

Narra~mía

Publicación coautoral para la validación emocional





*Narra-***mía**

Publicación coautoral para la validación emocional

Camila Muñoz Carvajal

**Memoria de Título para optar al grado de
Diseñadora con mención en Visualidad y Medios.**

Profesora Guía: Jenny Abud

Santiago de Chile, Julio del 2023.

Agradecida ~

*Con todas las personas que me ayudaron y me
contuvieron emocionalmente en este proceso.*

ABSTRACT

Esta investigación y proyecto de diseño nace de la reflexión a cómo la sociedad responde frente a las emociones, teniendo presente que la salud mental tomó un papel fundamental luego de la pandemia en Chile y su importancia dentro de la educación ya que no se potencia, ni trabaja la preservación de una buena salud mental desde el área pedagógica, para luego relacionarlo con el estudio de las emociones desde el diseño y cómo este se ha puesto al servicio del mercado y el consumo, creando productos sin un enfoque para la salud mental, que aporten de manera significativa en el bienestar emocional de las personas. A partir de esto se identifica una oportunidad para el diseño desde el área editorial y cómo la creación de una publicación puede funcionar como herramienta terapéutica siendo esta usada para la práctica de la escritura, comprendiendo desde la disciplina de la psicología la importancia del desarrollo de la creatividad, el espacio seguro y la validación emocional y cómo esta afecta nuestras relaciones.

Palabras claves

Diseño Editorial / Emociones / Bienestar / Escritura



ÍNDICE

PS

1. Introducción	11
1.1 Motivaciones personales	12
2. Antecedentes	14
2.1 Discusión bibliográfica / Marco Teórico y Estado del Arte	
a / Emociones, sentimientos, afectos y apego	14
b / Cultura Afectiva	16
c / Salud mental en Chile	17
c.1 Educación emocional	18
d / Bienestar y validación emocional	19
d.1 Espacio seguro	20
d.3 Escritura como canalización psíquica/emocional	21
e / Diseño, emoción & consumo	22
e.1 Apego emocional para la sostenibilidad	24
f / Diseño editorial y sus formatos para la validación emocional	25

emociones

3. Fundamentación	30	5. Ejecución del Proyecto	46
3.1 Planteamiento del problema	30	5.1 Generación y/o definición de contenidos	46
3.2 Justificación	32	5.2 Proceso de desarrollo y criterios de diseño	47
4. Diseño y Planificación del Proyecto	34	5.3 Nombre y marca del proyecto	51
4.1 Oportunidad de Diseño	34	5.4 Representación final de la propuesta	52
4.2 Objetivos del proyecto	35	6. Conclusiones	56
a / Objetivo general		7. Bibliografía	58
b / Objetivos Específicos		8. Anexos	62
4.3 Descripción del Proyecto	36		
a / Usuario	36		
b / Referentes del Proyecto o Moodboard	37		
c / Metodología del Proyecto	40		
d / Gestión Estratégica	44		

AMOR
PROPIO
LIBERACIÓN
*Hieridas
de infancia*

Introducción ~

Para dar inicio a este proceso de investigación fue necesario profundizar en experiencias personales, las cuales estaban directamente vinculadas con el diseño y las emociones, identificando una oportunidad para el diseño desde el área editorial.

A partir de esto se comienza a reflexionar en torno a la sociedad y su respuesta frente a las emociones. Por lo que desde el área de la psicología y el diseño se investiga y definen los términos de emociones, sentimientos, afectos y apego, para luego abordar el concepto de cultura afectiva y el cómo se relaciona con la salud mental en Chile y su impacto en la educación emocional. Dentro de este contexto también se indaga en lo que es el bienestar, la validación emocional y la importancia del espacio seguro en la práctica de la escritura como canalización psíquica/emocional.

Posteriormente se desarrolla la relación entre el diseño y las emociones, viéndose reflejada en los productos que se diseñan para el mercado los cuales fomentan el consumo y cómo esta relación no se corresponde con la sostenibilidad, con el diseñar para entregar experiencias que beneficien significativamente al usuario/a, buscando que el

objeto permanezca y no se transforme en un desecho. Ya comprendida la reacción emocional que producen los objetos en las personas, principalmente desde la vereda del diseño industrial e interfaces, se identifica que desde el diseño editorial también ocurre una respuesta emocional dada por sus diferentes formatos y materialidades, contribuyendo a la importancia del formato editorial para la validación emocional dentro de la salud mental a personas con hábitos y motivación por la escritura, con la creación de un diario para la validación emocional. Por lo cual presento en esta memoria a través de los apartados de antecedentes, fundamentación, diseño y planificación del proyecto, ejecución del proyecto y conclusiones.

Motivaciones personales ~

Este proyecto surge en el momento en que se reconoce que muchas de las maneras de comunicar y expresar a través del diseño, logran afectar de una forma emocional a las personas, generando así un beneficio genuino en ellas, más allá del contemplar o poseer un objeto de diseño. Desde que entré a estudiar esta disciplina, la pregunta de, ¿cómo se relaciona el diseño con las emociones? y ¿cómo puedo ayudar a otro a través de esto? ha estado presente.

El año 2018 me adentré en el mundo del diseño editorial. Aprendí a encuadernar y descubrí que podía ser una herramienta útil para sanar desde el diseño. Durante ese año diseñé un libro. Me preocupé por la materialidad de este, por el texto que iba a contener y la forma de transmitir lo que buscaba expresar. De qué manera podría afectar o hacer sentido a las personas que tuvieran la oportunidad de leerlo y experimentarlo.

En ese momento no conocía aun términos como diseño emocional, diseño positivo o diseño para el bienestar, solo buscaba transmitir algo que me ayudó a mí de una manera tal, que también pudiera ayudar a otro. Cuando llegué el

momento de exponer este trabajo a otros, pude evidenciar que lo que había diseñado los emocionaba y me comunicaban que también que les hacía sentido.

Por otro lado, destaco el hecho de que si un objeto te ayuda a desarrollar una acción que te beneficia en tu autococonocimiento con tu emocionalidad, se genera una relación aún más fuerte, se desarrolla afecto y apego, lo que afecta directamente en la vida útil de ese objeto, porque la consecuencia de este vínculo será que no lo desearás, será sostenible en el tiempo.

Considero que el acto de diseñar desde el amor, desde la emoción y desde la intención de ayudar a otro auténticamente; promueve y fomenta el diseñar de manera sostenible para el bienestar de las personas y de la naturaleza. Es también una forma de criticar al diseño que está dispuesto para el sobreconsumo, para sólo poseer y en consecuencia de esto, contaminar. Poner en evidencia de alguna manera las subyugaciones disciplinarias, cómo el diseño se ha puesto al servicio del mercado de manera irrestricta y casi sin oponer resistencia, diseñando los mejores envases para

los productos, llamando la atención para que la gente compre, para que la gente tenga ganas de consumir. (Osse, 2021)

A partir de estas experiencias y motivaciones, defino mi proyecto como **“Narra-mía, Publicación coautoral para la validación emocional”**, el cual presento en esta memoria a través de los apartados de antecedentes, fundamentación, diseño, planificación, ejecución del proyecto y conclusiones. Así, en este recorrido, se pretende identificar la importancia de la validación emocional a través de un formato editorial que logre dar sentido de pertenencia a personas con hábitos y motivación por la escritura.

Considero que el acto de diseñar desde el amor, desde la emoción y desde la intención de ayudar a otro auténticamente; promueve y fomenta el diseñar de manera sostenible para el bienestar de las personas y de la naturaleza.

~

Antecedentes ~

✿ 2.1 Discusión bibliográfica / Marco Teórico y Estado del Arte

a / Emociones, sentimientos, afectos y apego

Para empezar, se define el concepto de emoción desde la neurobiología de las emociones. Ya que estas guían y modulan la vida del ser humano convirtiéndose en el motor de ella, en el impulso para actuar e ir adelante en un momento determinado. Se puede comprender como la fuerza que permite ejecutar de una forma espontánea e inconsciente con un riesgo de fracaso muy bajo. La importancia de las emociones radica en la consolidación de experiencias y la asignación de sentimientos (Brantes, 2018, p. 2).

Las emociones han estado presentes desde el origen del ser humano y tal como dice Rubén Jacob-dazarola (2018) en *Desde la utilidad a la emoción* artículo publicado en la revista *RChD: Creación y pensamiento*¹, las emociones “nos han permitido comprender y empatizar con los demás, facilitando la socialización y las relaciones entre los individuos al actuar como mecanismo de intercambio de información sobre el sentir de los otros” (p. 1).

Según Darwin (1809-1882) famoso naturalista inglés,

desde sus estudios evolutivos explica que las emociones son adaptaciones que ayudan al ser humano a sobrevivir. Por otro lado William James (1884) y Carl G. Lange (1885) con su “Teoría de la sensación” destacan que son respuestas del cuerpo asociadas a las diferentes emociones.

En otras palabras, “este modo tradicional o estándar concebía a la emoción como el resultado de una percepción, y la causa de la expresión física. Es decir, de acuerdo con ésta, la percepción de un objeto o evento despertaba un estado emocional, que a su vez, generaba una manifestación a través de cambios corporales” (Melamed, 2016, p. 16).

Hoy en día, los estudios respecto a las emociones llegan a la conclusión de que es una relación esencial y compleja entre la mente y el cuerpo, lo que también deduce la científica, inventora e ingeniera Rosalind Picard (1997) destacando esta conexión en la naturaleza de la emoción, dividiéndola en dos componentes; físico y cognitivo (p. 22). Desde estas categorías Brantes (2018) agrega que “en el estudio de las enfermedades neurológicas y los trastornos psiquiátricos, el término ánimo se refiere a la experiencia emocional



Imagen tomada de Pexels

interna (tristeza, alegría, enfado)” (p. 3), experiencia que se desarrolla tanto física como psicológicamente, y que menciona Ortiz (2017) en *Afectividad y Diseño*, una de las características de los estados de ánimo es su duración: están presentes durante días e incluso períodos más largos. De esta manera, se podría deducir que el ánimo al presentarse de manera interna, el afecto sería la presentación externa de la emoción (Brantes, 2018).

En cambio un sentimiento es una sensación que ha sido comparada con experiencias anteriores y se ha etiquetado (memorable, satisfactoria, etcétera). Otra característica importante de los sentimientos es que son personales y biográficos, ya que cada persona tiene un conjunto de sensaciones anteriores al cual recurre para interpretar y etiquetar sus sentimientos (Shouse, 2005).

Rene Descartes en el siglo XVII ya consideraba la afectividad como cada una de las pasiones del ánimo: la ira, el odio, etcétera, y, especialmente, el amor o el cariño. En años recientes, se ha sugerido que la afectividad es un término general que engloba sentimientos, emociones y estados de ánimo (Ortíz et al., 2017).

Se podría decir que la suma de los términos ya definidos culmina en el apego, ya que como lo menciona Eric Shouse (2005) licenciado en letras, “el afecto es la forma en que el cuerpo se prepara para la acción en una circunstancia dada al agregar una dimensión cuantitativa de intensidad a la calidad de una experiencia” (párr. 4) descripción que se relaciona con lo mencionado por Brantes al inicio de este tema. Además según la definición de la Real Academia Española, es la afición o inclinación hacia alguien o algo y desde la visión de las relaciones interpersonales se define como un vínculo cargado de emociones entre dos personas (Mugge, 2007) o en este caso la relación entre una persona y un objeto, tema que se desarrollará más adelante.

Hay una cultura afectiva que da valores y sentidos a las emociones en la cual el actor se sitúa, pero con su modo personal de ser. (Fernandéz, 2010, p. 86)

b/ Cultura Afectiva

David Le Breton (1999) sociólogo y antropólogo, “para dar cuenta de cómo los sentimientos son compartidos socialmente introduce el concepto de cultura afectiva” (Fernandéz, 2010, p. 85). Concepto que se refiere a cómo la persona habita su cuerpo en relación a orientaciones sociales y culturales que lo incumben, pero las representa a su manera según su carácter y su historia personal. En otras palabras es la forma en que la sociedad y su cultura condicionan el cómo se enfrenta o expresa lo que se siente, pero al mismo tiempo es una experiencia personal. “Hay una cultura afectiva que da valores y sentidos a las emociones en la cual el actor se sitúa, pero con su modo personal de ser.” (Fernandéz, 2010, p. 86).

La cultura afectiva ha condicionado de cierta manera a la sociedad para presentarse frente a las emociones, dentro de estos condicionamientos se encuentra el prejuicio, la invalidación y minimización de la expresión de éstas, tanto de manera externa viniendo desde un otro, como personal, hacia uno mismo. Se tiene una muestra de esto cuando se

presenta la profunda necesidad de manifestar todo el peso emocional que se lleva dentro y expresarlo a otro, esta situación puede generar un espacio de incomodidad, de no saber qué decir o que lo que se dice es predecible. En palabras de Arrimada (2022):

La invalidación emocional se compone de aquellas experiencias vividas en las que se haya sufrido la negación de los propios sentimientos por parte de otras personas, o la evitación o el rechazo por parte de otros, siendo una experiencia que, lamentablemente, la mayor parte de las personas han sufrido alguna vez o incluso en numerosas ocasiones a lo largo de sus vidas, pudiendo haberse dado el caso de que las otras personas hayan actuado de una forma incorrecta sin tener la intención de hacerlo, ya fuera por un despiste o por desconocimiento de la forma correcta de actuar en una situación determinada.

Según Arrimada (2022) se destacan ciertas maneras de invalidación emocional, como disminuir o quitar importancia a algún suceso que le preocupa a otra persona, con expresiones tales como “eso no es nada, no deberías preo-

A sentimientos negativos como el duelo se les deniega todo lenguaje, toda expresión. (Byung-Chul Han, 2017, p. 45)

cuparte por eso”, o “es que a ti todo te preocupa, te ahogas en un vaso de agua”, estas expresiones pueden llevar a reprimir las emociones, esto quiere decir cuando se oculta lo que se siente para que otros no lo perciban y creer que lo que le ocurre a uno mismo es más importante, que lo que pueda sentir o ocurrirle a otro.

Generalmente cuando se expresan emociones con connotación negativa tales como la tristeza o el enojo, se presentan estas respuestas que invalidan la manera de sentir dificultando la contención y ayuda emocional en este aspecto, respuestas que reflejan el comportamiento de la cultura afectiva, como menciona Byung-Chul Han (2017) filósofo y ensayista surcoreano contemporáneo “a sentimientos negativos como el duelo se les deniega todo lenguaje, toda expresión.” (p. 45).

c / Salud mental en Chile

A pesar de que las problemáticas en salud mental son un tema importante que se vislumbra hace mucho tiempo en

Chile y en el mundo, en la actualidad ha sido tematizada con mayor visibilidad a partir de las vivencias y experiencias que la pandemia y las cuarentenas dejaron sobre la mesa. En este periodo se ha comprendido que sentir las emociones, enfrentarse a ellas, sanarlas, compartirlas, tener una red de apoyo, la validación de nuestro sentir, es algo fundamental en la vida del ser humano.

Contextualizando en Chile, uno de los principales problemas/limitaciones es la falta de habilidades comunicacionales afectivas y la falta de educación psicológica y emocional. Situación que Fundación Liderazgo Chile (FLICH) busca solucionar con el proyecto de Ley de Educación Emocional. Además agregar la falta de recursos para tratar la salud mental y, desde las personas creer que el psicólogo/a es la única vía. No hay accesibilidad a esta alternativa si no perteneces a una categoría social con medio/alto ingreso económico, porque el precio del tratamiento es elevado y por lo general si se desea un tratamiento de buena calidad, con un buen profesional, este se encuentra usualmente en el sistema de salud privado. La situación descrita se refleja en datos como los siguientes (Palma, 2021):

Según un estudio publicado en mayo pasado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y la Universidad Católica, se registró que el 46,7% de las personas presenta algún grado de depresión, siendo las mujeres quienes han mostrado mayor prevalencia en este tipo de síntomas.

Sin embargo, este escenario también se replica a nivel mundial. Así lo dio a conocer la revista científica *The Lancet*, a través de la investigación titulada “Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic”, que apuntó a las mujeres y los jóvenes como los más afectados por la situación sanitaria.

Los recursos para tratar la salud mental que se encuentran en centros de salud públicos, son escasos, tienden a haber pocos profesionales y una demanda muy alta, por lo que el tiempo de espera para agendar una hora de atención es excesivo y los cupos para esto también son insuficientes, en consecuencia pocos pueden acceder de manera “óptima”, situación que confirma la periodista Latorre (2020):

Sobre las diferencias en la reducción de atenciones entre usuarios de la red pública y los afiliados a isapre, el exsubsecretario de Redes Asistenciales Luis Castillo detalla que Chile tiene un número reducido de psiquiatras y su distribución es mayoritariamente en el sector privado. La cantidad de psiquiatras de jornada completa en el sector público es baja.

c.1 / Educación emocional

Asociado a todo lo antes mencionado, destacar que no es necesario padecer un trastorno para trabajar la salud mental. Sin embargo, no se potencia, ni trabaja la preservación de una buena salud mental, en consecuencia no se desarrollan habilidades creativas, como la escritura a temprana edad, para canalizar las emociones. Esta situación se relaciona directamente con la educación, ya que la manera de desarrollarla es desde la repetición, técnica que fomenta un aprendizaje el cual no tiene como prioridad la salud mental, por lo tanto al crecer se termina asociando a una obligación, complementando Claudio Naranjo (2007) psiquiatra y escritor chileno dice:

Experimentar y expresar nuestras emociones nos brinda una mejor salud psicológica. Las artes creativas pueden servir como medio para expresar emociones que no se pueden expresar a través de la palabra, sirviendo como vehículo de externalización. (Defaz, 2022)

La forma tradicional y establecida de crianza entraña ya una gran insensibilidad, y la escuela viene a rematar esta postergación de lo afectivo, pues nada necesitaríamos tanto como una educación afectiva o interpersonal, una educación de esa capacidad amorosa que es la base de la buena convivencia y la participación en la comunidad y que tan críticamente está faltando en el mundo (p. 180-181).

Además, de acuerdo a la definición de la creatividad y en relación a esta investigación se seleccionan las definiciones de: Getzels y Jackson (1962) “la definen como, la habilidad de producir formas nuevas y reestructurar situaciones estereotipadas”, Arieti (1976) menciona que “es uno de los medios principales que tiene el ser humano para ser libre de los grilletos, no sólo de sus respuestas condicionadas, sino también de sus decisiones habituales” y Matisse (s. f.) quien la define cómo “Crear es expresar lo que se tiene dentro de sí” (como se citó en Esquivias, 2004). Defaz (2022) concluye que, la constante en todas ellas es: ‘la novedad y la aportación’, y que además indica en uno de sus párrafos:

Experimentar y expresar nuestras emociones nos brinda una mejor salud psicológica. Las artes creativas pueden servir como medio para expresar emociones que no se pueden expresar a través de la palabra, sirviendo como vehículo de externalización. Desarrollar la creatividad nos ayuda en el proceso de transformación y crecimiento personal. A través de ella, las experiencias difíciles se transforman en objetos de valor/afecto. (Defaz, 2022)

d / Bienestar y validación emocional

Deyanira Bedolla (2022) profesora de Diseño y Biónica e investigadora del estudio de la relación entre el diseño y las personas desde la dimensión afectiva humana en la Universidad Autónoma Metropolitana de Cuajimalpa, México, señala que el bienestar es un aspecto importante dentro de la calidad de vida de las personas, además también ha sido un término utilizado por diferentes disciplinas y considerando distintas tipologías, dentro de estas la de afectividad, desde la cual:



Imagen tomada de Pexels

Es posible considerarla incluída en diversos conceptos acuñados desde determinados ámbitos –como el denominado “bienestar mental” (ámbito de la medicina), el “bienestar subjetivo” (ámbito de la sociología) o el “bienestar psicológico” (ámbito de la psicología)–. Incluso dos definiciones de bienestar aluden de manera central a la dimensión afectiva humana: para el Oxford English Dictionary es “el estado de sentirse cómodo, sano o feliz”, mientras el diccionario de Merriam-Webster lo considera como “el estado de ser feliz, saludable o exitoso. (Bedolla, 2022)

Al fin se ha empezado a tomar conciencia de que nuestro estado emocional determina la forma como percibimos el mundo; determina nuestro estado de salud, la manera y calidad de lo que aprendemos, y el modo y calidad de lo que comunicamos. En pocas palabras: determina cómo vivimos y, por lo tanto, nuestro bienestar (Bedolla, 2022).

Siguiendo lo expuesto en Diseño y afectividad para fomentar bienestar integral –sobre el bienestar desde la perspectiva de la afectividad–, es esencial considerar y

promover cualidades humanas profundas relevantes para todas las personas, cuyo rumbo se dirige a alcanzar bienestar a través de procesos afectivos de largo plazo. Esto al opuesto del enfoque hedónico que busca asegurar el placer y la satisfacción inmediata en las personas y que ha sido dirigido a fomentar el consumo de bienes materiales.

d.1 / Espacio seguro

El término de espacio seguro no tiene una definición establecida, se puede interpretar desde varias perspectivas, dentro de estas se describe como un ambiente en el que las personas se sienten cómodas expresándose y participando plenamente, sin temor a ser atacados, ridiculizados o que se les invalide su propia experiencia. En el contexto de una clase, es un espacio en el que cada persona se siente protegida frente a agresiones psicológicas o emocionales. Sin embargo, no es un espacio libre de cualquier experiencia negativa, susceptible de provocar malestar, un sentimiento de lucha o de dolor. Esto quiere decir que en un espacio seguro se puede trabajar o expresar algo que generó un sentir negativo, sin invalidarlo o minimizarlo.

Desde la psicología el término lugar seguro hace referencia a un espacio simbólico que uno visualiza y construye en su imaginación para sentirse seguro y tranquilo, este significado se relaciona con el descrito anteriormente ya que este proyecto contaría tanto con un espacio seguro físico, como simbólico.

d.2 / Escritura como canalización psíquica/emocional

La creatividad está relacionada intrínsecamente con la salud mental y por consecuencia con una mejor expresión personal. Así, aumenta el bienestar general. Una manera de desarrollar la creatividad para llegar a la salud mental es la escritura. Ésta según Peggy Penn (1994), quien es escritora, poeta y terapeuta; nos pone en conocimiento de que escribir te ayuda a desarrollar nuevas ideas y sentimientos profundos, nos ayuda a sentir validación y aceptación. Pennebaker (1997) psicólogo social estadounidense, nos explica que las ganancias de poner por escrito una situación espínosa o traumática se traducen en salud física y emocional, ya que las experiencias difíciles se procesan a

través del lenguaje. Además los beneficios de la escritura se pueden comprobar a través de los estudios de Pennebaker y la también psicóloga social Chung, de los cuales se desprende que:

La habituación implica el hecho de que, una vez acostumbrados a alguna situación, por más difícil que sea, ésta deje de tener fuerza, es decir que ocupa menos espacio en nuestra psique. Esto significa que al escribir sobre un tema doloroso aumentamos la posibilidad de domar al monstruo, nos habituamos.

El intercambio de la experiencia sensorial por lenguaje afecta la experiencia. Recordaremos de una forma distinta una situación crítica después de procesarla mediante la escritura. (Pennebaker & Chung, 2011)

Y desde otra perspectiva, el psicólogo Csikszentmihalyi (1990) nos habla que a través de la escritura podemos vivir experiencias óptimas, las que se describen como estados de consciencia plena y un alto nivel de vitalidad, involucramiento, concentración y relajación, por lo que la expresión a través de la escritura sirve como una herramienta de autoayuda.

Desde la escritura como terapia, se considera la Teoría Narrativa. Céspedes & Zlachevsky (2021) Periodista y Doctora de Filosofía, quienes pertenecen a Adipa que es una reconocida plataforma de aprendizaje online en el área de psicología y salud mental, relatan que la creación del enfoque narrativo se le atribuye a dos terapeutas, Michael White y David Eptson, quienes dieron a conocer internacionalmente sus propuestas mediante la publicación del libro *Narrative, Means to Therapeutic Ends* el 17 de mayo de 1990.

A partir de este enfoque se considera al paciente o consultante coautor, lo que refleja el lema de esta terapia “La persona nunca es el problema, el problema es el problema”, en otras palabras. En PRANAS terapias, relatan que en este proceso terapéutico aparecen, o se hacen visibles, los recursos, herramientas, habilidades y saberes de las personas, que los asisten a enfrentar sus problemas. Solo las personas saben cómo les afecta cada problema y qué efectos negativos trae a sus vidas, siendo cada experiencia única y particular. Destacando que:



Imagen tomada de Pexels

Los terapeutas narrativos se interesan en que las personas puedan reescribir su vida desde una perspectiva enriquecida, incorporando experiencias (eventos) que han sido invisibilizadas por no ‘calzar’ con la cultura dominante, pero que en definitiva forman parte de la identidad de la persona y son coherentes con lo que ella quiere para su vida.

e / Diseño, emoción & consumo

Relacionando el cómo se comporta la sociedad frente a las emociones con los objetos de consumo masivo, estos objetos son adquiridos por todos los estratos de la sociedad y los que en algunos casos han distorsionado la forma de ver, sentir, vivir la vida y las emociones. Un claro ejemplo es el celular inteligente o smartphone y lo que este contiene, es un objeto con el que las personas se relacionan afectivamente ya que sin este sienten una especie de vacío, se experimenta hasta una especie de abstinencia, se desarrolla un apego a este objeto y a lo que contiene. El uso de las redes sociales, el esperar una respuesta inmediata, re-

acciones, historias, siendo estos videos por lo general, de unos segundos que muestran vidas que aparentan ser perfectas, que buscan adaptarse a un estándar de vida. Dentro de estas redes existe contenido que te informa y te acoge emocionalmente pero aun así podemos ver que lo que más tiende a consumir es contenido relacionado con estereotipos. “Últimamente ha habido un desplazamiento de las relaciones intra e interpersonales, hacia las relaciones extrapersonales, hacia el exterior, siendo la relación predominante de la actualidad, como resultado de la omnipresencia del consumismo” (Chapman, 2007).

La ansiedad que provoca estar inmerso en la superflua realidad y cómo ésta funciona, también inconscientemente nos hace querer una solución rápida, simplemente salir del estado ansioso. Solución que nos da este objeto pero que no lo soluciona de raíz.

Asimismo cada año se diseñan nuevos modelos de celulares, buscando que cada vez su funcionamiento, diseño exterior, botones, colores, etc. sean más satisfactorios y placenteros para que te identifiques con él lo compres y el anterior lo deseches.

Esto evidencia que se diseña para beneficiar al mercado, lo que genera consecuencias en el bienestar de los usuarios, como menciona Osses (2021) en Amor (y Diseño) tema al que también se refiere Byung Chul Hang (2017) en su libro La expulsión de lo distinto, el yo como empresario de sí mismo se produce, se representa y se ofrece como mercancía. La autenticidad es un argumento de venta. Y esto relaciona directamente con el mundo y Chile, ya que nuestro modelo de producción está sobre la base del capitalismo y este desplaza al individuo y lo ubica al servicio de la economía y no ésta, al servicio de él.

Porque estos objetos nos benefician de alguna manera, pero llega un punto en que este beneficio se convierte en un problema, por lo que ese beneficio debería ser auténtico, debería ayudarnos a sentir bienestar y no un efecto placebo. En simples palabras se están diseñando objetos que transforman a las personas en consumidores compulsivos, en personas que necesitan consumir algo para sentirse completas y satisfechas. Promoviendo el consumismo, objetos que te hacen ocupar tu tiempo en trivialidades, consumir datos e información innecesaria que no aportan a

² Chapman (2005) se refiere de esta manera a los objetos no tecnológicos.

tu bienestar y crecimiento personal. Según el autor Donald Norman, unas de las problemáticas manifiestas en este contexto serían la carencia de apego y valores auténticos, así como la búsqueda de satisfacciones que se traduce en insatisfacciones o bien en satisfacciones falsas.

Los individuos expresan su autenticidad sobre todo mediante el consumo. El imperativo de la autenticidad no conduce a la formación de un individuo autónomo y soberano. Lo que sucede es, más bien, que el comercio lo acapara por completo. El imperativo de la autenticidad engendra una coerción narcisista. No es lo mismo el narcisismo que el sano amor a sí mismo, que no tiene nada de patológico. (Han, 2017)

e.1/ Apego emocional para la sostenibilidad

¿Cómo se relacionan el apego con la sostenibilidad? se puede explicar esta relación pensando en algún objeto que actualmente se conserva de nuestra infancia, por ejemplo podría ser un peluche, una guitarra o un diario de vida,

al interactuar con estos objetos vamos desarrollando un vínculo emocional, ya que estos implican movimiento y acciones, que con el paso del tiempo se transforman en significativas. Soler-Guitian (2017) diseñadora y directora de arte, menciona que la fuerte relación emocional que se desarrolla con estos objetos es porqué a través de estos nos identificamos, describimos quiénes somos y nos ayudan a desarrollar habilidades.

Los objetos no-tecnocentricos² tienen que ser motivados por factores profundos, llenos de apego, evolución y crecimiento mutuo, para poder entregar experiencias sofisticadas que penetren en la experiencia del usuario con el tiempo (Chapman, 2005). Cuando este vínculo se genera, nace la sostenibilidad, ya que al tener esta carga emocional el objeto se cuida para que permanezca, se busca repararlo en caso de que se rompa y no se desecha. Retrasando el reemplazarlo el mayor tiempo posible (Mugge, Schifferstein & Schoormans, 2006).

La afectividad a través del apego y las emociones juegan un rol muy importante en la relación duradera que las per-



Imagen tomada de Pexels

sonas desarrollan con sus productos y por esta razón se ha propuesto como estrategia de diseño sostenible. (Chapman, 2005; Mugge, 2007)

f/ Diseño editorial y sus formatos para la validación emocional

Tomando en cuenta las consecuencias tanto positivas como negativas del estudio de las respuestas emocionales en el uso e interacción con los objetos, partiendo por el hecho de que el diseño se ha vuelto una práctica sin contenido, que va hacia la apariencia y el éxito financiero (Chapman, 2005) en lugar de diseñar para las personas, generar un bienestar y aporte genuino en la vida de las personas. Estas últimas afirmaciones se relacionan directamente con ciertos formatos en el diseño editorial, como son los diarios de vida, agendas, fanzines y libretas. Estas publicaciones entran en la categoría de experimentales, que según Jost Hochuli & Robin Kinross (2005) ambos con estudios en el área del diseño editorial y profesores de tipografía, en los mejores ejemplos, este tipo de libros enerva, estimula, abre caminos.

La información recopilada de diseño y emociones ha sido principalmente obtenida desde el campo del diseño industrial, poco material existe relacionada con el diseño gráfico, o mucho más específico con el diseño editorial, siendo que ambas disciplinas están relacionadas con la materialidad e interacción y cómo éstas ayudan o pueden guiar una respuesta emocional. De esta manera se muestra en *Materia emocional. Los materiales en nuestra relación emocional con los objetos* (como se cita en Rognoli, 2018):

La literatura en el campo del diseño evidencia que las formas, los colores y los materiales, son elementos fundamentales de los productos y los toma como elementos estratégicos para evocar emociones (Ürgen, 2006; Chang y Wu, 2007; Kim y Boradkar, 2002). Se ha dicho igualmente que el impacto emocional de un producto depende tanto de sus cualidades materiales, sus propósitos, sus significados y sus expresiones, como lo que hace y deja de hacer. (Desmet, 2010)

Retomando desde la importancia de la materialidad y como esta hace que surjan emociones, desde el diseño editorial es algo esencial ya que todas las decisiones que se to-

man a la hora de diseñar y publicar un libro revelan para qué fue hecho y qué desea conseguir, como se menciona en *El diseño de libros, Práctica y teoría*:

El libro como objeto útil está determinado por el tacto y la vista humanos. Esto marca los límites por exceso y por defecto con respecto al formato, grosor (extensión) y peso. Dentro de estos términos el formato del libro queda definido por su propósito o naturaleza, las tradiciones o corrientes que puedan influir en cada época y en igual medida por los formatos de papel y de la máquina de imprimir. (Jost Hochuli & Robin Kinross, 2005)

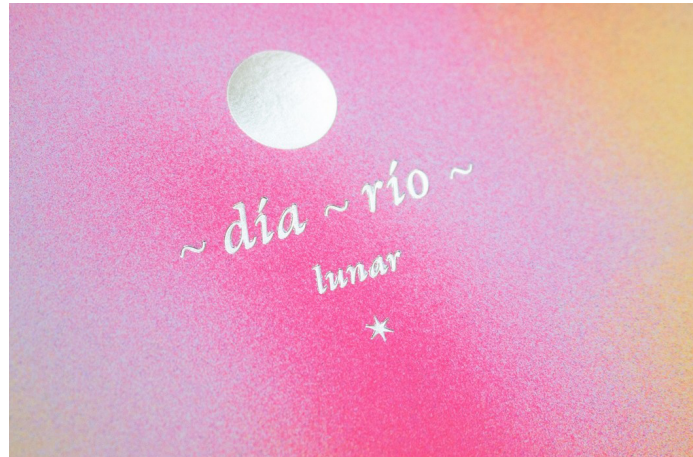
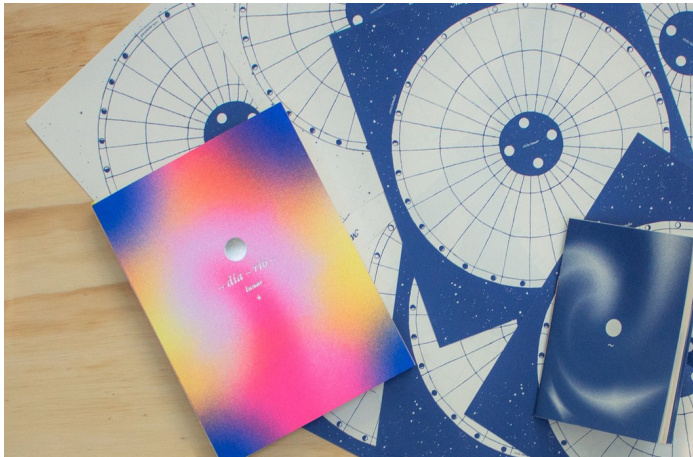
Por otro lado María Paz Morales (2017) fundadora de Dudo Ediciones, editorial chilena, expresa que, las materialidades escogidas para los libros también van en directa relación del contenido y el lector que este busca.

Desde la selección del papel ya se puede hacer una diferencia de intención en las publicaciones como en libros de narrativa siendo estos los que más se encuentran en el mercado, se tienden a usar papeles blancos sin estucar para su interior, tapa blanda o dura para su portada dependiendo

del contenido o la edición. Pero en publicaciones enfocadas más a lo emocional o personal, partiendo por lo que se encuentra en el mercado, encontramos en su interior libretas de notas o escritura con papeles más amarillos como bond ahuesado o reciclados y su portada en tapa dura.

También depende del enfoque de la editorial, las editoriales independientes o más pequeñas son quienes tienden a preocuparse más por la materialidad de sus publicaciones.

Debemos enfatizar que cada decisión en relación al diseño y su materialidad dentro de estos formatos (diarios de vida, agendas, fanzines y libretas) principalmente en aquellos donde se escribe o se interviene son indispensables, ya que de estas dependerá la reacción emocional, la que está ligada directamente con la vida útil, ósea la cantidad de tiempo que se mantendrá la publicación con quien la adquirió, como se desarrollará su uso y si está realmente fue un aporte, un lugar en donde, quien la adquirió se pudo desenvolver cómodamente, y aquí es donde entra la validación emocional, ya que el diseñador crea para que la persona pueda expresarse libremente, se crea para motivar y acoger las emociones de otro.



Día-río
 Fotografía tomada de
 @edicionesgranizo



Agenda La Zorra
 Fotografía tomada de
 @dudoediciones

En búsqueda del *Estado del Arte* se descubrieron investigaciones similares:

· **Cartas Espejo: set de cartas ilustradas para apoyar el desarrollo del autoconocimiento emocional en personas adultas** de Josefa Birkelbach Lara

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.

· **Materia emocional. Los materiales en nuestra relación emocional con los objetos** de Valentina Rognoli.

Cuando interactuamos con productos, relaciones emocionales se activan. Los diseñadores deben ser conscientes de estas relaciones para crear mejores y significativos productos. Durante las últimas dos décadas, una serie de investigaciones alrededor de las emociones que ocurren entre

los productos y sus usuarios han revelado que los materiales juegan un papel importante en el desarrollo de estas relaciones emocionales. El presente artículo evidencia los diferentes antecedentes teóricos alrededor del tema de las emociones en el campo del diseño, focalizándose en la influencia que ejercen los materiales dentro de las relaciones emocionales que se crean entre los productos y quienes los utilizan. Adicionalmente, presentaremos dos clases de materiales emergentes conocidos como Materiales DIY y Materiales ICS, y la relevancia que estos representan en la disciplina del diseño gracias a la capacidad de convertirse en activadores emocionales, tanto en los usuarios como en quienes los crean. A diferencia de los materiales tradicionales desarrollados por las ciencias y la ingeniería, estos materiales emergentes establecen y mantienen una relación emocional con el diseñador durante sus fases de desarrollo. Estos lazos exaltan las cualidades expresivo-sensoriales de los materiales, por encima de las propiedades físicas y las convierten en características esenciales del proyecto.

· **Interacción, afecto y sociedad; reflexiones desde la neurociencia afectiva y Customer Experience** de Alexis Brantes.

Es un hecho biológicamente respaldado y clínicamente validado que el afecto tiene un rol importante en la interacción entre humanos y la tecnología, y que se produce pese a que estas interacciones no estén pensadas con el objetivo de establecer tipo alguno de afecto, sino que aparecen como una característica de la condición humana. Existe una relación tácita entre el afecto y la interacción, que se hace evidente con el desarrollo y mejora de los sistemas informáticos y la evolución de la complejidad de los sistemas de vida humanos, lo que ha llevado al concepto de interac-

ciones socioemocionales. Este trabajo busca presentar suficiente evidencia para llegar a conclusiones sobre la relación entre la interacción, el afecto y la sociedad, abordando una perspectiva multidisciplinaria que nos facilite la relación entre lo humano y lo tecnológico en función de una comunicación efectiva y afectiva que construya relaciones de largo y corto plazo.

· **Love.jects** de Javiera Mercado.

Este proyecto busca contribuir desde el diseño a la difusión del impacto de las prácticas de reparación y reutilización, considerando las dimensiones afectivas y sustentables de las personas. Esto mediante una investigación de carácter cualitativo y de análisis documental, con un enfoque descriptivo e interpretativo de la información, manifestado en la utilización de disciplinas proyectuales como el diseño de información mediante la creación de fichas infográficas biográficas de los objetos cotidianos y el diseño de exposiciones para la construcción de una propuesta de exposición en torno a la afectividad con los objetos. Considerando el modelo actual condicionante al consumismo, es relevante explorar el cómo es posible llevar a cabo un diseño gestor de significados desde el diseño visual.

· **La rueda de luz & sombra** de Andrea Verdugo Lara

Desarrollar el conocimiento sobre nosotros mismos y nuestras emociones, es de gran importancia para poder llegar a alcanzar la plenitud emocional. Actualmente se han ido desarrollando diversos tipos de terapias, tales como la fotografía terapéutica, el tarot terapéutico, la musicoterapia, entre otras. Este tipo de terapias, de índole más creativo, introspectivo e imaginativo, nos permiten fomentar la co-

nexión con nuestro mundo interior y nuestras emociones. Frente a este hecho, es que podemos encontrar más oportunidades para que el diseño se desenvuelva en el área del bienestar y pueda promover este tipo de conexiones. Para esto, en el presente proyecto, se ha desarrollado la creación de un set de cartas que buscan apoyar el proceso del autoconocimiento emocional. Este set de cartas, tiene como objetivo, relatar una historia sobre el crecimiento personal a partir de una serie de 13 fotografías conceptuales, las cuales buscan mostrar las distintas etapas que conllevan alcanzar la plenitud emocional, a través del autoconocimiento y la aceptación de uno mismo. Cada una de estas fotografías está acompañada por un breve texto de apoyo que busca aconsejar y guiar la meditación sobre estas cartas y los diversos tipos de ejercicios que se puedan realizar con ellas. Finalmente, este es un proyecto experimental, cuyo principal objetivo es poder dar una mayor introspección frente al viaje emocional por el cual se encuentra recorriendo la persona, (ya sea de forma personal o acompañada por un/a terapeuta), todo esto, mediante un lenguaje visual más atractivo, onírico y metafórico.

Fundamentación ~

✿ 3.1 Planteamiento del problema

1. La sociedad invalida las emociones de otros.

Nuestra sociedad cuando se trata de expresar y compartir emociones con connotación negativa como la tristeza y el enojo, tiende a invalidar emocionalmente, ¿Qué quiere decir esto? El concepto invalidación emocional³ se compone de aquellas experiencias vividas en las que se haya sufrido la negación de los propios sentimientos por parte de otras personas, la evitación o el rechazo por parte de otros.

Este tipo de comportamiento lo explica la cultura afectiva que tenemos ya que esta nos condiciona frente a las emociones. Le Breton (1999) para dar cuenta de cómo los sentimientos son compartidos socialmente introduce el concepto de cultura afectiva, en otras palabras, en la medida en que se comparte la manera de sentir se puede dar sentidos a la individualidad en la vida social otorgando esquemas de experiencia y acción que orientarán la conducta de los individuos. (Fernández, 2010)

Hoy sabemos que la forma en que experimentamos, expresamos e interpretamos nuestras emociones está moldeada por la sociedad en la que estamos insertos (Rosenwein, 2010, pp. 8-9).

2. Necesidad de herramientas asequibles para el bienestar y la salud mental.

En Chile mucho antes de que se presentará la pandemia existía ya una precariedad en el área de la salud mental, este periodo evidenció la necesidad de que el sistema de salud debía mejorar.

Según la encuesta realizada por IPSOS MONITOR GLOBAL DE SALUD 2022 en 34 países, explora la opinión pública sobre los desafíos de salud personal y qué tan bien equipados están los sistemas de atención médica para enfrentarlos. Según esta investigación, la salud mental aparece como el principal problema sanitario que enfrentan los chilenos.

Pablo Alvarado, investigador de Estudios Públicos en Ipsos señala que en Chile “en el caso de la salud mental, se trata de una preocupación que ya estaba instalada antes de la pandemia (2018), y no ha hecho más que incrementarse con ella”.

Para el 65% de los encuestados a nivel nacional, el mayor problema que enfrenta el sistema de salud es el “acceso a un tratamiento y los largos tiempos de espera”. Le siguen el “costo de acceso a tratamientos” (52%); la “falta de personal” (35%); y la burocracia (31%).

3. Los objetos de consumo masivo consideran las emociones en su creación para vender, no para ayudar genuinamente a la persona que lo adquirió.

Desde el giro emocional en el diseño mencionado por Renato Bernasconi en Editorial: Diseño y emociones para enfrentar los sistemas de poder, ideología y control periodo que se enmarca en la publicación de Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things de Donald Norman y en el que Pieter Desmet escribía su tesis en relación a cómo los productos generan emociones y cómo los diseñadores pueden influir en esto. El desarrollo de estos estudios comenzó a ser utilizado por los diseñadores para seducir a millones de compradores, las emociones se transformaron en el gran catalizador de ventas de las grandes corporaciones que aprecian el diseño (Bernasconi, 2020).

4. Actualmente los objetos que se consumen no consideran la sostenibilidad.

Si nos acercamos a un supermercado o centro comercial, podemos ver que está repleto de objetos desechables. Desde un celular, el cual tiene una vida útil más larga, hasta un envase o envoltorio de comida el cual se desecha de manera inmediata. Hoy el mercado apunta a la finitud programada, en otras palabras, no busca que los objetos tengan una vida útil lo suficientemente larga como para mantenerse con nosotros toda nuestra vida o lo suficiente para poder arreglarlos y seguir usándolos, sino que los desechemos para volver a consumir. Las personas no nacen buenos para producir desechos, fueron entrenados por industrias hambrientas por la dominación del mercado (Chapman, 2005).

En otras palabras, no se está diseñando a partir de la generación de relaciones duraderas entre las personas y los productos de diseño (Soler-Gutián, 2017). Y desde esta realidad, el diseñador/a debe garantizar la sostenibilidad de los objetos creando y proyectando su significado junto a su aspecto emocional (Rognoli & Ayala, 2018).

5. Oportunidad de utilizar formatos editoriales para el bienestar

La materialidad que nos ofrece un libro y su contenido generan emociones y sentimientos, los que ya pueden ayudar a desarrollar cierto nivel de apego y afecto. Este proyecto al ser de tipo coautoral, el usuario es el personaje principal y el diseñador/a se convierte en un colaborador/a.

Los objetos que son capaces de otorgar experiencias narrativas durables, se excluyen de lo convencional, siendo queridos y cuidados, por ejemplo, objetos que son reparados o actualizados, que han sido guardados por un largo periodo de tiempo, que han pasado por generaciones, etc. Los objetos que evolucionan lentamente en el tiempo son los que construyen capas de narrativa, reflejando las huellas del cuidado y el tiempo invertido por el usuario. El crecimiento gradual, el cual solo hace presencia con el paso del tiempo, es considerado gratificante por consumidores, otorgando un compromiso emocional. En general, esta emocionalidad es más recurrente en los productos con poca presencia tecnológica. (Chapman, 2005)

✿ 3.2 Justificación

¿Por qué es relevante que la sociedad valide las emociones y cómo el diseño editorial puede aportar de una manera protagónica?

Es importante que la sociedad valide las emociones porque de esta manera se desarrollará una evolución en la manera en que nos relacionamos, en cómo afrontamos nuestras emociones y ayudamos a otros emocionalmente, esto afectaría en diferentes aspectos como nuestra conducta, psicología y nos haría accionar frente a diferentes situaciones con mayor conciencia, ya sea hacia uno mismo, hacia otros y hacia la naturaleza.

¿Cómo se relaciona lo anterior con el diseño editorial?

Ciertos formatos como lo son las publicaciones experimentales, fanzines, diarios de vida y agendas o libretas, están relacionados directamente con nuestras experiencias y sentires. Por ejemplo, los fanzines y publicaciones experimentales en su forma y contenido, la que sale del formato tradicional del libro ya sea este en cuadernillos o

hojas sueltas, busca que quien los experimente sienta un ritmo de lectura, una materialidad, una dimensión estética vinculada al “placer estético” y emoción, manera distinta de expresar un mensaje, sin reglas, que nace desde lo visceral, de sentir las emociones en toda su dimensión humana. Los diarios de vida y agendas han estado presentes generalmente desde la infancia y han sido los portadores de experiencias y emociones diarias, además han sido cuidados por sus dueños y han permanecido hasta la actualidad de sus vidas como un recurso preciado.

Ver al usuario como co-autor, brindarle un soporte para el sentido de pertenencia y anular la vida desechable del objeto y fortalecer el vínculo para que el objeto permanezca el mayor tiempo posible en la vida del usuario.

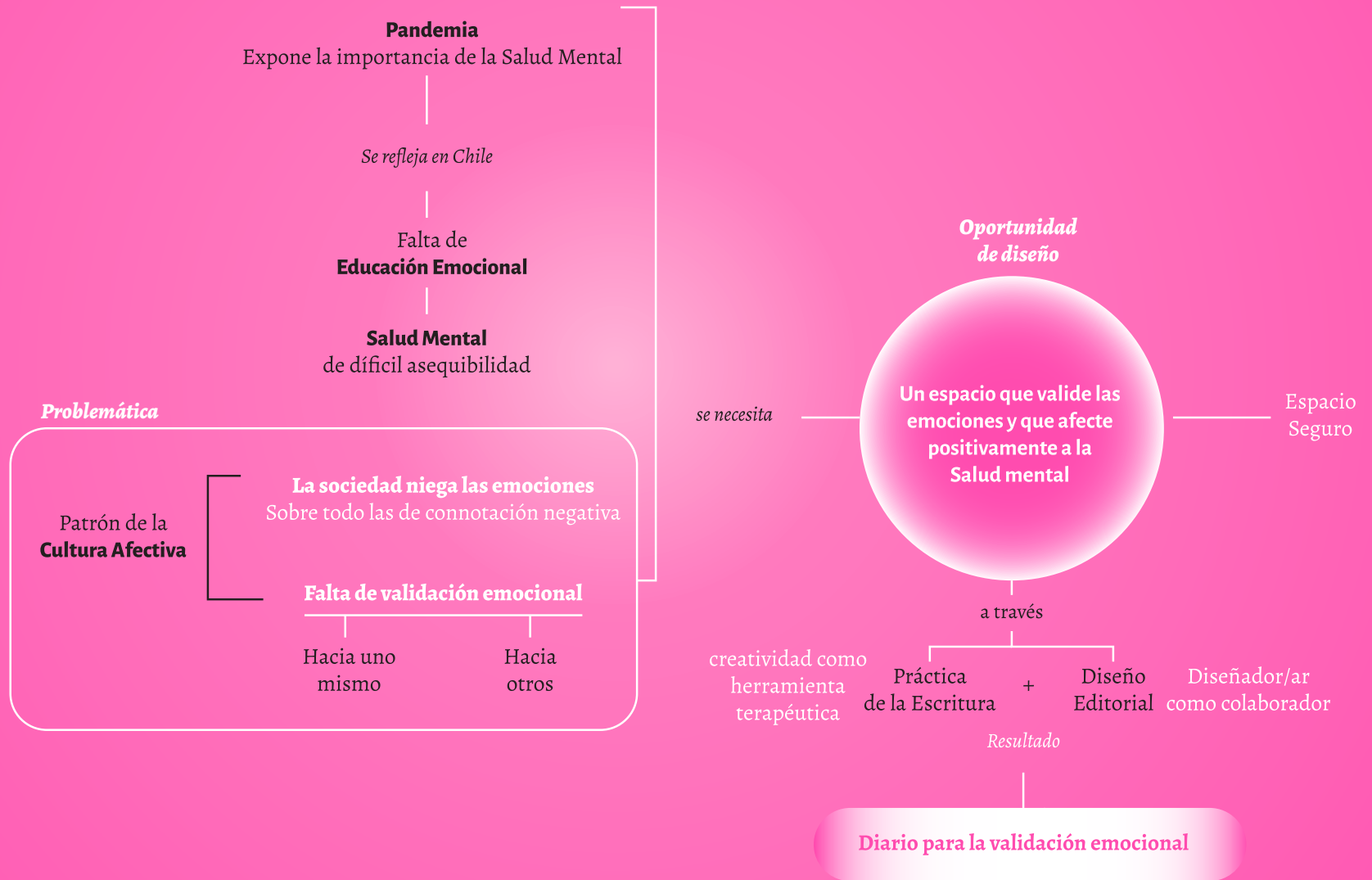
Justamente esa característica, la de contener y portar las experiencias, emociones y sentimientos, muestran que están relacionados directamente con la validación emocional, ya que al escribir nuestras vivencias en estos formatos, estos soportes sirven como inspiración para la creación de un formato editorial que sirva como herramienta para alcanzar el bienestar.

Desde el diseño y las emociones, diseño para el bienestar o positivo, esta perspectiva que se busca desarrollar desde la práctica del diseño editorial (y también lo posiciona frente a lo ya mencionado por diferentes autores) a partir de la vereda de diseñar vivencias significativas para el usuario, para contribuir en su crecimiento personal como co-autor y brindar el sentido de pertenencia, anulando así la vida desechable del objeto y fortalece el vínculo para que el objeto permanezca el mayor tiempo posible en la vida del usuario.

El diseñador debe poder transformar la relación entre los usuarios y los objetos para que se cree una especie de matrimonio entre ambos; una relación de crecimiento mutuo duradero contrario a una simple historia pasajera como sucede actualmente con los productos de consumo masivo. (Rognoli, 2018)

Diseño y Planificación del Proyecto ~

✿ 4.1 Oportunidad de Diseño



a / Objetivo General

Contribuir a la importancia y valoración del formato editorial para la validación emocional en el área de la salud mental, a personas con hábitos y motivación por la escritura.

b / Objetivos Específicos

~ **Identificar** las diferentes publicaciones asociadas a la expresión emocional.

~ **Exponer** por qué se recurre a la escritura como tratamiento psicológico desde el área de la salud mental.

~ **Señalar** los principios que se relacionan con el diseño y las emociones aplicados sobre la publicación.

✿ 4.3 Descripción del Proyecto

¿Qué es? **Narra-mía publicación coautoral para la validación emocional**, es un proyecto que a través del diseño de un formato editorial en este caso un diario de escritura, busca contribuir a la importancia del diseño editorial para la salud mental. Este se desarrollará a través de metodologías del diseño y el apoyo de una psicóloga y una terapeuta holística para comprender ciertos aspectos en el ámbito de la validación emocional desde su disciplina.

Primero que todo porque la pandemia expuso la importancia de tener una buena salud mental y lo poco asequible que es en Chile, además teniendo como antecedente que en la cultura afectiva se encuentra el patrón o conducta de negar ciertas emociones principalmente las que tienen connotación negativa, como la tristeza o el enojo. Por lo que se evidencia la necesidad de tener una herramienta que brinde validación emocional y beneficie a la salud mental de las personas.

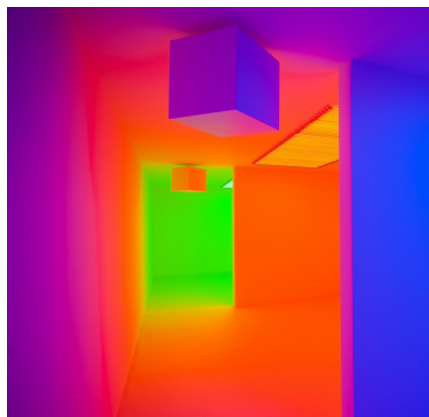
¿Cómo?

¿Para qué?

a / Usuario

Adolescentes y adultos jóvenes que necesiten mejorar su salud mental y tengan hábitos (o tuvieron) y motivación por la escritura.

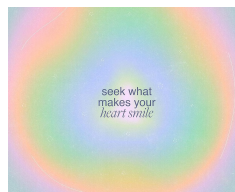
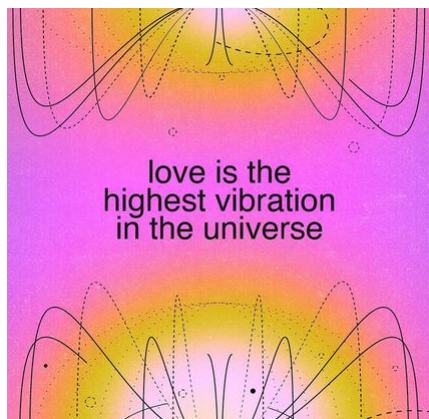
Conceptuales ~



Light Show / Curada por Cliff Lauson y organizada por Hayward Gallery, Londres, en asociación con la Fundación CorpArtes

Light Show es una experiencia visual y corporal de cinco décadas de arte que explora la luz como medio escultórico y que, en última instancia, transforma la forma en que vemos el mundo que nos rodea.

Imágenes propiedad de Alfredo Rubio / Facundo Arrizabala / Cooperativa.cl

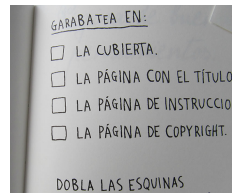
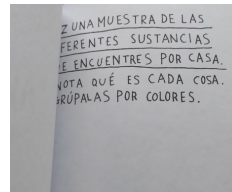
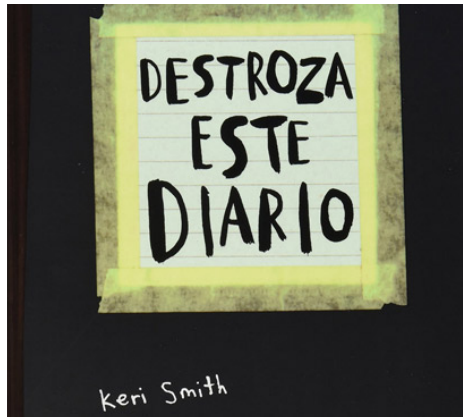


Beamingdesign / Creadora Marilyne Verschueren

Beamingdesign es una artista y diseñadora visual belga conocida por Instagram, combina geometría y gradientes con verdades universales.

Imágenes propiedad de @beamingdesign

Funcionales ~



Light Show / Curada por Cliff Lauson y organizada por Hayward Gallery, Londres, en asociación con la Fundación CorpArtes

Light Show es una experiencia visual y corporal de cinco décadas de arte que explora la luz como medio escultórico y que, en última instancia, transforma la forma en que vemos el mundo que nos rodea.

Imágenes propiedad de pequenacrianza.com/productos/destroza-este-diario/ pequebierzo.es/tienda/producto/destroza-este-diario/

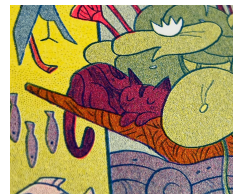
Visuales ~



Ediciones Granizo / Agenda Lunar & Calendario Lunar

A través del multiformato, la colaboración y la experimentación gráfica crean publicaciones que buscan generar momentos de contemplación & reflexión.

Imágenes propiedad de @edicionesgranizo



Natandrewson / Natalie Andrewson

Artist + Riso printmaker

Imágenes propiedad de @natandrewson

Formulario para testadores⁴ ~

Narra-mía / *Diario para la validación emocional*

Las siguientes preguntas son para el grupo voluntario que se encargo de testear este diario, para así recibir retroalimentación respecto a su diseño editorial y como herramienta para la validación emocional, con el fin de rediseñar la propuesta y obtener una versión final del diario.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física?

sí, no y porque?

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, crees que este diario es una buena herramienta?

sí, no y porque?

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva?

sí, no y porque?

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones?

sí, no y porque?

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes?

sí, no y porque?

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario?

sí, no y porque?

7_ Te fue de utilidad el apartado de cómo usar narra-mía o necesitabas más instrucciones y recomendaciones?

sí, no y porque?

8_ En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario?

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria?

sí, no y porque?

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura?

sí, no y porque?

2_ El tamaño del diario, te pareció cómodo e íntimo?

sí, no y porque?

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario?

sí, no y porque?

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario?

sí, no y porque?

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas?

sí, no y porque?

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura te pareció cómoda

sí, no y porque?

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño, ¿qué fue? Si la respuesta fue sí ¿Qué fue?

sí, no.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario?

sí, no y porque?

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Si la respuesta fue sí, de qué manera lo fue? Si la respuesta fue no, en que te hubiese gustado que lo fuera?

sí, no.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? cual o cuales?

sí, no.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario?

sí, no y porque?

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional?

sí, no y porque?

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo?

sí, no y porque?

d / Gestión Estratégica**Gestión de costos***Proceso autogestionado pensado para 15 copias***Opción n°1**

Insumos	<i>Valor x Unidad</i>	<i>Valor total</i>
Papel Hilado 200 g oficio (x30)	\$131	\$3930
Papel reciclado de 75 g carta (x420)	\$12	\$5040
Pegamento s600 + Hilo	-	\$8000
Impresión	<i>Valor x Unidad</i>	<i>Valor total</i>
Laser x ambos lados *Considerando llevar el papel	\$180 *Referencia de precios por Bazar July	\$75600
Risografía x Ambos lados a 1 color *Portada y contraportada	*Referencia de precios y formato de impresión de imprenta Ojo por ojo/RataEstudio	\$14400
Mano de Obra	<i>Valor x 15</i>	<i>Total + Mano de Obra</i>
\$7000 x ejemplar	\$105000	\$211970

Opción n°2

Insumos	<i>Valor x Unidad</i>	<i>Valor total</i>
Papel Hilado 200 g oficio (x30)	\$131	\$3930
Bond Ahuesado 80 g oficio (x420)	\$50	\$21000
Pegamento s600 + Hilo	-	\$8000
Impresión	<i>Valor x Unidad</i>	<i>Valor total</i>
Laser x ambos lados *Considerando llevar el papel	\$180 *Referencia de precios por Bazar July	\$75600
Risografía x Ambos lados a 1 color *Portada y contraportada	*Referencia de precios y formato de impresión de imprenta Ojo por ojo/RataEstudio	\$14400
Mano de Obra	<i>Valor x 15</i>	<i>Total + Mano de Obra</i>
\$7000 x ejemplar	\$105000	\$227930

Ejecución del Proyecto ~

✿ 5.1 Generación y/o definición de contenidos

El contenido de esta publicación nace principalmente de la observación y el uso de formatos hechos para escribir. Notando en estos la falta de profundización en aspectos que pueden ayudar a identificar la raíz de problemas emocionales que afecten el desarrollo de una buena salud mental.

La primera parte del contenido para Narra-mía, diario para la validación emocional se genera a través de la información ya investigada, dejando dos apartados:

¿Qué es Narra-mía?

¿Cómo se usa Narra-mía?

La segunda parte se define a partir de tres ejes principales, los que se van desarrollando a través de preguntas.

Amor Propio

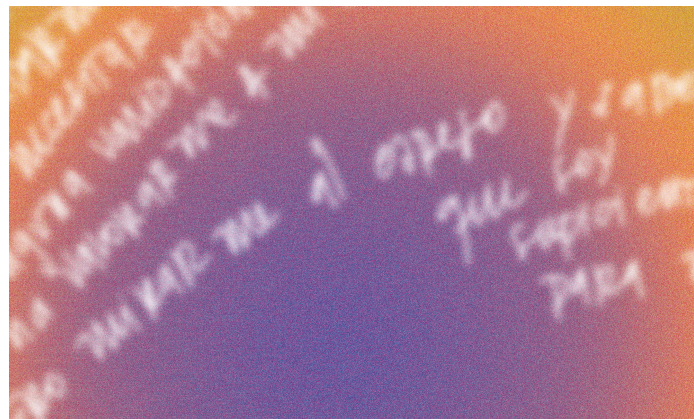
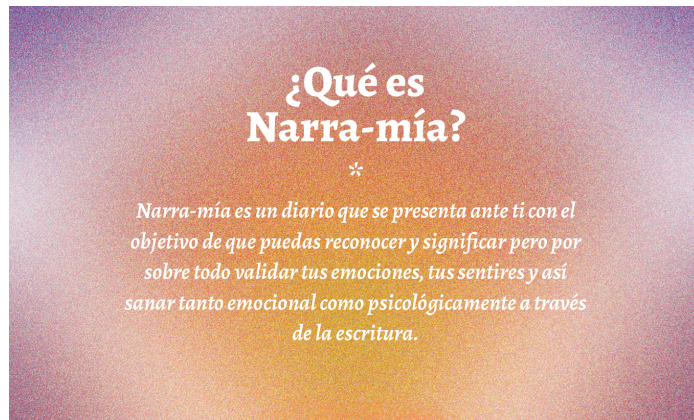
Herida de Infancia

Liberación

Y finalmente un apartado con el título de Catarsis, explicando que es un espacio libre en el que se puede escribir cuando se necesite.

Propuesta n°1

Paleta cromática + Tipografía



Títulos

22pt

**Alegreya
ExtraBold**



#7b5a9f

Texto

11pt

Alegreya Bold Italic

Tatemporeri sequi aut que de dolor asped modi aut etur, aut velis veles dus dis apitatis solor quas qui



#f39452

9pt

Alegreya Medium

Tatemporeri sequi aut que de dolor asped modi aut etur, aut velis veles dus dis apitatis solor quas qui Il evelent ut ellaute

Nota al pie

7pt

Alegreya Regular

Tatemporeri sequi aut que de dolor asped modi aut etur, aut velis veles dus dis apitatis solor quas qui Ceptatia quos ad eos essentibus sequibusam hic tenit ipic



#a5c62e

Formato cerrado



15cm

12cm

Formato Abierto

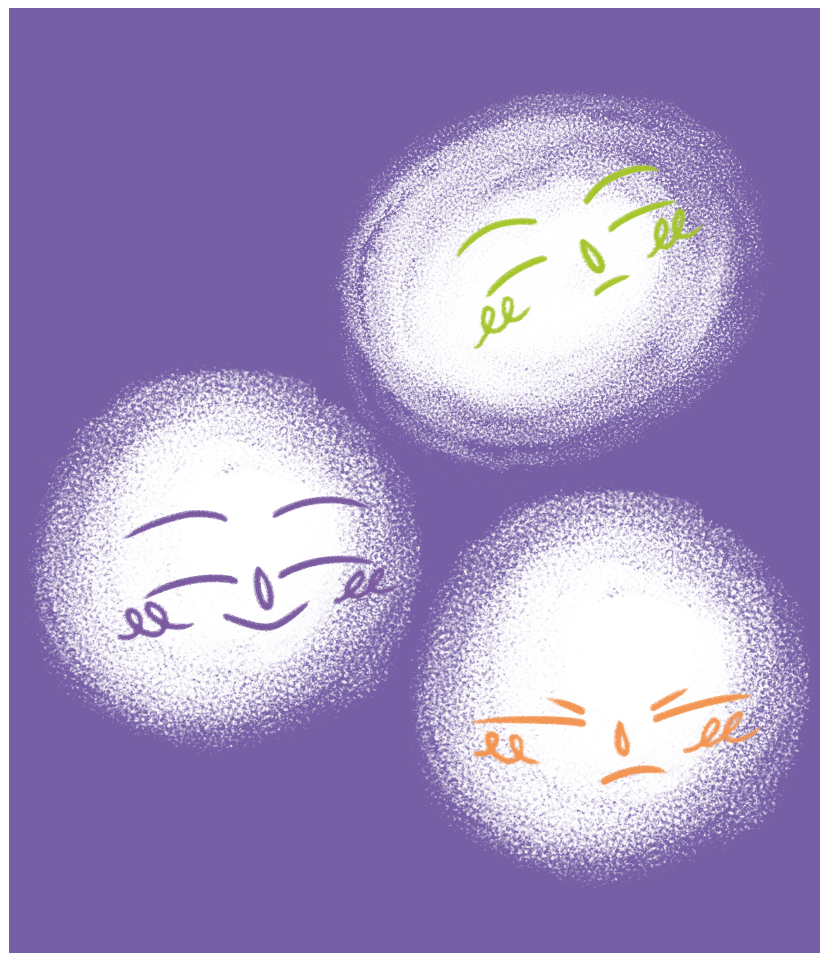
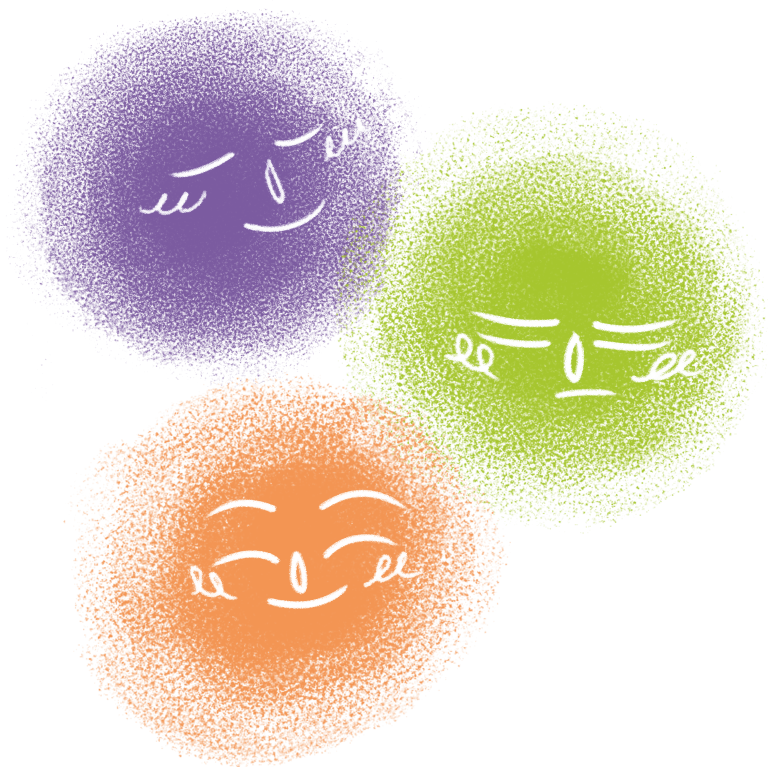


15cm

24cm



*
¿Porqué soy importante?



***Este archivo no se finalizó** ya que por su paleta cromática (colores secundarios) y cantidad de detalles, transformarlo para ser impreso en risografía tomaría más tiempo y recursos económicos de los contemplados.

Propuesta n°2

Paleta cromática + Tipografía



Pantone 806 U



Black



Pantone 806 U 80%



Black 80%



Pantone 806 U 70%



Black 70%



Pantone 806 U 50%



Black 60%



Pantone 806 U 40%



Black 40%



Pantone 806 U 30%



Black 20%



Pantone 806 U 20%



Black 5%

Títulos

22pt

**Alegreya
ExtraBold**

Texto

10pt

Alegreya Medium

Tatemporeri sequi aut que de dolor asped modi aut etur, aut velis veles dus dis apitati solor quas qui

Alegreya ExtraBold Italic

Tatemporeri sequi aut que de dolor asped modi aut etur, aut velis veles dus dis apitati solor quas qui

9pt

Alegreya Medium

Tatemporeri sequi aut que de dolor asped modi aut etur, aut velis veles dus dis apitati solor quas quiIl evelent ut ellaute

Nota al pie

7pt

Alegreya Regular

Tatemporeri sequi aut que de dolor asped modi aut etur, aut velis veles dus dis apitati solor quas quiCeptatia quos ad eos essentibus sequibusam hic tenit ipic

Formato cerrado (12x15cm) / Fotografías de autoría propia



Formato abierto (24x15cm) / Fotografías de autoría propia



✿ 5.3 Nombre y marca del proyecto

N
M

Camila Muñoz Carvajal

Narra-mía

Diario para la validación emocional

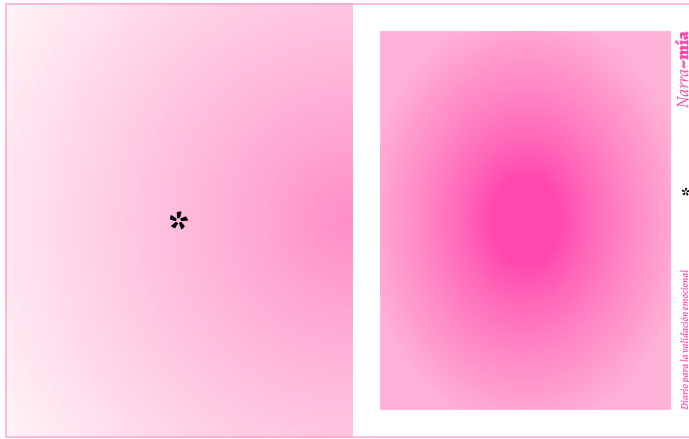
N
M

N
M

N
M

Narra-mía / Publicación coautoral para la validación emocional

✿ 5.4 Representación final de la propuesta



Narra-mía

Diario para la validación emocional

N

N

N

N

N

* Proceso psicológico que ejemplo que voy a escribir potentes y fáciles de recordar de mi mano al escribir que insinúan cuando escriben.

* Hazte parte de tus sentimientos durante el escribir.

Este diario se encuentra dividido en dos partes. La primera está compuesta por tres categorías de preguntas las que están enfocadas en el amor propio, heridas de infancia y a la liberación que te ayudarán a desarrollar la práctica¹ y el hábito² de la escritura, estas preguntas te serán de ayuda para poder expresar de manera fluida y completa lo que sientes, para así también sacar el mejor provecho de la segunda parte que compone este diario.

La segunda es un espacio de uso más espontáneo al que llamamos catarsis³ el que se relaciona directamente con su significado, porque en este liberarás las emociones que en cierto momento no te están permitiendo mantenerse en equilibrio.

Ruth Lohita -Aitor Ibañeta (Ibañeta, Aitor; Collins, B. Tyler; Ibañeta, Aitor)

So if you need a hero
(if you need a hero
Just look in the mirror
just look in the mirror
No one's gonna save you now
So you better save yourself
And everybody's hunting
Everybody's going through it
But you just can't give up now
Cause you gotta save yourself
Yeah, gotta hang on, baby

/

Así que si necesitas un héroe
si necesitas un héroe
Solo mira al espejo
solo mira al espejo
Nadie te va a salvar ahora
Así que es mejor que te salves
Y todos están lastimados
Todos están pasando por eso
Pero no te puedes rendir ahora
Porque te tienes que salvar a ti mismo
Si, tienes que aguantar, amor.

Actualmente nos encontramos viviendo de un momento en la historia que nos hizo reflexionar y accionar respecto a nuestra salud mental, cómo esta se relaciona con la manera en que nos relacionamos y comunicamos, en cómo expresamos lo que sentimos y de qué manera podemos ayudar a otro. Sumando también que estamos sumergidos en una era de consumo con productos desechables y comercio digital que más que darnos un beneficio genuino solo nos brindan efectos placebo para desconectarnos un pequeño lapsus de nuestro caos mental.

Narra-mía busca romper con ese ciclo y poder ayudarte desde la raíz de tus emociones, a disfrutar de un proceso orgánico como lo es la escritura manual e identificar y descubrir que esta práctica en momentos en los que te encuentres sobrepasado por tus emociones, dejen de ocupar el mismo espacio en tu psique, brindarte un espacio íntimo y seguro en el que estés concentrado en sentirte a ti mismo, reconocerte, aceptarte ya sea frágil, triste, feliz o eufórico y que al final de ese proceso seas una mejor versión de ti mismo.

¿Cómo usar Narra-mía?

¿Porqué soy importante?

Amor propio

Es la valoración, respeto y afecto que tienes contigo misma la capacidad de ponerte a ti en primer lugar y aceptarte como eres.

¿Porqué soy importante?

¿Qué es lo que más valoro de mi manera de ser?

¿Qué es lo que más valoro de mi manera de ser? **valora~**

¿Qué situaciones me hacen sentir triste como cuando era pequeña?

Herida de Infancia
 Fueron experiencias difíciles o dolorosas que nos ocurrieron cuando éramos niñas y que se reflejan en conductas que tenemos de adultos.

¿Qué situaciones me hacen sentir triste como cuando era pequeña? **reconoce~**

¿Qué te perdonas?

Liberación
 Momento en el que eres consciente de que puedes actuar por voluntad propia. Acción que te libera de tus limitaciones físicas y psicológicas para transformarte y crecer plenamente.

¿Qué te perdonas? **perdona~**

Catarsis~

Willow - Curious/furious

And I'm takin' this adventure on my own
 Walking through a darkened forest, goin' home
 Curious, furious, I feel alone, oh, oh

Getting over it now and I
 Never wear a frown because life doesn't choose
 Either side, win or lose, right or wrong, it's a battle
 That's all in your mind, you better open wide

Y estoy tomando esta aventura por mi cuenta
 Caminando a través de un bosque oscuro, yendo a casa
 Curioso, furioso, me siento solo, oh, oh

Superarlo ahora y yo
 Nunca frunzo el ceño porque la vida no elige
 De cualquier lado, gane o pierda, bien o mal, es una batalla
 Todo eso está en tu mente, es mejor que la mantengas abierta

Este diario terminó su ciclo el

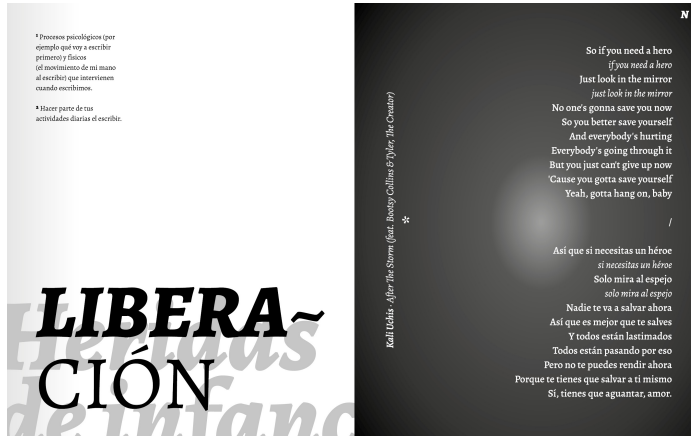
Diario para la validación emocional

Narra-mía

Proceso de Archivos Originales para Impresión en Riso

Separar colores por capa

Capa Magenta



Capa Negro

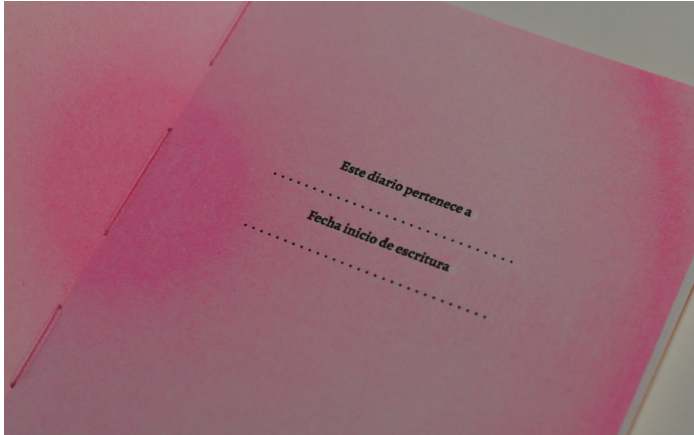


Resultado Final



Prueba de impresión / Fotografía de autoría propia





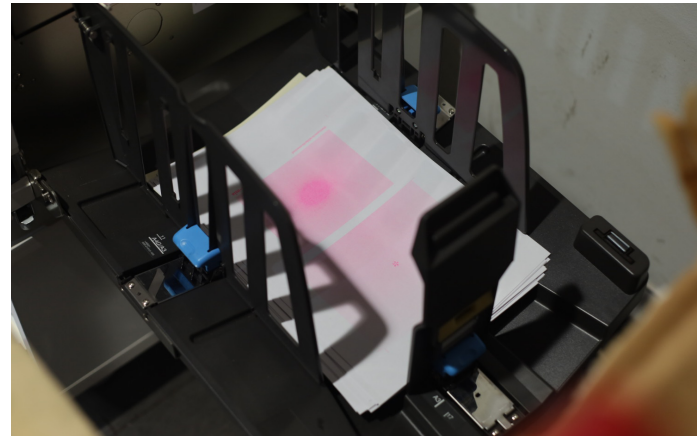
Interior contraportada



Encuadernación francesa



Interior del diario



Proceso de impresión portadas

Fotografías de autoría propia

Conclusiones ~

Finalmente lo que se desprende en primer lugar de esta investigación y sus estudios es, que sólo se encontraron estudios que estuvieran relacionados con diseño y emoción desde la experimentación de la disciplina del diseño industrial, en una menor cantidad artículos relacionados al diseño gráfico y lo que nos concierne, nada explícito respecto a cómo el diseño editorial se relaciona con las emociones o cómo el diseñador se presenta frente a las publicaciones y formatos para generar emociones y vínculos. El limitado material que se encontró solo presentaba al diseño editorial como un medio para documentar experiencias o relatos sin profundizar en sus decisiones de diseño, materialidad y cómo esto puede ayudar en un proceso de sanación psicológico.

Creo es importante exponer este tipo de formatos que benefician a la salud mental, pese a que en este proyecto el diario fue testado por un grupo reducido, la gran mayoría llegó a la conclusión de que es un formato innovador y que debería tener mayor visibilización, que las decisiones tomadas tanto en su formato, diseño, materialidad y contenido te motivaban a escribir, a sentirte validado emocionalmente en el sentido de que tienes un espacio para expresarte abierta y libremente, con el que si o si desarrollarás un vínculo afectivo ya que el acto de escribir involucra dejar un parte de ti en el diario.

También este proyecto deja sobre la mesa el hecho de que se necesita una educación emocional, ya que los problemas de salud mental se reflejan principalmente en la etapa adolescente-adulta dejando en evidencia la falta de conocimiento y regulación respecto al área emocional desde la infancia o uso de herramientas que puedan ayudar a nuestra salud mental.

Desde la vereda del diseño creo que el proceso de desarrollo editorial y manufactura pudo haber sido mucho más eficiente si se hubiese investigado con anterioridad la manera en que se deben trabajar los archivos para imprimir en Risografía y el funcionamiento de la misma. A pesar de estos percances la cantidad de ejemplares que se habían contemplado desde un inicio se concretaron.

Desde mi experiencia en el campo del diseño gráfico y editorial, considero importante volver a confiar en los procesos, en hacer y producir con conciencia, en decidir en base a la sustentabilidad, en decidir aportar con creaciones que generen un vínculo que se traduzca en un aporte genuino y a largo plazo, que nos hagan ver nuestro caos interior y nos motiven a sanarnos y estar en equilibrio con nuestro interior y exterior.

Kali Uchis - After The Storm (feat. Boots & Collins & Tyler, The Creator)
*

So if you need a hero
if you need a hero
Just look in the mirror
just look in the mirror
No one's gonna save you now
So you better save yourself
And everybody's hurting
Everybody's going through it
But you just can't give up now
'Cause you gotta save yourself
Yeah, gotta hang on, baby

Así que si necesitas un héroe
si necesitas un héroe
Solo mira al espejo
solo mira al espejo
Nadie te va a salvar ahora
Así que es mejor que te salves
Y todos están lastimados
Todos están pasando por eso
Pero no te puedes rendir ahora
Porque te tienes que salvar a ti mismo
Sí, tienes que aguantar, amor.

Bibliografía ~

Libros

B

Bedolla Pereda, D. (Coords.). (2022). Diseño y afectividad para fomentar bienestar integral (1.ª ed.). Universidad Autónoma Metropolitana. <https://casadelibrosabiertos.uam.mx/gpd-diseno-y-afectividad-para-fomentar-bienestar-integral.html>

C

Chapman, J. (2015). Emotionally durable de - sign: objects, experiences and empathy. Routledge.

Csiksentmihalyi, M. (1990). Fluir (FLOW) Una psicología de la felicidad. Kairós. Barcelona.

H

Han, Byung-Chul. (2017). La expulsión de lo distinto, Barcelona: Herder.

Hochuli, J. & Kinross, R. (2005). El diseño de libros, Práctica y Teoría. Campgrafic Editors.

L

Lange, CG (1885). Om sindsbevaegelser: Et psyko-fysiologisk studie. Copehhagen, Dinamarca, Jacob Lunds.

Le Breton, David (1999). Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones, Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

M

Morales, M. P (2017). Liberzin. Dudo Ediciones.

N

Naranjo, C. (2007). Cambiar la educación para cambiar el mundo. Editorial Cuarto Propio.

Norman, D. (2005). El diseño emocional. Por qué nos gustan (o no) los objetos cotidianos. (F. Meler, trad.), 3ª ed., Madrid: Paidós (Trabajo original publicado en 2004).

O

Osses, R. (2021). Amor (y diseño). Ediciones Fulgor.

P

Pennebaker, J.W. (1997). Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions (Revised edition). New York: Guilford Press.

Picard, D. W. (1997). Affective Computing. Massachusetts: MIT Press. ISBN 0-262-16170-2 (hc: alk: paper).

Artículos

A

Arrimada, M. (2022). Invalidación emocional: qué es, tipos, cómo nos afecta, y ejemplos. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/social/invalidacion-emocional>

B

Bernasconi, R. (2020). Editorial: Diseño y emociones para enfrentar los sistemas de poder, ideología y control. *Diseña*, (17), 04–13. <https://doi.org/10.7764/disena.17.04-13>

Brantes, A. (2018). Interacción, afecto y sociedad: reflexiones desde la neurociencia afectiva y Customer Experience. *RChD: creación y pensamiento*, 3(4), 1-10.

C

Céspedes, C., & Zlachevsky, P. M. P. A. M. (2021). El enfoque narrativo dentro de la psicología. *ADIPA Chile*. <https://adipa.cl/noticias/el-enfoque-narrativo-dentro-de-la-psicologia-clinica/>

D

Defaz, K. S. Y. (2022, 15 agosto). Elevart | ¿Qué tiene que ver la creatividad con la salud mental? Elevart. <https://www.elevart.org/que-tiene-que-ver-la-creatividad-con-la-salud-mental/>

Desmet, P. M. A. (2010). Three Levels of Product Emotion. In Bouchard, C., Aussat, A., Levy, P., & Yamanaka, T. (Eds.). *KEER: The Proceedings of the Kansei Engineering and Emotion Research International Conference* (pp. 238-248), 2-4 March, Paris, France.

E

Esquivias, M. (2004). “Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones” [en línea]. *Revista Digital Universitaria*. 31 de enero de 2004. <http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/art4.htm>

F

Fernández, M. (2010). Cultura afectiva y emotividad: las emociones en la vida social. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, (2).

J

Jacob-dazarola, R. (2018). Desde la utilidad a la emoción. *RChD: creación y pensamiento*, 3(4), 1-4.

James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188–205. <http://www.jstor.org/stable/2246769>

L

Latorre, R. (2020, 14 noviembre). Atenciones de salud mental caen a la mitad en la red pública por efecto Covid-19. La Tercera. <https://www.latercera.com/nacional/noticia/atenciones-de-salud-mental-caen-a-la-mitad-en-la-red-publica-por-efecto-covid-19/RKPXPQVK45DKNJ7IHW7PPGORE/>

M

Melamed, Andrea F. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: Un análisis desde la filosofía de la mente. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy, (49),13-38.[fecha de Consulta 18 de julio de 2022]. ISSN: 0327-1471. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18551075001>

Moreno Alcaraz, M. (2021). La escritura como alternativa de bienestar en pandemia. GKA EDU 2021 WINTER, 32.

Mugge, R., Schifferstein, H. N. & Schoormans, J. P. (2006). A Longitudinal Study of Product Attachment and its Determinants. European Advances in Consumer Research vol.7, 641-647.

O

Ortiz Nicolás, J. C., Calvillo Cortés, A. B., Dazarola, R. J., León Morán, R. M., Michel Zepeda, J. I., Takeda, N., ... & Rodríguez-Kaarto, T. (2017). Afectividad y diseño.

P

Palma, N. (2021, 6 noviembre). Salud mental en Chile: una cuestión más allá de las patologías. DiarioUchile. <https://radio.uchile.cl/2021/11/06/salud-mental-en-chile-una-cuestion-mas-alla-de-las-patologias/>

Penn, P., & Frankfurt, M. (1994). Creating a participant text: Writing, multiple Voices, narrative multiplicity, Family Process 33, 217-231.

Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. En H. S. Friedman (Ed.), Oxford handbook of health psychology (pp. 417-437). New York, NY: Oxford University Press.

R

Rognoli, V. & Ayala García, C. (2018). Materia Emocional. Los materiales en nuestra relación emocional con los objetos. RChD:creación y pensamiento, 3(4), 1-15. doi: 10.5354/0719-837X.2018.50297

Rosenwein, B. H. (2010). Passions in Context—Problems and Methods in the History of Emotions. <https://www.passionsincontext.de/index.php/?id=557>

S

Shouse, E. (2005). Feeling, Emotion, Affect. *M/C Journal*, 8(6). <https://doi.org/10.5204/mcj.2443>

Soler-Gutián, Andrea. (2017). Diseño emocional, una contribución a la sostenibilidad. *Economía Creativa*. (08), noviembre - abril, pp.55-83.

Terapia narrativa. (2018, 19 abril). PRANAS Chile. <https://pranachile.org/terapia-narrativa/>

Tesis

Mugge R. (2007). Product Attachment.

Anexos ~

Formulario testeadores

Narra-mía / *Diario para la validación emocional*

Las siguientes preguntas son para el grupo voluntario que se encargó de testear este diario, para así recibir retroalimentación respecto a su diseño editorial y como herramienta para la validación emocional, con el fin de rediseñar la propuesta y obtener una versión final del diario.

Claudia González, 26 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Sí, creo que el llevar los pensamientos al papel nos obliga a ordenar un poco nuestras ideas. El hecho de que parta con preguntas me parece perfecto para quienes nos cuesta hablar estos temas y no sabemos bien por donde partir, es una buena guía para comenzar a pensar las cosas. Creo que para quienes les cuesta abrirse con otra persona es un formato muy cómodo y óptimo.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Fue muy parecido a cuando empecé mi terapia, el psicólogo también me mandaba a escribir a diario para poder revisar de otra forma lo que pasaba por mi mente. Creo que Narra-mía hizo algo parecido, ayudándome a entender y responder dudas que tenía sobre mí y mi entorno.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Su sistema de una primera parte con preguntas y una segunda de escritura libre me pareció muy adecuada. Pues te guía a llevar este tipo de escritura y darte cuenta si te es útil o no. En mi caso me pareció muy buena herramienta

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Hay cosas que me cuesta mucho verbalizar, sin embargo al escribir mis ideas fluyen mucho más claras. El escribir me obliga a releer y repensar lo que estoy sintiendo después de haberlo liberado un poco en Narra-mía.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Me ayudaron a responder el por qué estoy sintiendo y viviendo algunas cosas ahora, respuestas que necesitaba para empezar a sanar algunas cosas. Me ayudaron a entender mejor lo que estoy sintiendo y cómo poder decirselo a otros

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? No sé si diría que de forma satisfactoria jaja pero me fue muy útil cuando lo necesité y me ayudó bastante.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Sí.

¿Por qué? Creo que se entiende bien lo que hay que hacer. Es una herramienta bastante intuitiva.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué?

Para responder las preguntas en las mañanas y las noches, tiendo a tomar el tiempo para reflexionar o hacer cosas para mí en esos horarios

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? No.

¿Por qué? Creo que necesito más tiempo y ayuda de terceros para lograrlo, pero creo que es un buen punto de partida para lograrlo. Definitivamente te abre el camino a ello.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? Es un diseño muy bonito y amable. Se nota el trabajo que hay detrás y dan ganas de escribir sobre él.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? Creo que el hecho de que sea pequeño te obliga a tener cierta proximidad con el objeto que te obliga a relacionarte de forma distinta.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? Si bien es fácil leer el contenido, creo que sería bueno distinguir la portada de la libreta de alguna forma.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Creo que el texto explicativo más el diseño del libro explican fácilmente cómo se usa y para qué se usa la libreta, qué se espera lograr con ello.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? Sí.

¿Por qué? Aún no me ha hecho falta más espacio jaj creo que para empezar el hábito de escribir está bien, en un principio será algo torpe y lento por lo que la cantidad de espacio es suficiente.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? No.

¿Por qué? Me pareció un poco pequeña, para mi caso al menos que mi letra es grande desordenada, me costaba seguir la grilla. En lo personal prefiero hojas en blanco.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿Qué fue? Distinguir la portada, tendía a abrirla al revés.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Creo que habría preferido una materialidad más rústica, papel reciclado quizás para el interior. Sin embargo el diseño me parece acertado, transmite calma y satisfacción.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? Me gusta que te tenga preguntas para lx usararix, me resultó una buena guía y no lo había visto.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? No puedo negar que parte de ello es por conocer el proyecto y a su creadora de cerca. Pero además por lo que logró en mí, su bello diseño y excelente manufactura.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Me gusta guardar mis libretas/ bitácoras y revisarlas después de mucho tiempo. Siento que es un vínculo con mi yo más joven. Ver si he avanzado o no en algunas cosas, qué ha cambiado y qué sigue igual. Me parece un buen ejercicio.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Conozco a muchas personas que algo como esto les ayudaría mucho a empezar este proceso de sanación y autoconocimiento que es necesario para lograr una estabilidad emocional. Lo recomiendo mucho!

Andrea Verdugo, 26 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Iniciando por la parte del diseño, encuentro que todo sigue una misma línea y me calma su estética. Hay veces que en mi mente, cuando tengo un poco de ansiedad, se me vienen tantos pensamientos, que si el diseño del diario contuviese mucha información “diseñística”, me costaría procesar todo un poco más. Luego, respecto a las preguntas, siento que son bastante profundas, pero que a la vez, también son fáciles de abordar como para iniciar a

cuestionarse cosas sobre una misma.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Creo que es una buena herramienta para acompañar un tratamiento psicológico además de uno únicamente personal. Porque luego de terminar de escribir, parte de mí, queda dudando de si lo que estoy escribiendo hace sentido o si las cosas que plasmo en el diario deberían ser observadas por un ojo más profesional. Es como que caigo en la duda de si lo que plasmo pertenece a alguien con mayor estabilidad mental o no. Creo que me hubiese gustado haber experimentado trabajar con un psicólogo/a y además el diario. Siento que en ese sentido es una buena herramienta para trabajar en conjunto y poder decirle a un psicólogo “mira, quiero leerte esto que escribí hoy porque se liga mucho a lo que hablamos el otro día...” y así. Creo que el diario, al menos para mí, podría funcionar muy bien como una herramienta que sea de apoyo para un tratamiento psicológico.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Definitivamente. Hay veces en que las personas no saben por dónde iniciar escribiendo y eso les limita a expresarse por este tipo de medios. Es por esto que siento que el diario es un muy buen inicio ya que te entrega preguntas para partir reflexionando y observando tus pensamientos. Además, siento que el hecho de que tenga una sección llamada “catarsis” motiva a la persona a que quiera únicamente escribir y no solo guiarse por preguntas, sobre todo en el momento en que lo que esté viviendo no exista una sección en el diario que lo pueda abordar directamente. En ese sentido, siento que la introducción a la sección de catarsis, debería ahondar un poco más en esto. Sobre

todo porque siento que este diario podría dirigirse a un público que le cueste más escribir. Y, considerando esto, es necesario relatar un poco más sobre la importancia de escribir de forma libre y los beneficios que esto entrega y hasta incluso ser enfática en que la sección “catarsis”, no cuenta con preguntas porque busca que también una/o, al momento de escribir se pueda plantear sus propios cuestionamientos o sencillamente expresarse sin instrucciones preestablecidas.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Sí, me ayudó. Hace unos días escribí en la sección catarsis, debido a una situación que viví que me tenía en alto estrés y siento que me ayudó a ver las cosas más claras, pero al mismo tiempo, siento que fue un día en que hablé muy mal de mi misma y observar lo escrito me dejó un poco triste también. Quiero recalcar que indudablemente me ayudó a que el día fuese más llevadero, pero también sentí que necesitaba más ayuda. Es por esto que quiero reafirmar, que también es bueno considerar este diario como una herramienta que se pueda utilizar en conjunto dentro de un tratamiento psicológico, además de trabajarlo a solas. Sinceramente, creo que sería algo brillante como material de acompañamiento dentro de una terapia.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Sí, las encontré interesantes y me gustó que cada una estuviese bien ligada con la otra, sin embargo, en términos de espacio, al estar cada pregunta tan junta de la otra y a medida que terminaba de escribir una pregunta, comencé a toparme con una nueva, comencé a sentirlo un poco abrumador. Las preguntas son buenísimas y pueden hasta incluso dar para expresarse un poco más de lo que

proponen su cantidad de páginas. Me pasó también que en las secciones que seguían, empecé a sintetizar más mis respuestas para no explayarme tanto y toparme con una nueva pregunta.

Además de esto y desde un punto de vista personal, me gustaría trabajar con el diario teniendo la posibilidad de abordar 3 preguntas por día y que, luego de esas tres preguntas, exista una pausa breve. Quizás hasta puede ser una página que contenga una frase ligada a las temáticas abordadas o que también entregue una breve reseña sobre por qué es importante valorarse y aceptarse. Algo no muy extenso, pero que de cuenta de que este es un buen punto para dejar de escribir y continuar al día siguiente o en un rato más.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? Sí, la verdad es que me gusta escribir en lo personal. Pero nunca me había dado la oportunidad de reflexionar a partir de lo vivido en mi infancia así que resultó interesante volver a recordarme como niña y escribir a partir de eso. Soy una persona que tiende a ser muy dura consigo misma, entonces me es muy difícil ser dura con mi versión más pequeña. Siento que es una sección muy importante de trabajar.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Necesitaba más instrucciones y recomendaciones.

¿Por qué? Tal como lo mencioné anteriormente, la sección de catarsis me quedó un poco corta. Siento que la pude utilizar bien, pero sí creo que es bueno entregar más información debido a que creo que este diario podrá llegar a un público amplio y diverso, por lo que, entregar un poco más de contexto, es esencial. Quizás en la sección donde están las canciones, podría aprovecharse de refrescar la memo-

ria al usuario sobre a qué va esta sección y su importancia también.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? En la mañana. Intenté en la noche también, pero me dí cuenta que al menos a mí, me costaba un poco más y sentía las ideas más flojitas.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Sí, sin embargo siento que, más que validarlas, me ayudó a explorar mejor mis pensamientos, autodescubrirme y reflexionar sobre la visión que tengo sobre mí. Ahora, esto viene de alguien que es más crítica consigo misma, por lo que a veces, más que validarme, sí sentía que era una crítica observando lo que escribía y me costaba ser empática y validar por qué me sentía de la forma que me expresaba.

Creo que en la sección en donde sentía que era más “válido” lo que sentía, era la sección de “heridas de infancia”. Como mencionaba antes, al ser una persona muy crítica conmigo, las cosas que escribía las veía más como una observadora, pero al verme a mi misma como pequeña, leía las cosas de forma más empática y validaba más mis emociones. Podríamos decir que el diario me ayudó a concluir que me es más fácil validar mis emociones observandome a mi misma, de vez en cuando, como una niña.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? La estética del diario me calma y hasta hace que mi letra, que no es muy atractiva jajaj, se vea hasta poética en las páginas.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? La verdad es que sí. Un rotundo sí. Este diario contiene mis emociones, y me gusta saber que en ambas manos puedo contener el diario yo también. Me gustan sus colores y que sean rosados, me hacen pensar que es un corazón que se encuentra en paz, aún con la oscuridad de alguno de mis escritos. Me gusta pensar que el diario acepta mis luces tanto como mi oscuridad. Pero volviendo a lo anterior, para mí, su tamaño es perfecto.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? Sí, la verdad es que fue fácil de comprender. Creo que dentro de la forma en que se expresa el diario, puede continuar explayando un poco más. Pero fuera de eso, sentí cercano y abordable su mensaje.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Está claro, pero falta entrar un poco más en detalle de los beneficios que se pueden tener al expresarse y ahondar un poco más en el por qué de cada sección. Al final, eso motiva aún más las ganas de escribir.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? No.

¿Por qué? Como lo mencioné anteriormente, hubo un momento en que empecé a sintetizar mis respuestas y me hubiese gustado haber podido hablar un poco más.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? Sí.

¿Por qué? Siento que ordenaba un poco más mis pensamientos al momento de responder las preguntas. Sin embargo, para la sección de “Catarsis”, creo que no deberían haber puntos. En esa sección, los pensamientos y escritura, deberían fluir sin puntos que les determinen un espacio.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿Qué fue? Me gusta mucho el diseño, creo que lo que faltaba es agregar más contexto para algunas secciones y que siga la estética del diseño que ya tiene.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Me parece agradable su estética y me motiva a escribir

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? No sé si fue porque nunca me había fijado, pero no he visto un diario como este. Me gusta que entregue orientación al momento de expresarse y también te permita escribir libremente. Al final, todo cuaderno con hojas en blanco puede ayudar a este propósito, pero si tienes un libro en específico que te entrega orientación para entender cómo iniciar en el mundo de la escritura expresiva, todo se vuelve más ameno y termina motivando a querer que una se exprese a través de estos medios.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Creo que al escribir tantas cosas que me pesaban, después de un tiempo y al visitar el diario, se me hace más fácil conocerme a mi misma y practicar la empatía conmigo. Es un diario que me ayuda a entender mi pasado al verme con ojos del presente.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Imagino que si pasan los años y me topo con el diario, sería como encontrar una bitácora que da cuenta de mi progreso personal y que las cosas que antes me dolían, ya no me afectan. O si es que hay algunas que aún me afectan, pueda entender mejor cómo abordarlas.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Sobre todo si se encuentra en un proceso terapéutico y no sabe cómo hablarle a su psicólogo/a o terapeuta, creo que este es un buenísimo punto de partida. O si es una amistad que le cuesta expresar sus emociones igual. En resumen, siento que es un diario genial y sería interesante que narra-mía trabaje con nuevas preguntas si en un futuro comienza a sacar nuevas versiones. Me gustó mucho como diario. Quise entregar mucho feedback porque realmente lo veo como una herramienta sanadora y que puede ayudar a muchas personas. Por eso quería ser lo más clara posible en mis puntos de vista y espero puedan ser un buen aporte. Muchas gracias por hacer que mis pensamientos más pesados, se puedan percibir como livianos en este diario de formato pequeño, pero de gran significado.

Javiera Saint-Jour, 29 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? El tener al objeto tangible permite que sea manipulado de distintas maneras, posibilitando una mayor libertad de expresión. El sentir la materialidad del objeto me hace conectar con él de una forma más personal, ya que incluye más sentidos que solo la vista en caso de que sea un

diario virtual. Creo que se relaciona más a lo humano ya que posee un cuerpo físico que se “completará” o deteriorará con el paso del tiempo, tiene distintas texturas y puede ser olido. También, los trazos que formaron las palabras que se escribieron en determinado momento ayudan a ver cómo nos expresamos, siendo más conscientes de nosotrxs mismxs.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Ayuda a tener un espacio de conversación interna, me parece buena herramienta pues va guiando a partir de las preguntas, es como hacerse autoterapia. Podría ser útil para las personas que les cuesta abrirse a contar sus intimidades o acercarse a psicólogxs.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Sobre la sección de preguntas, permiten explorarse, reconocerse, cualquiera podría contestarlas a partir de su visión personal, por tanto, es escritura expresiva. Así también, el apartado de catarsis posibilita aún mayor expresión, la que puede ser escrita o manipulada de la forma que se estime conveniente.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Al momento de escribir en el diario me situaba en un momento específico, era el “momento de escribir”, que para mi es algo ritual. Al tener este espacio a solas con el diario, me sentía en sintonía conmigo, dejaba guiarme por las preguntas, sentir y expresar mis emociones y pensamientos sin juicio.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Identifican nuestros valores y creencias básicas, son preguntas que nos dirigen a la esencia de quiénes somos, qué es lo más importante. Tener consciencia de lo que somos nos puede ayudar y liberar mucho.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? El uso que le di fue para expresar mis sensaciones/emociones al momento de escribir las respuestas de la primera parte. Por ejemplo, habían respuestas que había dado que no me convencían, entonces en Catarsis expresaba eso, me permitía ahondar más en mi sentir y se ramificaban nuevas preguntas. Además, el espacio de Catarsis también lo tengo considerado para expresar a través del dibujo o collage.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Necesitaba más instrucciones y recomendaciones.

¿Por qué? Me gusta que se explique, así todxs podemos comprender como usar el diario. Aunque visualmente luego del título “Liberación”, me llamó primero la atención los pie de página 1 y 2 de color fucsia en vez de los párrafos principales, tanto por el color como por la ubicación arriba a la izquierda. Recomendaría que no fuese eso lo primero que destaque.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? No tenía un horario establecido, sino que dependía de mi energía, mi estado de ánimo y si estaba tranquila y en silencio. Para mi es importante expresar desde mi comodidad e intimidad.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Gracias a las 2 partes del diario unx se va revelando y conectando con sí mismx desde la interioridad; ha-

ciendo consciente lo inconsciente, aceptándose sin juzgar y dejándose fluir.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? Si, es distinto interactuar con el objeto, además, estéticamente es atractivo, me gusta la combinación de colores desde su portada hasta las páginas.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? Me parece un buen tamaño, alcanza a ser guardado o llevado fácilmente. Tampoco es demasiado pequeño que fuese incómodo para escribir.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? Sin considerar las secciones de “Qué es Narra-mía” y “Cómo usar Narra-mía”, el resto es más fácil de leer porque son preguntas o texto con más espacio libre y sin tanta decoración. En cambio, las primeras secciones tienen mucha información entre los párrafos y las decoraciones de fondo de página, eso hizo que mi atención estuviera en todos lados y necesité un poco más de concentración para leer sin desviarme a otros detalles decorativos.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Está super bien explicado en el diario.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? Sí.

¿Por qué? Las preguntas son precisas y el espacio me parece adecuado a ellas. Además, en caso de que se quiera seguir expresando, puede ser usada la sección de Catarsis.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? Sí.

¿Por qué? Prefiero los puntos a líneas o nada donde escribir ya que te van guiando en el espacio pero sin destacar demasiado. Aún así me costó en un comienzo y terminé adaptándome al diario, haciendo mi letra más pequeña de lo que es, por lo que para mí, preferiría saltos de línea un poquito más amplios.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿Qué fue? En el primer contacto con el libro (sin abrirlo) no pude diferenciar la portada de la contraportada. También pensaba que podía ser buena idea que tuviera números o indicadores de páginas, esto porque habían momentos en los que estaba en la sección 1 pero habían cosas otras que escribía en la sección 2 para no desviar la atención de la pregunta, y cuando quería volver a la página en la que estaba, tenía que revisar todo de nuevo.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? El tamaño, materialidad, grosor, textura, colores y tipografías me hicieron sentido con el contenido.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

9.1_ Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? Fue innovador porque es un objeto mezcla entre un diario de vida y una autoterapia.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Porque tiene expresiones personales íntimas.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Mantiene la memoria, podría releerlo y ver cómo pensaba o sentía en determinado momento, permitiendo hacer una comparación entre la persona que era en ese momento versus la versión actual.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Es un objeto que te conecta con tu sensibilidad, te propone abrirte a ti mismx sin juicios, entendiendo más de ti, de tu propia identidad. Además, se convierte en un espacio de expresión y liberación tanto emocional como creativa.

María José Benitez Carmona, 28 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Porque ayudan a que nosotros mismos podamos reconocer nuestras emociones y desde ahí, trabajar en ellas.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Porque permite aclarar, o más bien llevar a lo concreto aquellos pensamientos que tenemos guardados. La escritura permite conectarnos de una forma muy auténtica con nosotros mismos y en el caso de ser necesario, poder hablarlo con alguien más.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Porque en la escritura, en ese lugar íntimo no nos censuramos, y el solo hecho de no hacerlo hace que podamos ver toda la gama emocional que habita dentro nuestro.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Porque me permití escribir cada cosa con detalle, poder reflexionar sobre eso y hacer cosas concretas en torno a ello.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Porque permitieron un enfoque más profundo en la escritura terapéutica.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? ¡Estoy en eso! Me gusta poder escribir mis pensamientos más persistentes ahí.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Sí.

¿Por qué? Me gustó la explicación, fue breve y precisa.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? Generalmente muy de noche, porque a esa hora estoy más tranquila y enfocada.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Porque me permitió reconocerlas y no esconderlas.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? Porque lo encontré super super lindo, los colores, el tamaño, los materiales.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? Porque puedo llevarlo a cualquier parte.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? Me pareció que la tipografía era muy clara, y el tamaño el adecuado.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Porque está claro desde el principio.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? Sí.

¿Por qué? Al menos para mí es el tamaño ideal, además me gusta que sea transportable.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? Sí.

¿Por qué? Porque le da orden y lineamientos al escribir. Después para leer también es más ordenado y agradable.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? No.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Porque sentí que era perfecto, los materiales son de verdad (al menos para mí) super agradables y resistentes y eso mismo produce una sensación mucho más placentera al escribir.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? A mi parecer, en las preguntas que plantea desde el principio.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Siento mucha pertenencia con él, quizás porque escribí también sensaciones y emociones muy personales.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Hace bien volver a leer aquello que escribimos.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Para que las personas que no pueden ir a terapia busquen una forma accesible de canalizar sus emociones y plasmarlas en algo concreto. Volver a ellas desde la escritura y la lectura.

Flavio Hidalgo Bozo, 26 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Porque nos invitan a la introspección y al entendimiento de nosotros mismos.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Porque nos ayuda a obtener ciertas herramientas previas a una consulta o tratamiento psicológico, aclarando quizás ciertas dudas que sin cuestionarnos no hubiéramos resuelto.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Que considere un amplio espacio en blanco para la escritura nos invita a la creatividad y al pensamiento consciente de nuestras ideas, a través de la exploración de nosotros mismos.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Porque se siente como una conversación conmigo mismo.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Son prudentes pero lo suficientemente profundas como para entendernos de una forma respetuosa.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? Porque me recordó lo mucho que me gusta escribir y de esa misma forma conectar conmigo mismo.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Sí.

¿Por qué? Quizás podría tener cierta guía de escritura para la segunda parte, sin embargo me pareció que era lo justo y necesario.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? En mis horarios de colación en el trabajo para pensar y en las noches para cerrar las ideas.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Porque funciona como una guía y no busca responder por sí solo, sino más bien que lo hagamos nosotros mismos mediante la escritura.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? Es un formato práctico, de colores atractivos y simple de entender.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? Transmite una sensación de seguridad además de ser muy portable.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? La topografía es perfecta para una lectura rápida.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Está muy bien resumido su propósito en las primeras páginas.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? Sí.

¿Por qué? Me parece un espacio adecuado.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? Sí.

¿Por qué? Es menos invasivo que las líneas horizontales y transmite apertura, que personalmente lo relaciono con la apertura del tema.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿Qué fue? Una guía de lo que podría ser escrito en la segunda parte.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Se siente demasiado personal y atractivo.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? Me parece un acercamiento a la psicología personal muy interesante y útil.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿Cuál o cuáles? Existen unas cartas con preguntas, que aunque están pensadas para usarse en pareja, las he usado con amigos y han abierto temas de conversación muy profundos y a descubrir heridas y marcas de quienes jugábamos, entendiendo así algunas cosas de las cuales no éramos conscientes.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Cómo lo dije anteriormente, se siente demasiado personal, como un diario de vida.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Además de que es muy bello, siento que contiene parte de mí.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Para que a través de la introspección pudiese conocerse mejor y quizás comenzar a sanar.

Camila Cortes Musiatte, 25 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Personalmente la escritura me sirve como auto-reconocimiento emocional y creo que Narra-mía con sus 2 fases facilita y promueve este proceso.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? En mis terapias ocupo como medio de expresión.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Porque en mi cabeza todo se junta y me cuesta distinguir lo que siento. Este tipo de formato me permite indagar en mi percepción actual y heridas del pasado que son más difíciles de cuestionarse.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Muchas de las preguntas de la fase inicial me pillaron desprevenida, me vi en la obligación de pensar y afrontar cosas que me llegan de una u otra manera que no había pensado o prefería obviar.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Como puse arriba, me permitían explorar lugares que por miedo prefería evitar pero de alguna u otra manera debo afrontar.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? No.

¿Por qué? No pude llegar a esa parte aún, pero si le daré un uso satisfactorio.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Necesitaba más instrucciones y recomendaciones.

¿Por qué? En la parte inicial que dice: “¿Qué es Narra-Mía?” a mi parecer se debe poner una coma (“,”) en “reconocer y significar, pero...”

Además, creo que se podría mejorar la redacción en “¿Cómo usar Narra-Mía?”, pues me resultó confusa y tuve que leerla más de una vez.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? Antes de acostarme en los días de la semana y durante los fin de semana en la mañana.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Pude ponerle nombre a muchos sentires que se mezclaban entre sí y no podía distinguir.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? Valoro lo hecho a mano y me motivaba a utilizar mi propia manualidad al escribir.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? No.

¿Por qué? Soy zurda y me gusta poder apoyar mi mano al escribir.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? No.

¿Por qué? No tengo problemas a la vista y me resultaba cómoda el tamaño de la letra

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? No.

¿Por qué? Algunas instrucciones debí leerlas más de una vez en las instrucciones, pero la parte de las preguntas no.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? Sí.

¿Por qué? Ayuda al poder de síntesis, sobre todo para mi que me voy por las ramas.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? Sí.

¿Por qué? Pude expresarme con mis guías y dibujos entre medio.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? No.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? La trama inicial apunta a la introspección o llegar a un cúmulo de cosas.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? Personalmente había buscado herramientas de escritura pero no había encontrado ligada a la introspección personal.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Es hermoso y lo aprecio porque me hizo pensar y expresarme.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Suelo releer lo que escribo y me ayuda a procesar mejor mis emociones.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Creo que los potenciaría a sanar y crecer.

Javiera Muñoz, 19 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Porque es un lugar seguro donde anotar tus sentimientos, pensamientos, miedos, alegrías, etc y estéticamente es bonito.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Porque te ayuda a volverte consciente de que te afecta, debilidades o fortalezas para que así trabajes o saques beneficios de ellas.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Porque contiene preguntas enfocadas en algo, tiene formato de diario, es novedoso (como te integra a la escritura expresiva y te explica cómo utilizarlo) ya que generalmente los diarios sólo tienen líneas para escribir.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Porque las preguntas que contiene te permiten centrarte en algo y no divagar, que es lo que generalmente

se hace sin llegar a la raíz del problema para poder solucionarlo.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Porque están relacionadas al objetivo de la primera parte que es fomentar la escritura expresiva ayudándote a poder utilizar la segunda parte para poder liberarte.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? Porque podía escribir sobre mi presente, lo que hoy en día me acompleja y saber a que se relaciona (amor propio, heridas de infancia, ansiedad u otros) para poder así trabajarlo y mejorar.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Sí.

¿Por qué? Porque te integra, dándote motivación al explicarte como funciona para poder escribir.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? En la noche, porque es cuando el día está llegando a su fin y es mi momento reflexivo.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Ya con el hecho de escribir tus emociones te sientes aliviado y les entregas importancia, y así autovalidas tu sentir, el cual es sumamente importante porque sí tu no te valoras los demás no lo harán por ti.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? El color rosado te entrega calidez y seguridad, el

tamaño es pequeño y delicado, en general es novedoso por lo cual te somete a seguir y averiguar de qué trata.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? Es tierno, te da la sensación de algo importante.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? Se desenvuelve bien y te atrapa con la introducción.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Porque lo explica y lo aplicas al momento de escribir.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? Sí.

¿Por qué? Porque nunca me faltó espacio ya que es difícil escribir sobre uno mismo.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? Sí.

¿Por qué? Es estético y sale de lo común que son las líneas.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? No.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? No me generó en ningún momento TOC el diseño y el color, la forma, tipografía se complementaban.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? Partiendo con que es super artesanal, uno ve cómo está hecho y que transmite amor, contiene preguntas, te da tareas, no es el típico con líneas que no sabes cómo partir, contiene canciones entre otras cosas.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Como haces un hábito escribir le agarras cariño.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Porque es importante, lleva una parte de mi y podría leerlo si lo necesitara en caso de olvidar algo.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Porque si a mi me gustó, supongo que a mi amigo también.

Valentina Vasquez, 24 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Creo que el tipo de formato es llamativo y motiva a querer mejorar la salud en todas sus dimensiones, porque te invita a darte un momento de introspección y eso ya de por sí te da una disposición a preocuparse de unx mismx, además de que tiene elementos estéticos, referencias y escritura amable que hace que se sienta fácil o accesible introducirse en este llamado a hacernos cargo de la salud emocional, que a su vez se relaciona con lo psicológico y con lo físico. En este sentido, que puede ser una gran herramienta porque efectivamente resulta llamativo

o motivante. Eso sí, creo que puede ser más o menos llamativo según segmento etario o gustos. No sé si un formato de escritura a mano cautivaría tanto a generaciones más acostumbradas a lo digital, por ejemplo. Pero para mí sí es muy llamativo y estaba muy emocionada de usar este dispositivo para mejorar mi salud emocional.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí, No.

¿Por qué? Marqué sí y no, porque me generó dos sentimientos encontrados. Por un lado sí, porque creo que el diario es bastante completo y a la vez sencillo en cómo plantea la relación entre la salud emocional y la escritura y realmente ayuda a conectar con la emocionalidad a través de este ejercicio y a la vez lo enmarca en su propuesta sobre lo que son las emociones y la posibilidad que unx tiene de abordarlas. En ese sentido, creo que unx se enfrenta a las preguntas con esa disposición, y son preguntas que efectivamente te invitan a mirar hacia adentro, reconocer cosas, validar otras, y conectar con las emociones de forma tal que ayuda mucho al autoconocimiento y a identificar cosas relacionadas con las emociones y las sensibilidades. Luego, en la parte de catarsis, también creo que es un espacio que es genial, porque en mi caso me sirvió para ir dejando pensamientos que me venían luego de probar la parte de preguntas, o incluso explorar otras formas como el dibujo en relación a lo escrito. En ese sentido, creo que es un muy buen insumo para poder practicar reflexiones y creo que, para mí, también será muy valioso poder mirarlo en el futuro y conectar con una yo que escribió en el diario, ver qué continuidades y cambios hay, y con eso también poder mirar mi crecimiento, mis procesos y sacar más aprendizajes de mi experiencia en el mundo.

Por otro lado puse no, porque creo que justamente la profundidad de las preguntas hace que pueda ser complejo

usar el diario sin tener el acompañamiento adecuado. Lo digo porque yo estoy pasando por un proceso de duelo de una relación muy importante para mí, y ha remecido mucho de mi identidad, mi autoestima y en mi autopercepción, y me pasó que si bien logré sacar cosas al limpio luego de escribir en el diario, el ejercicio sí me generó muchas emociones negativas y creo que no todas las personas tienen las herramientas para gestionar esas emociones. En mi caso, llevo años de terapia y además en ese momento estaba acompañada por alguien con quien pude conversar sobre cómo me estaba sintiendo, entonces no me fue tan difícil vivir mi pena (y ansiedad) en ese momento, pero creo que es fácil propiciar episodios de desborde emocional, o abrir procesos que es difícil continuar en solitario, sin un espacio terapéutico o colectivo que sea amable, entonces creo que una manera de hacer que el diario sea una mejor herramienta es incorporar un apartado con técnicas de autorregulación emocional, teléfonos de ayuda o consejos de autocuidado que puedan ayudar a quienes resulten abriendo heridas o enfrentándose a temas difíciles a través del diario.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Creo que es una buena herramienta expresiva porque escribir para mí lo es, y el diario hace que sea en extremo cómodo y grato hacerlo, porque el formato es bonito y porque da espacio para la libertad así como también te invita a direccionar las reflexiones, y creo que ese dinamismo es bueno para cuando unx quiere escribir, siente que necesita escribir, pero no sabe bien sobre qué o cómo ir desenredando ciertos sentimientos o sensaciones.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Me pasó, sobre todo en la parte de preguntas, que me hizo mirarme y mirar mis emociones desde nuevas perspectivas. Sentí que las preguntas me interpelaron incluso más allá de lo propuesto. Por ejemplo, en la pregunta sobre qué es lo que te hace feliz como cuando eras niñx, me fue inevitable preguntarme entonces qué es la felicidad para mí y cómo me relaciono con ella, entonces es un ejercicio reflexivo interesante que luego me hizo expresar con mayor detalle al momento de escribir.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Si por los motivos ya expresados, sobre que efectivamente invitan a la introspección y la reflexión, incluso llevando a pensar y conectar con las emociones más allá de lo que la pregunta aparenta. Creo también que los tópicos amor propio, herida de la infancia y liberación son globales y funcionan muy bien para mirarse. Creo sí que se me hicieron un poco imponentes. Me costó el de amor propio porque es un tema difícil para mí, sin que las preguntas en sí mismas me parecieran hostiles, entonces quizás apostarí por nombres más neutros o amplios tipo “yo soy” o “conecto conmigo”. No me ocurrió lo mismo con herida de la infancia, pero también creo que podría ser rudo para alguien, entonces quizás hablaría del niñx interior o mi yo pequeñx sin asumir que se trata de una herida, solo para no predisponerse a lo triste, roto o cosas así porque puede generar ansiedad y un acercamiento poco amigable a los temas que trata el tópico. Fuera de ello, me parecieron pertinentes las preguntas.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? Como ya escribí antes, le di uso para anotar otras cosas que se me vinieron a la mente después, por-

que hay reflexiones que siguieron su curso más allá de las preguntas.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Sí.

¿Por qué? Porque da una buena disposición para ir a las preguntas, y le da un sentido de coherencia al ejercicio completo de escribir en el diario.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? Terminando mis quehaceres y luego de relajarme para el caso de las preguntas. En momentos de tristeza o de incomodidad emocional para el caso de la parte de catarsis.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Porque plasmar las emociones en palabras ya es un ejercicio de validación. Mis emociones existen y están en un papel. Las ordeno y las miro una vez que están ahí. Eso me permite que vuelvan a mí con un sentido, un propósito, una causa y con desafíos que tomo como procesos y aprendizajes para quien quiero ser y para quien reconozco ser.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? Siempre me han gustado los diarios y las agendas. Además me gusta mucho escribir sobre mis emociones, entonces me causaba mucha emoción escribir ahora en un diario cuyo aspecto y materialidad fueron pensadas justamente para generar ese proceso de escritura. Específicamente, me abstraí mirando el difuminado de la portada y me fue muy grato leer las tipografías seleccionadas, los símbolos, observar los colores y sentir el papel. No sabría

describir por qué, creo que sencillamente es de mi gusto y se me hizo armonioso y agradable. Además, debo decir que valoro mucho que el encuadernado fuera tan cómodo, porque algunos diarios son difíciles de abrir o cuando unx está escribiendo las páginas se devuelven y eso hace menos motivante su uso.

2_ **El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo?** Sí.

¿Por qué? Creo que el tamaño fue bien pensado, porque no era tan pequeño como para que no fuera cómo escribir en él pero al mismo tiempo era lo suficientemente pequeño para poder transportarlo. De hecho, anduvo conmigo por 3 días fuera de Santiago y se me hizo muy cómodo en todo momento.

3_ **¿Te fue fácil leer el contenido del diario?** Sí.

¿Por qué? Creo que el tamaño y tipo de tipografía era adecuado. Solo tuve que esforzarme un poco en los 2 pie de página, pero creo que es parte de los pie de página jaja

4_ **¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario?** Sí.

¿Por qué? El lenguaje y la explicación era clara, sencilla y cercana.

5_ **¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas?** Sí.

¿Por qué? Creo que depende, la verdad. Por un lado, creo que fue suficiente porque para mí lo fue, pero fue suficiente porque tengo la letra pequeña y creo que tengo capacidad de síntesis al momento de escribir. Y cuando no me alcanzó, es porque respondí cosas que no eran literalmente para las preguntas planteadas. Aún así, creo que puede ser poco espacio para alguien con letra más grande o alguien que responde de manera más abierta o menos concreta.

6_ **La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda?** Sí.

¿Por qué? Me encantó. Fue muy adecuada para el tamaño y forma de mi letra, hizo que me quedara ordenado sin que se ensuciara mucho la hoja, lo cual valoro mucho.

7_ **¿Sentiste que faltó algo en su diseño?** No. En verdad no siento que faltara algo, pero si se pudiera mejorar algo, sería genial un formato con una tapa algo más dura.

8_ **¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario?** Sí.

¿Por qué? Los colores me parecieron adecuados, sobre todo el huesillo de la hoja por su calidez y sensación de proximidad. El tipo de encuadernación también, porque da una sensación de hecho a mano y de cuidado en el quehacer, que invita a darle continuidad a través de la escritura, da esa sensación de que es un objeto que se puede intervenir libremente, pero al mismo tiempo da la sensación de que seguirá firme a pesar de intervenirse. Además, es liviana para que sea transportable y cómoda de llevar.

9_ **¿Encontraste este diario innovador?** Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? Innovador por la idea de generar algo tan específico para la necesidad de escribir como un ejercicio de exploración de las emociones y que estuviera tan cuidadosamente pensada en su diseño. Aún así, a modo muy personal, creo que sería muy innovador invitar a colectivizar esas experiencias y que no quedaran solo en la vivencia personal. Creo que lo que refiere a salud emocional nunca es un proceso que empieza y que acaba en lo individual, entonces sería interesante que invitara a realizar el ejercicio con más personas, como con amigos que también tengan interés en el ejercicio de escribir, o que invitara a compartir lo que se escribe como un acto de sanación, o que planteara interrogantes para la reparación o la sanación colectiva. Quizás

como un segundo paso o como un complemento al proceso individual.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Porque viví emociones significativas a partir de su uso, y porque además creo que su diseño es muy cuidadoso y me gustan los objetos de diseñador por lo mismo, son objetos que son hechos con cariño, entonces es fácil agarrarles cariño.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Como escribí antes, porque creo muy valioso poder mirarlo, y mirarme a mí a través de él, en el futuro.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Me gustaría regalárselo a amigos para que podamos juntarnos a escribir en él acompañados o para comentar cómo abordamos tal o tal tema. Creo que es un espacio valioso para explorarse y creo que todos debiesen tener la oportunidad. Y creo que eso toma más valor si se puede hacer en conjunto, además de que así nos cuidamos en caso de que vivíamos emociones muy fuertes o complicadas.

Alejandra Oyarzo, 27 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y moti-

van a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? La experiencia de escoger un objeto estéticamente atractivo creo que aumenta la posibilidad de que me sienta más unida a este, que lo valore más.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Actualmente asisto a terapia del tipo cognitiva conductual. Allí el tratamiento inicial fue llevar un “diario a bordo” para registrar ciertos eventos que me ocurrían. Éste era secreto y no debía comentar con nadie lo que estaba escribiendo. Así que pensé en que me hubiera gustado tener un diario tan lindo como este.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Porque las preguntas iniciales rompen un poco el hielo y me hicieron explorar algunos puntos de mi mente que quizás no suelo tener presente en el día a día, ya que suelo escribir cuando estoy mal.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Porque con las preguntas pude escoger la que más me llamaba la atención por mi estado de ánimo y lo conecté con lo que me pasaba.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Reitero en que me ayudaron a encauzar lo que estaba sintiendo.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? Porque de todas maneras quise expresar más de

lo que se planteaba en un inicio y quizás sobre cosas que no tenían que ver.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Sí.

¿Por qué? Era intuitivo y no se sintió como una obligación, sino que una guía que me ayudó a entender el contexto de uso.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? En la noche, es una costumbre que siempre he tenido, a esa hora tipo 10 pm ya estoy bajando el ritmo del stress del día y tengo varias cosas por reflexionar.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? Creo que logré ordenar mi mente y reconocer lo que me ocurría.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? La estética me hacía sentir segura y en una zona cálida. Así que fue fácil sentirme en confianza para hacerlo. Además que visualmente es atractivo, así que me sentía más motivada por eso, el tamaño es ideal.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? Si fuera más grande me sentiría obligada a escribir mucho o culpable de dejar espacios vacíos. Si fuera más pequeño me habría incomodado escribir, habría sentido que estaba como quejándome de todo en muchas hojas.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? Buen tamaño de letra, me gustó mucho que las palabras clave estuvieran destacadas de manera sutil.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Estaba bien explicado, claro y conciso.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? Sí.

¿Por qué? Si necesitaba más espacio para responder las preguntas tenía la 2da parte para continuar.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? Sí.

¿Por qué? Me parecen más cómodos los puntos para escribir, son más sutiles que una línea demarcada. Además suelo usar libretas para dibujar, así que los puntos son un punto medio.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? No.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Creo que no hubo ninguna cosa que me incomodara en la experiencia, todo ayudó a que me sintiera motivada para escribir.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? Me gustó que tuviera una guía de preguntas, quizás si el diario tuviera otro objetivo serían distintas. Me gustó muchísimo el diseño gráfico y la encuadernación, se sintió hecho con dedicación, no algo que compré en un supermercado o en estas grandes tiendas. Me sentí conectada con la persona que lo hizo.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga algo similar? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿Cuál o cuáles? Sí y no, hay libretas de autor que me gusta utilizar para el mismo fin pero no tienen las guías que tiene este diario, también estas apps de wellness, pero al ser digitales se pierde la ganancia emotiva.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? Sí.

¿Por qué? Por la estética y toda la información emotiva que deposité en él.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Es algo muy bello y personal, me gustaría releerlo en un futuro y recordar las cosas que superé y aprendí.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Porque me gustaría que tuviera la posibilidad de vivir una experiencia positiva como esta.

Josefa Birkelbach, 26 años.

Herramienta para la validación emocional / salud mental

1_ ¿Crees que este tipo de formatos son llamativos y motivan a mejorar nuestra salud emocional, psicológica y física? Sí.

¿Por qué? Me gusta la propuesta estética y también el tamaño ya que es algo que puedo traer a diferentes lados, esto me permite conectar con las preguntas y sentires en los diferentes espacios que habitó a diario.

2_ Si has (o no) tenido tratamientos psicológicos, ¿crees que este diario es una buena herramienta? Sí.

¿Por qué? Muchas de las preguntas y en sí la propuesta de escribir lo que siento es algo que me propusieron en terapia. Al tener una guía se me hace más fácil explayarme.

3_ ¿Crees que este diario es una buena herramienta para desarrollar la escritura expresiva? Sí.

¿Por qué? Sí, porque posee los espacios para explayarse.

4_ Este diario te ayudó a expresar con mayor detalle (desahogarte) tus emociones? Sí.

¿Por qué? Porque las preguntas te ayudan a encaminar el pensamiento y así desarrollar mejor las ideas.

5_ Las preguntas que se encontraban en la primera parte de este diario te parecieron pertinentes? Sí.

¿Por qué? Eran acordes con el título del capítulo.

6_ Le diste uso de manera satisfactoria a la segunda parte de este diario? Sí.

¿Por qué? Lo usé más como un diario de vida jeje.

7_ ¿Te fue de utilidad el apartado de Cómo usar Narra-mía? Sí.

¿Por qué? Las instrucciones son acotadas pero claras, solo tendría cuidado con poner “sanar” tan explícitamente porque no creo que un diario pueda sanar pero sí ser una herramienta a disposición del proceso.

8_ ¿En qué momento del día te tomabas el tiempo para escribir en el diario y por qué? En la noche porque es el momento más en pausa y calmado, además podía decantar los sucesos de mi día.

9_ Este diario te ayudó a validar tus emociones de manera satisfactoria? Sí.

¿Por qué? No se si me ayudó a validarlas pero si a hacerlas conscientes.

Diseño Editorial

1_ El diseño y la materialidad del diario te motivó a iniciar la escritura? Sí.

¿Por qué? Me gusta su estética.

2_ El tamaño del diario ¿Te pareció cómodo e íntimo? Sí.

¿Por qué? Porque es transportable y puedo conectar con él en diferentes lugares y espacios.

3_ ¿Te fue fácil leer el contenido del diario? Sí.

¿Por qué? La información e indicaciones son claras.

4_ ¿Te resultó fácil comprender el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? La información e indicaciones son claras.

5_ ¿Crees que fue suficiente el espacio designado para las respuestas? No.

¿Por qué? A veces quería escribir mucho más.

6_ La grilla de puntos pensada para la escritura ¿Te pareció cómoda? No.

¿Por qué? Prefiero las líneas.

7_ ¿Sentiste que faltó algo en su diseño? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿Qué fue? Quizás más espacio para cada tema.

8_ ¿Sentiste coherente el diseño, la materialidad, el contenido con el objetivo del diario? Sí.

¿Por qué? Me transmite magia y conexión.

9_ ¿Encontraste este diario innovador? Sí.

Si la respuesta fue sí ¿De qué manera lo fue? y si la respuesta fue no ¿En qué te hubiese gustado que lo fuera? No había visto nada similar en el mercado.

10_ ¿Conoces algún producto en el mercado que proponga

algo similar? No.

11_ ¿Desarrollaste un afecto/apego emocional con este diario? No.

¿Por qué? Me gusta mucho , pero no me siento apegada, si creo que es un producto muy significativo.

12_ Este diario una vez finalizado (usado completamente) lo desecharías? o lo guardarías junto a objetos de valor emocional? Lo guardaría.

¿Por qué? Porque son significativas las respuestas que uno puede explorar , además estéticamente me gusta mucho.

Finalmente

13_ ¿Le recomendarías este diario a un amigo? Sí.

¿Por qué? Porque son preguntas sabias que uno se debe hacer, porque es un trabajo personal que se puede desarrollar en este producto, porque es cute también.

