

# TALLER FELIZ: PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL DISEÑO DE PROYECTOS

*Happy Studio: positive psychology  
in project design*

**POR JOSÉ SOTO BUZZETTI**

PALABRAS CLAVES: PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN, DISEÑO, DESIGN THINKING / KEY WORDS: POSITIVE PSYCHOLOGY,  
EDUCATION, DESIGN, DESIGN THINKING  
FOTOGRAFÍAS\_PHOTOS: ARCHIVO JOSÉ SOTO B.

**JOSÉ SOTO BUZZETTI**

Magíster en Diseño Estratégico. Director en Negro.cl.  
Docente en la Universidad Diego Portales.  
Master in Strategic Design. Director in Negro.cl.  
Instructor at Diego Portales University.

## RESUMEN

EL TALLER FELIZ ES UNA METODOLOGÍA QUE BUSCA POSICIONAR LA FELICIDAD COMO UN BIEN VALIOSO EN LA CREACIÓN DE PROYECTOS DE DISEÑO, INNOVACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL, A TRAVÉS DE LA SIMBIOSIS ENTRE HERRAMIENTAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA Y DISEÑO ESTRATÉGICO.

LAS INQUIETUD BASAL DE ESTA METODOLOGÍA ES: ¿CÓMO SER MÁS FELICES DESARROLLANDO PROCESOS CREATIVOS? PARA RESPONDER A ESTA INTERROGANTE, PROPONEMOS LA IMPLEMENTACIÓN DE RECURSOS METODOLÓGICOS QUE POTENCIEN LOS PROCESOS CREATIVOS, INJERTANDO ELEMENTOS DE LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD INDIVIDUAL Y COLECTIVA EN EL INICIO DEL PROCESO DE CREACIÓN DE PROYECTOS. ASÍ, BUSCAMOS QUE ESTOS TENGAN UN FUERTE VÍNCULO CON LAS MOTIVACIONES INTRÍNSECAS, LAS FORTALEZAS Y LAS HABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES. A ESTE TIPO DE PROYECTOS LES DENOMINAMOS "PROYECTOS FELICES".

EL PRESENTE TEXTO PRESENTA LA EXPERIENCIA DEL TALLER FELIZ EN CURSOS DE SEMINARIO Y TALLER DE TÍTULO DE DISEÑO, EN LA ESCUELA DE DISEÑO DE LA UNIVERSIDAD DIEGO PORTALES. EN ESTA ASIGNATURA, GUIAMOS A LOS ESTUDIANTES A LA FORMULACIÓN Y DESARROLLO DE PROYECTOS PROFESIONALES FELICES, VALE DECIR, QUE LES OFREZCAN LA POSIBILIDAD DE TITULARSE DE DISEÑADORES GRÁFICOS O INDUSTRIALES Y QUE, ADEMÁS, INTEGREN LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD, TANTO EN SU PROCESO COMO EN SU RESULTADO.

## ABSTRACT

HAPPY STUDIO IS A METHODOLOGY THAT SEEKS TO POSITION HAPPINESS AS A VALUABLE ASSET IN THE CREATION OF DESIGN, INNOVATION AND SOCIAL DEVELOPMENT PROJECTS, THROUGH THE SYMBIOSIS BETWEEN POSITIVE PSYCHOLOGY AND STRATEGIC DESIGN TOOLS.

THE BASAL CONCERN OF THIS METHODOLOGY IS: HOW TO BE HAPPIER DEVELOPING CREATIVE PROCESSES? TO RESPOND TO THIS QUESTION, WE PROPOSE THE IMPLEMENTATION OF METHODOLOGICAL RESOURCES THAT ENHANCE CREATIVE PROCESSES, INSERTING THE SEARCH OF INDIVIDUAL AND COLLECTIVE HAPPINESS AT THE BEGINNING OF PROJECT PROCESS CREATION. THUS, WE SEEK THAT THESE HAVE A STRONG LINK WITH THE INTRINSIC MOTIVATIONS, STRENGTHS AND SKILLS OF THE PARTICIPANTS. THIS TYPE OF PROJECTS ARE CALLED "HAPPY PROJECTS".

THIS TEXT PRESENTS THE HAPPY STUDIO EXPERIENCE IN SEMINAR AND FINAL PROJECT DESIGN STUDIOS, AT THE DESIGN SCHOOL, UNIVERSIDAD DIEGO PORTALES. IN THIS COURSE, WE GUIDE STUDENTS IN THE FORMULATION AND DEVELOPMENT OF HAPPY PROFESSIONAL PROJECTS, I.E. OFFER THEM THE POSSIBILITY OF OBTAINING THEIR GRAPHIC OR INDUSTRIAL DESIGNER DEGREE AND, IN ADDITION, INTEGRATE THE PURSUIT OF HAPPINESS, BOTH IN THE PROCESS AND IN ITS OUTCOME.

---

Luego de algunos años realizando tutoría de títulos, habiendo logrado experticia en conducir proyectos bien fundamentados, bien formulados y con buenos resultados académicos, noté que, si bien, se respondía a la demanda de titulación de los alumnos, los proyectos, salvo excepciones, no continuaban.

El análisis de esta situación me hizo concluir que los alumnos estaban haciendo el esfuerzo legítimo por cumplir con un requisito curricular, tal y como han sido educados, esto es: siguiendo instrucciones y poniendo en ejercicio sus competencias adquiridas, con la única motivación de terminar el ciclo de licenciatura.

Entonces, ¿cómo podríamos hacer que se comprometieran con el proceso de titulación, ya no solo por el cumplimiento de un encargo académico, sino que aprovechando la instancia de título para proponer un proyecto que los involucrara? La respuesta la encontramos en la Psicología Positiva y la búsqueda de la felicidad.

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA

La Psicología Positiva es una corriente nueva dentro de la Psicología. Nace a fines de la década de 1990, fundada

---

After some years of mentoring final projects, having achieved expertise in conducting very well founded projects, well formulated and with good academic results, I noticed that while they, responded to the demand of obtaining the professional degree for the students, projects, with certain exceptions, did not continue.

The analysis of this situation made me reach the conclusion that students were doing the legitimate effort to comply with a requirement of the curriculum, as they had been educated for, this is: Following Instructions and making use of their acquired skills, with the only motivation of finishing their degree's plan of study. Then, how could we commit them to the process of their final project, not only for the fulfillment of an academic requirement, but taking the advantage of this instance to get involved? The answer is to be found in Positive Psychology and the pursuit of happiness.

## POSITIVE PSYCHOLOGY

Positive Psychology is a new stream within Psychology. Born at the end of the decade of 1990, founded in the investigations of the psychologist Martin Seligman, at the University of Pennsylvania. Can be described as follows: "Positive Psychology studies the bases

en las investigaciones del psicólogo Martin Seligman, en la Universidad de Pensilvania. Se puede describir así: “La Psicología Positiva estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas. Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etcétera), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como,

A nivel mundial, ha habido importantes avances respecto de la felicidad. La ONU instauró el Día Internacional de la Felicidad para impulsar a los estados a medirla

por ejemplo, la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia” (Cuadra y Florenzano, 2003).

Dentro de las conclusiones que han generado las cuantiosas investigaciones en Psicología

Positiva, podemos destacar que ser más feliz prolonga la vida y mejora el estado de salud (Seligman, 2012), entre otros muchos beneficios. Lo interesante es que su práctica no solo beneficia al individuo sino también a su familia, compañeros de trabajo, la comunidad, el país, la sociedad y el medio ambiente (Lyubormirsky, 2008).

Entendido así, surge la pregunta: ¿se podrá aumentar nuestro nivel de felicidad? La respuesta definitiva de los investigadores es sí (Lyubormirsky, 2008). Se ha demostrado que la felicidad es una habilidad que se puede perfeccionar y entrenar, se aprende y se puede conseguir con ejercicios y disciplina, como si se tratara de matemáticas (Ben-Shahar, 2007). Si es así, entonces podemos introducir estos ejercicios en el desarrollo de proyectos y potenciarlos con los beneficios que otorga el ser más feliz.

Por otra parte, la gente más feliz es más optimista, más exitosa, físicamente más saludable, más simpática y más generosa con los demás (Csikszentmihalyi, 1997). Lo que significa que si ejercitamos la felicidad, además disfrutaríamos más en el proceso de diseño de proyectos.

#### LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

Si bien el concepto de felicidad es muchas veces asociado a los estados de euforia o a la esoteria, en las últimas décadas ha habido consistentes avances en considerarlo como un factor social medible y, por tanto, mejorable.

Lejos está quedando la idea de que los bienes nos ofrecen felicidad. Investigaciones nos muestran que, por ejemplo, mientras el PIB de Estados Unidos se triplicó en la segunda mitad del siglo XX, la satisfacción con la vida se mantuvo estable; que, superados los límites de la pobreza, no hay diferencias significativas en los niveles de felicidad entre clases sociales (Seligman, 2012); o que factores genéticos determinan al menos el 50% de cuán felices somos (Lyubormirsky, 2008).

A nivel mundial, ha habido importantes avances respecto de la felicidad. La ONU instauró el Día Internacional de la Felicidad para impulsar a los Estados a medirla (lo que se mide, se puede gestionar y, por lo tanto, se puede mejorar), propiciando así, que se considere prioritaria en sus políticas sociales. Además, anualmente elabora el World Happiness

*of psychological well-being and happiness as well as the strengths and human virtues. Traditionally psychological science has devoted much effort to study the negative aspects and pathology of human beings (anxiety, stress, depression, etc.), leaving aside often the study of more positive aspects such as, for example, creativity, emotional intelligence, humor, wisdom, happiness, resilience” (Cuadra & Florenzano, 2003).*

*Within the conclusions generated by substantial research in Positive Psychology, we can highlight that being happier prolongs life and improves health (Seligman, 2012), among many other benefits. The interesting thing is that its practice not only benefits the individual but also his family, co-workers, community, country, society and the environment (Lyubormirsky, 2008).*

*At the global level, there has been significant progress in respect to happiness. The United Nations established the International Happiness Day to encourage States to measure it*

*the environment (Lyubormirsky, 2008).*

*Understood in this way, the question arises: Can our level of happiness be increased? The final response of the researchers is yes (Lyubormirsky, 2008). It has been demonstrated that happiness is a skill that can be perfected and trained, is learned and can be achieved with exercises and discipline, as if it were mathematics (Ben-Shahar, 2007). If so, then we can introduce these exercises in the development of projects and empower students with the benefits conferred by being happier.*

*On the other hand, happiest people are more optimistic, successful, physically healthy, friendly and generous with others (Csikszentmihalyi, 1997). Which means that if we exercise happiness, in addition would enjoy the process of designing projects.*

#### THE SEARCH FOR HAPPINESS

*While the concept of happiness is often associated with the states of euphoria or esoteric practices, in the last decades there has been consistent progress in considering it as a measurable and therefore improvable social factor.*

*The idea that property offer us happiness is fading away. Research shows us that, for example, while the GDP growth in the United States tripled in the second half of the twentieth century, satisfaction with life remained stable; once the limits of poverty are overcome, there are no significant differences in the levels of happiness among social classes (Seligman, 2012); or that genetic factors determine at least 50% of how happy we are (Lyubormirsky, 2008). At the global level, there has been significant progress in respect to happiness. The United Nations established the International Happiness Day to encourage States to measure it (what is measured, can be managed and can therefore become better), thereby facilitating its consideration as a priority in their social policies. In addition, annually develops the World Happiness Report, that delivers information on the state of happiness of its member countries.*

*On the other hand, Bhutan has incorporated the index of Gross National Happiness (GNH), placing it at the same level as the Gross Domestic Product (GDP), giving rise to a series of pro happiness initiatives within its borders. Several countries have followed in areas as diverse as: health, education or industry. This means*

Report, que entrega información del estado de felicidad de sus países miembros.

Por otra parte, Bután ha incorporado el Índice de Felicidad Nacional Bruta (FNB), poniéndolo al mismo nivel que el Producto Interno Bruto (PIB), dando pie a una serie de iniciativas pro felicidad dentro de sus fronteras. Varios países lo han seguido en áreas tan diversas como: salud, educación o industria. Esto significa que, cada vez más, veremos la introducción de la felicidad en nuestro ámbito de desarrollo profesional.

Sin pretender elaborar una definición final de lo que es la felicidad, podemos explicarla como un camino de menos a más (Ben-Shahar, 2007) y no como el punto final de un recorrido; como la forma positiva de reconocer al camino tan importante como el destino al que se aspira.

Como mencionamos, la felicidad está comenzando a implementarse en educación. Varios países están incluyendo la "Educación para el Bienestar" en sus establecimientos públicos. En Chile, municipalidades pioneras como la de Quillota, están trabajando en la incorporación de esta nueva mirada pedagógica en su red de escuelas públicas y existe la Red de Universidades Promotoras de Salud, que promocionan la Educación Positiva para los estudiantes como atenuante del estrés y de los diferentes trastornos sufridos por los universitarios de hoy.

Entendida así la felicidad, nos preguntamos: ¿qué tenemos que hacer para incluir su búsqueda en nuestro programa de estudios? La clave para esta respuesta está en el uso del tiempo.

Según Sonja Lyubomirsky (2008), psicóloga de la Universidad de California, son tres factores los que determinan la felicidad: la carga genética (con un 50% de influencia), sobre la cual no tenemos capacidad de cambio; el contexto

that, increasingly, we will see the introduction of happiness in our field of professional development.

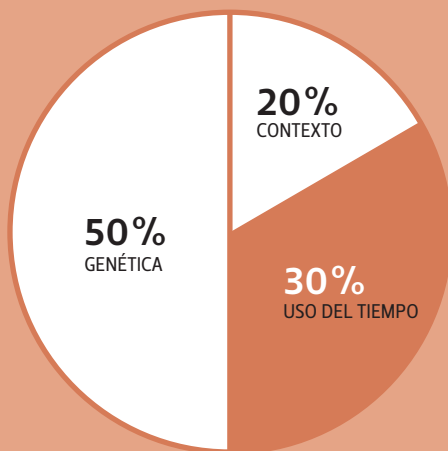
Without attempting to develop a final definition of what happiness is, we can explain it as a path of "least to most" (Ben-Shahar, 2007) and not as the end point of the path; as the positive way of recognizing the journey as important as the destination to which we aspire. As we mentioned, happiness is beginning to be implemented in education. Several countries are including the "Education for Welfare" in their public institutions. In Chile, pioneer municipalities as Quillota, are working on the incorporation of this new pedagogical approach at its network of public schools and there is the Network of Universities Promoters of Health, that promote Positive Education for students as a mitigator of stress and the different disorders suffered by students today.

Understanding happiness in this way, we wonder: What must we do to include its search in our program of studies? The key to this response is in the use of time. According to Sonja Lyubomirsky (2008), a psychologist from the University of California, there are three factors which determine happiness: genetic burden (with a 50% of influence), on which we have no ability to change; the context (with a 20% of influence), on which we have very few opportunities to intervene; and the use of time (with a 30% of influence), on which we have many opportunities to intervene and, therefore, through it, to improve our personal happiness index and enhance the processes of the students.

So, what should we do with our time concretely to improve our happiness? Or, to put it in another way: What activities are worthy to occupy my time?

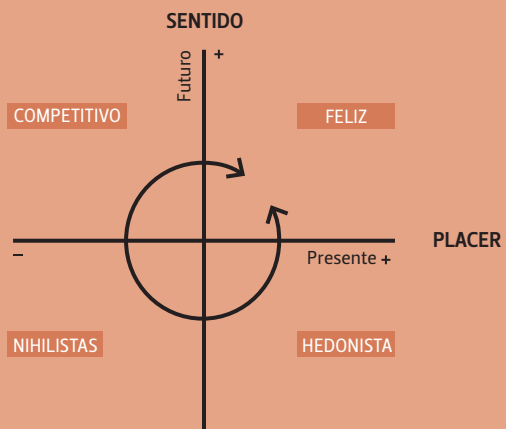
Ben Tal-Shahard (2007), Psychologist and academic of the official Happiness Chair at Harvard, proposes that the best way to use our time is to increase our happiness is carrying out activities that give us present pleasure and have future meaning in our life. The graph "Use of time" shows a quadrant displaying "future" and

### Componentes de la felicidad / Components of happiness



Sonja Lyubomirsky / Happy

### El uso del tiempo / The use of time



Tal Ben-Shahar / Ganar Felicidad

(con un 20% de influencia), sobre el cual tenemos muy pocas posibilidades de intervenir; y el uso del tiempo (con un 30% de influencia), sobre el cual tenemos muchas posibilidades de intervenir y, por tanto, a través de él, de mejorar nuestro índice de felicidad personal y potenciar los procesos de los estudiantes.

Ahora bien, ¿haciendo qué, en nuestro tiempo, vamos a mejorar concretamente nuestra felicidad? O, dicho de otro modo: ¿qué actividades son dignas de ocupar mi tiempo?

Tal Ben-Shahar (2007), psicólogo y académico de la Cátedra de Felicidad en Harvard, nos propone que la mejor manera de usar el tiempo para aumentar nuestra felicidad es realizando actividades que nos den placer presente y que tengan sentido futuro en nuestra vida. El gráfico “Uso del tiempo” muestra un cuadrante con los ejes “futuro” y “presente”, con valoración

positiva y negativa. De este modo, se generan cuatro cuadrantes llamados: Feliz, Hedonista, Nihilista y Competitivo.

Así, si enfrentamos una actividad en el cuadrante competitivo, esto es con muy poca valoración al presente y mucha al futuro, estaremos hipotecando nuestra felicidad a un tiempo que nunca llegará. Por ejemplo: Un trabajo que nos parezca un martirio, pero que me da el suficiente ingreso como para, en un futuro, comprar un auto. Lo que estamos haciendo es hipotecar nuestra felicidad presente por una promesa de felicidad futura. La trampa está en que cuando se logre comprar el auto, se asignará otra meta que alcanzar, en desmedro nuevamente del tiempo presente.

Enfrentar una actividad en el cuadrante Nihilista significa que es tortuosa de ejecutar y no nos otorga ningún significado futuro. Mi trabajo es malo y no mejorará, sería una frase que sintetizaría este momento.

Situarse en el cuadrante Hedonista, no es más que propiciarse placer inmediato sin importar las consecuencias futuras de este. El ejemplo clásico es el uso de drogas, que pueden proporcionar placer inmediato, pero a un costo futuro muy alto.

Por último, está el cuadrante Feliz, donde la actividad que realizamos está siendo placentera y, al mismo tiempo, nos significa un mejor estado futuro: realizo un proyecto que incluye mis habilidades, me significa desafío, me gusta hacerlo y, además, está sintonizado con el sentido más profundo de mi vida, con mis objetivos intrínsecos.

En resumen, Tal-Shahar nos dice que incrementaremos nuestro índice de felicidad si usamos el tiempo en actividades que nos entreguen placer inmediato y sentido futuro. Si hacemos que el desarrollo de proyectos sea placentero y significativo estaríamos haciendo que nuestros alumnos sean más felices, con los beneficios ya comentados que esta condición conlleva.

“present”, with positive and negative valuation. This generates four quadrants called: Happy, Hedonistic, Nihilistic and Competitive.

Thus, if we face an activity in the competitive quadrant, this is with very little valuation in the present and a lot in future, we are mortgaging our happiness to a time that will never come. For example: a job that we deem a martyrdom, but gives us enough income as for, in a future, buy a car. What we are doing is mortgaging our present happiness for a promise of future happiness. The trap is that when you finally buy the car, another goal to reach will appear, in detriment again of the present time.

Ben Tal-Shahard (2007), Psychologist and academic of the official Happiness Chair at Harvard, proposes that the best way to use our time is to increase our happiness is carrying out activities that give us present pleasure and have future meaning in our life.

Facing an activity in the nihilistic quadrant means that it is tortuous to execute and does not give us any future meaning. My work is bad and will not improve, would be a sentence that would synthesize this time.

Placing yourself in the hedonistic quadrant, is no more than fostering immediate

pleasure regardless of the future consequences. The classic example is the use of drugs, which can provide immediate pleasure, but at a very high future cost.

Finally, the happy quadrant, where the activity that we carry out is being pleasant and, at the same time, means a better future state: I have a project that includes my skills, it is challenging, and I like to do it, in addition, is tuned with the most profound sense of my life, with my intrinsic objectives.

In summary, Tal-Shahar tells us that we will increase our happiness index if we use time on activities that give us immediate pleasure and a sense of future. If we design the development of projects to be pleasant and significant, we would make our students happier with the benefits already commented that this condition involves.

#### HAPPY STUDIO METHODOLOGY

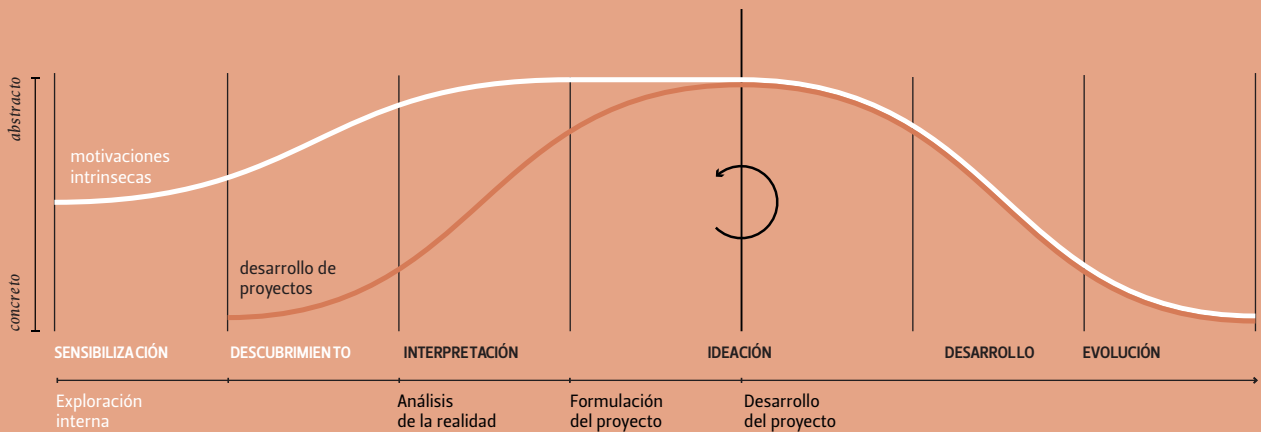
The Happy Studio starts with the following hypothesis: If we are able to develop projects born of the intrinsic motivations of each student, we will be able to commit them in their development, making them enjoy the process, obtain successful outcomes and acknowledge potential for future development.

This hypothesis is accompanied by the following listed premises:

- a. We can learn to be happier. Happiness is a matter of learning that can be achieved with exercises and discipline. As if it were mathematics. (Ben-Shahar, 2007)
- b. It is good to find happiness. Happiest people are more optimistic, more successful, more physically healthy, more friendly and more generous with others. (Csikszentmihalyi, 1997)
- c. Happiness is collective. Happiness is a process that is inherent to social groups. We are happier in collaborative environments and participating in the happiness of others. (May, 2015).

In this way, the idea is to promote a new path for the students that gives meaning to the whole process of study, to all the economic, physical and emotional efforts that they have made to reach the

## Mapa de metodología / Map of the Methodology



### METODOLOGÍA DEL TALLER FELIZ

El Taller Feliz parte de la siguiente hipótesis: Si somos capaces de desarrollar proyectos nacidos de las motivaciones intrínsecas de cada estudiante, seremos capaces de comprometerlos en su desarrollo, haciendo que disfruten el proceso, que tengan resultados exitosos y con potencial de desarrollo futuro.

Acompañan a esta hipótesis, las premisas que se detallan:

- Podemos aprender a ser más felices. La felicidad es una cuestión de aprendizaje, que se puede conseguir con ejercicios y disciplina. Como si se tratara de matemáticas. (Ben-Shahar, 2007).
- Es bueno buscar la felicidad. La gente más feliz es más optimista, más exitosa, físicamente más saludable, más simpática y más generosa con los demás. (Csikszentmihalyi, 1997).
- La felicidad es colectiva. La felicidad es un proceso inherente a los grupos sociales. Se es más feliz en ambientes colaborativos y participando de la felicidad de los otros. (May, 2015).

Surge, de esta forma, la idea de promover un camino nuevo a los alumnos que dé sentido a todo su proceso de estudio, a todos los esfuerzos económicos, físicos y emocionales que han hecho para llegar a la etapa de titulación de su carrera. En definitiva, reunir su experiencia académica en

stage of finishing their career. In sum, close their academic experience around a positive life lesson that gives them satisfactions and is fruitful.

The methodology of the workshop, as has been said, follows the traditional scheme of a design thinking process<sup>1</sup>, with the inclusion of the introspective approach at the beginning of the process, as shown in the "Map of the Methodology".

We answer the questions: What are my abilities? What gives me pleasure?, What gives meaning to my life? Everything framed in the universe of my personal interests.

Crossing the background collected with the previous questions, each student builds a conceptual map, linking the concepts and forming "areas" of work. We call "areas" to groups of concepts that are potential of projects development. For example: adolescents-health-illustration; flora-decoration-women; football-heritage-district; culture-management-vulnerable sectors. Each student will build three or four possible work areas.

It is interesting to note that once this exercise is carried out and conceptual maps are displayed, many students have referred to them as a mirror of themselves, in which their interests and sense of life are

<sup>1</sup>Design thinking: According to Tim Brown, president and CEO of Ideo, is human-centered for innovation that is nourished by design tools to integrate the needs of the people, the potential of technology, and the requirements for the success of any business.

torno a una lección positiva de vida, que les brinde satisfacciones y frutos.

La metodología del taller, como se ha dicho, sigue el esquema tradicional de un proceso de *design thinking*<sup>1</sup>, con la inclusión de la mirada introspectiva en el inicio del proceso, como se muestra en el “Mapa de la metodología”.

#### SENSIBILIZACIÓN

El taller comienza con actividades de activación respecto de la felicidad y el bienestar; teoría de Psicología Positiva y ejercicios prácticos orientados a entender por qué es importante la búsqueda de la felicidad; los componentes que la sostienen y llegar al convencimiento de que se puede aprender a ser más felices. Además, se integra la idea de que podemos ser más felices usando nuestro tiempo en acciones que nos generen placer presente y significado futuro. Y, por otro lado, que las tareas donde mejor podemos desempeñarnos son las que hacen uso de nuestras competencias y nos presentan un alto grado de desafío (Csíkszentmihályi, 1997). Entonces buscamos responder: ¿Desarrollar qué proyecto nos hará más felices?

#### DESCUBRIMIENTO

El curso sigue con la búsqueda interior de competencias, fortalezas, placeres y sentido de vida, actividades apoyadas por herramientas de diseño estratégico. Se responden las preguntas: ¿cuáles son mis competencias?, ¿qué me proporciona placer?, ¿qué da sentido a mi vida? Todo enmarcado en el universo de mis intereses personales.

Cruzando los antecedentes recogidos con las preguntas anteriores, cada alumno construye un mapa conceptual, vinculando los conceptos y formando “ámbitos” de trabajo. Llamamos “ámbitos” a grupos de conceptos que constituyen potenciales de desarrollo de proyectos. Por ejemplo: adolescentes-salud-ilustración; flora-decoración-mujeres; fútbol-patrimonio-barrio; cultura-gestión-sectores vulnerables. Cada alumno logrará construir tres o cuatro ámbitos de trabajo posibles.

<sup>1</sup> *Design thinking*: según Tim Brown, presidente y CEO de Ideo, es un enfoque centrado en el humano para la innovación que se nutre de herramientas de diseño para integrar las necesidades de las personas, las posibilidades de la tecnología, y los requisitos para el éxito de algún negocio.

clearly reflected.

#### AWARENESS –RAISING

The Studio begins with activation activities regarding happiness and well-being; positive psychology theory and practical exercises aimed to understand why the pursuit of happiness is important; components which sustain it and reach the conviction that we can learn to be happier. In addition, integrating the idea that we can be happier using our time in actions that generate present pleasure and future significance. And, on the other hand, that the tasks where we can best develop are those that make use of our skills and present us with a high degree of challenge (Csíkszentmihályi, 1997). Then we seek to answer: The development of which project will make us happier?

#### DISCOVERY

The course continues with the inner search of competences, strengths, pleasures and sense of life, activities supported by strategic design tools.

We answer the questions: What are my abilities? What gives me pleasure?, What gives meaning to my life? Everything framed in the universe of my personal interests.

Crossing the background collected with the previous questions, each student builds a conceptual map, linking the concepts and forming “areas” of work. We call “areas” to groups of concepts that are potential of projects development. For example: adolescents-health-illustration; flora-decoration-women; football-heritage-district; culture-management-vulnerable sectors. Each student will build three or four possible work areas.

It is interesting to note that once this exercise is carried out and conceptual maps are displayed, many students have referred to them as a mirror of themselves, in which their interests and sense of life are clearly reflected.

#### INTERPRETATION

Each student investigates the state of the art of their selected areas of study, rescuing “findings” in such research. These are important data, revelations that the student finds in the literature review, field research, interviews with involved actors, among other valid sources. The findings which are analyzed as a whole, show a vision of the territory in which they are working on offering several different inputs for possible project. They discover in the process, the potential interested users in these topics and

**Detección de áreas de trabajo / Detection of work areas**



**Diagrama de la construcción de la frase del proyecto / Construction diagram of the project's phrase:**





El proyecto "No género" es una marca de vestuario personalizable

Es interesante constatar que una vez realizado este ejercicio y visualizado el mapa conceptual, muchos estudiantes se han referido a él como un espejo de sí mismo, en el que se ven claramente reflejados en sus intereses y su sentido de vida.

#### INTERPRETACIÓN

Se investiga el estado del arte de los ámbitos seleccionados por cada estudiante, rescatando "hallazgos" en dicha investigación. Estos son datos importantes, revelaciones que encuentra el estudiante al repasar la bibliografía referida, investigación de campo, entrevistas con actores involucrados, entre otras fuentes válidas. Los hallazgos, analizados en conjunto, muestran una visión del territorio en que cual se trabajará ofreciendo varias entradas distintas al posible proyecto. Se descubren los posibles usuarios interesados en estos temas y posibles contextos de uso del proyecto a desarrollar.

Con estos antecedentes, cada estudiante construye una frase que será el origen fundacional de su proyecto. La frase debe enunciar de qué se tratará el proyecto y debe contener: el qué (contenido del proyecto), el cómo (la forma que adoptará), para qué (función u objetivo) y para quién (usuario del proyecto).

Algunos ejemplos de frases de proyecto son: "Material didáctico de madera (forma) de flora y fauna nativa chilena (contenido) para dar a conocer este patrimonio natural (objetivo) a niños y niñas en Chile (usuario)"; "Indumentaria (forma) para mujeres (usuario), utilizando técnicas artesanales tradicionales chilenas (contenido), para revalorizar tanto las técnicas como el trabajo artesanal (objetivo)".

#### IDEACIÓN

A partir de la frase, cada alumno creará un proyecto en que se vean expresadas sus capacidades personales, que le ofrezca satisfacción presente y que, de ejecutarlo, le entregue sentido futuro. Para desarrollarlo, se usan diferentes herramientas del diseño estratégico, como son: polaridad, cruces de polaridad, creación de cuadrantes de proyectos, escenarios posibles de proyectos.

possible contexts of use of the project to develop.

With this background, each student builds a phrase that will be the foundational source of their project. The phrase should state what the project will be and must contain: what (contents of the project), how (the form that it will take), for what (function or objective) and for whom (project user).

Some examples of project phrases are: "wooden didactic materials (form) of Chilean native flora and fauna (content) to rescue this natural heritage (aim) to boys and girls in Chile (user)"; "Clothing (form) for women (user), using traditional craft techniques (content), to revalue Chilean techniques and craft work (aim)".

#### IDEATION

From the phrase, each student will create a project in which their personal abilities will be expressed, that will give them present satisfaction and that, in the occasion of being implemented, will give them a future sense. To develop the projects, students use a variety of strategic design tools, such as: polarity, crosses of polarity, creation of project quadrants, possible project scenarios. Finally, the student will be able to develop possible scenarios, prototyping them and exploring the feasibility of each one, to make the decision about its definitive development.

#### DEVELOPMENT

At this stage, the student will carry out solutions and prototypes that will test the selected scenario. The purpose is to implement the ideas, testing the proposed solutions with the actors involved.

Together with the project itself, they develop the known business canvas model of the project, determining the value proposition and all aspects involved in its implementation. The student will be in charge of the communication of the service or product, offering it and putting it to the test in controlled areas.

At this stage, the student will carry out solutions and prototypes that will test the chosen scenario. The purpose is to implement the ideas, testing the proposed solutions with the involved actors.

#### EVOLUTION

The success of each project depends on the constant review of the



Finalmente, el alumno será capaz de desarrollar escenarios posibles, previsualizándolos y explorando la factibilidad de cada uno, hasta tomar la decisión de su desarrollo definitivo.

#### DESARROLLO

En esta etapa, el alumno llevará a cabo soluciones y prototipos que pondrán a prueba el escenario elegido. El fin es concretar las ideas, someterlas a juicio de los actores involucrados y testear las soluciones propuestas.

Junto con el proyecto mismo, se desarrolla el conocido *business canvas model* del proyecto, determinando la propuesta de valor del mismo y todos los aspectos involucrados en su puesta en marcha. El alumno se hará cargo de la comunicación del servicio o producto, ofertándolo y poniéndolo a prueba en espacios controlados.

#### EVOLUCIÓN

El éxito de cada proyecto depende de la constante revisión del servicio o producto, junto con la mirada crítica de mejoras o nuevos desarrollos para la misma iniciativa u otras que el estudiante desee plantearse.

#### RESULTADOS

A continuación, ejemplos de proyectos desarrollados en 2015 por estudiantes del Taller Feliz.

##### 1. NGNR

Proyecto desarrollado por Valeria Droguet. Su ámbito escogido fue: Vestuario/No género/Sustentabilidad. No Género es una marca de vestuario personalizable y adaptable. NGNR es *genderless*, atemporal, además de construido de manera ética y sustentable. Ya cuenta con dos colecciones y está a la venta en la tienda Santas en Barrio Italia. Recientemente fue utilizado para la portada de Revista Mujer. <http://www.nogenero.com/>

*service or product, together with the critical improvement options or new developments for the same initiative or other that the student wish to consider.*

#### RESULTS

*Some examples of projects developed by students in the 2015 Happy Studio.*

##### 1. NGNR

*Project developed by Valeria Droguet. The chosen scope was: Clothing—No Gender—Sustainability. No Gender is a customizable and adaptable clothing label. NGNR is genderless, timeless, in addition to built in an ethical and sustainable manner. Already holds two collections and is on sale in the store Santas in Barrio Italia neighborhood. It was recently used for the cover of Mujer magazine. <http://www.nogenero.com/>*

##### 2. SALVAJE

*Salvaje is a project developed by Angelica Ortúzar. Her scope of development was: Children—toys—Flora and Fauna. It consists of a collections of wooden articulated toys of Chilean flora and fauna, seeking to stimulate awareness and interest of children about our natural heritage. These toys are on sale in the shop: Ladera Sur and were a success in the Local Gathering of Chilean Design. <https://www.facebook.com/juguetes.salvaje>*

##### 3. MAGALLANIA

*Project developed by Maria Ignacia Mihovilovic. Her scope of work was: Magallanes—Jewelry—Kaweshkar knitting. Magallania is a brand of contemporary jewelry with Magellanic identity. Aims to bring the Magallanes region to its visitors, through the visuality and imaginary of its nature, culture and local identities. It was recently selected by ProChile to participate in Aisle Patagonia 2016. <http://magallaniachile.com/>*

Proyecto "Salvaje", colección de juguetes articulados





Proyecto "Magallania", joyería contemporánea con identidad magallánica



Proyecto "Poblando Cultura", que busca promover la cultura en lugares vulnerables

## 2. SALVAJE

Salvaje es un proyecto desarrollado por Angélica Ortúzar. Su ámbito de desarrollo fue: niños/juguetes/flora y fauna. Son colecciones de juguetes de madera articulados de flora y fauna chilena, que buscan estimular el conocimiento e interés por nuestro patrimonio natural en niños. Estos juguetes están en venta en la tienda Ladera Sur y fueron un éxito en el Encuentro Local de Diseño Chileno. <https://www.facebook.com/juguetes.salvaje>

## 3. MAGALLANIA

Proyecto desarrollado por María Ignacia Mihovilovic. Su ámbito de trabajo fue: Magallanes/joyería/tejido kaweshkar. Magallania es una marca de joyería contemporánea con identidad magallánica. Busca acercar la región de Magallanes a sus visitantes, a través de la visualidad e imaginario de su naturaleza, cultura e identidades locales. Recientemente fue seleccionada por ProChile para participar en Pasarela Patagonia 2016.

## 4. POBLANDO CULTURA

Proyecto desarrollado por Dominga Prieto. Su ámbito de trabajo fue: gestión cultural/sectores vulnerables/colaboración. Poblando Cultura es

## 4. POPULATING CULTURE

Project developed by Dominga Prieto. Her scope of work was: Cultural management-Vulnerable sectors-Collaboration. Populating Culture is a model of cultural management for beginner managers seeking to promote culture in vulnerable sites. The model was tested successfully in an improvised neighborhood of Lo Barnechea, where the neighbors themselves, accompanied by the student, implemented the designed model by developing a space for social and cultural gatherings. You can view the project in: <https://vimeo.com/158256339>

## CONCLUSIONS

Working with the intrinsic motivations of students, makes them commit in the process of their project. Thus, they are willing to take more risks and are more ambitious with the scope of the project. In addition students empower themselves from their role as executors, which leads them to contact institutions and other important actors in the process, managing to consolidate a solution, many times, greater than expected from a process of final project. There have

un modelo de gestión cultural para gestores principiantes que busquen promover la cultura en lugares vulnerables. El modelo fue probado con éxito en una toma de la comuna de Lo Barnechea, donde fueron los propios vecinos quienes, acompañados por la estudiante y la aplicación del modelo diseñado, desarrollaron un espacio para reuniones sociales y culturales.

Se puede ver el registro del proyecto en:

<https://vimeo.com/158256339>

## CONCLUSIONES

Trabajar con las motivaciones intrínsecas de los alumnos, hace que se comprometan desde sí mismos en el proceso del proyecto. Así, están dispuestos a correr más riesgos, son más ambiciosos con los alcances del proyecto, además de empoderarse mucho mejor de su rol de ejecutores, lo que los lleva a contactarse con instituciones y otros actores importantes del proceso, logrando consolidar una solución, muchas veces, mayor de la que se espera de un proceso de titulación. Incluso se han presentado iniciativas que ya están comercializándose o implementándose.

Por otra parte, es gratificante que año tras año el taller demuestre empíricamente que la felicidad es tanto individual como colectiva. Al principio nos asistía el miedo de que por entrar en ámbitos muy personales nos pudiéramos encontrar con proyectos hedonistas. Sin embargo, coincidentemente con la literatura especializada, los proyectos desarrollados son siempre para beneficio de otro, la comunidad o el medio ambiente, validándolo, ayudándolo, sirviéndolo o mejorándole algún aspecto.

Los alumnos agradecen la inclusión de sus propios intereses en el desarrollo de su proyecto de título. Es común, en nuestra disciplina, que los estudiantes respondan a encargos que tienen un objetivo de aprendizaje, pero muy pocas veces, estos se relacionan con contenidos o temáticas de su propio interés. Cuando el docente agrega a los objetivos de aprendizaje de su curso las temáticas provenientes de los propios estudiantes, logra comprometerlos en entregar su mejor esfuerzo en el logro de dichos objetivos.

Es gratificante trabajar con alumnos motivados, que lleven al límite las exigencias del curso, que cobren autonomía y que disfruten el recorrido del proyecto, tanto como el logro del objetivo que, en este caso, es la titulación.

Es interesante ver cómo la metodología de Diseño Estratégico, insertada en la búsqueda de la felicidad logra lo que la teoría predice: que al practicar el placer y el sentido, el éxito está asegurado. Los resultados académicos de estos alumnos han sido sobresalientes.

Por último, nos parece importante el hecho de que la universidad entregue las capacidades a sus estudiantes de ser personas sanas que se conozcan a sí mismas y que se auto-guían en el camino del desarrollo profesional, una vez que han dejado las aulas.

*even been initiatives that are already marketed or implemented.*

*On the other hand, it is gratifying that year after year the studio empirically demonstrates that happiness is both individual and collective. At the beginning we had the fear that by entering very personal areas we could find hedonistic projects. However, coincidentally with the specialized literature, the developed projects are always for the benefit of another, the community or the environment, confirming, helping, serving or enhancing some aspect.*

*Students appreciate the inclusion of their own interests in the development of their final project. It is common, in our discipline, that students respond to assignments created to satisfy learning objective, but very few times, these relate to content or topics of their own interest. When the instructor adds themes from the students interests to the learning objectives of the course, he manages to commit them to do their best effort in the achievement of these objectives.*

*It is gratifying to work with motivated students, leading to expand the demands of the course with autonomy and enjoying the journey of the project, as well as achieving the objective of obtaining their professional degree.*

*It is interesting to see how the methodology of Strategic Design, inserted in the pursuit of happiness achieves what theory predicts: that by practicing pleasure and sense, success is ensured. The academic results of these students have been outstanding.*

*Finally, we consider important the fact that the university delivers its students the capabilities to be healthy people who know themselves and can self-manage their path towards professional development, once they have left the university.*

1

**PSICOLOGÍA POSITIVA /  
POSITIVE PSYCHOLOGY**

Estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas. Es una corriente nueva dentro de la Psicología, nace a fines de la década de 1990, fundada en las investigaciones del psicólogo Martin Seligman, en la Universidad de Pensilvania. La Psicología Positiva sostiene que la auténtica felicidad no sólo es posible, sino que puede cultivarse identificando y utilizando muchas de las fortalezas y rasgos que ya poseemos.

*Studies the bases of psychological wellbeing and happiness, as well as the strengths and human virtues. It is a new stream within psychology, born at the end of the decade of 1990s, founded in the investigations of the psychologist Martin Seligman, at the University of Pennsylvania. Positive Psychology sustains that genuine happiness is not only possible, but can be cultivated by identifying and using many of the strengths and traits that we already possess.*

2

**DISEÑO ESTRATÉGICO /  
STRATEGIC DESIGN**

Metodología que integra un conjunto de herramientas proyectuales de diseño para aumentar las cualidades de innovación en proyectos u organizaciones.

*Methodology that integrates a set of design planning tools, to increase the innovation qualities of projects or organizations.*

3

**DESIGN THINKING**

Según Tim Brown, presidente y CEO de Ideo, es un enfoque centrado en el humano para la innovación, que se nutre de herramientas de diseño para integrar las necesidades de las personas, las posibilidades de la tecnología y los requisitos para el éxito de algún negocio.

*According to Tim Brown, president and CEO of Ideo, it is a human-centered approach to innovation, which is nourished with design tools to integrate the needs of the people, the potential of technology and the requirements for the success of a possible business.*

**REFERENCIAS / REFERENCES**

- Ben-Shahar, T., (2007), *Ganar Felicidad*, Zeta.
- Csikszentmihályi, M., (1997), *Fluir (flow): Una Psicología de la Felicidad*, Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Cuadra, H. y Florenzano, R., (2003), El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva, *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, N° 1.
- Lyubomirsky, S., (2008), *La Ciencia de la Felicidad*, Barcelona, España: Ediciones Urano.
- May, P., (2015), Conferencia en 4° Encuentro de Felicidad, Santiago, Chile
- Seligman, M., (2012), *La Auténtica Felicidad*, Santiago Chile: Ediciones B.