



Fuente: freepik.es

Perspectiva de cabeza, corazón y cuerpo para la salud y el bienestar desde el diseño

Head, heart and body perspective for health and well-being from design

POR / BY MARILUZ SOTO¹, HAIAN XUE², EMMANUEL TSEKLEVES³

¹ FACULTAD DE DISEÑO, UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, CHILE

² FACULTY OF INDUSTRIAL DESIGN ENGINEERING, DELFT UNIVERSITY OF TECHNOLOGY, THE NETHERLANDS

³ GLOBAL HEALTH DESIGN INNOVATION, FUTURE CITIES RESEARCH INSTITUTE, LANCASTER UNIVERSITY, UK

EL PROPÓSITO DE ESTE ARTÍCULO ES EXPLORAR UNA COMPRENSIÓN TRIDIMENSIONAL DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LA TRILOGÍA DE LAS 3C: CABEZA, CORAZÓN Y CUERPO, QUE SE RELACIONA PROFUNDAMENTE CON EL BIENESTAR Y LA SALUD. EL ENFOQUE DEL BIENESTAR Y LA SALUD EN EL QUE NOS CENTRAMOS EN ESTE ARTÍCULO ES ESE VÍNCULO BIDIRECCIONAL EN EL QUE UNO DEPENDE DEL OTRO, PORQUE LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS O NEGATIVAS DE UNO REPERCUTEN EN EL OTRO. AL MISMO TIEMPO, LAS TRES DIMENSIONES TAMBIÉN ESTÁN INTERCONECTADAS Y, AUNQUE PUEDEN DISTINGUIRSE POR SEPARADO, ACTÚAN COMO UNA TRAMA FLEXIBLE Y VARIABLE. ESTA TRILOGÍA PROPORCIONA A LOS DISEÑADORES UNA LÓGICA DE OBSERVACIÓN, COMPRENSIÓN Y RESULTADOS CENTRADA EN EL BIENESTAR Y LA BUENA SALUD.

PALABRAS CLAVE: BIENESTAR, SALUD, DISEÑO, INVESTIGACIÓN, EMOCIONES

THE PURPOSE OF THIS ARTICLE IS TO EXPLORE A THREE-DIMENSIONAL COMPREHENSION OF PEOPLE THROUGH THE TRILOGY OF 3C, CABEZA (HEAD), CORAZÓN (HEART) AND CUERPO (BODY) WHICH IS DEEPLY CONNECTED WITH WELL-BEING AND HEALTH. THE WELL-BEING AND HEALTH APPROACH THAT WE FOCUS ON IN THIS ARTICLE IS THAT BIDIRECTIONAL LINK IN WHICH ONE IS DEPENDENT ON THE OTHER BECAUSE THE POSITIVE OR NEGATIVE CONSEQUENCES OF ONE IMPACT THE OTHER. AT THE SAME TIME THE THREE DIMENSIONS ARE ALSO INTERCONNECTED, ALTHOUGH THEY CAN BE DISTINGUISHED SEPARATELY, THEY ACT AS A FLEXIBLE AND VARIABLE PLOT. THIS TRILOGY PROVIDES DESIGNERS WITH A LOGIC OF OBSERVATION, UNDERSTANDING AND OUTCOMES FOCUSED ON WELL-BEING AND GOOD HEALTH.

KEYWORDS: WELL-BEING, HEALTH, DESIGN, RESEARCH, EMOTIONS

27

INTRODUCCIÓN

El diseño y la salud se han conectado implícitamente a través de los dispositivos médicos y sanitarios que se han desarrollado para ayudar a médicos, enfermeras y profesionales en general. Tradicionalmente, la salud y el bienestar no han ocupado un lugar destacado en la agenda de investigación del diseño, pero en los últimos años, los investigadores del campo del diseño están desarrollando proyectos con ese énfasis (por ejemplo, Craig, 2022; Pfannstiel, et al., 2022; Tseklevs, et al., 2021; Alhonsuo et al., 2020; Ku y Lupton, 2022). Además, la Unión Internacional de Arquitectos (UIA), en su Asamblea General, declaró el 2022 como el “Año del Diseño para la Salud”.

Sumado a lo anterior, otros proyectos u organizaciones centran su trabajo en reforzar la relación entre diseño y salud, como Design for Health (Diseño para la salud), Health Design Lab (Laboratorio de diseño para la salud), Design and Health Lab (Laboratorio de diseño y salud), The Center of Health Design (Centro de diseño para la salud), The Swiss Center for Design and Health (Centro Suizo para el diseño y la salud).

Los años de la pandemia han supuesto un reto para el mundo. El entorno académico ha asumido un papel protagonista en el desarrollo de investigaciones sobre temas que eran completamente impensables hace tan sólo unos años. El contexto de emergencias sanitarias en el que se ha visto inmerso el mundo en los últimos tiempos ha animado a las personas a adaptar su mentalidad en relación con las catástrofes humanas (Zion, et al., 2022), ha abierto nuevos debates sobre el medio ambiente (McNeely, 2021) y ha ampliado la reflexión sobre la empatía en la digitalización pospandémica (Sarantou y Miettinen, 2022). Las condiciones de vida extremas que exigió la pandemia influyeron en la reflexión sobre la forma de vivir nuestra vida personal y profesional. El concepto de bienestar se hizo más evidente que nunca y, por tanto, se vinculó fuertemente a la salud, tal y como se presenta en el tercer objetivo de desarrollo sostenible de la ONU.

El propósito de este artículo es la exploración del diseño, la salud y el bienestar con énfasis en la trilogía de Tolosa (2008): cabeza, corazón y cuerpo. La trilogía provee de una perspectiva que vincula tres aspectos del ser humano que, por alguna razón, han estado desarticulados a lo largo de la historia. La mente, las emociones y el cuerpo forman parte del mismo ser humano y funcionan colaborativa, integrada y sistemáticamente. Esta desvinculación es diferente según las culturas. El mundo occidental ha sufrido las consecuencias de esta fragmentación con mayores efectos secundarios. El bienestar se ha relacionado con diversas prácticas de *mindfulness* tomando algunas de sus orientaciones y filosofías de culturas orientales y ancestrales para contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas. Las diversas enfermedades mentales, autoinmunes, crónicas y degenerativas se han apoyado en algunas prácticas o técnicas para complementar los tratamientos médicos. El valor del diseño es crear soluciones que puedan contribuir a las personas y sus comunidades a partir de este vínculo entre salud y bienestar. La trilogía cabeza, corazón y cuerpo es una visión que conecta a las personas consigo mismas, revelando la necesidad de reconectar y alinear estas tres áreas.


INTRODUCTION

Design and Health have implicitly been connected to each other through the medical and healthcare devices, which have been developed to support doctors, nurses and professionals in general. Traditionally health and well-being have not been at the forefront of the design research agenda, but lately researchers from the design field have been developing projects with that emphasis (e.g., Craig, 2022; Pfannstiel, et al., 2022; Tseklevs, et al., 2021; Alhonsuo et al., 2020; Ku & Lupton, 2022). Moreover, the International Union of Architects (UIA) in its General Assembly declared 2022 the “UIA Year of Design for Health”.

On top of that, several other projects or organisations are focusing their work to strengthen the relation between design and health, such as Design for Health, Health Design Lab, Design and Health Lab, The Center of Health Design, The Swiss Center for Design and Health.

The years of the pandemic have been challenging for the world. Academia has taken a leading role in the development of research on topics that were completely unthinkable just a few years ago. The context of health emergencies in which the world has been immersed lately encouraged people to adapt their mindset related to human disasters and (Zion, et al., 2022), opened new discussion about the environment (McNeely, 2021) and expanded reflection on empathy in post-pandemic digitisation (Sarantou & Miettinen, 2022). The extreme living conditions that the pandemic demanded, influenced reflection on the way we live our personal and professional lives. The concept of well-being became more evident than ever and therefore strongly linked to health, as presented in the third goal of sustainable development of the UN.

The purpose of this article is the exploration of design, health and well-being with the emphasis on the trilogy head, heart and body authored by Tolosa (2008). The trilogy provides a perspective that links three aspects of humans that for some reason throughout history have been disjointed. The mind, emotions and body are part of the same human being and work in a collaborative, integrated and systematic way with each other. This disengagement is different depending on the culture. The western world has suffered as a result of this fragmentation with greater side effects. Well-being has been related to various practices of mindfulness taking some of its orientations and philosophies from oriental and ancient cultures to contribute to the improvement in the quality of life of people. The various mental, autoimmune, chronic, degenerative diseases have been supported by some practices or techniques to complement medical treatments. The value of design is to create solutions that can contribute to people and their communities from this link between health and well-being. The head, heart and body trilogy is a vision that connects people with themselves, revealing the need to reconnect and align these three areas.



La mente, las emociones y el cuerpo forman parte del mismo ser humano y funcionan colaborativa, integrada y sistemáticamente.

The mind, emotions and body are part of the same human being and work in a collaborative, integrated and systematic way with each other.

Fuente: Freepik.es



EL ENFOQUE TANGIBLE Y SUTIL DE LA TRILOGÍA: CABEZA, CORAZÓN Y CUERPO

Este artículo relaciona la salud y el bienestar con el diseño a través de la trilogía cabeza, corazón y cuerpo. Según Tolosa (2008) la trilogía expande el conocimiento del ser humano en tres dimensiones. La cabeza se refiere a las conceptualizaciones, los pensamientos concretos y los juicios continuos que realizamos sobre nuestro entorno como forma de entenderlo todo; el corazón representa las emociones, sentimientos y estados de ánimo; y el cuerpo es la dimensión vinculada con nuestras acciones y comportamientos. Este enfoque se centra en la comprensión integral de las personas desde los tres ámbitos que nos constituyen como seres humanos permeables a nuestro entorno, haciendo visible el impacto que éste tiene en nuestra experiencia. En este artículo conectamos la trilogía directamente con la definición del tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible “Buena salud y bienestar” para profundizar en el vínculo y la contribución desde la disciplina del diseño.

CABEZA: LOS ASPECTOS CONCRETOS DE LOS CONCEPTOS

Los distintos ámbitos del diseño intervienen en la salud y el bienestar, desde los productos a los servicios. Son muchos los esfuerzos de profesionales e investigadores por demostrar el valor del trabajo colaborativo multidisciplinar, como por ejemplo el libro *Health Design Thinking (Design thinking para la salud)* en el que Ku y Lupton (2022) reflejan diversas soluciones a problemas de salud desde la disciplina del diseño. Algunos de los estudios de casos presentados en el libro responden a necesidades específicas y otros identifican el contexto, como el rediseño de la sala de exámenes, el viaje de la muerte por COVID-19 y la historia clínica digital. Los

THE TANGIBLE AND SUBTLE APPROACH OF THE TRILOGY: HEAD, HEART AND BODY

This article connects health and well-being with design through the trilogy head, heart and body. According to Tolosa (2008) the trilogy expands the knowledge of human beings in three dimensions, head refers to the conceptualisations, the concreteness of the thoughts and the continuous judgements we make about our surroundings as a manner to understand everything; heart represents emotions, feelings and moods; and body is the dimension linked with our actions and behaviors. This approach focuses on the comprehensive understanding of people from the three areas that constitute us as human beings permeable to our environment, making visible the impact it has on our experience. In this article we connect the trilogy directly with the definition of the third Sustainable Development Goal “Good Health and Well-Being” to deepen the link and contribution from the design discipline.

HEAD: THE CONCRETENESS ASPECTS OF CONCEPTS

*The various areas of design are involved in health and well-being, from products to services. There are many efforts from professionals and researchers to demonstrate the value of multidisciplinary collaborative work, such as the book *Health Design Thinking* in which Ku & Lupton (2022) reflect various design solutions to health problems. Some of the case studies in the book respond to specific needs and others identify the context, such as the *Redesign of the Exam Room*, *The Journey of Dying from COVID-19*, and the *Digital Health Record*. The authors beautifully linked the cases to the design process allowing the reader to simply and clearly understand the various tools, the scope and value that the solutions bring. Healthcare, now with the pandemic and always with worldwide inequality, requires flexibility with substantial ability (Clack & Ellison, 2019) to face the emotions related with*



Fuente: Pexels.com

autores relacionan perfectamente los casos con el proceso de diseño, lo que permite al lector comprender de forma sencilla y clara las diversas herramientas, alcance y valor que aportan las soluciones. La salud y sus cuidados en tiempos de pandemia, sumado a la permanente desigualdad mundial, requiere flexibilidad y una capacidad sustancial (Clack y Ellison, 2019) para afrontar las emociones relacionadas con la experiencia de las personas en los hospitales (Alhonsuo y Colley, 2019). Un amplio abanico de emociones todas ellas vinculadas con el estado de vulnerabilidad. Estos escenarios complejos encuentran un camino para innovar mediante la colaboración y los entornos creativos. El proceso de diseño aporta a otras disciplinas una forma de pensar diferente y el uso de *sprints* de diseño en la atención sanitaria puede ayudar a conectarlas (Alhonsuo et al., 2020). Aunque los diseñadores utilizan un proceso creativo rico y amplio, necesitan reforzar su capacidad para comprender en profundidad la complejidad social de los proyectos, añadiendo más investigación basada en pruebas (Robert y Macdonald, 2017) para respaldar sus propuestas.

El diseño de servicios ha fomentado la colaboración y hace hincapié en la cocreación como herramienta para conectar a los ciudadanos con el sector público (Donetto et al., 2015) creando el importante y vital vínculo entre la interacción social, cultural y humana (Miettinen et al., 2014). El trabajo interdisciplinar es esencial para vincular dos áreas como la salud y el diseño (Ku y Lupton, 2022) además de otras disciplinas, aunque con mayor énfasis aquellas en las que la vulnerabilidad forma parte de la interacción. Por lo tanto, los diseñadores tienen que desarrollar y reforzar competencias consistentes con retos complejos como la salud (Nöel, 2017) y el bienestar.

people's experience in hospitals (Alhonsuo & Colley, 2019) a wide range of emotions all linked with their state of vulnerability. Those complex scenarios find a path to innovate with collaboration and creative environments. Design process brings to other disciplines a different thinking manner and using design sprints on healthcare can help to connect them (Alhonsuo, et al., 2020). Although designers have a rich and wide creative process, they have to strengthen their ability to deeply understand the social complexity of the project, adding more evidence-based research (Robert & Macdonald, 2017) to support their proposals.

Service design has fostered collaboration and emphasises the co-creation as a tool to connect citizens with the public sector (Donetto, et al., 2015) creating the important and vital link between social, cultural, and human interaction (Miettinen, et al., 2014). Interdisciplinary work is essential to link two areas such as health and design (Ku & Lupton, 2022) or any other discipline, although with greater emphasis those in which vulnerability is part of the interaction. Therefore, designers have to develop and strengthen skills consistent with complex challenges such as health (Nöel, 2017) and well-being.

Well-being has the challenge to put on concrete many abstract aspects. There are many subjective considerations that researchers have been making visible through working with data to explain life conditions. Related with well-being there are different groups, organisations or initiatives to identify the aspects linked with well-being such as The Global Happiness Council (GHC), Measuring Well-being and Progress by OECD, The World Database of Happiness. Well-being is connected with many aspects of society and even though invisible, it is a tangible part of everyone's life.

Well-being and pleasure are linked with people's flourish because it refers to the personal significance and value (Desmet &

El bienestar presenta el desafío de concretar muchos aspectos abstractos. Hay muchas consideraciones subjetivas, pero los investigadores han trabajado con datos para visibilizar las condiciones de vida. En relación con el bienestar existen diferentes grupos, organizaciones o iniciativas para identificar los aspectos asociados a éste, como The Global Happiness Council (GHC) (Consejo Global de la Felicidad), Measuring Well-being and Progress by OECD (Medición del bienestar y el progreso por la OCDE), The World Database of Happiness (La base de datos mundial de la felicidad). El bienestar está relacionado con muchos aspectos de la sociedad y, aunque sea invisible, es una parte tangible de nuestras vidas.

El bienestar y el placer están relacionados con el florecimiento de las personas porque se refieren a la importancia y el valor personal (Desmet y Pohlmeier, 2013), lo que da a las personas el significado o propósito que define la forma en que perciben sus vidas. El florecimiento tiene su raíz en las emociones positivas y, por tanto, impacta en el bienestar físico y emocional (Alexander et al., 2021).

CORAZÓN: LA SUTIL RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

El bienestar tiene muchas aristas y perspectivas. Según el Diccionario Oxford, el bienestar es “la salud y la felicidad en general”, el mismo diccionario se refiere a la salud primero como “la condición del cuerpo o la mente de una persona” y en segundo lugar “el estado de estar física y mentalmente sano”, y la felicidad se define como “el estado de sentir o mostrar placer”.

Utilizando las mismas definiciones del diccionario, se observa la misma perspectiva y en términos generales, el bienestar y la salud están muy vinculados al cuerpo, la mente y las emociones agradables.

Las emociones tienen el poder de influir en las palabras, los pensamientos y las acciones (de nuevo el cuerpo, la mente y las emociones relacionadas) que, en equilibrio y con entrenamiento, vinculan la percepción a través de los sentidos y el procesamiento conceptual proyectado (Ekman et al., 2005). La felicidad es una de las emociones que muestra un estado de satisfacción y placer que influye directamente en la autopercepción de la persona que la experimenta. Sin embargo, la autopercepción requiere el desarrollo y fortalecimiento de una fina habilidad para cultivar y proteger esa percepción (Csikszentmihalyi, 2002) que al mismo tiempo se define subjetivamente.

La autopercepción contribuye a la forma en que se percibe a los demás y esa interacción repercute en el comportamiento humano. Todo aquello que motiva las acciones de las personas considera no solo aspectos personales, sino que también involucra las expectativas de nosotros mismos y de nuestro círculo más cercano en esa

Pohlmeier, 2013). This gives people the meaning or purpose that defines the way they self-perceive their lives. Flourishing has its root on positive emotions and therefore an impact on physical and emotional well-being (Alexander et al., 2021).

HEART: THE SUBTLE RELATIONSHIP WITH EMOTIONS

Well-being has many edges and perspectives. According to Oxford Dictionary, well-being is “general health and happiness”, the same dictionary refers primarily to health as “the condition of a person’s body or mind” and secondly “the state of being physically and mentally healthy”, and happiness is defined as “the state of feeling or showing pleasure”. Using the same dictionary definitions, the same perspective and in general terms, well-being and health are highly linked to body, mind and pleasant emotions.

Emotions can have the power to influence words, thoughts and actions (again body, mind and related emotions) which in balance, necessarily trained, link perception through the senses and the projected conceptual processing (Ekman et al., 2005). Happiness is one of the emotions that shows a state of satisfaction and pleasure that directly influences the self-perception of the person who experiences it. However, self-perception requires the development and strengthening of a fine skill in cultivating and protecting that perception (Csikszentmihalyi, 2002) which at the same time is defined subjectively.

The self-perception contributes to perceiving others and that interaction impacts human behavior. Everything that motivates people’s actions not only considers personal aspects, but also involves the expectations of ourselves and our closest circle in that interaction (Buck, 2014). People are constantly, consciously or not, connected with others in a natural resonance of their emotions (Riess, 2018) and this is not exclusive for humans. Humans and other living beings are part of the same ecosystem and that natural resonance has an impact on people’s perception. Empathy arises naturally in that vital connection with everything that surrounds us. In other words, to appreciate or identify the emotional state of another it is necessary for the observer to be in the same state (Schulz, 2017). Therefore, empathising is an act of fusion through the emotional perception of an external state, understanding it as one’s own.

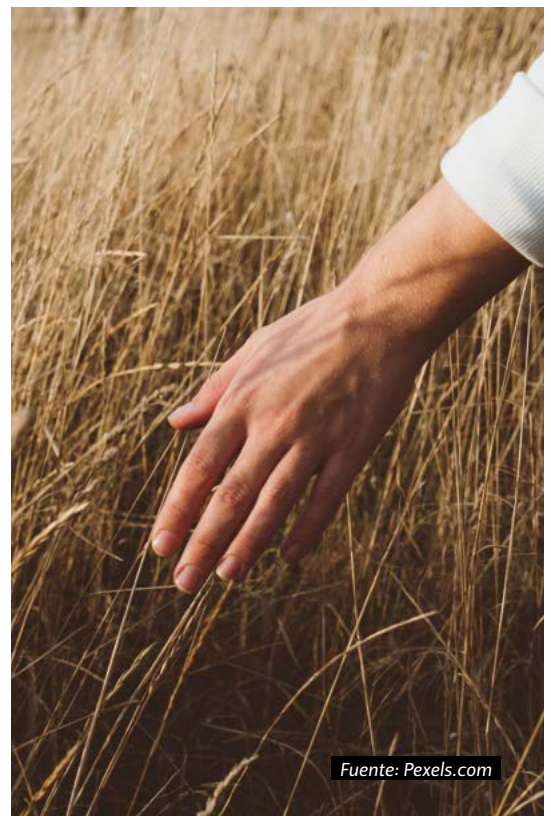
The interactions involve various aspects of the body but the actions can also be coordinated through emotions (Nummenmaa et al., 2014). The complexity of this interconnection is not so visible, for many years the body and the mind were spoken of as two separate spheres and in the same level emotions were opposed to reason. Duality has always been one of the domains of anthropocentrism, but the perspective of the pluriverse has extended that vision to include leaving the uni to integrate the pluri (Escobar, 2018) rather than dualities, the acceptance of multiple realities and complexities.



Fuente: Pexels.com

La autoconciencia, la atención plena y la gratitud promueven el bienestar porque animan a las personas a ralentizar la rutina para tener una vida más conectada con el presente.

Self-awareness, mindfulness, and gratitude promote well-being by encouraging people to slow down their routines to live a life more connected to the present.



Fuente: Pexels.com

interacción (Buck, 2014). Las personas están en forma constante, conscientemente o no, conectadas con otras en una resonancia natural de sus emociones (Riess, 2018) y esto no es exclusivo de los humanos. Los seres humanos y los demás seres vivos forman parte del mismo ecosistema y esa resonancia natural influye en la percepción de las personas. La empatía surge de forma natural en esa conexión vital con todo lo que nos rodea. En otras palabras, para apreciar o identificar el estado emocional de otro, es necesario que el observador se encuentre en el mismo estado (Schulz, 2017). Por tanto, empatizar es un acto de fusión a través de la percepción emocional de un estado externo, entendiéndolo como propio.

Las interacciones implican varios aspectos del cuerpo, pero las acciones también pueden coordinarse a través de las emociones (Nummenmaa et al., 2014). Sin embargo, la complejidad de esta interconexión no es tan visible. Durante muchos años se habló del cuerpo y la mente como dos esferas separadas y en el mismo plano las emociones se oponían a la razón. La dualidad siempre ha sido uno de los dominios del antropocentrismo, pero la perspectiva del pluriverso ha ampliado esa visión para incluir la salida de lo uni para integrar lo pluri (Escobar, 2018). Más que dualidades, la aceptación de múltiples realidades y complejidades.

CUERPO: EXPRESIÓN MULTINIVEL

El cuerpo es una vitrina transparente y en condiciones óptimas es imposible silenciarlo. Las expresiones faciales, la posición del cuerpo, los movimientos, las manifestaciones conscientes e inconscientes, se hacen visibles en el cuerpo. El cuerpo humano funciona de forma bidireccional, por un lado, expresa el mundo interno y por otro percibe el entorno externo. Ambos planos se cruzan y manifiestan de distintas maneras.

En este sentido, el bienestar puede entenderse como ese equilibrio entre los aspectos mentales, sociales y físicos (Dodge et al., 2012). Esta posición equilibrada también puede pensarse como una expresión de la salud. Al centrarse y hacer hincapié en el valor de la complejidad que implica este equilibrio, el diseño centrado en el ser humano tiende puentes de comprensión entre las personas y sus acciones (Roumani, 2020). Al estar tan conectado con el mundo interior y exterior del cuerpo (o más bien a través del cuerpo), la relación con la naturaleza parece obvia, aunque no siempre se ha considerado así. La conexión naturaleza-humano ha impulsado una mayor necesidad de crear o integrar zonas verdes para la salud mental de las personas, pero a veces en detrimento de animales y plantas (Soga et al., 2021). El bienestar mental es una parte esencial de la percepción de la calidad de vida (Cooper, 2014) porque define los pensamientos y juicios que de forma automática, consciente e inconsciente repercuten en nuestro cuerpo.

BODY: MULTILEVEL EXPRESSION

The body is a transparent showcase and in optimal conditions it is impossible to silence. Facial expressions, body position, movements, conscious and unconscious manifestations, become visible in the body. The human body works in a bidirectional way, on the one hand it expresses the internal world and on the other it perceives the external environment and both planes cross and manifest themselves in different ways in the body.

In this sense, well-being can be understood as that balance between mental, social and physical aspects (Dodge, et al., 2012), this balanced position can also be thought of as an expression of health. With a focus and emphasis on the value of complexity that this balance involves, human-centred design builds bridges of understanding between people and their actions (Roumani, 2020). Being so connected to the inner and outer world of the body (or rather through the body) the relationship with nature seems obvious, although it has not always been so considered. The human nature connection has driven a greater need to create or integrate green areas for the mental health of people, but sometimes to the detriment of animals and plants (Soga et al., 2021). Mental well-being is an essential part of quality-of-life perception (Cooper, 2014) because it defines the thoughts and judgments that automatically, consciously and unconsciously impact our body.

Additionally, emotional intelligence and the ability (and interest) to contribute to society is manifested through mental capital (Beddington et al., 2008) which can be seen reflected through gestures and acts expressed through the body. Learning can also be embodied through behaviors (Smith, 2010), and the flexibility of knowledge includes various ways of being integrated. The body becomes an instrument of action that makes the mind and emotions visible. As these three areas are so interconnected, this visualisation can be through various ways such as breathing (Bloch, 2008), facial expressions (Ekman, 2013), body movements like biodanza (Toro & Terrén, 2008) which also act in a connected and simultaneous way.

Además, la inteligencia emocional y la capacidad (e interés) por contribuir a la sociedad se manifiestan a través del capital mental (Beddington et al., 2008), que puede verse reflejado en gestos y actos expresados a través del cuerpo. El aprendizaje también puede encarnarse a través de los comportamientos (Smith, 2010), ya que la flexibilidad del conocimiento incluye diversas formas de integrarse. El cuerpo se convierte en un instrumento de acción que hace visibles la mente y las emociones. Como estas tres áreas están tan interconectadas, esta visualización puede manifestarse de diversas formas como en la respiración (Bloch, 2008), expresiones faciales (Ekman, 2013), movimientos corporales como la biodanza (Toro y Terrén, 2008) que también actúan de forma conectada y simultánea.

CONCLUSIONES

El diseño es más que los productos, servicios o sistemas que crea, desarrolla e implementa. Es también el valor que aporta al grupo objetivo o a la sociedad. Este impacto es la contribución concreta para las personas que interactúan con el resultado del diseño, convirtiéndose en el punto clave de conexión con el bienestar y, por tanto, también con la salud. El reto para los diseñadores es desarrollar métodos y herramientas sistemáticos y completos con el bienestar como objetivo. El diseñar para el bienestar requiere un cambio en la comprensión del proceso, porque -aunque suena paradójico- cuando el diseño compromete o dificulta el bienestar, está incorporando el bienestar en el proceso de diseño, incluso si no es la intención, fomentando así el bienestar como un enfoque esencial de diseño (Calvo y Peters, 2014). En este mismo sentido, la perspectiva del diseño positivo ayuda a centrar las acciones de diseño en el bienestar mediante el equilibrio entre experiencias placenteras, crecimiento personal significativo e interacciones virtuosas (Desmet y Pohlmeier, 2013). Regular el estado de ánimo puede apoyar una percepción positiva del bienestar desencadenada por el marco de diseño positivo (Desmet, 2015; Xue et al., 2020). Asimismo, la autoconciencia, la atención plena y la gratitud son tres de los nueve factores que promueven el bienestar (Calvo y Peters, 2014). Este tipo de práctica anima a las personas a ralentizar la rutina para tener una vida más conectada con el presente, esta es una de las razones por las que los baños de bosque también han aumentado en el mundo.

A pesar de los diferentes puntos de vista, el diseño puede promover el bienestar dando forma a interacciones positivas, teniendo en cuenta las actividades conductuales y mentales, como las formas de pensar, los estados de ánimo y las actitudes (por ejemplo, Desmet, 2015; Hassenzahl et al., 2013; Wiese et al., 2020; Yoon et al., 2022). Este artículo ha hecho hincapié en la importancia de desarrollar las habilidades de los diseñadores para enfrentarse a escenarios complejos y adversos. Al mismo tiempo, se ha propuesto una perspectiva, a través de la trilogía de las 3C, para ampliar la comprensión de la salud y el bienestar a través del equilibrio entre tres áreas interconectadas, sistémicas y flexibles. Todo ello desde el ángulo del diseño y para el diseño. ●

CONCLUSIONS

Design is more than the products, services or systems that it creates, develops and implements, design is also the value it brings to the target group or society. This impact is the concrete contribution for the people who interact with the design result, becoming the key point of connection with well-being and therefore with health as well. The challenge for designers is to develop systematic and comprehensive methods and tools with well-being as a goal. Designing for well-being requires a redesign process if design compromises or hinders well-being, incorporates support for well-being into the design process even if that is not the intent, and encourages well-being as an essential design approach (Calvo & Peters, 2014). In this same sense, the perspective of positive design helps to focus design actions on well-being through balancing pleasurable experiences, meaningful personal growth and virtuous interactions (Desmet & Pohlmeier, 2013). Mood regulation can support a positive perception of well-being triggered by the positive design framework (Desmet, 2015; Xue et al., 2020). Also, self-awareness, mindfulness, and gratitude are three of nine factors that promote well-being (Calvo & Peters, 2014). This type of practice encourages people to slow down the routine to have a life more connected to the present, this is one of the reasons why forest bathing has also increased in the world.

Even if there are different points of view, design can promote well-being shaping positive interactions, considering behavioral and mental activities, such as ways of thinking, states of mind, and attitudes (e.g., Desmet, 2015; Hassenzahl et al., 2013; Wiese et al., 2020; Yoon et al., 2022). This article has emphasised the importance of developing designers' skills to face complex and adverse scenarios. At the same time, a perspective has been proposed, through the trilogy of the 3Cs, to broaden the understanding of health and well-being through the balance between three interconnected, systemic and flexible areas. All of the above from the angle of design and for design. ●

REFERENCIAS / REFERENCES

- Alexander R., Aragon O. R., Bookwala J., Cherbuin N., Gatt J. M., Kahrilas I. J., Kastner N., Lawrence, A., Lowe, L., Morrison, R. G., Mueller, S. C., Nusslock, R., Papadelis, C., Polnaszek, K. L., Richter, S. H., Silton, R. L. & Styliadis C. (2021) The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 121, 220–249.
- Alhonsuo, M. and Colley, A., (2019) Designing New Hospitals – Who Cares About the Patients?. MuC'19: Proceedings of Mensch und Computer 2019, 725–729. <https://doi.org/10.1145/3340764.3344898>
- Alhonsuo, M., Hookway, S., Sarantou, M., Miettinen, S., & Motus, M. (2020). Healthcare design sprints: What can be changed and achieved in five days? In S. Boess, M. Cheung, & R. Cain (Eds.), *Proceedings of DRS2020: Volume 1: Synergy Situations*, 975–991. Design Research Society. Proceedings of DRS Vol. 2020 No. 1 <https://doi.org/10.21606/drs.2020.231>
- Beddington, J., Cooper, C., Field, J., Goswami, U., Huppert, F., Jenkins, R., & Thomas, S. (2008) The mental wealth of nations. *Nature* 455, 1057–1060. <https://doi.org/10.1038/4551057a>
- Bloch, S. (2008). *Surfando la ola emocional* [Surfing the emotional wave] (2nd ed.). Editorial Uqbar.
- Buck, R. (2014) *Emotion: A biosocial Synthesis*. Cambridge University Press.
- Calvo, R. A., & Peters, D. (2014). *Positive Computing: Technology for Wellbeing and Human Potential*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Clack, L. A., & Ellison, R. L. (2019). Innovation in service design thinking. In M. A. Pfannstiel & C. Rasche (eds.), *Service design and service thinking in healthcare and hospital management: Theory, concepts, practice*.
- Cooper, C. L. (2014) Introduction to Wellbeing: A Complete Reference Guide. In R. Cooper, E. Burton, & C. Cooper (eds.) *Wellbeing: A Complete Reference Guide, Wellbeing and the Environment*. John Wiley & Sons
- Craig, C. (2022) Design for health: a holistic approach, *Design for Health*, 6(2), 135–137. <https://doi.org/10.1080/24735132.2022.2127074>
- Csikszentmihalyi, M. (2022). *Flow: The Classic work on how to achieve happiness*. Rider Books.
- Desmet, P. M. A. (2015). Design for mood: Twenty activity-based opportunities to design for mood regulation. *International Journal of Design*, 9(2), 1–19.
- Desmet, P. M. A., & Pohlmeier, A. E. (2013). Positive design: An introduction to design for subjective well-being. *International Journal of Design*, 7(3), 5–19.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Donetto, S., Pierri, P., Tsianakas, V. & Robert, G. (2015) Experience-based Co-design and Healthcare Improvement: Realizing Participatory Design in the Public Sector, *The Design Journal*, 18(2), 227–248. <https://doi.org/10.2752/175630615X14212498964312>
- Ekman, P. (2013 [1972]). *Emotion in the human face*. Malor Books.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59–63. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00335.x>
- Escobar, A. (2018) *Designs for the Pluriverse*. Duke University Press.
- Hassenzahl, M., Eckoldt, K., Diefenbach, S., Laschke, M., Lenz, E., & Kim, J. (2013). Designing moments of meaning and pleasure: Experience design and happiness. *International Journal of Design*, 7(3), 21–31.
- Ku, B. & Lupton, E. (2022) *Health design thinking: Creating products and services for better health*. The MIT Press.
- McNeely, J. A. (2021). Nature and COVID-19: The pandemic, the environment, and the way ahead. *Ambio*, 50(4), 767–781. <https://doi.org/10.1007/s13280-020-01447-0>
- Miettinen, S., Simo, J., Rontti S. J., & Jeminen J. (2014). Co-prototyping emotional value. In E. Bohemia, A. Rieple, J. Liedtka, & R. Cooper (Eds.), *Proceedings of the 19th DMI International Design Management Research Conference: Design Management in an Era of Disruption* 1228–1246. Design Management Institute.
- Noël, G. (2017) Health Design: Mapping current situations, envisioning next steps. *The Design Journal*, 20; S2304–S2314. <https://doi.org/10.1080/14606925.2017.1352746>
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *PNAS*, 111(2), 646–651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Pfannstiel, M. A., Brehmer, N. & Rasche C. (eds.). (2022). *Service Design Practices for Healthcare Innovation*. Springer Books.
- Riess, H. (2018) *The Empathy Effect*. Sound True
- Robert, G., & Macdonald, A. S. (2017) Co-design, organizational creativity and quality improvement in the healthcare sector: ‘Designerly’ or ‘design-like’? In D. Sangiorgi & A. Prendiville (eds) *Designing for Service*. Bloomsbury.
- Roumani, N. (2020) *Unlocking the power of design for the social sector*. Stanford University.
- Sarantou, M. & Miettinen, S. (2022) *Empathy and Business Transformation*. Routledge.
- Schulz, K. A., (2017) Decolonizing political ecology: ontology, technology and ‘critical’ enchantment, *Journal of Political Ecology* 24(1), 125–143. <https://doi.org/10.2458/v24i1.20789>
- Smith J. (2010). Seeing other people. *Philosophy and Phenomenological Research*, 81(3), 731–748. <https://doi.org/10.1111/j.1933-1592.2010.00392.x>
- Soga, M., Evans M. J., Cox, D. T. C., & Gaston, K. J. (2021) Impacts of the COVID-19 pandemic on human-nature interactions: Pathways, evidence and implications. *People and Nature*, 3(3), 518–527. <https://doi.org/10.1002/pan3.10201>
- Tolosa, M. (2008). A twist in communication: the power of the oasis. *Social Science Research Network Scholarly* 1310227. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1310227>
- Toro, V. & Terrén, R. (2008) *Biodanza: Poética del Encuentro*. Lumen
- Tsekleves, E., Cooper, R. & Spencer, J. (2021) *Design for Global Challenges and Goals*. Routledge.
- Wiese, L., Pohlmeier, A. E., & Hekkert, P. (2020). Design for sustained wellbeing through positive activities—a multi-stage framework. *Multimodal Technologies and Interaction*, 4(4), 71. <https://doi.org/10.3390/mti4040071>
- Xue, H., Desmet, P. M. A., & Fokkinga, S. F. (2020). Mood granularity for design: Introducing a holistic typology of 20 mood states. *International Journal of Design*, 14(1), 1–18.
- Yoon, J., Li, S., & Hao, Y. (2022). Design-mediated positive emotion regulation: The development of an interactive device that supports daily practice of positive mental time traveling. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 38(5), 432–446. <https://doi.org/10.1080/10447318.2021.1948685>
- Zion, S. R., Kengthsagn, L., Horii, R., Leibowitz, K., Heathcote, L.C., & Crum, A. J. (2022) Making sense of a pandemic: Mindsets influence emotions, behaviors, health, and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Social Science & Medicine*, 301, 114889. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114889>