

Mindfulness para mejorar tu desempeño como Diseñador Gráfico

Actas de Diseño (2021, julio),
Vol. 36, pp. 253-256. ISSN 1850-2032.
Fecha de recepción: julio 2020
Fecha de aceptación: noviembre 2020
Versión final: diciembre 2021

Juan Bautista Sagastume Reyes (*)

Resumen: Uno de los malentendidos que frecuentemente se tiene con relación a los diseñadores gráficos es que siempre despiertan cargados de propuestas e ideas nuevas, pero la presión del tiempo y el uso de los dispositivos digitales, pueden crear bloqueos. Meditar puede ayudar a “incubar” la información para permitir que el inconsciente aporte en la búsqueda de soluciones. Además de otorgar una sensación de paz interior. Esta propuesta consta de 5 componentes actitudinales a la hora de aplicar cualquier método de diseño, basados en la técnica del *Mindfulness*. 1. Actitud mental de principiante 2. Presencia mental 3. Flexibilidad mental 4. Intenciones 5. Medita para crear

Palabras clave: *Mindfulness* - diseño grafico - tecnologia - publicidad

Resúmenes en inglés y portugués y currículum en p. 256]

Érase una vez

El diseño gráfico migró de los procesos analógicos realizados por múltiples personas, a los procesos digitales realizados por una sola persona capaz de realizar varias tareas y procesos de manera prácticamente simultánea. Estos cambios tecnológicos, que en su momento fueron recibidos con asombro, son hoy parte de la vida cotidiana del diseñador. La tecnología trajo consigo muchos beneficios para el trabajo, pero también desdibujó la frontera laboral. La oficina está presente dondequiera que vaya el diseñador. En cualquier parte del mundo, a cualquier hora se es prisionero del teléfono móvil o la computadora portátil. Gracias a esta accesibilidad laboral, las agencias de publicidad o los estudios de diseño han absorbido muchas horas de la vida de los diseñadores, a un costo personal que, de una manera u otra, resulta muy alto. Con un creciente número de trabajadores que viven para trabajar, en lugar de trabajar para vivir, la vida, tal y como se conoce en la actualidad, requiere de técnicas y entrenamiento para poder afrontarla. Sin estos recursos, el diseñador puede llegar a ver las repercusiones del estrés y las emociones no solo en su desempeño laboral sino hasta en su vida familiar. Por su parte, la academia continúa ocupándose de desarrollar competencias técnicas y de conocimiento, y apenas empieza a ocuparse de preparar al estudiante para esta realidad.

Mindfulness

Según Mañas, Franco y Gil (2014), la expresión inglesa *Mindfulness* se traduce al idioma español como “atención plena” y significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. El *Mindfulness* moderno está basado en la enseñanza budista del Sattipatthana Sutta (Rahula, 1965) que consiste en la práctica de la atención consciente. El Sutra Sattipatthana es un discurso del Buda que proviene de la colección Pali de las enseñanzas

originales. Según este Sutra, el cultivo de atención se basa en cuatro fundamentos: el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales. Se enseña desde hace más de 2500 años. Comienza observando la respiración natural para concentrar la mente; esto nos hace dirigir nuestra actividad mental hacia el momento presente, para luego ser capaces de percibir nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el ambiente circundante, con aceptación, es decir, sin juzgar si son correctos o no. La atención se enfoca en lo que se percibe, sin dar pie a la preocupación excesiva por los problemas y sus posibles causas y consecuencias, dejando por un lado el pasado y el futuro. La intención no es escapar de las preocupaciones de la vida cotidiana, sino tener la capacidad de percibir todas las sensaciones, el mundo exterior, tener conciencia del propio cuerpo y de las actividades que se realizan cotidianamente. De esta manera se logra vivir en el presente, momento a momento y sin permitir cualquier actividad maquina.

El Dr. Jon Kabat-Zinn, conocido referente mundial de *Mindfulness*, introdujo esta práctica dentro del modelo médico de occidente en 1990. Fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Durante los últimos 30 años, la práctica de *Mindfulness* o Atención Plena ha estado integrándose a la Medicina, la Psicología, los ámbitos laborales y la educación en Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, y reducir síntomas físicos y psicológicos.

¿Para qué sirve la Atención Plena?

Schoeberlein (2011) explica que el cerebro humano deja de crecer después de la adolescencia. Las conexiones entre las más de cien mil millones de neuronas que hay en el cerebro son “plásticas” y pueden cambiar a lo largo de toda la vida. Es un consuelo saber que se puede entrenar la mente aún en la edad adulta.

Practicando la atención plena se desarrolla de manera consciente e intencionada una mayor capacidad de discernimiento, enfoque mental y rendimiento académico. En consecuencia, mejora la atención y el equilibrio emocional, fomentando una sensación de bienestar que conduce a cambios fisiológicos y anatómicos del cerebro asociados a estas experiencias. Otros beneficios de la práctica continua de la atención plena se aprecian también en cambios del cuerpo, entre ellos el fortalecimiento del sistema inmunológico y la mejor gestión del estrés y la resiliencia. En el ámbito docente, estos resultados favorables para la salud resultan relevantes, ya que la enseñanza resulta más fácil y más eficaz si se cuenta con buena salud. También fomenta el aprendizaje y el buen rendimiento, tanto de alumnos como de profesores.

Atención y aprendizaje

Para comprender la importancia de practicar la atención plena y su relación con los procesos de aprendizaje, Mora (2017) ilustra la atención como ese foco de luz que ilumina lo que se va a aprender y memorizar. Fuera de ese foco de luz, todo queda en sombra y penumbra. Sin atención no hay aprendizaje ni memoria explícita ni conocimiento, ya que la atención es el mecanismo cerebral que se requiere para ser consciente de algo.

Al igual que muchas profesiones, el diseño gráfico es una actividad con alta demanda de tiempo para su desarrollo, de manera que *Mindfulness* puede ser una herramienta que ayude a disminuir la atención dispersa en varias actividades, para favorecer la concentración y así optimizar el tiempo de trabajo; además de aprender a advertir los pensamientos negativos, que pueden causar agobio y agotamiento.

Aquí y ahora

Durante el segundo semestre del 2018, la Escuela de Diseño Gráfico de la Universidad de San Carlos de Guatemala implementó un taller de *Mindfulness* (Atención Plena). Esto surge de la opinión expresada por algunos estudiantes que cursaron la asignatura Diseño Visual 9 (Proyecto de Graduación 2) durante el año 2017. Los comentarios evidencian el interés de los estudiantes por aprender a gestionar su tiempo y sus emociones para enfrentar de una mejor manera el desarrollo del proyecto final de diseño en la carrera.

Al terminar el taller se realizó un conversatorio con los estudiantes participantes y docentes que se interesaron en conocer las experiencias de los alumnos. Por tal razón se tomó la decisión de implementar un segundo taller en el 2019, pero ahora involucrando a los estudiantes de primer año.

Los talleres constan de ocho sesiones de una hora con treinta minutos, y cada sesión se divide en dos partes. La primera aborda un tema relacionado con la atención plena y la segunda facilita un espacio para la práctica de la meditación formal con el practicante sentado.

La planificación inicial contempló un taller de doce sesiones, una por semana, debido a que en la indaga-

ción de campo mostró esta tendencia en varios talleres que se ofrecen en línea o en algún centro relacionado a *Mindfulness*. Sin embargo, al iniciar el primer taller en 2018, la duración se redujo a únicamente ocho sesiones al evaluar el posible impacto negativo de doce sesiones en la carga académica del estudiante.

A pesar de tener como base una construcción racional, el taller afrontó con incertidumbre algunos aspectos de contenido y su forma de abordaje, ayudándose de la confianza en los datos que la investigación teórica había demostrado.

Es importante aclarar que los talleres no forman parte del pénsun de estudios, sino que se han realizado por iniciativa propia, gestionando salones, involucrando a la asociación de estudiantes, invitando a los profesores y con el deseo de compartir este conocimiento con las nuevas generaciones, para fortalecer el perfil de egreso del profesional de Diseño Gráfico.

En 2020 se proyecta trabajar con seis sesiones, con base en los resultados obtenidos en los instrumentos de evaluación, donde los participantes indicaron el grado de interés en los distintos temas abordados. Debido a esto, los temas a abordar en el tercer taller de *Mindfulness* son los siguientes:

- Anatomía básica del cerebro y los tres niveles del pensamiento discursivo
- Las intenciones
- Un día de atención plena
- Mejora tu desempeño como diseñador gráfico
- Comunicación consciente
- Las emociones y la resiliencia

Esta planificación busca alejar los temas con rasgos religiosos para basar el taller exclusivamente en estudios científicos. Para lograrlo, toda la información se sustenta en una extensa investigación bibliográfica que abarca desde el budismo hasta inteligencia emocional, pasando por el inconsciente y la neurociencia.

En otro aspecto, la evaluación de los talleres también reveló que los estudiantes pudieron aplicar los conocimientos adquiridos en sus actividades cotidianas, mejorar la gestión de su tiempo y emociones. Sin embargo, fue la evaluación del segundo taller la que arrojó información más puntal: en ella se solicita la inclusión de contenidos y ejemplos más específicos y relacionados al proceso de diseño.

Con base en esta recomendación, se realizó un análisis de la práctica cotidiana de la profesión del Diseño Gráfico y algunos de sus inconvenientes, con los siguientes resultados:

Uno de los malentendidos que frecuentemente se tiene con relación a los diseñadores gráficos es que siempre despiertan cargados de propuestas e ideas nuevas, pero cuando el diseñador comienza a sentirse sobrecargado por tanta información, la presión del tiempo y el uso de los dispositivos digitales, surgen los bloqueos.

En ocasiones, cuando se diseña se olvida que pocas o raras veces se hace para personas con características similares a las del propio diseñador y no se intenta conectar con las personas a las que se dirige la comunicación. Por

ejemplo, las características de los jóvenes de 18 a 25 años que viven en el área metropolitana no son las mismas que las de los que viven en el área rural. Incluso, en el mismo grupo objetivo dentro del área metropolitana, se puede segmentar según intereses, situaciones socioeconómicas y gustos.

Muchos diseñadores y profesionales de otras carreras suponen, y hasta podrían llegar a presumir de tener la habilidad de ser multitareas. Sin embargo, según Goleman (2017), la multitarea es un mito, ya que la atención se enciende y se apaga, con cada tarea que se ejecuta. Al regresar a la tarea principal, recuperar la continuidad del proceso resulta más difícil. El autor sigue explicando que las personas multitarea resultan ser más distraídas, por lo tanto, es un engaño del ego que da la sensación de ser una suerte de superhéroes, realizando muchas cosas a la vez. Si no se tiene un buen manejo del tiempo y no se plantean correctamente las intenciones diariamente, con tiempos específicos, habrá una sensación de que algo anda mal. Esta sensación puede convertirse en insomnio, ya que, aunque se tenga la idea de que la mente solo está conformada por pensamientos conscientes, el cerebro nunca descansa y no deja de buscar respuestas para resolver algún problema. Por ello cabe la posibilidad de que mientras se trata de conciliar el sueño, se siga sintiendo alguna incomodidad o la sensación de que falta algo. En este caso, el inconsciente está tratando de ayudar a recordar que se necesita resolver o, cuando menos, planificar algo que no se ha terminado de definir.

Meditar puede ayudar a crear espacio mental, capaz de “incubar” la información para permitir que el inconsciente aporte en la búsqueda de soluciones. Además de otorgar una sensación de paz interior, la meditación ayuda a entrenar la mente para observar los pensamientos recurrentes y buscar soluciones que puedan calmarlos posteriormente. Por último, mejora el control inhibitorio, importante para reducir la tendencia a ser multitarea, resistir la tentación de revisar el teléfono celular y centrarse en las actividades que son esenciales para el buen desempeño.

“*Mindfulness* para mejorar tu desempeño como diseñador gráfico”

Esta propuesta consta de 5 componentes actitudinales a la hora de aplicar cualquier método de diseño, basados en la técnica del *Mindfulness*.

1. Actitud mental de principiante

- Finge que olvidaste lo que sabes o crees.
- Observa con atención.
- Busca descubrir cosas nuevas.
- Escucha.
- Preguntas acerca de lo que parece obvio, no siempre lo es.

2. Presencia mental

- Escucha sin pensar en lo que vas a responder.
- Deja pasar los pensamientos, no te metas en ellos.
- Prohibida la multitarea, no respondas ese WhatsApp.

- Mantén tu vista enfocada en la persona, objeto o entorno.
- Respira.

3. Flexibilidad mental

- No te enamores de tus diseños.
- Recuerda que no diseñas para ti, no eres el centro del universo.
- Practica la empatía.

4. Intenciones

- Formula intenciones de forma fragmentada y secuencial, para garantizar el éxito en cada etapa.
- Mantén la conciencia de qué estás haciendo y en qué etapa te encuentras.
- Sé amable y compasivo contigo, no te juzgues.
- Al final de la jornada observa tus avances y evalúa si las dificultades que tuviste pudieron estar bajo tu control.
- Mantén una actitud amable y no hagas juicios de valor.

5. Medita para crear

- Una respiración tranquila, refleja una mente tranquila.
- Observa tus sensaciones mentales, emocionales y físicas.
- Respirar y alejar los pensamientos en un lugar tranquilo puede crear espacio para superar los bloqueos.
- Deja que tu inconsciente te ayude, la información se incubó y te llegará la iluminación. ¡El efecto Eureka!

Cómo se practica la Meditación formal sentada

Según Velásquez (2000), el término meditación se asocia con un estado de conciencia apacible y sosegado donde se descansa de la agitación y el estrés de la vida moderna. Meditación no es sinónimo de relajación, más bien, la relajación —al igual que la concentración y la claridad— es la puerta de entrada y no la meta que se busca. Si el único objetivo fuera la relajación, tal vez sería más fácil leer un libro o ir al cine. A continuación, los seis puntos de la postura de meditación:

1. Elegir un asiento de base estable para encontrar la sensación de equilibrio.
2. Colocar las manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo.
3. Mantener el torso recto pero relajado, creando espacio entre las vértebras, juntando los omóplatos para abrir el pecho y llevando la coronilla al cielo.
4. Los ojos pueden estar ligeramente abiertos, llevando la mirada hacia abajo, o cerrados.
5. La boca ligeramente abierta, con una leve sonrisa si se prefiere, con la lengua en el paladar, evitando tensión en el rostro.

Luego de ajustar la postura se debe comenzar con tres respiraciones profundas, inhalando y exhalando por la nariz, esto para traer nuestra atención hacia ella y luego se continúa respirando normalmente. La práctica de la meditación es importante para aprender a advertir los

pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas, que servirán durante todo el día, para mantener la mente en calma, alejada de pensamientos innecesarios, manteniéndose en el presente, momento a momento.

Existen varios tipos de meditación formal. Esta es la que se sugiere, ya que, según Goleman y Davidson (2018), es la que más se ha estudiado científicamente, más o menos unos seis mil estudios hasta el año 2017.

La sesión *Mindfulness* para mejorar tu desempeño como diseñador gráfico será implementada y evaluada en el taller del segundo semestre del año 2020, con estudiantes de primer año.

Se tiene confianza en este proyecto, luego de escuchar los comentarios algunos estudiantes que participaron en los talleres anteriores, entre los que se encuentra el caso de una maestra de nivel primario que compartió esta práctica con sus estudiantes, poniéndolos a meditar en medio de sus clases regulares, y también el de una joven madre que tomó el tiempo para mediar junto a su hija.

En Guatemala se está comenzando a integrar *Mindfulness* en la educación. En otros países lleva varias décadas y forma parte de programas *SEAL* (Aprendizaje Social y Emocional, según sus siglas en inglés). En las escuelas se implementa en el pènsium de estudios desde la infancia, involucrando a estudiantes, profesores y padres de familia, y reportando resultados positivos.

Se sigue aprendiendo de la experiencia de facilitar los talleres, pero habrá que esperar a que, con el tiempo, se pueda llegar a más estudiantes, y quizás incluirlo oficialmente en el pènsium de estudios. Además, se confía en que este conocimiento sea compartido, para que vaya teniendo un efecto multiplicador.

Mientras tanto, lo que corresponde es seguir investigando para aprender y entender el funcionamiento de la mente y el porqué del comportamiento humano, para poder adaptarlo a las necesidades de la profesión y a la vida cotidiana.

Referencias

- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. B México, S.A.
- Goleman, D., & Davidson, R. (2018). *Rasgos alterados*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
- Hanh, T. N. (2014). *El Milagro de Mindfulness*. Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- Mañas, I., Franco, J., & Gil, M. (2014). *Educación consciente: Mindfulness en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. España.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza.
- Rahula, W. (1965). *Lo que el Buddha enseñó*. Kier.
- Schoeberlein, D. (2011). *Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Gaia Ediciones.
- Velásquez, E. (2000). *El Budismo. Una alternativa para un mundo en crisis*. Colombia.

Abstract: One of the misunderstandings you often have about graphic designers is that they always wake up full of new proposals and ideas, but time pressure and the use of digital devices can create blockages. Meditation can help “incubate” information to allow the unconscious to contribute to the search for solutions. In addition to giving a sense of inner peace. This proposal consists of 5 attitudinal components when applying any design method, based on the Mindfulness technique 1. Beginner's mental attitude 2. Mental presence 3.

Keywords: Mindfulness - graphic design - technology - advertising

Resumo: Um dos mal-entendidos que você tem com frequência sobre os designers gráficos é que eles sempre acordam cheios de novas propostas e idéias, mas a pressão do tempo e o uso de dispositivos digitais podem criar bloqueios. A meditação pode ajudar a “incubar” informações para permitir que o inconsciente contribua para a busca de soluções. Além de dar uma sensação de paz interior. Esta proposta consiste em 5 componentes atitudinais ao aplicar qualquer método de projeto, baseado na técnica da *Mindfulness*. Atitude mental de um principiante 2. Presença mental 3.

Palavras chave: *Mindfulness* - design gráfico - tecnologia - publicidade

(*) **Juan Bautista Sagastume Reyes:** Licenciado en Diseño Gráfico, graduado de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Experiencia Profesional: 3 años como Director de Arte en Espacio Diseño de 1991 a 1994. Fundador de JB Estudio Creativo. S.A., desde 1994 hasta 2009. Trabajando en las áreas de: diseño de imagen corporativa, diseño de imagen publicitaria, diseño de empaque, diseño para la industria farmacéutica, etc. Fundador de Mr Print desde 2009 hasta la actualidad. Docente de la Facultad de Arquitectura en la Escuela de Diseño Gráfico, desde 1994. Impartiendo los cursos Procesos de Reproducción I y II (Artes Gráficas), Expresión Gráfica e Ilustración.