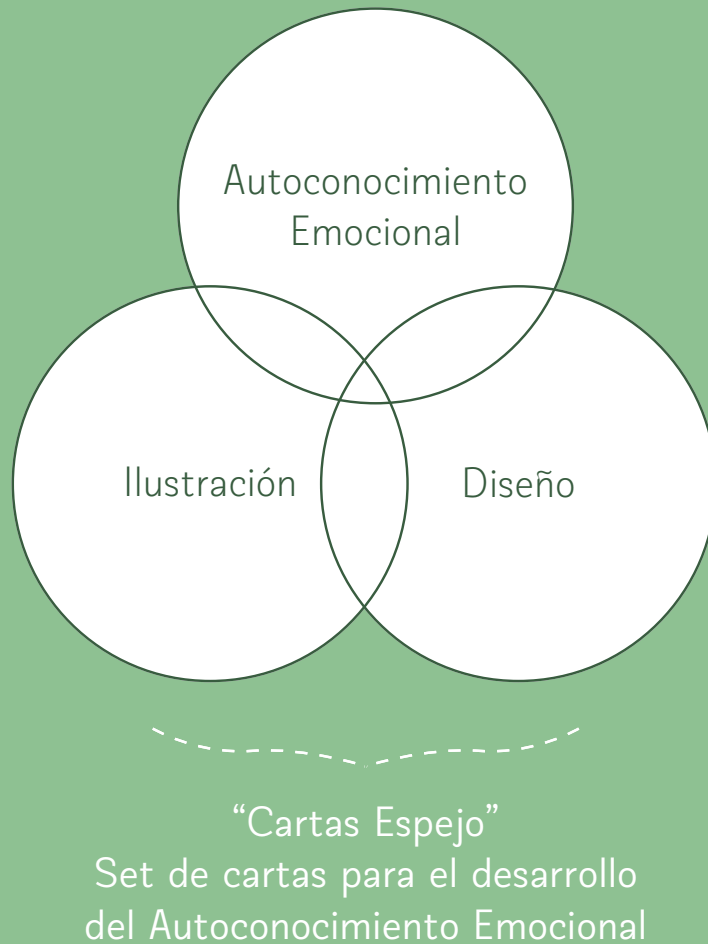
realizar un trabajo de aprendizaje, también es necesario entregarles una visualidad. Así, conectando Diseño, Ilustración y sus diversos elementos es que podemos dar una bajada material a algo intangible como son las emociones, realizando un material que permita representar, comunicar y tipificar las emociones para que así las personas se puedan identificar en el contenido observable de las cartas y generar aprendizajes y reflexiones acerca de sus emociones, desarrollando su autoconocimiento emocional y mejorando su bienestar.

Capítulo V

Selección de información y Síntesis

En esta sección, nos encargaremos de sintetizar, a través de diagramas y tablas, la información presentada y analizada en la investigación base. En este capítulo se encuentra toda aquella información psicológica que se manifiesta de forma visual y que pueda ser interpretada y representada por medio de la ilustración. Esta selección nos ayudará a construir las ilustraciones. También se encuentra la información que nos permite estructurar el set de cartas, en el apartado Familia de emociones. Toda la información recopilada, es a partir de las 6 emociones básicas de Paul Ekman, pues como mencionamos en un inicio, corresponden a las emociones que se pretenden abarcar en las bases de este proyecto.

5.1 Mapa conceptual

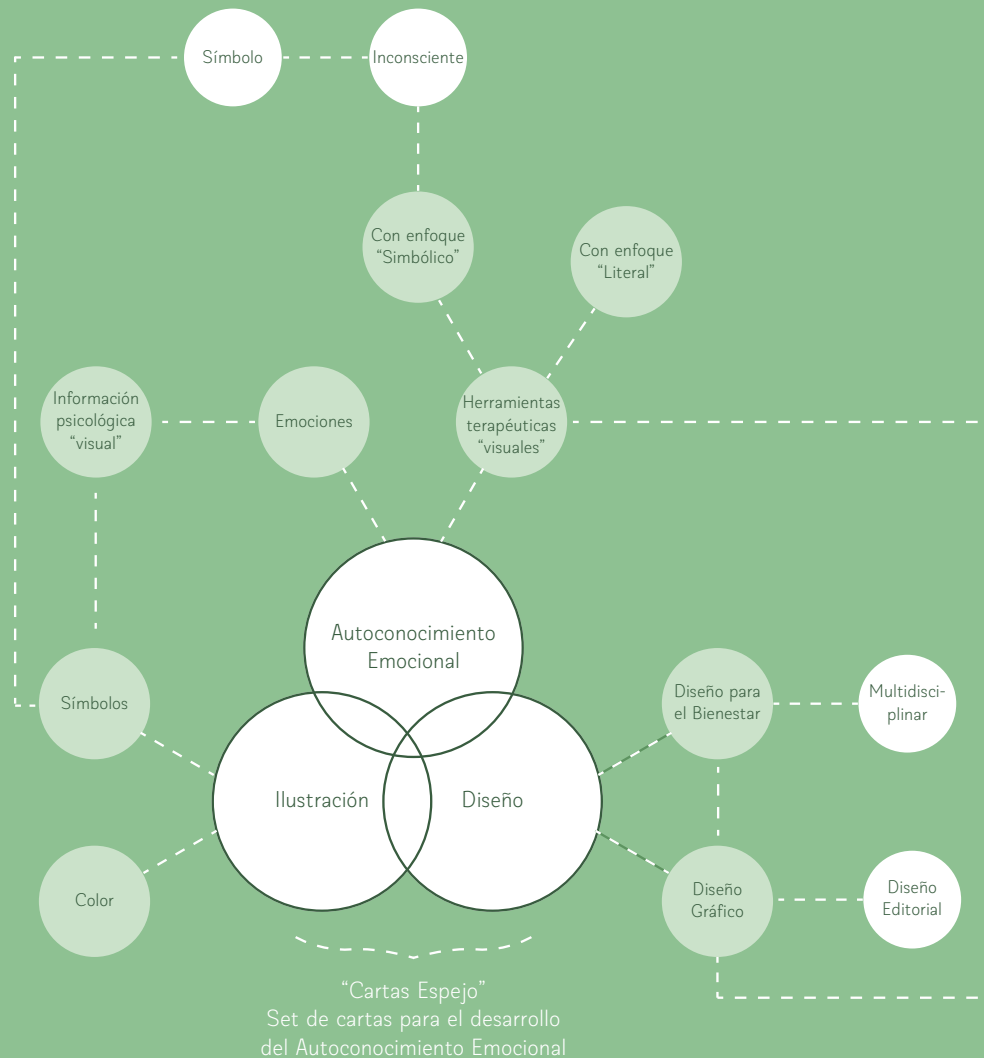


El mapa del proyecto consta de tres conceptos centrales: el autoconocimiento emocional, el diseño e Ilustración.

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, ya que esta es la disciplina que engloba perspectivas como la del Diseño para el Bienestar humano y nos permite entender al diseño como una herramienta que pueda desarrollar el autoconocimiento y así servir al bienestar de las personas. Por otro lado también es donde tiene cabida el diseño de una baraja de cartas que tenga un enfoque terapéutico .

El tercer concepto es el de ilustración y es el que nos permite interpretar y representar la información emocional que respecta al autoconocimiento para lograr otorgarle una visualidad y así conectar con el usuario a través de imágenes simbólicas.



Luego de estos tres conceptos nacen de ellos subcategorías.

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

En las subcategorías del diseño, están el “diseño para el bienestar humano”, “el diseño gráfico”. 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, la perspectiva del diseño para el bienestar. Hemos trazado una línea entre herramientas terapéuticas y diseño gráfico, ya que, dado su contenido “visual” consideramos que a pesar de pertenecer al ámbito del autoconocimiento emocional, también son un materiales gráficos.

Finalmente, en cuanto a la ilustración, podemos encontrar “el símbolo” y “el color”. Si bien, el color también es un símbolo, hicimos la distinción ya que es un componente sumamente importante a la hora de generar las ilustraciones, es por eso que se ha trazado una línea intermedia. Ambos componentes permitirán desarrollar el contenido de las ilustraciones. También, hemos trazado una línea entre “Información psicológica visual” y símbolos, con esto nos referimos a que toda esa información psicológica, que se manifiesta de manera visual puede ser interpretada y analizada a través de la ilustración, por tanto, también puede ser entendida como un símbolo a la hora de crear las ilustraciones.

5.2 Respuestas Emocionales: Descripción de Goleman

Alegría

El cerebro inhibe los sentimientos negativos y aquieta los estados de preocupación. Aumenta la energía. No hay un cambio fisiológico especial salvo la sensación de tranquilidad. Esto proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también la consecución de una amplia variedad de objetivos.

Ira

Aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

Miedo

Palidez y la sensación de «quedarse frío» la sangre fluye a las piernas, favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse. El cerebro desencadena una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, inquieto y predisponiendo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

Tristeza

Disminución de la energía y el entusiasmo por las actividades vitales — especialmente las diversiones y los placeres— y, cuanto más se profundiza y se acerca a la depresión, más se enlentece el metabolismo corporal. Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna, un nuevo comienzo.

Sorpresa

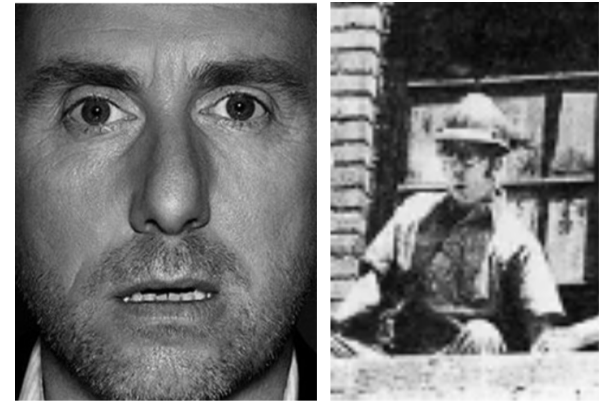
El arqueado de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar un plan de acción más adecuado.

Asco

El gesto que expresa desagrado parece ser universal y transmite el mensaje de que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo. La expresión facial de disgusto —ladeando el labio superior y frunciendo ligeramente la nariz—

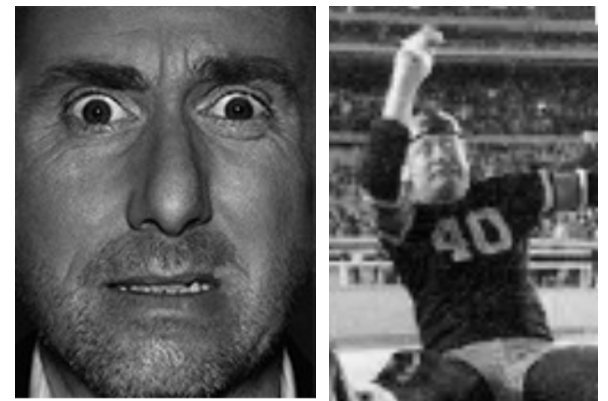
5.3 Respuestas motoras: Teoría de las microexpresiones faciales de Paul Ekman.

- Cejas levantadas, curvas y elevadas; aparecen arrugas horizontales en la frente y la piel de debajo de la ceja se estirada.
- Los párpados se encuentran abiertos, el párpado superior está levantado y el inferior bajado. El blanco del ojo suele verse por encima del iris
- La mandíbula cae abierta, los labios y los dientes quedan separados pero no hay tensión ni estiramiento de la boca.



Miedo

- Cejas levantadas y contraídas al mismo tiempo; se generan arrugas en el centro y no extendidas por toda la frente.
- Párpado superior levantado, mostrando la esclerótica, con el párpado inferior alzado y en tensión.
- Boca abierta, y los labios pueden estar tensos y ligeramente contraídos hacia atrás o bien estrechados y contraídos hacia atrás.



Asco

- Cejas bajas, empujando hacia abajo el párpado superior; las mejillas levantadas y aparecen líneas debajo del párpado inferior
- Labio superior levantado, la nariz arrugada, el labio inferior también levantado, y empujando hacia arriba el labio superior, o bien tirado hacia abajo y ligeramente hacia delante.



Ira

- Cejas bajas y contraídas al mismo tiempo; aparecen líneas verticales entre las cejas.
- Párpado inferior tenso, puede o no estar levantado; párpado superior tenso, puede estar bajo por la acción de las cejas o no.
- Mirada dura en los ojos, que pueden parecer prominentes. Las pupilas pueden estar dilatadas.
- Labios en una de estas dos posiciones: continuamente apretados, con las comisuras rectas o bajas, o abiertos, tensos y en forma cuadrangular, como si gritara.



Tristeza

- Se angula hacia arriba el sector interno de las cejas, en el entrecejo se genera una línea vertical.
- Ángulos interiores de los ojos están hacia arriba; el ángulo interior del párpado superior aparece levantado.
- Los labios se estiran horizontalmente, el interior del labio se eleva, a veces la boca puede estar abierta, comisuras hacia abajo. Los labios también pueden temblar.
- Protuberancia del mentón arrugada



Alegría

- Aparecen arrugas debajo del párpado inferior. También aparecen las arrugas denominadas `patas de gallo` desde el ángulo externo del ojo
- Comisuras de los labios hacia atrás y arriba, la boca puede estar o no abierta, con o sin exposición de los dientes. Se marca el pliegue naso labial.



Tabla elaborada a partir de la información entregada en el libro "El rostro de las emociones" de Paul Ekman (2003) y del artículo "capacidad de reconocimiento facial de emociones en jóvenes" (2011). (Capítulos 5,6,7,8 y 9)

Las fotografías de la primera columna son representaciones de las emociones básicas de Paul Ekman, interpretadas por el Actor Tim Roth, quién protagonizó la serie de televisión "Lie to Me", en un trabajo colaborativo. Las fotografías de la segunda columna fueron extraídas del libro el rostro de las emociones.

5.4 Respuestas fisiológicas.

Alegría

Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino (Delgado, 1992) -Aumento en frecuencia cardíaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo (Cacioppo y cols., 1993).
-Incremento en frecuencia respiratoria (Averill, 1969).

Ira

Elevada actividad neuronal y muscular (Tomkins, 1963). -Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica) (Cacioppo y cols., 1993).

Miedo

Aceleración de la frecuencia cardíaca, incremento de la conductancia y de las fluctuaciones de la misma (Cacioppo y cols., 1993).

Tristeza

Actividad neurológica elevada y sostenida (Reeve, 1994). -Ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel (Sinha, Lovallo y Parsons, 1992).

Sorpresa

Patrón fisiológico característico del reflejo de orientación: disminución de la frecuencia cardíaca, -Incremento momentáneo de la actividad neuronal.

Asco

Aumento en reactividad gastrointestinal -Tensión muscular

5.5 ¿Dónde sentimos las emociones?

Los colores cálidos son las zonas del cuerpo dónde se expresa la emoción, los colores fríos muestran las áreas inactivas.

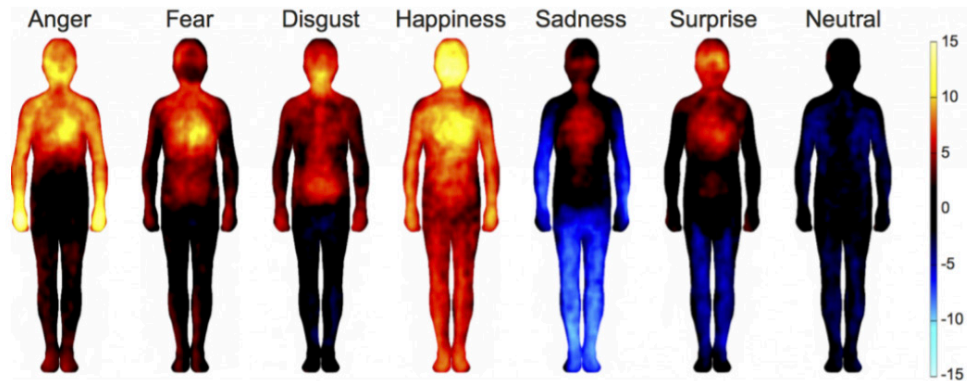


IMAGEN 3.

Imagen de Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riita Hari, y Jari Hietanen. (2014), <https://emotion.utu.fi/>

5.6 Colores asociados a las emociones básicas.

	Heller 2007	Sutton & Altarriba (2015)	Crespo (2021)
Alegría	rojo,dorado,verde ,amarillo, naranjo (p. 147, 212)	Amarillo, rojo (p. 40)	Amarillo, naranja, rojo (p.8)
Ira	Rojo, gris (p.160, 686)	Rojo, negro (p.29)	rojo (p.21)
Miedo	-	Rojo, negro, gris, azul (p.12)	negro (p.42)
Tristeza	gris, azul (p. 666, 111)	Azul, negro (p.31)	gris (p.41)
Sorpresa	verde (p.300)	rojo, amarillo, blanco (p.24)	-
Asco	amarillo,marrón, gris (p.218,629,689)	café, rojo, verde (p.29)	-

Columna 1: psicología del color - Eva Heller (2000)

Columna 2: artículo "Color associations to emotion and emotion-laden words: A collection of norms for stimulus construction and selection" - Tina M. Sutton & Jeanette Altarriba (2015)

Columna 3: "El pequeño libro de la psicología del color" - Amarna Crespo (2021)

5.7 Paletas asociadas a las emociones básicas

Da Pos & Green

Adobe color

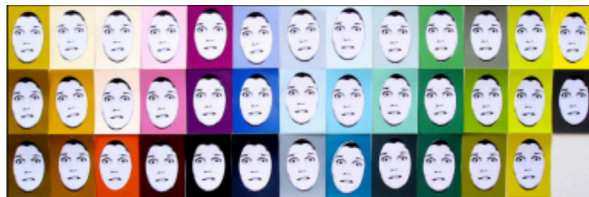
Alegría



Ira



Miedo



Columna 1: Facial Expressions, Colours and Basic Emotions - Osvaldo da Pos y Paul Green-Armytage (2007)

Columna 2: Paleta de colores de la página web: <https://color.adobe.com>

Da Pos & Green

Adobe color

Tristeza



Sorpresa



Asco



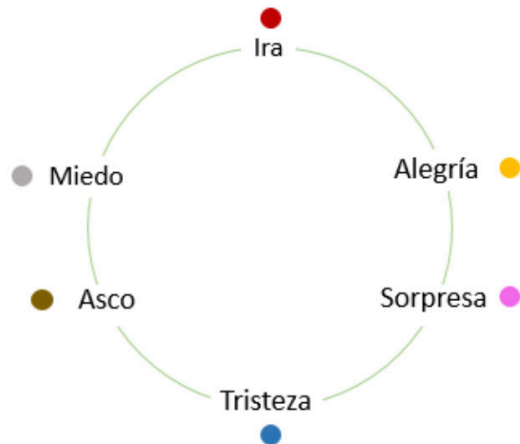
Columna 1: Facial Expressions, Colours and Basic Emotions - Osvaldo da Pos y Paul Green-Armytage (2007)

Columna 2: Paleta de colores de la página web: <https://color.adobe.com>

5.8 Familia de emociones de Rafael Bisquerra.

A continuación dejaremos un diagrama que se ha creado en base a las seis emociones básicas según Paul Ekman. Contiene algunas de las emociones secundarias que desprenden de las emociones básicas, esta información se obtuvo del mapa Universo de las emociones (2015) de Rafael Bisquerra, Eduardo Punset y PalauGea.

EMOCIONES BÁSICAS



FAMILIAS DE EMOCIONES

- Entusiasmo
Optimismo
Euforia
Júbilo
Ilusión
Placer
Satisfacción
Alivio
- Repulsión
Rechazo
Aversión
Desdén
Desprecio
Menosprecio
- Asombro
Estupefacción
Confusión
Maravilla
Shock
Anticipación
Perplejidad
Extrañeza
- Nostalgia
Aflicción
Duelo
Pena
Disgusto
Soledad
Melancolía
Desesperanza
Depresión
- Ansiedad
Preocupación
Temor
Terror
Pánico
Pavor
Nerviosismo
- Hostilidad
Furia
Enojo
Fastidio
Violencia
Hostilidad

Formulación del Proyecto

Capítulo VI

Antecedentes

Pregunta de investigación:

¿Es posible a través del diseño desarrollar una herramienta de apoyo emocional que permita a las personas adultas desarrollar su autoconocimiento y bienestar de una manera independiente?

¿Qué?

Cartas espejo: set de cartas ilustradas para el desarrollo del autoconocimiento emocional.

Baraja de cartas ilustradas de apoyo emocional que permite a los adultos conectar con sus emociones. Consta inicialmente de 6 cartas que representan las 6 emociones básicas. En la planificación se considera una segunda fase, en la que se abordan las emociones secundarias que derivan de las emociones básicas. El set de cartas completo busca, además de materializar las emociones, estructurarlas y tipificarlas. Su objetivo es permitir al usuario reconocer con mayor precisión aquello que está sintiendo, conociendo sus emociones, organizándolas, nombrandolas y, en consecuencia desarrollando su Autoconocimiento Emocional a través del contenido observable. Principalmente

El set busca ser utilizado de manera personal pero no se excluye la posibilidad de ser usado en otras instancias.

¿Por qué?

Porque es importante generar una herramienta que sea un material útil para las personas interesadas en conocerse mejor a sí mismas y en desarrollar su autoconocimiento emocional, desde un modelo creativo e independiente que les permita aprender en base a lo que están sintiendo y observando.

Porque es importante poder reconocer, identificar, tipificar y nombrar nuestras emociones, esto nos permitirá conocer un amplio abanico de emociones que nos ayudan a describir con mayor precisión aquello que estamos experimentando, matizando aquellos estados emocionales que se nos presentan día a día. Este es el primer paso para ser conscientes emocionalmente,

autoconocernos, regular nuestras emociones y encaminarnos hacia el crecimiento personal y al bienestar.

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, en este caso a través de la ilustración, para que después, quien las observe, pueda proyectar lo que siente, identificarse con las cartas y así generar un conocimiento de su propio mundo emocional.

Porque es importante materializar las emociones para identificarlas.

Porque educarnos emocionalmente es igual de importante que educarnos de forma intelectual.

¿Para qué?

Objetivo general

Crear un mazo de cartas ilustradas de apoyo emocional que represente visualmente la gama y tipología de emociones que existe, con el fin de generar una herramienta a disposición de quienes deseen desarrollar su autoconocimiento emocional y bienestar de una forma independiente.

Objetivos específicos

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

Analizar información psicológica que pueda ser interpretada y representada de forma visual.

Compilar referentes de herramientas con representaciones gráficas que nos permiten fomentar nuestro autoconocimiento emocional, de manera visual, creativa e independiente.

Identificar los elementos de diseño que nos permiten respaldar la creación del set de cartas.

Identificar elementos de la Ilustración que nos permitan apoyar el desarrollo de las ilustraciones en las cartas.

Desarrollar un set de cartas que represente emociones, las tipifique y desarrolle el autoconocimiento emocional.

Desarrollar una packaging, que facilite el uso y entendimiento del set de cartas de una forma independiente.

Evaluar y testear la propuesta del material generado.

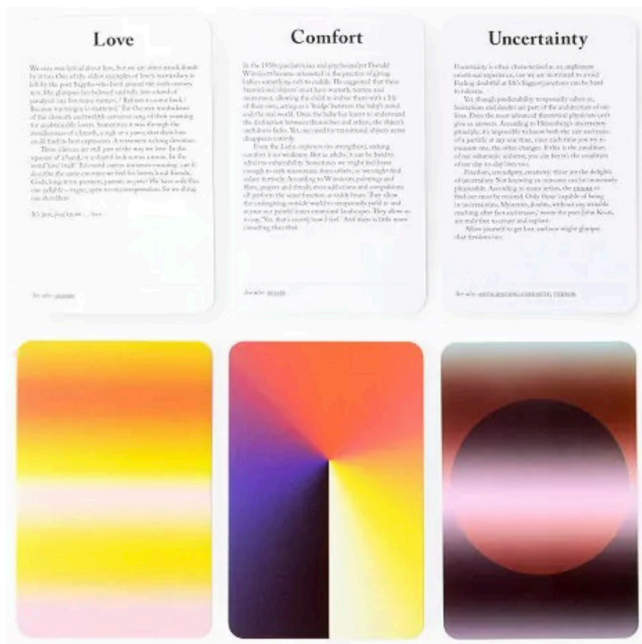
6.1 Usuario

Este proyecto está dirigido a personas adultas que están interesadas en el mundo de las herramientas terapéuticas y el autoconocimiento emocional. Personas que desean trabajar sobre sí mismas y desarrollar un crecimiento, de una manera independiente, creativa y visual en este ámbito.

Más concretamente, aquellas personas que sienten la necesidad de conectar con sus emociones para poder reconocer, entender y expresar con mayor precisión aquello que sienten y experimentan en su vida cotidiana, con el objetivo de conseguir un mayor bienestar.



6.2 Estado del arte



The box of emotions (2019).
Recuperado de: <https://www.vandling.co.uk>

The box of emotions Por Tiffany Watt Smith ilustrado por Thérèse Vandling

Es un set de 80 cartas que por un lado, contiene ensayos de diferentes autores que buscan explicar emociones específicas y sus matices. Por el otro lado, contiene patrones de colores asociados a la emoción. Su objetivo es ayudar a identificar las emociones, asociándolas a una narrativa y a una representación visual.

La caja de emociones es un referente muy importante, ya que, además de su estética general, también busca darle una visualidad a las diferentes emociones, si bien, no les entrega una estructura, el mazo logra mostrar una amplia cantidad de ellas, pues cada carta de las 80 corresponde a una emoción básica o secundaria.



Tarot de Osho Zen (2003).
Recuperado de: <https://devapadma-prints.com/>

Tarot de Osho Zen

Ma Deva Padma

El mazo de esta baraja está compuesto por un total de 79 cartas. A su vez, estas se dividen en 22 arcanos mayores, 56 arcanos menores y una carta especial llamada El Maestro. El Tarot Osho Zen no revela el pasado o adivina el futuro como lo hacen otros tarots, por el contrario, se concentra en el presente, en el aquí y en el ahora, busca generar una conciencia del ser. Las ilustraciones de este tarot son diseños modernos y significativos, en ellas se han representado diversas condiciones o estados mentales, el objetivo es que el usuario logre interpretar el contenido observable, identificando su situación actual y generando sus propias conclusiones. Por último, este tarot viene con un libro que acompaña a la baraja, este ayuda a profundizar, interpretar y comprender las imágenes.

Este tarot corresponde a un referente importante porque además de su estética general, contiene ilustraciones simbólicas que comunican estados mentales a las personas. Este proyecto busca generar ilustraciones que comuniquen emociones, es por eso que esta herramienta nos permite visualizar una forma para hacerlo.



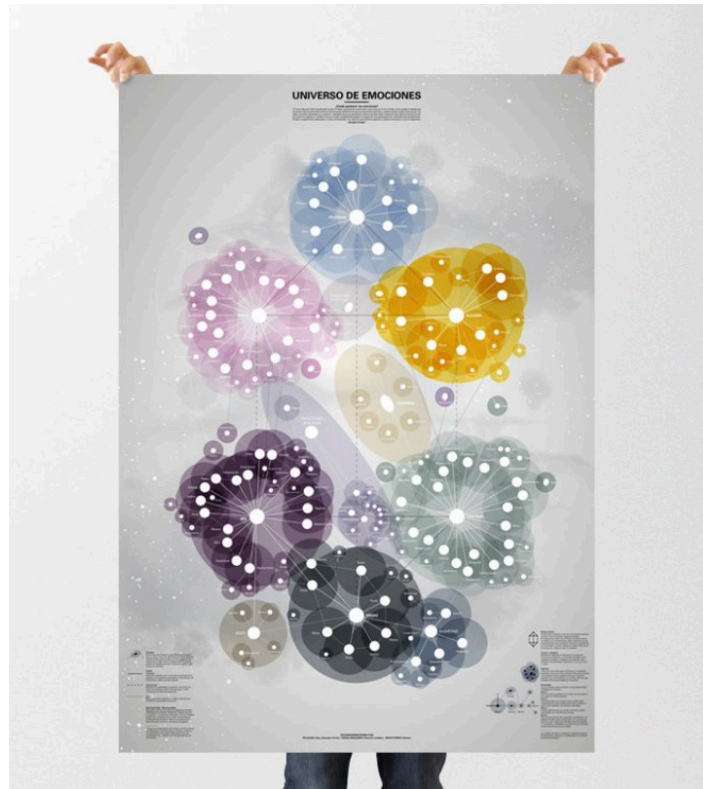
Cartas por Ely Raman

Por Ely Raman

Cartas OH, es uno de los modelos más conocidos de cartas asociativas.

Este set de cartas funciona como juego educativo o material terapéutico. Contiene 2 barajas de cartas, una con 88 cartas que contienen ilustraciones y otra con 88 tarjetas de palabras. La idea es tomar una carta al azar de cada mazo y asociar aquello que se observa con la palabra que nos ha tocado. Su principal objetivo es que logremos sacar nuestras propias conclusiones, historias o cuentos, combinando ambas tarjetas. Es un medio para la expresión que busca que quienes las usen logren comunicar sus ideas, pensamientos y emociones.

Este referente es una herramienta que logra volver las interpretaciones mucho más personales e intuitivas en base al contenido de sus ilustraciones lo que finalmente permite motivar el autoconocimiento. Es importante pues es el primer mazo de cartas asociativas con ilustraciones.



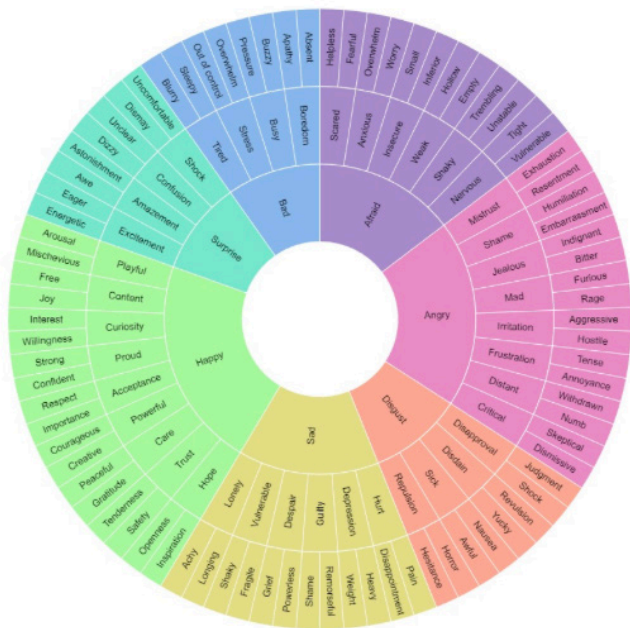
Mapa universo de las emociones (2015).
Recuperado de: <https://universodeemociones.com/>

Universo de emociones

Por Eduardo Punset, Rafael Bisquerra, PalauGea

Este mapa es una representación gráfica de las emociones humanas. Cuenta con 307 emociones agrupadas en diferentes “galaxias”, en donde el centro de cada galaxia corresponde a una emoción básica de la cuál emanan las emociones secundarias a su alrededor. Este mapa permite visualizar una gran cantidad de emociones, además de agrupar aquellas que poseen características similares, mostrando cómo se estructuran y vinculan entre sí. Principalmente, el mapa nos permite conocer una amplia gama de emociones y sus matices, para así identificar y gestionar aquello que estamos sintiendo con mayor precisión. También, con este mapa podemos comprobar qué emociones nos generan determinadas situaciones y cómo interactuamos con ellas.

Este mapa es uno de los referentes funcionales más importantes para este proyecto pues nos expone un mecanismo para estructurar, ordenar y tipificar las emociones. Esto nos aproxima a formas por las cuáles podemos abordar la usabilidad del proyecto, para así poder generar una herramienta que, además de mostrarnos las emociones de forma visual, también nos muestra cómo se estructuran.



Rueda de Sentimientos

Albert Wong

El primer paso para desarrollar el autoconocimiento emocional es identificar los sentimientos. La rueda de sentimientos es una herramienta eficaz para este trabajo. Una rueda que en el centro posee las emociones básicas y que de ella emanar, en los siguientes niveles (los cuales se alejan del centro), emociones secundarias o más complejas, incluidas palabras emocionales que corresponden a sentimientos. El objetivo es que la persona identifique la emoción básica del centro que más le hace sentido con su situación actual, para luego ir profundizando en los demás niveles de la rueda e ir precisando o matizando cada vez más aquello que siente. La rueda de Albert Wong es una adaptación de otras ruedas de emociones que se han fabricado con anterioridad. Lo importante de esta, es que corrigen algunas palabras que eran usadas en las anteriores ruedas que no pertenecían al ámbito de las emociones, para crear así una rueda más precisa y cercana a las emociones reales.

Este también corresponde a un referente funcional ya que nos permite organizar y tipificar emociones, de una forma más acotada.

Feeling Wheel (2015).
 Recuperado de: <https://observablehq.com/>



Emoción! Amplía tu vocabulario emocional

Sin información

Es una baraja ilustrada pensada para ampliar el vocabulario emocional, en ella se representan las distintas emociones agrupadas por familias. La baraja consta de 12 familias de emociones. Cada una de ellas está compuesta de 5 niveles de intensidad que van de menor a mayor, también contiene 4 cartas con las reglas del juego. La mecánica es propia de un juego de cartas, no consiste en responder preguntas ni en dar explicaciones si no que, según jugamos, vamos interiorizando un lenguaje emocional en el que las emociones se diferencian por su tipología e intensidad.

Si bien este juego está orientado en la educación emocional para niños, rescatamos la forma en que se ilustran de manera sencilla las emociones en cada una de sus cartas, además, destacamos que ordena las familias de emociones entregándoles un color a cada una de ellas, diferenciando claramente a qué familia pertenecen las emociones similares.

Emoción! (2018).
Recuperado de: <https://www.elperruco.com/>



Soy y Siento (sin información).
Recuperado de: <https://munditodt.cl/>

Soy y Siento: cartas sobre las emociones

Sin información

Este juego contiene 36 cartas diseñadas para ayudar a los niños a identificar, expresar y procesar una amplia variedad de emociones y sentimientos. Promueven el fortalecimiento del sentido de sí mismo y facilitan la comunicación entre el niño y el adulto.

Se pueden usar de muchas maneras, pero algunas son, que el niño según alguna vivencia escoja cartas-emoción que refleje cómo se sintió en dicha situación. Otras es que el niño identifique en fotografías las expresiones de personas con las cartas.

A pesar de que este referente también tiene el objetivo de ser utilizado por niños, es interesante la forma en que se usan las manifestaciones faciales de la emoción para crear un contenido visual que describa a esa emoción. Algo que también se espera lograr en este proyecto, utilizando la información psicológica recolectada para representar las emociones a través de las ilustraciones.



Dixit (2008).
Recuperado de: <https://www.libellud.com>

Dixit

Jean-Louis Roubira

Este juego se compone de 84 cartas ilustradas sin texto. Cada jugador recibe 6 cartas, uno de los jugadores escoge una de sus 6 cartas y elige un concepto que le sugiera la carta (concepto, palabra, oración, etc) y la coloca sobre el centro de la mesa boca abajo.

A partir de este concepto todos los demás jugadores escogen de su mano de cartas una que se acerque al concepto que dio el narrador y la colocarán también boca abajo en el centro de la mesa. Una vez que todos hayan colocado su carta, uno de los jugadores las mezclará y volteará sobre la mesa. Todos los jugadores votarán por la carta que cada uno cree que utilizó el narrador.

Si bien estas cartas no tienen ninguna relación con el objetivo de este proyecto, si transmiten conceptos complejos a través de imágenes, es un gran referente que muestra cómo comunicar a través de las ilustraciones. Además, su estética general, tamaño, formato de las cartas, materialidad es algo que favorece y destaca las ilustraciones.

6.3 Metodología del trabajo

Primeros planteamientos:

En primera instancia identificar la problemática de manera general. Además de sentar las bases del proyecto.

Investigación base:

Selección de información y bibliografía pertinente al mundo de las emociones y autoconocimiento emocional. Asimismo, seleccionar la información y bibliografía correspondientes al mundo del Diseño.

Posteriormente, es necesario identificar herramientas terapéuticas que ayudan a desarrollar el autoconocimiento emocional, con un enfoque principal en aquellas que poseen representaciones visuales.

Respecto al material bibliográfico, se busca sacar conclusiones sobre los factores esenciales que inciden en el proceso del autoconocimiento emocional y el bienestar. Finalmente, toda esta información permite la construcción del marco teórico en base al cruce de conceptos presentes en la pregunta de investigación que involucran aspectos del área psicológica y del Diseño.

Análisis Bibliográfico:

Aquí se realiza el análisis y la selección de información psicológica que se manifiesta visualmente. Se generaron esquemas para sintetizar la información de utilidad. Además

de sintetizar los conceptos generales de este proyecto.

Antecedentes:

En este punto se define la oportunidad del proyecto: desarrollar un set de cartas para el autoconocimiento emocional. También se buscará definir los conceptos generales que atañen al proyecto. Además de definir, la pregunta de investigación, los objetivos y el usuario del ser de cartas.

También se explora y analiza el estado del arte y aquellos referentes más importantes para su desarrollo.

Decisiones de diseño:

1) Durante este proceso se definen los lineamientos generales del set de cartas como su concepto, nombre, logotipo, paleta de colores, tipografías, elementos unificadores, entre otros.

También se pretende generar un packaging que entregue una estructura a las emociones y que pueda contener las instrucciones generales del uso del producto.

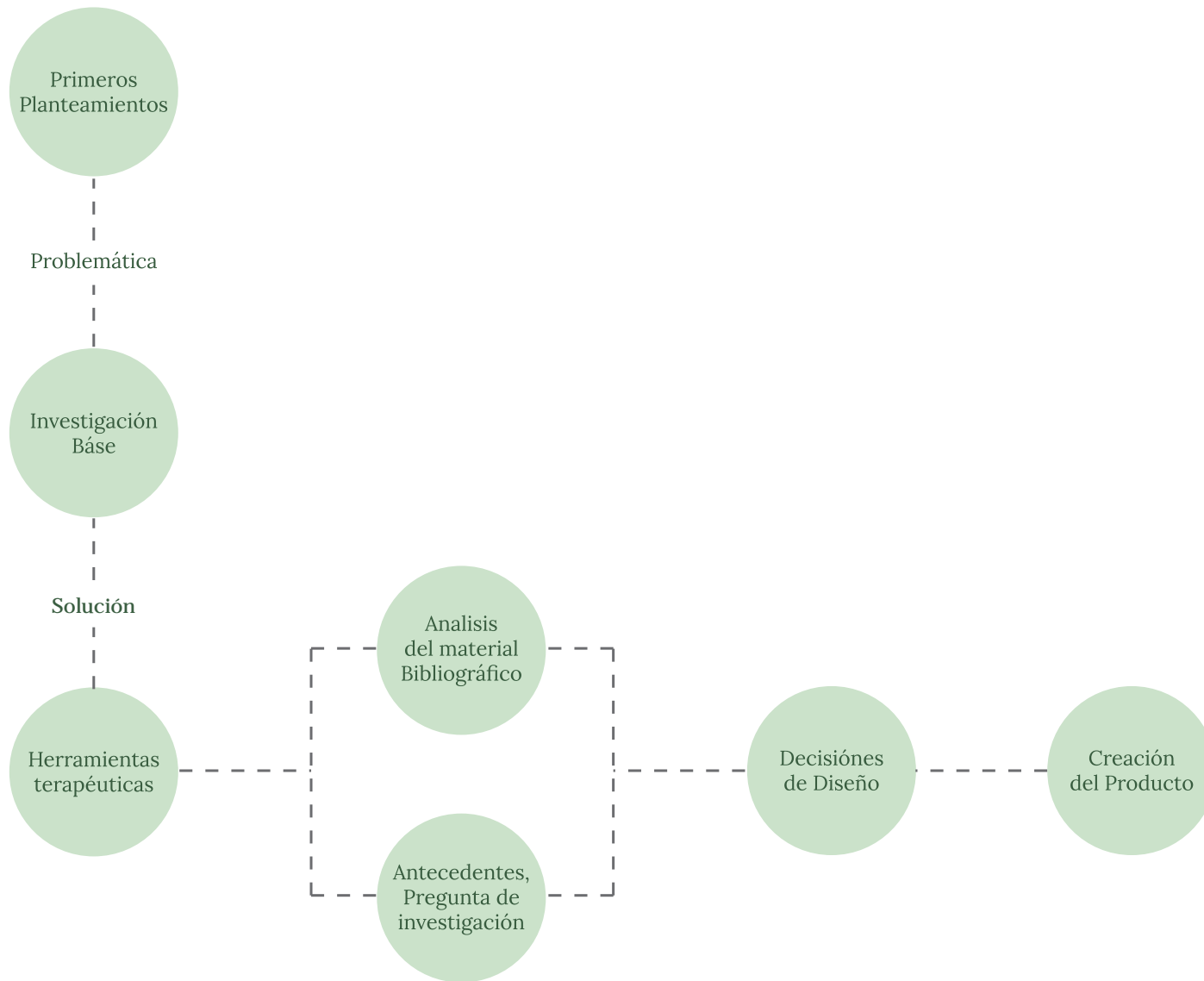
2) Creación de las seis ilustraciones principales del mazo, correspondiente a las seis emociones básicas, en base a la información sintetizada anteriormente. Muestra de bocetos, moodboard, información aplicada de carácter psicológica y desde el Diseño, selección de símbolos complementarios, reflexiones y decisiones.

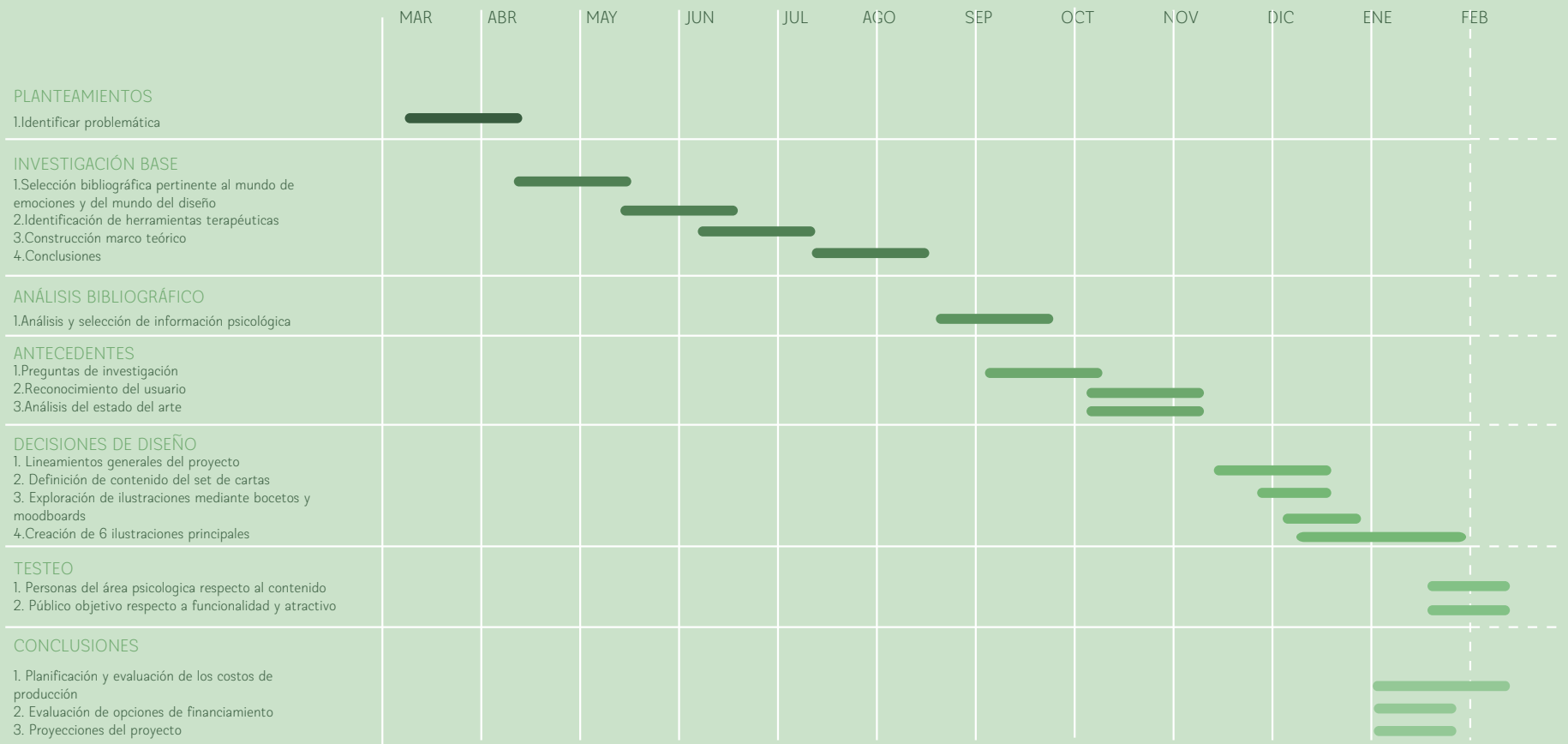
Testeo:

Uso del prototipo del set de cartas para testear, primeramente con personas del área psicológica que puedan revisar el contenido psicológico, vocabulario utilizado, atractivo visual, etc. Con el objetivo de recibir feedbacks y contribuir a las proyecciones y mejoras del proyecto. En segundo lugar, testear en personas del público objetivo para comprobar su funcionalidad y atractivo visual.

Conclusiones y comentarios:

Planificación de gastos estimados en la producción del proyecto, opciones de financiamiento, concursos o postulación a fondos del gobierno. Conclusiones, proyecciones del set de cartas, crecimiento y enfoques.





Desarrollo del Proyecto

Capítulo VII

Decisiones de diseño

7.1 Creación del set de cartas:

El nombre del proyecto: Cartas Espejo.

Sin duda el primer espejo de la humanidad fue aquél río o lago de aguas quietas que permitía a las personas ver sus rostros reflejados en él, como bien se relata el mito griego de Narciso. A lo largo de la historia el espejo ha sido un símbolo recurrente en el arte, la literatura y otros espacios de creación artística, para diferentes culturas. Si bien, su significado es diferente para cada una de ellas, muchas coinciden que el espejo tiene relación con el concepto de “reflejo” y la idea de reconocerse a sí mismo. El “Reflejo” del espejo es el que brinda la posibilidad de vernos como realmente somos, así, se ha vuelto uno de los símbolos del autoconocimiento o de todo aquello que desconocemos pero que podríamos ver a través de él, como el inconsciente.

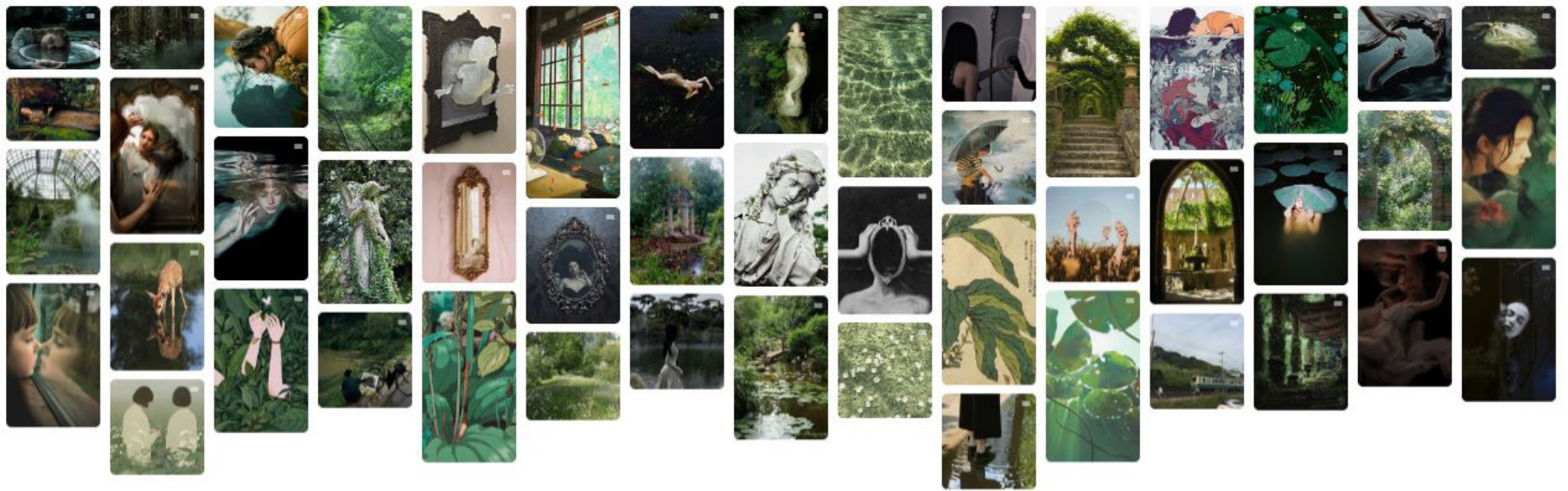
El espejo para este proyecto, se presenta como una analogía con las cartas del set, las cuales tienen el objetivo de ser aquellos espejos que nos permite reflejarnos en las ilustraciones que contienen, así, sentirnos representados y aprender a reconocer que es lo que estamos sintiendo, logrando conectar con nosotros mismos. Finalmente, todos necesitamos espejos en los cuáles aprender a reconocernos y como ya hemos mencionado, si aprendemos a reconocer nuestras emociones, más nos acercamos al autoconocimiento y al bienestar.

Concepto: Reflejo.

El espejo no es la única superficie en la cuál podemos reflejarnos, como mencionamos anteriormente, el agua fue uno de los primeros espejos de la humanidad. Por este motivo, en este proyecto además de considerar los espejos para abarcar el concepto de reflejo, también queremos considerar el agua como artefacto que nos permite profundizar en nosotros mismos. Esta decisión nos da más opciones a la hora de visualizar la estética del producto y diseñar, ya que, por ejemplo, el agua nos lleva a pensar en lagos, ríos, mares y todos aquellos elementos que podemos encontrar en estos espacios, como la naturaleza en sí misma. De estos espacios naturales podemos desprender conceptos, imágenes, símbolos, colores, texturas y más elementos que nos pueden llevar a fabricar un producto mucho más llamativo y simbólico.

Moodboard

Se ha conformado principalmente con imágenes relacionadas a espejos, reflejos en el agua, agua en general y espacios en su mayoría naturales y orgánicos.



Paleta de colores

Para la estética del producto en general se ha creado una paleta de colores a partir del Moodboard anterior. Se optó por una paleta reducida tanto en tono como en saturación, podemos observar celestes verdosos y grisáceos que vienen de las fotografías con agua, también verdes y cafés que vienen de la naturaleza alrededor de estas aguas.



El Logo y la tipografía

Para la tipografía del logo se buscó principalmente una que expresara el concepto de reflejo y cercanía. Además, que tuviera remates orgánicos y acuosos. Consideramos que algo orgánico es algo que expresa cercanía, por tanto, algo que podemos asociar al set de cartas, pues es un objeto que busca esencialmente conectar con el usuario y ser parte de su día a día, una herramienta de apoyo cercana para descubrir sus emociones.

Así mismo, una tipografía orgánica y con remates acuosos apela al concepto de

Tan - Pearl Regular

abcdefghijklmnop
qrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLMNÑ
OPQRSTUVWXYZ

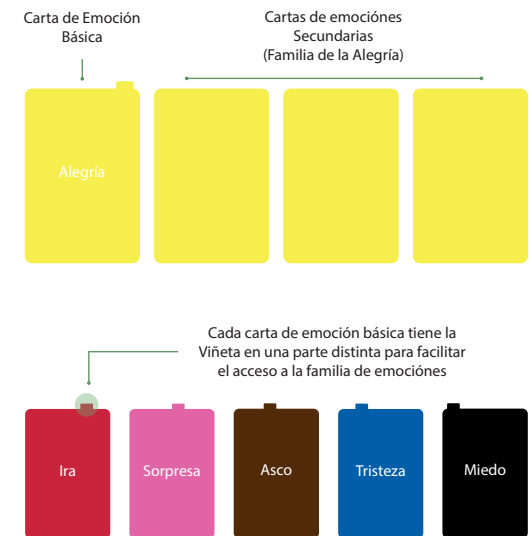
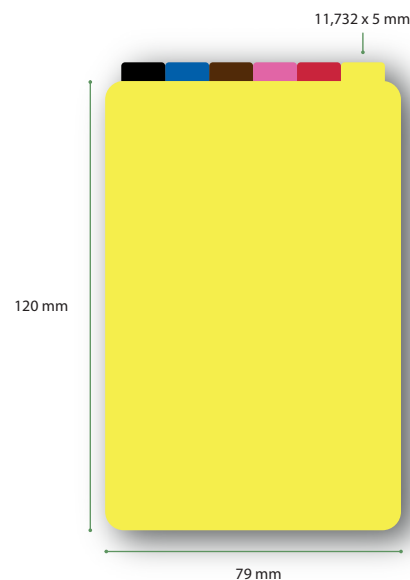
1234567890æ@®\$
£¥€%}{~%€+.,-<-. .

Formato

En cuanto al tamaño y formato del producto se optó por utilizar el tamaño de las cartas del juego Dixit descrito anteriormente. Nos parece que es un tamaño adecuado para que las ilustraciones se destaquen y aprecien bien en cada una de las cartas, además es un tamaño cómodo para manipular e incluso transportar.

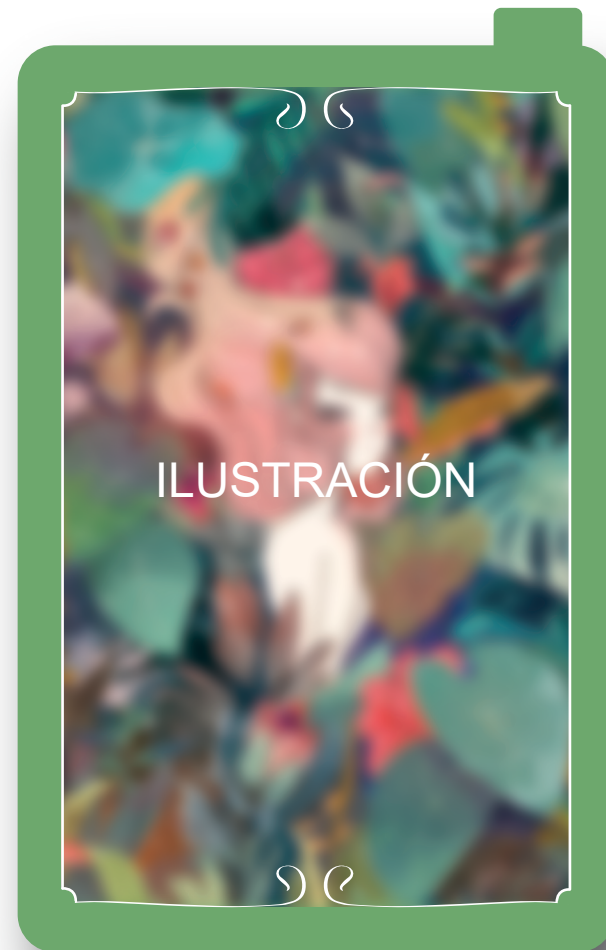
Cada carta de las 6 emociones básicas contará con una viñeta en la parte superior con el color que hemos designado para cada emoción, con el objetivo de, a futuro, diferenciarlas de las otras cartas, dándoles protagonismo y dejándolas como base de la cuál desprenden las emociones secundarias de cada grupo. Así, cada grupo tendrá su carta principal (emoción básica) y su color (familia de emociones).

Según lo investigado en el capítulo 5, hemos definido los siguientes colores para cada emoción: Alegría - Amarillo, Ira - Rojo, Miedo - Negro, Tristeza - Azul, Café - Asco, Sorpresa - Rosado. Es necesario destacar que la sorpresa es una emoción ambigua, por tanto, puede sentirse de forma negativa o positiva, por ahora será entendida como una emoción “divertida” y “vigorizante” sin embargo, es un replanteamiento importante de analizar a la hora de visualizar las proyecciones de este trabajo.



Símbolo unificador

Como todas las ilustraciones tienen diferentes paletas de color, hemos decidido agregar un símbolo sencillo y unificador en cada una de ellas para que el diseño del set completo cuente con un lenguaje común que conecte todas las cartas a pesar de sus diferencias. Se decidió utilizar un marco que represente un “espejo”, este marco ha sido construido por partes de la tipografía utilizada en el logo, por ejemplo, la línea media de la letra “E” y el ligamento de la letra “C”.



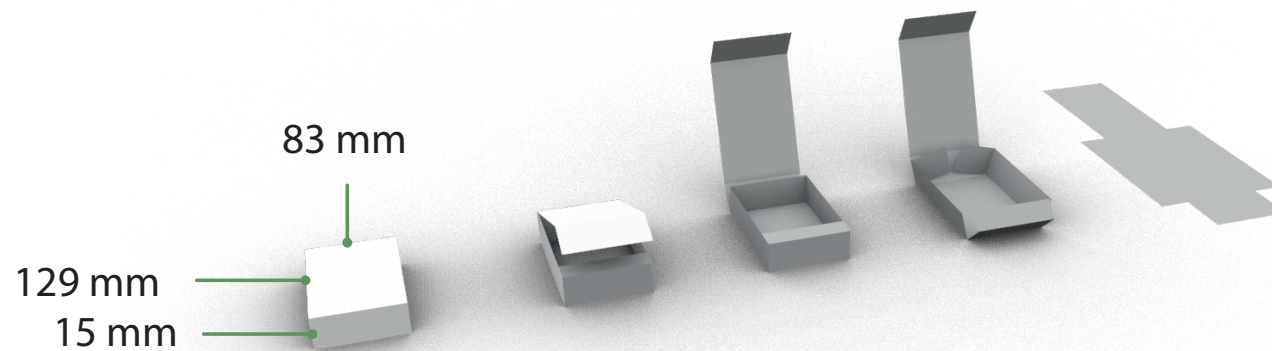
Dorso de las cartas

En cuánto al dorso hemos creado una imagen sencilla y abstracta con los colores de la paleta definida. Además se buscó continuar con la estética natural y orgánica. En el centro lleva el símbolo unificador y en su interior el nombre de la emoción que contiene la carta. La idea es que si el observador no logra definir la emoción a través de la ilustración pueda identificarla en su reverso.



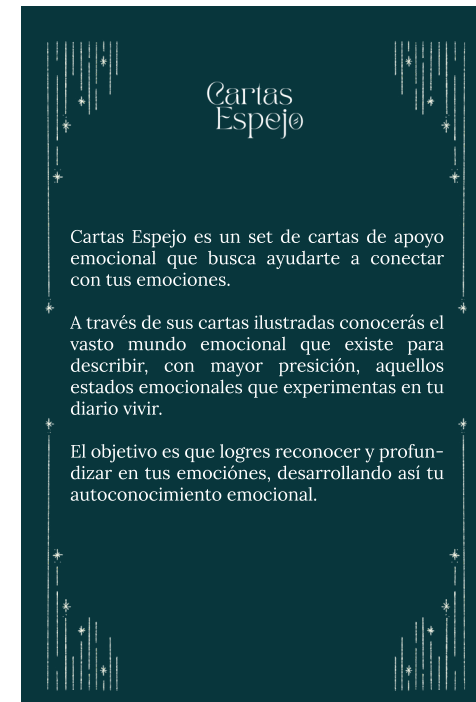
Packaging

En un inicio, se había pensado realizar un packaging más sencillo, parecido al que comúnmente se utiliza para las barajas de cartas. Sin embargo, después se planteó realizar una caja de tapa dura con cierre magnético que se abra hacia arriba. Pues este tipo de packaging da la sensación de estar abriendo un espejo de bolsillo. Las dimensiones están pensadas para que las cartas quepan lo más justo posible.



Portada y Contraportada

Para la portada del packaging se ha creado una ilustración en base a los conceptos y paleta de color definida con anterioridad. En la contraportada se buscó generar una breve sinopsis que invite al usuario a utilizar el set de cartas.



Interior

Aludiendo al nombre del producto y siguiendo con la lógica del packaging que se abre como espejo de bolsillo, el interior contará con un pequeño espejo con folia metálica plateada y con una cita en su interior.



Usabilidad e Instrucciones

Finalmente, el producto contará con un pequeño instructivo que explica el contenido del set y el uso de las cartas. Este instructivo es del mismo tamaño y material que las cartas.



Contenido:

Cartas espejo cuenta con 6 Cartas de “Emociones básicas” y 24 Cartas de “Emociones Secundarias”.



Carta de Emoción básica:

Son aquellas que se nos vienen más rápido a la mente, poseen un carácter universal y son innatas en todas las personas.



Carta de Emoción secundaria:

Son emociones más complejas que resultan de la mezcla de emociones básicas. Son más difíciles de identificar.

Cada carta de emoción básica posee 4 cartas de emociones secundarias. Este conjunto lleva el nombre de “Familia de emociones” y es una forma de agrupar emociones similares pero con una misma raíz.

Las familias de emociones nos permiten conocer la amplia gama de emociones que existen para profundizar, especificar y matizar los distintos estados emocionales que se nos presentan a diario.

En el set de cartas cada familia de Emociones posee su propio color y se ordena de la siguiente manera:



¿Cómo usar?

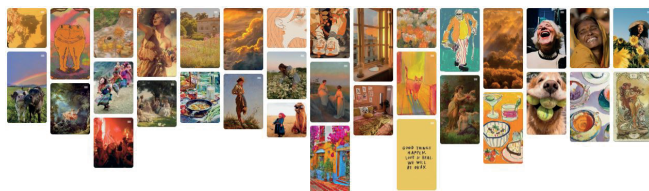
- 1 Extiende tu mazo de cartas sobre la mesa con las ilustraciones hacia arriba.
- 2 Elige la Carta de Emoción Básica que creas que mejor refleja tu estado emocional actual o que mejor representa lo que sientes frente a una situación.
- 3 Luego de identificar la carta o las cartas de emoción básica, explora la familia de emociones que emanan de ellas. Identifica aquellas que mejor representan lo que sientes.



7.2 Creación de las ilustraciones

La Alegría:

Moodboard



Contenido Psicológico

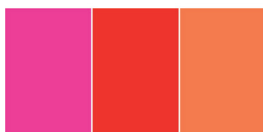


El cuerpo toma una postura tranquila, en algunos casos energética. Aparecen arrugas debajo del párpado inferior y también aquellas denominadas "patas de gallo". Las comisuras de los labios hacia atrás y arriba, la boca puede estar o no abierta, con o sin exposición de los dientes. Se marca el pliegue naso labial.



A diferencia del resto de emociones, la alegría puede sentirse en todo el cuerpo y donde más se expresa físicamente, es en la cabeza, la zona del pecho y las manos.

Paleta



#F06292
HEB00B
HEB00B
HEB00B

#E53935
HEB39C
HEB39C
HEB39C

#F7941D
HEB75E
HEB75E
HEB75E



#E67E22
HEB616
HEB616
HEB616

#F1C40F
HEB2A8
HEB2A8
HEB2A8

Símbolos

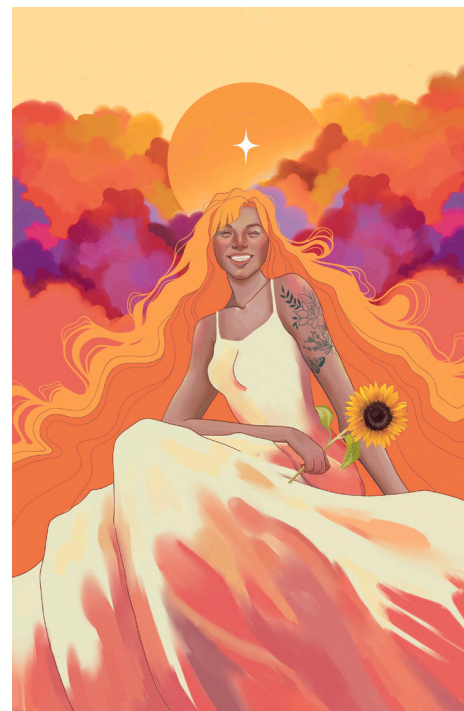
"La luz es el símbolo de la alegría y el poder de dar vida, así como la oscuridad lo es de la muerte y la destrucción" (Lile, 2021).

"La cabellera opulenta es una representación de la fuerza vital y de la alegría de vivir..." (Cirlot 2016, p.235).

Para el Tarot, el sol significa alegría, buena salud y vitalidad. (Greer 2019, p.498).

"flores amarillas dan la felicidad al que las halla" (Cirlot 2016, p.684).

Ilustración



Mujer con expresión facial alegre, esbozando una gran sonrisa en su rostro. Posee una frondosa cabellera que se entremezcla con su vestido, ya que ambos tienen colores similares. En una de sus manos lleva un girasol. Por último, en el fondo está el sol.

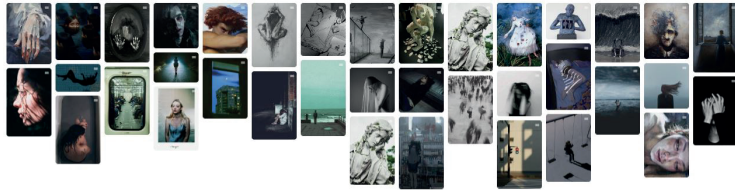
Lile, S. (2021, 4 diciembre). *Símbolos y significados: 40 símbolos para crear tu contenido*. Visme Blog. <https://visme.co/blog/es/simbolos-visuales/>

Cirlot, J. E. (2016). *Diccionario de símbolos* (2016.a ed.). SIRUELA.

Greer, M. (2019). *El Tarot, Un Viaje Interior: El tarot como guía personal de autoconocimiento y transformación*. Nirvana Libros.

La Tristeza:

Moodboard



Contenido Psicológico



El cuerpo disminuye su actividad, se percibe “débil”. El sector interno de las cejas y el de los ojos se angula hacia arriba. El interior del labio se eleva, mientras que las comisuras van hacia abajo. La boca también puede estar abierta y los labios pueden temblar. La tristeza se puede presentar con llanto.



La tristeza puede sentirse en el pecho y en la cabeza como una presión. Al mismo tiempo las extremidades carecen de estímulo, desactivándose.

Paleta



Símbolos

La lluvia denota tristeza y melancolía. También puede significar purificación y limpieza, dado que se lleva la suciedad. . . la lluvia se utiliza para representar a una persona llorando (Lile, 2021).

“to be blue” significa estar triste en inglés. (Becker 1994, p.43)

Para el Tarot, la carta de la muerte se asocia con la tristeza. Asimismo la Luna se asocia con estar abrumado, triste, sentirse solo o inestable (Greer 2019, p.27).

Ilustración



Mujer con expresión facial de tristeza, llorando. De fondo, la luna, nubes y lluvia. Se busca dar el efecto de estar “derritiéndose” es su llanto, por eso el pelo y la ropa se expanden hacia abajo. Al pintar se buscará representar, a través de un degradé de colores la zona en la que se siente la emoción. Es posible que también, se busque posicionar una de sus manos en el pecho para así lograr transmitir este mismo mensaje.

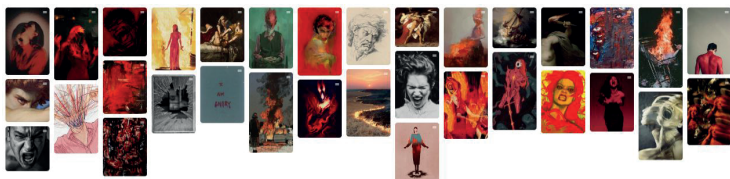
Lile, S. (2021, 4 diciembre). *Símbolos y significados: 40 símbolos para crear tu contenido*. Visme Blog. <https://visme.co/blog/es/simbolos-visuales/>

Becker, U. (1994). *Encyclopedia of Symbols*. Continuum.

Greer, M. (2019). *El Tarot, Un Viaje Interior: El tarot como guía personal de autoconocimiento y transformación*. Nirvana Libros.

La ira:

Moodboard



Contenido Psicológico



Aumenta la actividad corporal. sudor, enrojecimiento. La cejas se bajan y contraen, aparecen líneas verticales entre las cejas. Párpados tensos. Mirada dura. Los labios pueden estar apretados, con las comisuras rectas o bajas, también pueden estar abiertos, tensos y en forma cuadrangular, como si se gritara.



La ira se siente principalmente en la parte superior del cuerpo, la sangre fluye activando las extremidades superiores por si es necesario pelear o defenderse.

Paleta



#420000
R00 G00 B00

#CC0000
R00 G00 B00

#C00000
R00 G00 B00



#770000
R00 G00 B00

#800000
R00 G00 B00

Símbolos

Un fuego simboliza ira, castigo, y destrucción (Lile, 2021).

La antorcha en algunos casos simboliza ira (Becker 1994, p.302)

los celtas veían los truenos como la ira de los elementos (Becker 1994, p.136)

En muchas mitologías, se presenta el agua como castigo. A través de divinidades que descargan su ira mediante tempestades; Un ejemplo es el mito del Diluvio. (Aquino, 2016, p. 58)

Ilustración



En este boceto se han mostrado dos caras con las cuales representar la ira, además se busca que el cabello de la mujer comience a fundirse entre fuego. Por último en su mano lleva una antorcha.

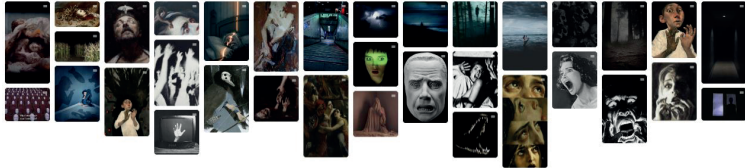
Lile, S. (2021, 4 diciembre). *Símbolos y significados: 40 símbolos para crear tu contenido*. Visme Blog. <https://visme.co/blog/es/simbolos-visuales/>

Becker, U. (1994). *Encyclopedia of Symbols*. Continuum.

Aquino, R. (2016). *Gran Libro De Los Símbolos*. Nirvana Libros. La esquina de los vientos.

El miedo:

Moodboard



Contenido Psicológico



Palidez, el cuerpo se encuentra inquieto, en estado de alerta. Las cejas se levantan y contraen, se arrugan en el centro. El párpado superior se levanta mostrando la esclerótica. El párpado inferior alzado y en tensión. La boca está abierta y los labios pueden estar tensos o bien estrechados y contraídos hacia atrás.



El miedo también se localiza en la parte superior, cercano a los órganos vitales, con el objetivo de protegernos. Sin embargo, la parte inferior se desactiva, explicando la sensación de «quedarse frío».

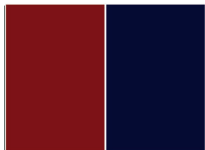
Paleta



#000000
00 00 00

#002060
00 33 99

#333333
33 33 33



#D62728
205 69 44

#00008B
00 00 139

Símbolos

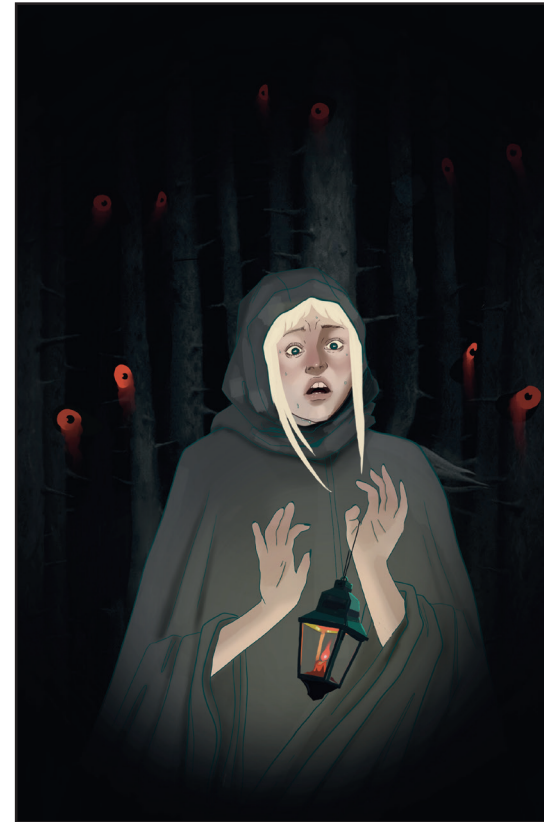
Casi siempre las calaveras producen miedo y consternación, por lo cual se usan para indicar peligro o sustancias venenosas (Lile, 2021).

la muerte y el luto ilustran cómo cada sociedad expresa su temor por lo desconocido. (Bruce 1997, p. 96)

El fuego devorador puede significar miedo (Lile, 2021).

El símbolo de la "devoración", tiene su expresión literal en el acto o el miedo a ser devorado, aparece mitigado en el tema del envolvimiento como también el hundimiento en el barro o el pantano. Cirlot 2016, p.363).

Ilustración



En este boceto se buscó representar a través de bocas que aparecen en la oscuridad el símbolo de la "devoración". La persona posee miedo, pues lo están acechando constantemente, además se encuentra en un lugar oscuro y tenebroso"

Lile, S. (2021, 4 diciembre). *Símbolos y significados: 40 símbolos para crear tu contenido*. Visme Blog. <https://visme.co/blog/es/simbolos-visuales/>

Cirlot, J. E. (2016). *Diccionario de símbolos* (2016.a ed.). SIRUELA.

Bruce, M. (1997). *El libro Ilustrado de Signos y Símbolos*. Ateneo.

Capítulo VIII

Testeo

8.1 Feedback de psicólogos como parte del proceso

Para testear el producto en esta fase de elaboración, se ha generado un material en el cuál se explica el contenido y el funcionamiento del producto, detallando con precisión las decisiones, en cuanto al contenido psicológico abordado para la creación de las ilustraciones. En él, también se incluyeron preguntas orientadas a generar opiniones y juicios, por ejemplo: ¿Qué te parece el producto? ¿Crees que es un producto que pueda usarse para desarrollar el Autoconocimiento de forma independiente? ¿Crees que las ilustraciones representan las emociones correctamente? ¿Qué incluirías para mejorar el uso del set de cartas? ¿Crees que este set de cartas podría utilizarse en un ámbito terapéutico? Entre otras. Este material se ha entregado a un grupo de psicólogas con el objetivo de recibir una retroalimentación y lograr reconocer aciertos, errores, fortalezas, debilidades, ideas, proyecciones y más. Si bien, aún no contamos con las respuestas, es una evaluación que se encuentra en proceso y que resulta muy importante para continuar con el desarrollo de este producto. Estas respuestas nos permitirán mejorar el set de cartas, contando con una base sólida y respaldada por profesionales de otras áreas. Finalmente, luego de recibir este feedback y terminar el producto, se aspira a probar el set con personas que puedan ser posibles usuarios, para así afinar detalles en cuanto a usabilidad, entendimiento, estética, entre otras.

Capítulo IX

Conclusiones

9.1 Opciones de financiamiento.

Una de las formas por las cuáles es posible financiar este proyecto es a través del “crowdfunding”. Este es un tipo de financiamiento colectivo que se lleva a cabo gracias a plataformas web, su lógica opera en base a la idea de que “existen personas con dinero que quieren apoyar las ideas de otros”. Su finalidad es conseguir recursos para desarrollar diferentes proyectos.

Algunas de las principales plataformas online utilizadas para la creación, gestión y soporte de campañas de crowdfunding son Patreon, Kickstarter, Esponsor, entre otros. 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.

Este tipo de financiamiento no está libre de “intercambio”, pues el usuario que crea y maneja la campaña debe realizar distintos incentivos para los donantes según el monto aportado. Así, se generan recompensas relacionadas con la campaña y que pueden ser distintas mercancías, por ejemplo, afiches, fotografías inéditas, prototipos, entre otros. También, se puede entregar como recompensa contenido audiovisual, por ejemplo, videos o “lives” del proceso de fabricación del producto o de las decisiones que se van tomando para crearlo. Este tipo de contenido invita a la persona que dona a ser un espectador durante todo el proceso del desarrollo del

proyecto, haciéndolo parte e incentivándolo a seguir aportando.

Por otro lado, cabe destacar que crear una cuenta y campaña en este tipo de plataformas es gratuito, sin embargo, a la hora de retirar el dinero estas páginas cobran comisiones que son aproximadas a un 7 o un 10 por ciento del total recaudado por la campaña. Esto es algo importante a considerar al momento de seleccionar la plataforma ya que podría modificar los costos del proyecto.

Finalmente, para este proyecto se tiene en consideración las plataformas de Patreon y Esponsor, ambas tienen beneficios únicos que pueden ayudar en el desarrollo del proyecto. Sin embargo, a pesar de que Esponsor posee una interfaz mucho más sencilla para el creador de la campaña y la persona que dona, su éxito se ha desarrollado más a nivel “local”. Por otro lado, Patreon es una plataforma con alcance en distintos países y que permite muchos métodos de pago, esto nos permite repensar el proyecto de una forma más amplia.

La comisión de Patreon es 1% más que la de Esponsor, no obstante, la seguridad y privacidad de la página es mucho mayor. Esto permite generar publicaciones privadas e información exclusiva para quienes hagan donaciones o se suscriban, por tanto, se puede mostrar el proceso sabiendo que no se puede descargar, grabar a través de la pantalla, ni compartir en otro sitio al menos que el creador de la campaña lo permita.

También es importante mencionar que Patreon no posee un límite de tiempo para alcanzar la meta de la campaña. Esto es muy útil si se busca generar contenido mes a mes, y mostrar procesos largos, lo cual beneficia el desarrollo del set de cartas, ya que nos permite tomar tiempo para desarrollar cada ilustración y representar las emociones de la mejor forma posible, permitiéndonos hacer énfasis en los detalles.

En vista de todo lo expuesto, podemos concluir que es más viable realizar una campaña de crowdfunding a través de Patreon. Para ello será necesario cotizar una cantidad de ejemplares de las cartas y del packaging en una imprenta, además de considerar el 8% de comisión que tomará Patreon, con este coste final se podrá lanzar la campaña de una forma transparente con el donante.

9.2 Conclusiones y proyecciones

Reflexionando en base a todo lo anterior, podemos concluir que comprender el rol del diseño como una disciplina que puede ser un mediador entre diferentes áreas del conocimiento y generar propuestas creativas de valor enfocado en las personas, fue primordial para lograr el producto final. Cuando esta labor se complementa con otras disciplinas se pueden obtener resultados muy significativos en cuanto a profundidad, alcance y efectividad.

Por ejemplo, para este proyecto el espacio multidisciplinar entre Psicología, Diseño e Ilustración, fue fundamental al momento de tomar decisiones de diseño, ya que es la información que nos entregó la psicología la que nos permitió definir el contenido que se abordó en el producto para conseguir el objetivo de desarrollar el autoconocimiento emocional. También, esta información es la que nos permitió decidir generar una herramienta que represente las emociones a través de ilustraciones para conectar con el usuario y desarrollar un conocimiento de sí mismos, de una forma visual y creativa. Por último, nos permitió conocer todos aquellos

elementos que respaldan el contenido observable de este set, como símbolos, colores, etc y que fundamentan su creación.

Podemos entender así, que el Diseño es aquel que permite interpretar, representar e implementar toda la información que nos proporcionan otras disciplinas, de forma visual y que propicie experiencias de aprendizaje significativas y reveladoras para las personas, proponiendo nuevas dinámicas más llamativas que permita crear objetos y experiencias estéticas que sean responsables de acercar a las personas a sus emociones y mejorar la relación que sostienen con ellas. Integrar el Diseño en el Autoconocimiento, permite potenciar la experiencias de aprendizaje sobre nosotros mismo.

Por último, el Diseño, así como tiene la capacidad de hacer tangible el pensamiento, también puede tangibilizar y materializar emociones. Si nos concentramos en la intersección de Diseño e Ilustración podemos concluir que estas disciplinas son útiles para conseguir este objetivo, ya que durante este proyecto nos permitieron materializar conceptos complejos, entregándoles una visualidad y generando imágenes que establezcan representaciones y vínculos con la realidad de las personas. De esta forma es que

se pudo dar una bajada material a algo intangible como son las emociones.

Finalmente, y de manera general es posible aseverar que el set de cartas cumple con los objetivos planteados, pues a través de la intersección de Ilustración, Diseño y Psicología fue posible desarrollar una herramienta que además de materializar las emociones, permitió estructurarlas y tipificarlas. Respondiendo a la necesidad de conectar con uno mismo, reconocer nuestras emociones y explorar nuestro vasto mundo emocional.

Proyecciones:

Como ya fue mencionado en distintas ocasiones, este proyecto busca a futuro terminar su desarrollo incorporando las emociones secundarias al set de cartas, esto permitirá generar un producto que nos muestre un amplio abanico de emociones para describir y matizar los distintos estados que experimentamos a diario, permitiéndonos generar una verdadera herramienta que nos ayude a reconocer, ordenar y tipificar nuestras emociones.

Por otro lado, una vez que tengamos los feedback de profesionales del área de la psicología y se hagan las modificaciones correspondientes, es interesante explorar los múltiples escenarios en los cuáles podría utilizarse el set de cartas, pues, a pesar de que el set cuenta con instructivo que comunica cómo utilizarlo, en un principio se planteó la idea de que puede usarse como el usuario estime conveniente. Por tanto, sería interesante evaluar otras propuestas de uso con estos profesionales. Así también, sería interesante realizar un trabajo colaborativo con psicólogos que nos puedan orientar

a desarrollar una narrativa que abarque preguntas o frases que nos permitan ahondar en el contenido observable de las ilustraciones. Con esto terminar el proyecto generando una herramienta que conecte aún más y en profundidad con el usuario.

Por último, y desde una perspectiva personal me gustaría evaluar la posibilidad de que esta herramienta pueda utilizarse dentro de la terapia para el TDAH, pues, durante este largo proceso de desarrollo del proyecto fui diagnosticada con esta patología, lo que me llevó a aprender mucho sobre ella y sobre mí. Así comprendí que el TDAH no solo es “aquello que le diagnostican a los niños inquietos” también es algo que posee muchas otras aristas y que se oculta muy bien en personas adultas, en muchos casos se confunde con depresión y ansiedad, sin encontrar un diagnóstico correcto. Es necesario recalcar que, además de los componentes clásicos del TDAH como déficit de atención e hiperactividad, también posee otro componente principal que es la Desregularización Emocional. Como pudimos ver a lo largo de este proyecto una de las mejores formas para regular nuestras emociones es aprender a conocerlas y tomar conciencia de ellas. Es por esto que creo que este set de cartas podría ser una herramienta

a disposición para aquellas personas que necesitan sobrellevar el TDAH y conocer sus emociones para así aprender a regularlas y expresarlas de una forma adecuada.

Comentarios:

Es necesario replantear la forma en que se ha abordado la emoción de la sorpresa durante este proyecto, ya que al ser una emoción ambigua puede interpretarse positiva o negativamente. La información psicológica que hay sobre esta emoción es poco concluyente, por tanto, sería necesario realizar un estudio propio de cómo otorgarle una visualidad a esta emoción. Esto a través de encuestas que nos permitan definir datos para representar de la mejor forma posible esta emoción. Esta metodología también podría ser aplicada en aquellas emociones secundarias que sean difíciles de interpretar por medio de la ilustración.

Capítulo X

Bibliografía

Libros

Alonso, A. (2004) *Psicodiagnóstico clínico*. Félix Varela.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.

Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre el Bienestar*. Síntesis.

Bisquerra, R. (2015). *Universo de Emociones*. Palaugéa Comunicación.

Caldwell, C., & Zappaterra, Y. (2014). *Diseño Editorial*. GG.

Casafont, R. (2014). *Viaje a tu cerebro emocional*. Ediciones B.

Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Indigo.

Dalley, T. (1992). *Guía completa de ilustración y diseño: técnicas y materiales*. Ediciones AKAL.

Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Grupo Planeta GBS.

Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones*. RBA Libros.

Feist, J., & Feist, G. (2008). *Theories of Personality*. McGraw-Hill Companies, Inc.

- Frascara, J. (2000). *Diseño Gráfico y Comunicación*. Infinito.
- Fulton, D. (2003). *The emotional literacy handbook. Promoting whole-school strategies*. Antidote.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Vergara.
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Vergara.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Grassano, E. (1984). *Indicadores psicopatológicos en técnicas proyectivas*. Nueva Visión.
- Greer, M. (2019). *El Tarot, Un Viaje Interior: El tarot como guía personal de autoconocimiento y transformación*. Nirvana Libros.
- Heller, H. (2007). *Psicología del color*. GG.
- Hornos, P. (2022). *Guía práctica para educar las emociones*. Almuzara.
- Izard, C. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum Press.
- Jung, C. (1970). *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Paidós.
- Jung, C. (1995). *El hombre y sus símbolos*. Paidós.
- Jung, C., & Pacheco, J. (1969). *Los complejos y el inconsciente*. Alianza.

- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Kairós.
- Keinonen, T., Vaajakallio, K., Honkonen, J. (2013). Designing for wellbeing. Aalto ARTS Books.
- Kepes, G. (1969). El lenguaje de la visión. Infinito.
- Kolb, B., & Whishaw, I. (2017). Neuropsicología Humana. Panamericana.
- Matos, J. (2020). Un curso de emociones. Urano.
- Montero, F. (2005). Marketing de periódicos y revistas. Pirámide.
- Ribera, A. (2015). Tarot. Viaje al inconsciente. La Esfera de los Libros.
- Salovey, P., Brackett, A., Mayer, D. (2004). Emotional Intelligence. Dude Publishing.
- Soler, J., Aparico, L., Díaz, O., Escolano, E., Rodríguez, A. (2006). Inteligencia emocional y Bienestar II. Ediciones USJ.
- Steiner, C. (1998). La Educación Emocional. Vergara.
- Tomás, J., Almenara, J., Gondón, N., Batlle, S. (2007). Master en Paidopsiquiatría. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Vivas, M., Gallegos, D., González, B. (2007). Educar las emociones. Dykinson.
- Zeegen, L. (2009). What is Illustration?. RotoVision.

Zeegen, L. (2013). Principios de Ilustración. GG.

Tesis

Abarca, D. (2021). Educación sexual integral en la familia: Diseño de una herramienta para la introspección de cuidadores. [Tesis profesional], Chile, Universidad de Chile.

Egas, S. (2021). El misterio de la torre: creación de un libro álbum. [Tesis profesional], Chile, Universidad de Chile.

Juarez, E., & Mazariegos, R. (2003). La importancia del diseño gráfico en la elaboración de material didáctico para niños con discapacidad auditiva en la ciudad de Puebla. [Tesis profesional], México, Universidad de las Américas Puebla.

Ponce, M. (2021). Galaxia: Explorando nuevas emociones. [Tesis profesional], Chile, Universidad de Chile.

Rivas, M. (2017). Psicología del color: cómo influye el color a nuestra percepción y emociones en el audiovisual. [Grado en comunicación audiovisual], España, Universidad de Sevilla.

Verdugo, A. (2021). La rueda de Luz y Sombra. [Tesis profesional], Chile, Universidad de Chile.

Artículos

Aladro Vico, E. (2014). Sobre el concepto de proyección en el mundo comunicativo. *Historia y Comunicación Social*, 18(O). https://doi.org/10.5209/rev_hics.2013.v18.43969

Alpizar, A. (2019). Desregulación emocional en población con TDAH; una aproximación teórica. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(1), 17-36. <https://doi.org/10.22544/rcps.v38i01.02>

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

Bisquerra, R. (2004). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.

Bisquerra, R. & Filella, G. (2018). Análisis del vocabulario emocional en el profesorado de lengua. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(1), 161-172. DOI:<http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.1.298421>

Bravo, D., Errázuriz, A., Campos, D., Fernández, G. (2021). Termómetro de la salud mental en Chile ACHS-UC: Tercera ronda. Recuperado de: https://www.senado.cl/senado/site/docs/20210813/20210813104415/termometro_sm_version3.pdf

Cano, S., & Jiménez, M. (2019). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(1). <https://doi.org/10.22335/rlct.v4i1.169>

Chernicoff, L., & Rodriguez, L. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *DIDAC*, (72), 29-37.

Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de: www.uv.es/~cholz

Damásio, A. (2001). Fundamental feelings. Delft Institute of Positive Design. (s.f.). Recuperado de: <http://studiolab.ide.tudelft.nl/diopd/about-us/>

Dueñas, M. (2002). Importancia de la Inteligencia Emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, 5(1). <https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.384>

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1982). Felt, false, and miserable smiles. *Journal of Nonverbal Behavior*, 6(4). <https://doi.org/10.1007/bf00987191>

FLITCH. (2021). Análisis, fundamento y programa inicial del proyecto de Ley de Educación Emocional en Chile. Recuperado de: https://www.flich.org/wp-content/uploads/2021/03/Marco-teorico-Ley-de-educacio_n-emocional.pdf

Gualdrón, 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>

Izard, C. (1989). The structure and functions of emotions: Implications for cognition, motivation, and personality. In I. S. Cohen (Ed.), *The G. Stanley Hall lecture series* 99(3), 39-73. <https://doi.org/10.1037/10090-002>

Maganto, C., & Ávila, A. (1999). El diagnóstico psicodinámico: aspectos conceptuales. *Clinical and Health*, 10(3), 287-330.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>

Medel, B. (2010). Sostenibilidad en los procesos de identificación visual de utilidad pública. *Fabrikart* (9) , 176-195.

OEA , CICAD, SSM. (2019). Informe sobre el consumo de drogas en las Américas. Recuperado de: <http://www.cicad.oas.org/main/pubs/Informe%20sobre%20el%20consumo%20de%20drogas%20en%20las%20Am%C3%A9ricas%202019.pdf>

Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A., Oblitas, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia psicológica*, 27(2), 227-237. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008>

Robles, L., Carreño, I., Santiago, D. (2013) “La percepción en el diseño gráfico”. *Revista SCHEMA*. 3. 2013, 35-56.

Rohrbach, S. (2020). “Design thinking: una faceta crítica para el aprendizaje y la docencia” en la Universidad Mayor. D-school, Global Design Thinking Summit 2020. Memoria de resultados CORFO Viraliza. Recuperado de: https://www.umayor.cl/um/bundles/umayor/descargables/um/memoria_summit.pdf

Sneiderman, S. (2006). Las técnicas proyectivas como método de investigación y diagnóstico. Actualización en técnicas verbales: “El cuestionario desiderativo”. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, (8), 296-331.

Artículos de noticias en línea:

Braga, E. M. (2022, 17 agosto). Mujeres chilenas leen libros por internet en un 42% más que los hombres. *El Mostrador*. <https://www.elmostrador.cl/braga/2022/08/17/mujeres-chilenas-leen-libros-por-internet-en-un-42-mas-que-los-hombres/>

Garbin, A. A. (s. f.). Qué son las cartas asociativas. *Cartas OH - Cartas Asociativas - Proyectivas - Kesem*. <https://www.cartasoh.com/cartas-asociativas.html>

Gobierno de Chile (2022, 10 septiembre) Artículo: Día Mundial Para La Prevención Del Suicidio: Cuándo Y Dónde Pedir Ayuda. *Gob.cl*. <https://www.gob.cl/noticias/dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-cuando-y-donde-pedir-ayuda/>

Jiménez, J. P. (2022, 28 febrero). Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios. *CIPER Chile*. <https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>

Mantilla, J. R. (2021, 24 septiembre). La autoayuda explota en la pandemia. El País. <https://elpais.com/cultura/2021-09-24/la-autoayuda-explota-en-pandemia.html>

Otero, C. (2020, 8 julio). Rafael Bisquerra: «Los grandes problemas de la humanidad en el siglo XXI serán emocionales». La Nación. <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/rafael-bisquerra-los-grandes-problemas-humanidad-siglo-nid2392879/>

Rull, Á. (2018, 2 noviembre). Diario emocional: la mejor técnica para conocer y entender tus emociones. elperiodico. <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20181017/diario-emocional-tecnica-7083384>.

Voz, T. (2021, 21 abril). Pandemia: crisis mental y emocional. BioBioChile. <https://www.biobiochile.cl/noticias/opinion/tu-voz/2021/04/21/pandemia-crisis-mental-y-emocional.shtml>

Wong, A. (2019, 11 octubre). Feelings Wheel. Observable. <https://observablehq.com/@ajwwong/feeling-wheel>

Agradecimientos

Esta memoria es para todas aquellas personas que en el camino me han permitido expresar mis emociones de una forma libre y han abrazado mis sentires con todo el amor que podían, gracias a ustedes he aprendido a tomarles el peso y valorarlas. Si no nos hubiésemos conocido, hoy no podría conocerme a mi misma, por esto, les envío un abrazo que ignore tiempo y distancia.

Quiero agradecer a mis padres por el amor incondicional y el apoyo en cada etapa de la universidad, más que nunca en el final. Gracias a mi madre por cuidarme y facilitarme la vida cotidiana para poder concentrarme en el desarrollo de este proyecto y a mi padre por ser aquella persona que siempre está para escucharme.

Por otro lado, quiero agradecer a Camila por orientarme y prestarme su conocimiento en el ámbito psicológico. Sin ti y tus explicaciones, esta memoria no existiría. También a mi profe guía, Verónica, quién vio crecer este proyecto poco a poco con paciencia y dedicación, sin duda gracias a su ayuda este proyecto logró concretarse.

No menos importante, gracias a Mati y todos mis amigos, por tenerme más fe que incluso yo misma. Sobre todo a aquellos que desinteresadamente me brindaron su ayuda y compañía para poder concluir esta etapa.

Finalmente, quiero dedicar este proyecto a todas las personas que han crecido bajo un sistema que nos ha enseñado a ignorar nuestro mundo emocional y que de adultos han sufrido las consecuencias, espero que este proyecto, eventualmente pueda ayudarnos.

Cartas Espejo