



Universidad de  
**San Andrés**

**Universidad de San Andrés**

**Escuela de Diseño - Departamento de Humanidades**

**Licenciatura en Diseño**

**Quién Soy: Somos lo que decidimos**

**Comitente: Start Up**

**Autor:** Renata Flora Pando

**Legajo:** 30358

**Directores:** Bea Sauret y Pablo Fernández Vallejo

**Mentor:** Federico Rosso

Marzo 2023, Buenos Aires, Argentina.

# Índice

<b>Índice</b>	<b>1</b>
<b>I. Introducción</b>	<b>6</b>
A. Objetivos del trabajo	6
B. Marco teórico	6
1. Identidad, experiencias y toma de decisiones	6
2. Identidad y creencias	9
3. Conflictos desarrollados a partir del desconocimiento de la identidad	10
4. Identidad y confianza	12
C. Metodología y definición de la muestra	12
<b>II. Investigación</b>	<b>15</b>
A. Entrevistas	15
B. Primera encuesta	16
C. Segunda encuesta	18
D. Observación participante	22
E. Análisis de caso	22
<b>III. Definición de la oportunidad</b>	<b>24</b>
<b>IV. Solución</b>	<b>25</b>
¿Cómo vamos a llevar a cabo nuestra propuesta de valor ?	25
¿Para quién es esta propuesta?	25
¿Por qué un espacio?	25
Programas	26
Estructura	26
Experiencia directa	28
Recursos	28
Contenido	29
Actividades	34
Estructura temporal	35
Comunicación	36
Redes sociales	36
Ventas e información	37
Web - Linktree	37
On-site	37
Presentación de Quién Soy:	37
Intervención artística de apertura: Mundo Egótico/ Mundo enmarcado.	38
Espacio	39
Ubicación: Parque de Innovación.	39
Arquitectura	40
Planta	40
Exterior	41
Interior	42
Modelo de negocios	44

<b>Conclusión</b>	<b>46</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>47</b>
<b>Anexos</b>	<b>49</b>
Anexo 1	49
Anexo 2	57



Universidad de  
**San Andrés**

“Somos lo que decidimos” (Sigman, 2015)

## Resumen - Abstract

**Esta investigación busca indagar en cómo se puede construir la identidad personal a partir del autoconocimiento.** Parte de la pregunta *¿Quién soy?*, como disparador para entender, desde la **neurociencia**, cómo la persona construye su identidad.

Según esta disciplina, la toma de decisiones es uno de los pilares en la construcción de la misma. Las **decisiones determinan las acciones** de una persona, y, por lo tanto, sus experiencias. Las experiencias generan mapas mentales en el cerebro, asociación de neuronas marcadas por emociones, que luego se convierten en creencias. Las creencias representan lo que la persona considera verdadero sobre sí misma, los rasgos de personalidad determinantes que forman su identidad. En consecuencia, la persona toma decisiones según estas creencias; según lo que cree de ella misma. Hay una retroalimentación entre decisiones, experiencias, mapas mentales y creencias.

Por lo tanto, entender cómo se toman esas decisiones y cuáles son las creencias que las limitan o las potencian, contribuye a comprender cómo se construye su propia identidad. De esta manera, el autoconocimiento es una herramienta que ayudará a la persona a obtener esa información. Según la neurociencia, autores como Estanislao Bachrach y Mariano Sigman, **coinciden que para poder construir una identidad consciente, que esté alineada con los propósitos y deseos de la persona, el individuo debe conocerse.**

Dentro de este interrogante se decidió recortar el problema a jóvenes mayores a 22 años que tienen que tomar decisiones sobre su futuro personal y profesional. Se consideró este un momento bisagra por dos razones: primero, es la instancia en el que los jóvenes comienzan a independizarse y a construir sus propias creencias más allá de su estructura familiar; en segundo lugar, es el momento en que la neurociencia considera que el cerebro ya está totalmente desarrollado, principalmente el área denominada corteza frontal que está destinada al razonamiento lógico y a la toma de decisiones.

A partir de lo investigado, se encontró una oportunidad de diseño relacionada con el autoconocimiento como herramienta para la construcción de la identidad. Dentro de esta área, la problemática se centrará en la toma de decisiones. Luego de un estudio de campo se resolvió que este es el conflicto que está atravesando actualmente el grupo de estudio. El propósito de la propuesta es asistir a los usuarios en el momento de tomar decisiones que determinen su futuro y que, por lo tanto, construyen su identidad.

De esta manera se diseñó un espacio físico especializado en alojar actividades relacionadas con el autoconocimiento llamado *Quién Soy*. Este proyecto arquitectónico está pensado para ubicarse en el Parque de Innovación de Buenos Aires debido a su ubicación estratégica, y el propósito general de la instalación. Se utiliza Buenos Aires como sede inicial del proyecto debido a su concentración poblacional y a su condición de metrópolis.

En este espacio se realizarán dos actividades principales; en primer lugar, encuentros semanales en los que se desarrollará un programa destinado al autoconocimiento focalizado en que el participante pueda definir con seguridad quién es y lo que quiere para su futuro. Aquí se indagará sobre la toma de decisiones, los mapas mentales y las creencias que hasta el momento del encuentro construyen la identidad de la persona. En segundo lugar, distintos especialistas darán charlas relacionadas con la construcción de la identidad. Los ejes abarcarán las áreas de neurociencia, psicología, arte, literatura, música y emprendedurismo.

**El objetivo es que cada persona pueda conocerse mejor para que logre tomar decisiones relacionadas con su propósito.** El aporte de valor es que, ser parte de *Quién Soy* ayudará a la persona a ser más consciente de él o ella misma para que su futuro esté determinado por sus propios deseos.

**Palabras clave:** *neurociencia; identidad; mapas mentales; creencias; toma de decisiones; diseño; programas; Buenos Aires; futuro.*

This research seeks to investigate how personal identity can be built from self-knowledge. The question *Who am I?*, is used as a trigger to understand, from a neuroscientific perspective, how people build their own identity.

According to this discipline, decision making is one of the pillars in its construction. Decisions determine a person's actions, and therefore their experiences. Experiences generate mental maps in the brain, an association of neurons marked by emotions, which later become beliefs. Beliefs are what the person considers true about himself, the determining personality traits. Consequently, the person makes decisions according to these beliefs; according to what she or he thinks of herself. Therefore, understanding how these decisions are made and what are the beliefs that limit or enhance them, helps the person understand how their own identity is constructed. In this way, self-knowledge is a tool that will help the person obtain that information. According to neuroscience, in order to build a conscious identity, which is aligned with the purposes and desires of the person, the individual must know himself.

Within this question, it was decided to reduce the problem to young people over 22 years of age who have to make decisions about their personal and professional future. This was considered a significant moment for two reasons: first, it is the instance in which young people begin to become independent and build their own beliefs; Second, according to neuroscience, it is the moment when the brain is considered to be fully developed.

Based on what was investigated, a design opportunity was found related to assisting people in making decisions that determine their future. In this way, a physical space specialized in hosting activities related to self-knowledge called Who I Am was designed. This architectural project is designed to be located in the Innovation Park of Buenos Aires. Due to its strategic location, and the overall purpose of the facility.

Two main activities will take place in this space; First, weekly meetings in which a program is developed for self-knowledge focused on the participant being able to define with certainty what they want for their future. Here we will inquire on decision-making, mental maps and beliefs that, until the moment of the meeting, built the identity of the person. Second, there will be talks related to the construction of identity with specialists in the areas of neuroscience, psychology, art, literature, music and entrepreneurship. The objective is that each person can get to know each other better so that they can make decisions related to their purpose.

**Keywords:** neuroscience; identity; mental maps; beliefs; decision making; design; programs; Buenos Aires; future.

# I. Introducción

## A. Objetivos del trabajo

Este Trabajo Final de Graduación (TFG) corresponde a una tesis de la carrera de Diseño que finaliza en una investigación y un artefacto proyectual. **El objetivo es indagar en la pregunta ¿Quién Soy?** como disparador para entender, desde la **neurociencia y la psicología cognitiva**, cómo la persona construye su identidad. Se inserta en el desafío Start Up como un proyecto que intenta resolver una necesidad identitaria en el usuario.

## B. Marco teórico

### 1. Identidad, experiencias y toma de decisiones

La palabra **identidad** proviene del latín *identitas* o *ídem*, esto se refiere a los rasgos y atributos excepcionales de un grupo o un individuo respecto a sus semejantes (Herrera de Noble, 2005). La identidad de una persona es lo que permite distinguir el valor de lo que la hace única en relación al resto.

¿Cómo se construye la identidad? Según el neurocientífico Estanislao Bachrach (2017) la identidad se compone por **los atributos genéticos con los que nace una persona y por las experiencias que tuvo a partir de su nacimiento**. El autor explica que la mente es todo lo que se piensa de manera consciente sobre esas experiencias; y el cerebro, formado por conexiones neuronales, el sistema operativo por el cual pasan estos pensamientos. Lo ilustra de la siguiente manera, *“tu cerebro es como un hardware y tu mente como un software”* (Bachrach, 2017. p.28)

Los **atributos genéticos** son aquellos con los que la persona nace, los que fueron transmitidos por sus progenitores. Rasgos de personalidad que determinan inicialmente las aptitudes y capacidades de las personas. Las **experiencias** son construcciones de momentos a partir de estímulos cargados de información que reciben los sentidos a lo largo de la vida y la respuesta que resulta en decisiones. Las experiencias están atravesadas por los cambios constantes en el contexto en el que se inserta la persona, el espacio en el que se forma y desarrolla su identidad, *“el hombre siempre ha tenido que enfrentarse a cambios, el cambio ha sido difícil pero también inevitable”* (Bachrach, 2017. p.30) Es decir, que la combinación entre la genética y las experiencias forman la identidad, ninguna es excluyente de la otra, ni ninguna determina por completo cómo va a desarrollarse la identidad de esa persona.

Además, la información que recibe está condicionada por las emociones y los pensamientos (Bachrach, 2017), es decir no es objetiva, está teñida por la perspectiva de cada individuo. Como explica Bachrach, *“nuestra subjetividad, tan propia del ser humano, es lo que nos hace únicos”* (Bachrach, 2017. p.18)

¿Cómo funcionan las experiencias en el cerebro? Cuando una persona está atravesando una situación, ya sea cualquier estímulo, sus neuronas se activan. Hay actividad química que genera corrientes eléctricas que conecta neuronas entre sí utilizando neurotransmisores; a esto se lo denomina sinapsis. A medida que pasa el tiempo, es decir que se acumulan experiencias, estas conexiones entre neuronas se fortalecen. **Cuanto más se repite una misma experiencia, más se va a fortalecer esa conexión, que comienza a generar los mapas mentales o patrones cerebrales.** Explica Bachrach (2017):

*“Las conexiones entre neuronas se fortalecen y así se van creando tus patrones cerebrales. Estos patrones son como huellas digitales, como senderos en la montaña. Y fortaleciendo estas conexiones sinápticas aprendés de la experiencia”*  
(p.48)

La respuesta a cada experiencia también está condicionada por los mapas mentales. A medida que los mapas mentales se fortalecen, se generan **creencias. Las creencias, relacionadas a la identidad, son los rasgos de personalidad que la persona cree verdaderos sobre sí misma, y que se van a desarrollar a lo largo de su vida.** Estas creencias condicionan el accionar y limitan las expectativas que la persona tiene sobre sí misma. Explica Bachrach (2017):

*“Partimos de supuestos sobre nosotros mismos. “Yo soy bueno para las matemáticas pero no soy inteligente”. Suponemos que somos lo que nos tocó: bueno para los deportes, malo para lo intelectual. Para cambiar tenés **que elegir quién querés ser más allá de la repartija genética y más allá de las influencias culturales de tus progenitores**”. Para lograrlo, corremos con una ventaja: **hoy sabemos que primero tenés que saber quién sos y quién querés ser”** (p.30)*

Además, **el accionar de la persona, cada decisión que toma,** también va a insertarse en este sistema. **Cada decisión va a ser de ambas maneras causada por una creencia que tenga de sí misma, y va a alimentar nuevamente los mapas mentales construidos (Sigman, 2015).** Para ahorrar energía, el cerebro siempre va a intentar tomar decisiones que puedan incluirse dentro de sus patrones de comportamiento. La toma de



decisiones funciona igualmente en un plano consciente como inconsciente. La diferencia es que, cuando la persona trata de tomar una decisión en el plano consciente, no considera lo que está sucediendo en el plano inconsciente, el cual, finalmente, determina la decisión. A continuación se explicará cómo se toman decisiones:

Según el matemático Alan Turing (Sigman, 2015), la toma de decisiones funciona como una carrera, hay dos o más opciones que compiten entre sí por ser la elegida, que finalmente determinará la acción, y así la experiencia.

En primer lugar, los sentidos recopilan información que se acumula en una parte del cerebro llamada corteza parietal. **Se busca adquirir la información que no se tiene, por lo tanto, cuánto menos se conoce más tiempo se tarda en decidir.** Esto determina cuánto tiempo se invierte, depende del costo que tenga equivocarse y del tiempo disponible para decidir. El cerebro combina circuitos neuronales para determinar cuánta información se va a acumular, esto obedece al valor de la acción a realizar; el costo del tiempo invertido; la calidad de la información sensorial y la urgencia endógena por resolver la cuestión. En consecuencia, *“el cerebro ajusta de forma óptima, sin que tengamos registro, el umbral de decisión”* (Sigman, 2015. p.71).

Es así como, una vez que ya pasó el tiempo suficiente y las dos opciones se consideran decisiones informadas, el cerebro genera una corriente aleatoria entre los circuitos neuronales que determina qué opción va a ganar la carrera. Además, cuestiones internas del cerebro, como el estrés y la ansiedad, también condicionan cómo y cuándo se toma la decisión.

Sin embargo, **las decisiones se pueden considerar** sesgadas cuando una de las dos opciones ya tiene acumulada información previa y comienza la carrera con ventaja. **Estas decisiones son las que se insertan en el sistema de creencias y mapas mentales mencionados previamente.** Para ahorrar energía, el cerebro irá por la opción más fácil, por la opción que ya tiene información previa, la creencia que ya está desarrollada.

Es decir, que las personas no son totalmente conscientes de las decisiones que toman (Sigman, 2015). Si no se conoce cómo se toma la decisión, es decir, cuáles son los factores que la están afectando, la persona podría ser fácilmente engañada por su propio cerebro. **Esto sucede porque no se tiene conciencia sobre cuál es la información previamente acumulada que le otorga ventaja a una de las dos decisiones, cuáles son las creencias acumuladas por las experiencias.**

Hay dos tipos de decisiones, las que se consideran racionales y las que parecen impulsivas. Como se comentó anteriormente, las decisiones racionales suceden cuando se es consciente de la información que se recopila y se sabe qué se está eligiendo. Por ejemplo, qué comer: la persona sabe que existe A y que existe B, conoce los dos alimentos, elige.

Por otro lado, las “*corazonadas*” (Sigman, 2015. p. 74), son aquellas que la persona siente que vienen del corazón, las que parecen más viscerales. Según la neurociencia las *corazonadas* y las decisiones racionales pasan por procesos similares (los mencionados por anteriormente). Los circuitos que se activan a la hora de decidir son casi los mismos, la diferencia es que el cerebro consciente a veces se da cuenta y a veces no. Cuando se toman decisiones inconscientes, la corteza cerebral también evalúa riesgos y opciones.

Además, todas las reacciones corporales a estímulos externos se relacionan con la información que ya tiene el cerebro sobre cómo reaccionar. **Es decir, esos inputs que se adquieren durante cada experiencia, forman, al igual que la genética, la identidad (Bachrach, 2017).**

Según el psicólogo Ap Dijksterhuis (Sigman, 2015), las *corazonadas* son más eficientes cuando se trata de una deliberación compleja, por ejemplo, decisiones que tengan que ver con el futuro de la persona. Cuando hay más factores en juego es preferible confiar en la intuición que en la razón porque la razón puede alojar mucha menos información que el inconsciente.

A partir de un estudio, el biólogo Claus Wedekind (Sigman, 2015.) **concluyó, que gran parte de las decisiones que tomamos se relacionan con estereotipos devenidos de creencias pre-construidas por el cerebro.** Mariano Sigman enfatiza que existe una relación intrínseca entre las decisiones y las creencias. Por lo tanto, la persona no ve la realidad por lo que es, si no por lo que percibe que es:

*“Hoy sabemos que ratones, delfines, monos y bebés de menos de seis meses de vida ya toman decisiones que vienen acompañados de una creencia en la elección que acaban de tomar” (Sigman, 2015. p.85).*

## 2. Identidad y creencias

Según la Teoría Cognitiva de Jean Piaget (McLeod, 2018.), la construcción de los pensamientos y las creencias se desarrollan en 4 etapas desde que el individuo nace hasta su adolescencia. Aunque la adolescencia finaliza a los 18 años, recién a los 22 años se considera que la porción del cerebro destinada a los pensamientos racionales, entre ellos tomar decisiones, está completamente desarrollada. Este área se denomina Corteza Frontal.

Piaget explica que la construcción del pensamiento en los seres humanos se desarrolla para encontrar un equilibrio mental. El cerebro necesita ordenar la información que le llega de los sentidos para ahorrar energía. De esta manera, cuando llegan experiencias nuevas, se acomodan en mapas mentales que ya están contruidos. Cada experiencia profundiza un mapa mental o lo modifica según el impacto emocional que tenga en el hombre (Sigman, 2015). **Los mapas mentales pueden ser comprendidos por el sistema**

**consciente si el individuo hace el esfuerzo de conocer su mente, de realizar procesos como la introspección.**

Sino, estos mapas existen en el plano inconsciente y biológico.

Para entender cómo la persona genera sus propios pensamientos se utiliza la Teoría Cognitiva de Piaget que dialoga con la neurociencia en relación a la racionalización de la toma de decisiones, (McLeod, 2018.)

La teoría se desarrolla en cuatro etapas. En una primera etapa, de 0 a 2 años, hay un aprendizaje activo a través de los sentidos; en una segunda etapa, de 2 a 7 años, el aprendizaje es preoperacional. Esto significa que se desarrollarán las habilidades preconceptuales, dándole una función simbólica a los objetos y palabras, también se incorporan las habilidades intuitivas. En este punto se enfatiza que la manera en la que una persona toma decisiones, a través de la información que recupera de los sentidos, ya está caracterizada por el aprendizaje que recibió el niño entre los 2 y 7 años. Su contexto, teñido de experiencias, condiciona la identidad del niño.

La tercera etapa se denomina operacional concreta y sucede entre los 7 y los 12 años. Es un punto de inflexión en la naturaleza lógica, flexible y organizada del pensamiento. El niño desarrolla capacidades lógicas matemáticas y espaciales. Todavía no puede concebir pensamiento abstracto, esto sucede en la cuarta etapa, la adolescencia.

En la adolescencia, se consolida la cognición, la capacidad que tiene el humano para aprender. A partir de esta etapa el pensamiento se complejiza y el niño pasa a ser consciente de lo que lo rodea, su egocentrismo se reduce a su relación con los demás y con el ambiente. De nuevo, **estos dos factores construyen la identidad de la persona, la concepción que tiene uno de sí mismo está directamente relacionada con cómo lo perciben los demás y el ambiente en el cual sus interacciones con el mundo se construyen.** En consecuencia, la adolescencia podría definirse como una edad estimativa en la que la persona comienza a hacerse preguntas abstractas sobre su identidad, como *¿Quién soy?*. Además, A partir de los 18 años ya se lo considera un adulto legalmente (Piaget, 1989)

### **3. Conflictos desarrollados a partir del desconocimiento de la identidad**

Estos interrogantes podrían ser inocuos si solo se tratara de preguntas, pero el conflicto radica cuando la autopercepción negativa que tiene la persona de sí misma no le permite accionar según sus deseos y propósitos. Como explica Bachrach,

*“Nuestra cabeza es un lugar exquisito, muy fértil, lleno de pensamientos y esperanzas. Pero también puede ser un lugar tumultuoso, agitado, con miedos y arrepentimientos. Todos nos hemos sentido sobrepasados alguna vez y dominados por estas últimas sensaciones.*

*Algunas de ellas son pasajeras. Y otras sensaciones parecen destinadas a convertirse en parte de tu esencia, de tu carácter, incluso de tu personalidad, y todo esto, sin que te des cuenta. Te decís que no podés cambiar, que sos así. Es como si estuvieras en piloto automático, comportándose y reaccionando ante las diversas situaciones de tu vida siempre igual” (Bachrach, 2017. p.18)*

Se considera que la persona puede actuar alejada de sus propios deseos porque, el sistema de decisiones que define el curso de cada experiencia, actúa, como se explicó anteriormente, de manera automática. Los mapas mentales y las creencias tiñen cada decisión. El cerebro consciente no cuenta con toda la información que utiliza su sistema, no conoce cómo ni porqué se forman esas creencias o mapas mentales. Por lo tanto, como explica el autor, la persona reacciona a los estímulos presentados de manera automática, sin tener la capacidad de considerar las opciones de manera objetiva. Porque cada experiencia que compone su identidad está empapada de su propia subjetividad.

Aquí se recupera la necesidad de adaptarse al cambio mencionada anteriormente para enfatizar que, reaccionar siempre de la misma manera a estímulos diferentes, no enriquece la experiencia de vida de una persona, sino que la perjudica. El ambiente cambia y la persona, arraigada a sus características de personalidad que se formaron a lo largo de su niñez, responde de la misma manera.

A esto, la psicología lo denomina **crisis**: *“La crisis es un síndrome agudo de estrés, caracterizado por la ruptura brusca de la vivencia de continuidad psíquica y por la respuesta activa ante un proceso de cambio.”* (José Luis González de Rivera y Revuelta, Catedrático de Psiquiatría Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática en España, 2002) El estrés se refiere a esos momentos de tensión en el que el cerebro no puede llegar al estado de **equilibrio mental** que explica Piaget. Ocurre, que la persona responde favorablemente al cambio si adapta sus mapas mentales para reaccionar a las condiciones nuevas. *“El éxito en esta respuesta favorece el desarrollo e integración de la personalidad, mientras que su fracaso puede llevar a una total desestructuración.”* (González de Rivera y Revuelta, 2002) El especialista explica que los cambios que no logran integrarse a la personalidad, pueden lograr la total desestabilización del sistema. Por eso sugiere que la intervención adecuada para evitar estos conflictos es revisar las *“experiencias críticas del sujeto, y los condicionantes socioculturales del entorno.”*

A la capacidad que tiene el cerebro de adaptarse, de formar nuevos mapas mentales, se la llama neuroplasticidad. Esto sucede cuando, a través de los pensamientos, la mente logra cambiar el cableado del cerebro. Estanislao Bachrach llama **neuroplasticidad autodirigida** al momento en que el individuo puede generar estos cambios a través de sus pensamientos conscientes. Es decir, que modifica conexiones que se establecieron a lo largo de su vida, aquellas devenidas de la combinación entre experiencias y genética.

**Por lo tanto, para que la persona entienda quién es y pueda definir su identidad, debe comprender cómo se generan esos patrones mentales y cuáles fueron las experiencias que causaron las creencias sobre**

**sí mismo.** Para lograr ser consciente, debe utilizar herramientas de autoconocimiento que recuperan información de su pasado que tenga al alcance para volver a tomar decisiones alineadas con su propósito actual, considerando los momentos de cambio y crisis como constantes y significativos. (Sigman, 2015)

#### **4. Identidad y confianza**

La persona confía en sí misma si confía en sus decisiones. Cuanto más segura está de lo que hace, más cerca está de construir una identidad sólida preparada para enfrentar cambios y crisis (Bachrach, 2017). Sin embargo, para poder confiar en sí misma necesita conocerse.

Según Mariano Sigman (2015) la confianza es un rasgo clave de la identidad, esto se refleja en las conexiones neuronales del cerebro. Estas personas cuentan con más conexiones en el área denominada BA10 (área de Brodmann). Tienen la capacidad de organizar la información de tal manera que este área se conecte más eficientemente con otras regiones del cerebro. Es decir, que los mapas mentales son más extensos, porque relacionan más conceptos y áreas de su cerebro. Lo que implica que toman decisiones más confiadas. Son personas que recurren a su mundo interior para tomar decisiones, **por lo tanto el autoconocimiento hace a la confianza.**

¿Por qué es necesario que la persona confíe en sí misma? Porque la vida presentará estímulos que van a poner en juego la autopercepción, entonces, la persona tiene que estar segura de las decisiones que toma y de quién es para poder reaccionar según sus propias convicciones. Está comprobado que las personas que tienen un sistema de confianza más sólido reaccionan menos impulsivamente a ciertos estímulos. (Sigman, 2015)

### **C. Metodología y definición de la muestra**

Para llevar a cabo esta investigación se utilizaron diferentes métodos destinados a la obtención de datos, entre ellos, entrevistas, encuestas, observación participante y análisis de casos. Se realizaron 20 entrevistas, 2 encuestas cualitativas, 1 instancia de observación participante y 1 análisis de caso presentado por una fuente secundaria. Para definir la característica de la población de estudio se definió: un rango de edad, un nivel socioeconómico y por último, una región geográfica.

El rango de edad definido fue el de hombres y mujeres mayores a 22 años, porque según la neurociencia es el momento en que se considera que el cerebro ya está totalmente desarrollado. Principalmente el área denominada corteza frontal que está destinada al razonamiento lógico y a la toma de decisiones (Sigman, 2015). Además, porque la persona ya es considerada legalmente adulta, por lo tanto, es responsable de su futuro y puede tomar decisiones significativas más allá de sus padres o tutores legales.

Para comprender las particularidades de la población, se utilizó un estudio desarrollado por Renato Kauffman, Maricruz Barcia, y Luz Armando en 2022, *¿Quieres entender mejor a la Generación Z?*. Los resultados de este estudio derivan de un análisis desarrollado por Euromonitor en 2018, *Generación Z: La nueva ola de consumidores* y un informe especial de *YPulse GenZ y marcas* (Kauffman, et al., 2022). Los jóvenes mayores a 22 años son parte de la Generación Z compuesta por todas las personas nacidas entre 1996 y 2010, quienes en 2022 tenían entre 12 y 26 años. Actualmente, forman parte de la población más grande y diversa de la historia, comprenden el 46% de la población mundial, es decir 2.500 millones de personas (Kauffman, et al., 2022). Las cualidades significativas para esta investigación son que, a diferencia de otros grupos etarios, esta población ya tiene una base exploratoria sobre su propia identidad. En segundo lugar, están en una búsqueda constante de su individualidad y por último; desafían el *status quo* y las decisiones que toman otros por ellos mismos (Kauffman, et al., 2022).

En tanto, el nivel socioeconómico se define a partir de la obra *Una Teoría Sobre la Motivación Humana*, publicada en 1943, por Abraham Maslow, la cual fue revisada por Shannon L. Navy, en 2020, en la publicación *Theory of Human Motivation — Abraham Maslow*. El autor expone que los seres humanos buscan satisfacer sus necesidades básicas antes de poder realizarse como personas. Para ilustrar su teoría utiliza un pirámide en el que ubica a los humanos según el rango de satisfacción que tengan sobre sus necesidades. En una instancia inicial cumplen con sus exigencias fisiológicas, después con su seguridad y luego buscan satisfacer sus necesidades sociales. La cuarta franja de la pirámide se refiere a la percepción de sí mismo en relación a la mirada de un otro, y la quinta y última dimensión ya habla de una sujeto autorrealizado; quien puede entenderse como alguien único más allá de la mirada ajena o de su rol en la sociedad. Es decir, que define su identidad, lo que lo diferencia del resto, a partir de la noción que tiene sobre sí mismo.



Figura 1. Elaboración propia a partir de Maslow, 1943.

Esta investigación se va a centrar en el dinamismo entre las últimas tres franjas, amor/cariño, autoestima y autorrealización, para poder entender cómo se construye la identidad una vez que las necesidades básicas están cubiertas. Si se observa la *imagen 1*, llegar a la cima de la pirámide implica un alto nivel de autoconocimiento. Por ejemplo, aceptar la realidad como es y no como la percibe la persona. La percepción deviene de las creencias, por lo tanto, volver a construir de manera consciente esas creencias ayudará a que el individuo pueda autorrealizarse. (Sigman, 2015). **Por eso, el objetivo del artefacto proyectual, será ayudar a los participantes a llegar a la última franja de la pirámide.**

Esto define que, para ser parte de la población de estudio, la persona tiene que tener la capacidad económica de cubrir las necesidades presentadas en las primeras dos franjas.

En consecuencia se deberá pretender un nivel socioeconómico por encima de la línea de pobreza en Argentina. Actualmente, el 36.5 % de la población argentina está por debajo de la línea de pobreza, es decir, no puede cubrir sus necesidades básicas (INDEC, 2022). En el grupo etario en el cual se inserta la población de estudio, esta cifra aumenta al 43,3% (INDEC, 2022).

De esta población, se considerará Buenos Aires como el punto de partida de la investigación porque es el área en Argentina con mayor concentración poblacional, 31,9 % de los argentinos viven en el área metropolitana de Buenos Aires, según el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas (INDEC, Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022. Resultados provisionales. 2022).

**De esta manera se define que la población es jóvenes mayores a 22 años, que pueden cubrir sus necesidades básicas, quienes residen en Buenos Aires.**

A partir de la revisión de la bibliografía mencionada y la definición de la población de estudio, se realizaron los siguientes estudios de campo con el objetivo de comprender cuáles eran las problemáticas específicas relacionadas con la identidad.



## II. Investigación

Las encuestas y las entrevistas se realizaron de manera online, a través de plataformas como Google Forms y Google Meet, porque, según el estudio *¿Quieres entender mejor a la Generación Z?*. (Kauffman, et al., 2022) los jóvenes pertenecientes a este grupo son nativos digitales y despliegan gran parte de su identidad *online*. En las primeras instancias de la investigación se decidió formular preguntas abiertas para entender dentro de la identidad cuáles eran las áreas de oportunidad donde se podía intervenir. A medida que avanzó la investigación se incorporaron preguntas cerradas. Esta elección coincide con los parámetros establecidos por el marco teórico y las respuestas de los participantes; como las decisiones, el cambio, el futuro y la percepción ajena sobre la persona.

### A. Entrevistas

Se realizaron 20 entrevistas a hombres y mujeres adultos a partir de 22 años en Buenos Aires que tienen la capacidad de satisfacer sus necesidades primarias. La pregunta disparadora fue “¿Quién sos?”. (Anexo 2)

Los participantes se definen a través de sus experiencias, sus relaciones, de sus cualidades positivas y negativas. Otros se entienden como un resultado de un conjunto de factores, que se contradicen y que se complementan. Consideran la libertad como una variable que rige sus vidas, pero que también les genera problemas. Sin embargo, eligen la libertad para poder ser dueños de sus decisiones.

También, se entienden a sí mismos en relación a sus vínculos, “*soy una reconstrucción de las información que estoy recolectando, mis ambientes.*” (Anexo 2) Estos vínculos son un factor de reconocimiento. Aquí recuperamos la Pirámide de Maslow para demostrar que el individuo todavía se percibe a través de la valoración que le otorgan otras personas.

Por otro lado, se entienden como personas conscientes y cambiantes, que se definen por sus posibilidades, por sus gustos e intereses, “*me gusta sacar fotos, escribir, estar con mis amigos, pasear.*” (Anexo 2)

También se caracterizan a sí mismos por características físicas, “*alto, gordo, flaco.*” (Anexo 2) Pero, no se logran identificar con su propio cuerpo. El cambio de paradigma frente a la relación entre el género y el sexo también genera preguntas en el grupo de estudio, “*en cuanto a mi cuerpo, soy mujer y me autopercibo como mujer, y así es como me identifican.*” (Anexo 2)



Otro valor identitario son sus cualidades personales, *“disciplinado, cambiante, sensible, contradictorio”* (Anexo 2). En esta etapa de su vida la persona comienza a poner en palabras lo que cree que es.

Sin embargo, se siguen preguntando quiénes son, *“ni idea quién soy”*, se consideran *“un signo de pregunta en una hoja en blanco”*, un interrogante, *“en este punto de mi vida no sé quién soy, estoy bastante perdida”*. Son personas que tienen la necesidad de seguir descubriéndose, *“me gusta tratar de entenderme. Siempre voy cambiando.”* (Anexo 2) También reconocen que tener un espacio de reflexión los ayuda a conocerse a sí mismos.

Cuando se les preguntó a los encuestados cuándo habían atravesado momentos de cambios la mayoría respondió que se relacionaba con momentos en los que tuvieron que tomar decisiones difíciles. En este momento, los jóvenes comienzan a entender que es posible *“cuestionar el camino impuesto”* (Anexo 1), por sus padres. Que todas esas creencias que les habían enseñado a medida que se formaba su capacidad cognitiva podían ser modificadas y reemplazadas por creencias construidas de manera consciente por cada uno. Frases como *“quiero vivir mi vida”* *“finales de etapa”* o haber llegado a *“alcanzar sus sueños”* devino en un cuestionamiento complejo de su realidad (Anexo 1).

Estas primeras **entrevistas concluyen** que responder a la pregunta *¿Quién soy?* requiere que la persona se conozca mejor a ella misma. **Ya que para entender su identidad los participantes incluían factores como experiencias, relaciones o rasgos de personalidad. Factores, que a partir de la bibliografía, son definitorios en la construcción de la identidad.** Además, las entrevistas enfatizan que los cambios contextuales, por ejemplo, cambios de paradigma de género; o los cuestionamientos de ellos mismos los afectan pero muchas veces no saben cómo responder.

## B. Primera encuesta

La primera encuesta fue realizada a 180 jóvenes (mayores a 22 años) que viven en Buenos Aires y tienen la capacidad de satisfacer sus necesidades primarias.

El propósito de esta instancia fue definir las áreas de oportunidad. A partir del marco teórico se buscó indagar en conceptos como: identidad, decisiones, futuro y la percepción ajena sobre la persona.

El objetivo era entender si el interrogante sobre su identidad alguna vez les había producido un conflicto o, de manera más significativa, una crisis. Como se recupera en la bibliografía, esto significa, no poder adaptarse a los cambios del contexto.

De los participantes, 96% contestaron que ya habían tenido una crisis, y 75% que ésta estaba relacionada con su identidad. (Anexo 1)

Los disparadores de esas crisis estaban vinculados con temas que ponían en juego su futuro: *“Facultad; vocación y frustración” “Terminar la etapa del colegio y pensar qué quiero hacer con mi vida y cómo quiero vivirla” “La carrera, mi trabajo, el no saber si estaba 100% segura y contenta con mis elecciones” “Si lo que hago es porque realmente lo siento o porque la sociedad me llevó a eso sin ser tan consciente” “¿Qué hacer con la vida, para qué estamos?”* (Anexo 1). Estas respuestas suman información actual sobre los problemas que está atravesando el grupo de estudio en relación a la identidad.

Además, se comprobó en las primeras entrevistas, que ya existe un leve entendimiento de las creencias y los mapas mentales, *“Cuando empecé a cuestionar todo lo que siempre me vino dado” “Cuando la vida te hace frenar o te dice que no a alguna cosa y empiezas a preguntarte si es lo que realmente quieres”* (Anexo 1).

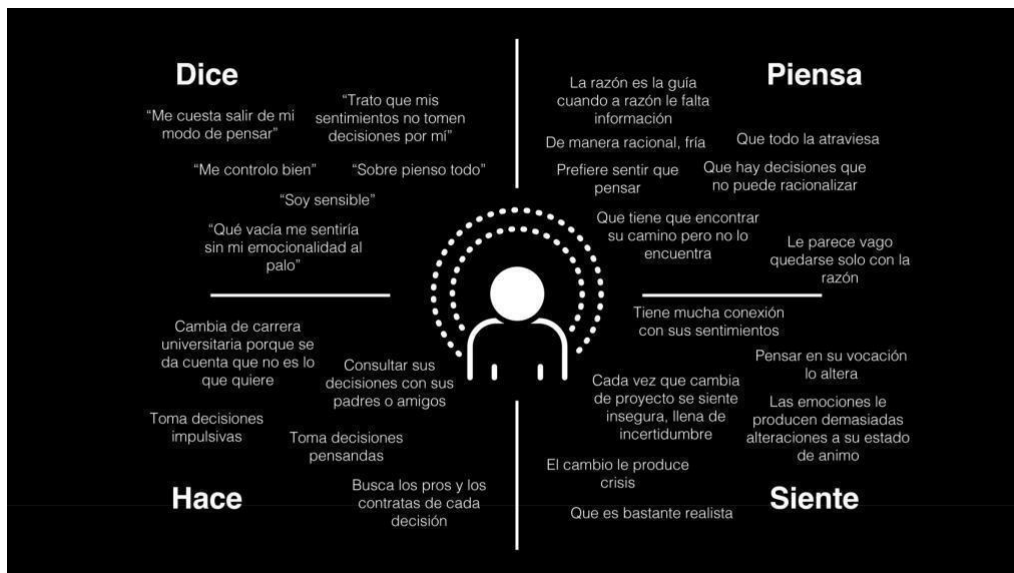
Otra problemática que se repitió en varias ocasiones fue la definición del futuro: *“A qué dedicarme, me irá bien, mal.” , “Qué estudiar”, “El futuro”, “Recibirme, y el famoso ahora qué, cuando supuestamente es el momento que tenés el mundo a tus manos”, “Sentir que no estoy haciendo suficiente para lograr mis objetivos”* (Anexo 1)

**También, cabe destacar que el 66% “cuestiona su identidad” activamente a través de la pregunta ¿Quién Soy? (Anexo 1).**

Por otro lado, en cuanto a las decisiones, al 67% le cuesta tomarlas (Anexo 1). Dentro de este grupo no hay una definición clara entre la razón y la intuición. Es decir, que no hay certezas sobre qué decisiones provienen de una deliberación consciente, y cuáles se definen por sí mismas. Sin embargo, una mayoría, (64%) considera que toma decisiones de manera emocional. Cuando se habla de emocional se refiere a las decisiones que en la bibliografía se recuperan como *“corazonadas”*. Cabe destacar que el 97% (Anexo 1) cree en la intuición, lo que significa, que los participantes confían en el sistema de elección con el cual funciona intuitivamente el cerebro. Lo que desconocen, es la esencia de este sistema y cuál es la información que lo determina. Las personas explican que *“sienten”* las decisiones, que vienen de un lugar que no saben bien dónde es, pero simplemente le ven *“la razón a la no razón”*. Que prefieren sentir antes que pensar porque sobrepensar las decisiones les genera confusión, se *“la juegan”* (Anexo 1).

Por último, el *“77% busca respuestas más allá de su propia mente, es decir que confía en otros para tomar decisiones”* (Anexo 1) Principalmente descansan en las relaciones cercanas como familia y amigos.

También, se realizó un mapa de empatía con el objetivo de identificar las necesidades del usuario.



*Elaboración propia a partir del Anexo 1*

Estas primeras encuestas demuestran que hay una necesidad existente en la persona por comprender mejor su identidad y resolver la pregunta *¿Quién soy?*. Además, introduce el concepto de las decisiones y comprueba que la persona desconoce si una decisión es racional o emocional.

## C. Segunda encuesta

En la segunda encuesta realizada a 200 personas pertenecientes a la población de estudio se buscó entender qué tipo de decisiones son significativas para la construcción de la identidad en el presente de las personas entrevistadas. **A los 22 años, ¿cuáles son las situaciones en que la persona tiene la necesidad de definir su identidad?**

De la población estudiada (Anexo 2):

- el 55% Sabe qué va a hacer de su futuro. Sus futuros se relacionan con:
  - Hacer música
  - Personas/culturas
  - Escribir/viajar
  - Conectarse con emprendedores
  - Mudarse del país
  - Encontrar el amor
  - Crecer profesionalmente
  - Seguir estudiando
  - Vivir rodeado de amigos

- Comer rico
- Pintar
- Conocer personas
- Encontrar el camino profesional
- Dedicarse al arte
- Formar una pareja

Estos intereses sirven para definir en qué áreas deberá presentarse el artefacto proyectual.

- el 45% No sabe qué va a hacer de su futuro
  - Esto les produce:
    - Sentirse en un limbo
    - Estar en constante búsqueda
    - Tener distintas fantasías/opciones
    - Pánico
    - Sentir que está experimentando
    - Sentir que está en un edad donde está bien estar descubriendo
    - Sentirse asustado
    - Incertidumbre
    - Sensación de transformación
    - Estrés y ansiedad
    - Tranquilidad, sentirse libre
    - Miedo
    - Sentir que es complicado bajar el plan a una meta concreta
    - Confusión
    - Culpa
    - Peso de lograr lo que quieren los demás
    - Quieren “dejar que la vida los sorprenda”
    - Quieren disfrutar el día a día
    - Amplitud, pero con miedo e incertidumbre
    - Ansiedad pura
    - Tristeza
    - Inquietud
    - Intentar vivir el momento
    - Inseguridad

Estos son puntos de dolor significativos para diseñar el artefacto proyectual considerándolos como necesidades del usuario.

- Los factores que considera importantes para definir su futuro son:
  - Hacer lo que le nace, *“lo más verdadero”*
  - La experiencia
  - *“La felicidad personal”*
  - Amistad, tranquilidad, estabilidad, amor, motivación.
  - Disfrutar de lo que hacen
  - Poder estar bien económicamente
  - La persona con la que van a vivir
  - Que les guste lo que hacen, lo que les apasiona. Pensar en lo que son buenos
  - Las cosas en las que están seguros, lo que quieren mantener en la vida
  - El trabajo
  - Las personas con las que se rodean
  - *“Plata y familia”*
  - Cómo se ven de acá a 5 años
  - La manera en la que quieren vivir cuando ya no sea posible trabajar
  - Disciplina, constancia, amor
  - Hacer algo que disfruten, que les guste, y después obtener plata por eso
  - La situación económica
  - Considerar la ubicación física de amigos/familia
  - Pensar en la profesión, el macro/contexto.
  - *“La gente que me rodea, mi estado mental, y la confianza en mí misma”*

Estas respuestas indican que para tomar decisiones relacionadas al futuro, los factores más importantes son: el trabajo, las relaciones, seguir con sus pasiones y cuidarse a sí mismos.

La siguiente pregunta busca indagar en cómo las pasiones pueden ser factores determinantes de la identidad. Se las considera acciones que se practican de manera frecuente y que sí están alineadas con su propósito.

- 80% de los entrevistados tienen una pasión. Entre ellas:
  - Escritura
  - Música
  - Fútbol
  - Diseño
  - Naturaleza
  - Actuación

- Canto
- Animales
- Amor
- Perros
- Pintura
- Escuchar a personas
- Comunicación
- Arte
- Boxeo
- Ayudar
- Bailar
- Cocinar
- Ser feliz
- Maquillar

El propósito se define como el objetivo que se pretende conseguir (RAE)

- 66% sienten que tienen un propósito. Por ejemplo:
  - Ser feliz
  - Desarrollarse personalmente
  - Estar en paz, tranquilo
  - Estar alineado con sus valores y lo que siente
  - Hacer feliz a otros
  - Aprender y vivir
  - Que las personas sean respetadas
  - Ser feliz con lo que hacen
  - Llevar sus intereses al punto máximo
- 44% No sienten que tengan un propósito, y para esto sienten que les falta:
  - Experimentar
  - Vivir más
  - Desarrollarse profesionalmente
  - Introspección
  - Salir de la zona de confort

Varias de las respuestas relacionan la felicidad con la paz. La paz podría ser ese equilibrio mental que menciona Piaget en su *Teoría Cognitiva*, 1989, recuperada por McLeod en *Jean Piaget 's Theory of cognitive*

*development* para la revista *Simply Psychology*, 2018. Este sería el estado en el que el cerebro no está en crisis, si no cómodo con su contexto y sus pensamientos.

- 74% de los entrevistados se hace estas preguntas:
  - ¿Por qué estoy acá?
  - ¿Qué estoy haciendo?
  - ¿Qué es lo que importa
  - ¿Cuál es mi propósito?
  - ¿Cuál es el sentido de la vida?

Esto sugiere que la población de estudio sí puede hacerse preguntas abstractas y complejas como menciona Piaget en su *Teoría Cognitiva*, 1989.

De esta segunda encuesta se define que dentro de la problemática de la identidad, **las áreas de estudio en las que se insertará el artefacto proyectual son aquellas destinadas a la toma de decisiones en relación al futuro personal y profesional de la persona.** Si bien hay una parte de los encuestados que sí saben qué hacer con su futuro, hay otra, significativa, que todavía lo desconoce, quienes experimentan emociones negativas frente al porvenir. Sin embargo, la muestra comprueba que sí tienen una pasión, algo que disfrutan hacer genuinamente y un propósito, ya comienzan a definir objetivos claros. La necesidad radica en lograr esos objetivos a pesar de las adversidades, los cambios y las crisis ya mencionados.

## D. Observación participante

Uno de los métodos utilizados en esta investigación fue la observación participante. Se decidió observar situaciones cotidianas en entornos protegidos donde se dan conversaciones sobre la existencia y la identidad. Una de las situaciones presentadas fue el momento en el que una adulta de 19 años llega a su casa. Se veía cansada de las actividades del día, llena de bolsos y abrigos, cargada de cuerpo y mente. Dijo: *“qué fiaca ser adulta y tener que tomar decisiones”*. Esta persona es alguien que ya tomó varias decisiones complejas, optó por hacer dos carreras en vez de una y dedicar la mitad de su tiempo a su pasión, la comedia musical. Sin embargo, para cumplir con los mandatos de sus padres y de la sociedad cursa una carrera formal a la par de su pasión.

## E. Análisis de caso

Otro caso es la experiencia personal del neurocientífico Estanislao Bachrach. Este ejemplo sirve para ilustrar lo que le sucede al 80% de argentinos (Galinsky, 2022) a quienes no les gusta su puesto de trabajo y lo eligen

porque les da estabilidad económica. Contribuye para ejemplificar lo que le podría suceder a los jóvenes pertenecientes a la población de estudio si no toman decisiones conscientes sobre su futuro.

Estanislao Bachrach cursaba un doctorado en la prestigiosa universidad de Estados Unidos, Harvard. Se encontró rodeado de los mejores científicos, la mejor tecnología y los últimos avances en su disciplina. Sin embargo, *“Algo sucedía que me hacía dudar de si estaba donde quería estar o donde debía estar”* (Bachrach, 2017. p.17).

Hay dos conceptos claves para esta investigación, querer y deber. Querer se relaciona con el deseo y deber con lo que alguna fuente externa, o la misma persona influenciada por otro agente. Bachrach entendió la diferencia entre estas dos acciones una vez que estaba en lo más alto de su carrera. Estaba donde debía estar, pero no donde quería estar.

El cerebro puede llevar al individuo a situaciones donde realmente no quiere estar. Desde la mirada neurocientífica (Bachrach, 2017) los mapas mentales cultivados a través de los años, producen resultados donde muchas veces el hombre se encuentra fuera de su propia identidad.





### III. Definición de la oportunidad

A partir de los investigado en el marco teórico y en los estudios realizados, se identificó una oportunidad de diseño relacionada a responder la pregunta ¿Quién soy? con **el objetivo de que la persona logre construir de manera consciente su identidad**. Hay una necesidad presente en el individuo de conocerse a sí mismo para poder tomar decisiones acordes con su propio propósito. La intención del autoconocimiento es poder recuperar las experiencias que crearon las creencias y los mapas mentales de la persona y que lo condicionan en el presente.

A partir de las entrevistas, se identificó que existe un cuestionamiento sobre la identidad y las creencias heredadas. Además, las personas se encuentran frente a la posibilidad de elegir su propio camino, pero se sienten desorientados, existe un grupo que todavía no tiene certezas sobre qué desea. Esto les produce sentimientos negativos como ansiedad, pánico o frustración.

Sin embargo, sí hay un deseo de cumplir sus propios objetivos y seguir su pasión. Dentro de este futuro, se proyectan mayormente en áreas creativas, y buscan una estabilidad económica. Acá hay una relación entre hacer lo que les gusta, pero poder ser capaces de cubrir sus necesidades, y formar relaciones prósperas.

Además, todavía no tienen claridad sobre la toma de decisiones, entonces, confían aleatoriamente entre la razón y la intuición. Si pudieran conocer ese sistema, podrían definir con más claridad su futuro. Tendrían más certeza sobre las preguntas abstractas que a veces desencadenan en crisis.

En consecuencia se definió:

**El problema:** Existe una necesidad de orientación y definición de propósito y sentido de futuro en jóvenes mayores de 22 años de Buenos Aires por falta de autoconocimiento y por una incipiente y aún difusa afirmación de identidad.

**La oportunidad:** Ayudar a jóvenes con estas inquietudes y necesidades a definir algunos de sus rasgos determinantes de identidad para contribuir a una toma de decisiones alineadas con sus propósitos y valores estructurantes.

**La solución:** Desarrollar un espacio físico para proponer actividades de autoconocimiento a través de la recreación y reflexión tanto grupal como individual.

## IV. Solución



Quién Soy es un **espacio**, igual que tu mente.  
Un espacio de pensamientos e ideas.

Es un lugar para **entenderte**  
Para **pensar**  
Cuáles son tus intereses, tus gustos  
Cómo es tu personalidad, y porqué es así  
Qué experiencias marcaron tu vida y  
qué vínculos la nutren.

Es un lugar para **reflexionar y compartir**  
Es un lugar para que decidas quién sos  
y seas quien querés ser.

Figura 2. Elaboración propia.

### ¿Cómo vamos a llevar a cabo nuestra propuesta de valor ?

1. Se diseña el espacio. En este espacio suceden dos actividades claves que sirven para atender la necesidad del usuario:
  - a. Un programa de actividades mensuales relacionadas con el autoconocimiento.
  - b. Un programa semanal para grupos específicos acompañado de cuadernillos de expresión, una bitácora y un líder que orienta al grupo.
2. Se genera una comunidad *on site* y *online* para transmitir, difundir y generar tráfico al centro.

### ¿Para quién es esta propuesta?

- (1) Jóvenes mayores de 22 años en Buenos Aires (inicialmente) que tienen que comenzar a construir su futuro profesional y personalmente.
- (2) **Económicamente** apuntamos a jóvenes que puedan cubrir sus necesidades básicas.

### ¿Por qué un espacio?

Nuestro **objetivo** es volver al espacio físico. Partimos de que el hombre es un mamífero que necesita el contacto físico con el otro. Como seres sociales en un contexto post-pandemia, volver a encontrarse favorece el bienestar. Entendimos, a partir de la revisión de literatura, (Bachrach; Sigman) y los trabajos de campo, que existe una necesidad hacia el autoconocimiento.

Nuestros **valores** son:

- Promover la **autoconciencia**
- Generar **aprendizajes** sobre uno mismo y los demás, encontrar inspiración en otros para que el usuario pueda entender cómo se construye su propia identidad.

- Invitar al **entretenimiento reflexivo**. ¿Qué significa entretenimiento reflexivo? Que el usuario pueda pasar un momento agradable pero que cada *touchpoint* entre Quién soy y el usuario le genere una reflexión sobre sí mismo.

El Centro es el contenedor de las actividades, y los programas y las actividades son el contenido de información que va a ayudar al usuario a conocerse mejor y así diseñar su futuro.

## Programas

Los programas son las guías que propone el espacio para realizar las actividades de autoconocimiento.

La elección de los programas se ajusta a la necesidad que presenta el usuario. Al realizar dos instancias de encuestas, y una de entrevistas, concluimos que el usuario quiere diseñar su futuro, en áreas no solo relacionadas con **lo laboral**, sino también entran en juego, **sus relaciones, sus momentos de ocio y su salud**.

Entonces, el primer programa a desarrollar estará relacionado al libro *Designing Your Life (2016)*. Esta publicación deviene de un curso en la Universidad de Stanford en el que se le propone a los estudiantes comenzar a diseñar su futuro utilizando herramientas de diseño. Elegimos este programa porque está avalado por instituciones de autoridad científica, quienes han demostrado su funcionamiento y porque ataca directamente las necesidades del usuario de manera práctica, poniéndolo en acción. (Burnett & Evans, 2016)

## Estructura

- 10/12 Encuentros semanales (dependen de la duración del libro):
  - Los encuentros duran 3 horas aproximadamente. El usuario pasa por varias instancias:
    1. Reflexionar sobre lo registrado del encuentro anterior.
    2. Conocer de qué se va a tratar el encuentro.
    3. Entender cómo impacta en sí mismo (Empatizar).
    4. Compartir con los demás (Empatizar con otros e inspirarse).
    5. Actuar sobre esto (realizar la actividad).
    6. Registrar su progreso semanal en el cuadernillo.
- Los programas se llevan a cabo en grupos de 10 personas + 1 líder. Se busca que todos participen y que el líder sólo guíe la actividad.
  - Se forma un equipo, se considera que este grupo de personas son co-creadores del diseño de vida del otro.

- Grupo: se estudió que realizar actividades de autoconocimiento en grupo hace más efectivo el programa. (Burnett & Evans, 2016). Para que el grupo se convierta en un equipo, se deberán cumplir estas características:
  - i. Tener el mismo propósito → Diseñar su vida
  - ii. Reunirse regularmente → de esta manera se genera una conversación fluida, cada uno entiende el camino del otro.
  - iii. Tener algo en común → quienes formen parte del equipo tendrán edades parecidas, vivirán en el mismo país, irán a universidades similares. Compartirán el mismo lenguaje.
  - iv. Se conocen entre sí → saber quién es quién genera intimidad y confianza
- Líder: El líder es un facilitador del programa, estimula la conversación y participa. Los valores que debería fomentar deberían ser:
  - i. Respeto
  - ii. Confidencialidad
  - iii. Participación activa
  - iv. Generación de ideas
  - v. Su rol involucra:
    - **Discernimiento**. El líder puede acompañar al usuario en la toma de decisiones para clarificar las ideas.
      - “Un buen mentor se resistirá a decirte qué hacer, o al menos será explícitamente cauteloso sobre los riesgos de influenciarte en exceso”. (Burnett & Evans, 2016. p.283)
      - *"Ella podría decir: 'Bueno, mira, realmente no estoy tratando de decirte que creo que lo correcto es tomar esa promoción y mudarme a Beijing por un año, pero me doy cuenta de que cada vez que hablas de China te enciende y sonríes. ¿Has notado eso? Si es así, probablemente deberías echarle un vistazo. No estoy diciendo que vayas a China; simplemente creo que hay algo allí que vale la pena notar". (Burnett & Evans, 2016. p.283)*
    - El líder es el encargado de generar vínculos entre los usuarios y otros mentores. Estos mentores serán personas dentro del Parque de Innovación que inspiren al usuario.
  - vi. Tiene que ser alguien relacionado con el tema, por ejemplo, alguien que ya haya “Diseñado su vida”, personas que hayan “pateado el tablero”, y que tengan experiencia de vida. Alguien que pueda cumplir el rol de mentor.

- vii. Después de cada encuentro el líder se reunirá con los coordinadores de Quién soy para hacer seguimiento del impacto que cada encuentro tiene en el usuario, y qué contenido es pertinente para comunicar en redes sociales esa semana. Qué recordatorios o intercambios virtuales podrían ocurrir con posterioridad al encuentro.

## Experiencia directa

- Hay 4 grupos, Lunes, Martes, Miércoles y Jueves de 6pm a 9 pm.
- Los grupos se reúnen en la sala de programas. Comienza con el primer programa Diseñá tu vida. Pero a medida que escala, podrán suceder 2 programas en simultáneo. La idea es que el usuario vaya profundizando su camino de autoconocimiento.
- Son programas independientes, pero se pueden continuar unos con los otros.

## Recursos

Para llevar a cabo los programas utilizarán 3 recursos claves:

1. LIBRO (Teoría avalada por referentes/psicólogos/ neurocientíficos (ejemplo: Design Your Life)
  - a. El **libro** es el contenido generado por una tercera persona fuera de Quién Soy, con autoridad psicológica o científica que propone la teoría de los programas. Por ejemplo:
    - i. Design Your Life - Universidad de Stanford
    - ii. En Cambio - Estanislao Bachrach
    - iii. El camino del artista - Julia Cameron
  - b. Inicialmente, no diseñamos los programas porque eso requiere de mayor investigación y una autoridad académica que no poseemos. Al ser un tema delicado y al influir en la psiquis de la persona, consideramos prudente referirnos a profesionales ya avalados por el ámbito académico. El libro sirve como guía para los líderes y se vende en la biblioteca de nuestro Centro.
  - c. Además, todos los libros producen contenido apto para difundir en redes y comunicar a un público digital cómo se piensa y qué se hace en Quién Soy.
  - d. Por otro lado, los autores de estos libros también serán parte de las actividades que ocurren por fuera de los programas. El propósito de esto es invitar a quienes no son parte de los programas semanales a pequeños seminarios/charlas/ciclos de autoconocimiento.
2. CUADERNILLO (Actividades con espacio físico (papel) para hacerlas y con referencias actuales (Imágenes, frase de literatura, músicos (el lugar de la inspiración)).

- a. El **cuadernillo** es una herramienta para que el participante vuelque todo lo que le está sucediendo. Es el lugar donde encontrará las actividades, y la inspiración. Vamos a diseñar todo lo que rodea a estas actividades (frases, música, imágenes, memes, diagramas), de esta manera el cuadernillo habla el mismo lenguaje que el participante. La idea es traer *inputs* digitales a un lugar físico.
- b. Será en primera persona, para que el cuadernillo le hable directo al usuario.
- c. De nuevo, este contenido también será apto para difundir e incentivar a nuevos usuarios a acercarse a Quién Soy.
- d. El cuadernillo itera según el programa. Cada programa contiene un libro y un cuadernillo único de ese programa.
- e. El cuadernillo está diseñado por un diseñador *in house* que obtiene información de los líderes y piensa cuál será el próximo programa a proponer.

### 3. BITÁCORA.

- a. **La Bitácora** es un espacio en blanco para que el participante vuelque todo lo que le sucede y pueda después revisarlo y reflexionar sobre ello. Apuntamos a que suceda un proceso de *metacognición*. Significa que el usuario pueda entender su propia forma de pensar y comportarse. Cada usuario tendrá su bitácora personalizada que diseñará en el primer encuentro.



## Contenido

El contenido de los programas iterará según las necesidades del usuario. Cuando el primer grupo finalice se hará una evaluación entre los líderes, los coordinadores y los diseñadores; a esto se le sumará el director del Espacio.

### Programa 1 - Diseña tu vida.

- Encuentro 1: Hola
  - Introducción
  - Mindset
  - Propósito/Pasión
  - **Ejercicio:** Diseño de Bitácora. Elegir qué frase le pondrían a su bitácora.
- Encuentro 2: Punto de partida
  - ¿Dónde estoy?
  - ¿Cuál es mi punto de partida?

- ¿Cuáles son los problemas en los que se puede accionar, y cuáles no? ¿Cuáles son inevitables?
- **Ejercicio:** Cómo me siento en los 4 aspectos de mi vida
  - i. Amor
  - ii. Trabajo
  - iii. Salud
  - iv. Ocio
- **Cuadernillo:** Armar esos 4 aspectos. Dar espacio para escribir. Mostrar cuáles son las posibilidades dentro de esas áreas. Poner ideas simples y disparatadas. Buscar abrir la cabeza del usuario.
- Encuentro 3: Cuál es tu norte
  - Visión de vida
  - Visión de trabajo
  - ¿Cómo lograr coherencia entre estas?
  - **Ejercicio:** Preguntas relacionadas a cada una de las visiones
  - **Cuadernillo:** Dar espacio para responder las preguntas. Poner frases inspiradoras sobre cada una de las visiones. Escribir qué significa coherencia.
- Encuentro 4: Encontrar el camino
  - El usuario comienza a pensar sobre su vida. Dónde pone su energía, y cuándo se siente más entusiasmado con la actividad que practica
  - Esto lo vuelca en su DIARIO de FLOW.
  - **Ejercicio:** Registrar las actividades de su día y cómo se siente. AEIOU (Activities, Environment, Interaction, Objects, Users)
  - **Cuadernillo:** Darle el espacio para hacerlo. Proponer un ejemplo.
- Encuentro 5: Destrabarse
  - Empezar a pensar en las ideas de vida posibles (cada persona suele pensar en 3.4 posibilidades de vida)
  - **Ejercicio:** Hacer un *Mind Map* a partir de las actividades registradas en el Diario de Flow.
    - i. Describir cómo sería esa vida, cuál sería el rol.
    - ii. De estos pensar dónde hay problemas que detienen el progreso, que funcionan como un ancla.
  - **Cuadernillo:** Espacio para hacer el Mind Map. Ejemplos de asociación de mindmaps. Dar espacio para escribir ese rol.
- Encuentro 6: ¿Diseño? ¿Diseño de vida?
  - Empezar a pensar en los *Odyssey Plans*. Rutas de vida como si fuesen una odisea, planes a corto, largo y mediano plazo.

- **Ejercicio:** Hacer el Odyssey Plan y compartirlo
- **Cuadernillo:** Espacio para hacerlo.
- Encuentro 7: Prototipar
  - Empezar a accionar
  - **Ejercicio:** Diseñar conversaciones. Buscar personas relacionadas con la vida que desea vivir el participante, y tener una conversación para empezar a sentir cómo sería.
    - i. Estas personas pueden encontrarse a través de las alianzas con universidades, o con personas que estén en el Parque de Innovación.
  - Empezar a experimentar esas vidas. Hacer voluntariados con esas personas.
  - **Cuadernillo:** Hacer un *brainstorm* de las experiencias posibles.
- Encuentro 8: Decidir
  - Empezar a decidir sobre esas posibles vidas
  - **Ejercicio:** Plantear las posibles vidas e ir tachando.
  - **Cuadernillo:**
    - i. Reunir información (Diseñar entrevistas) + Toda la información que recabaste de vos mismo en el programa. Releer la bitácora.
    - ii. Empezar a tachar ideas. 12 - 7 - 3
    - iii. Elegir. Entender cómo el cerebro toma decisiones.
      - Escuchar a tu cuerpo a la hora de tomar decisiones. ¿Qué te dice la intuición? ¿Qué te dice el corazón?
      - Pensar qué tipo de persona serías si elegís la opción A, y actuar por 3 días cómo si fueras esa persona. Empezar a ver cómo se siente, cómo piensa esa persona. Encarnar la decisión.
    - iv. Aceptar la incertidumbre de las decisiones.
      - Entender que si una decisión no se lleva a cabo no es más que una fantasía que no opera en la realidad.
      - Elección → acción.
      - Entender que no hay mucho en juego.
- Encuentro 9: El error como oportunidad
  - Abrazar el error, el prototipar y que no se cumplan las expectativas.
  - **Ejercicio:** registrar los errores
  - **Cuadernillo:**
    - i. Describir todas las situaciones donde crees que podrías haber hecho algo diferente. Dónde no se quedó insatisfecho.
      - *Screw Ups*. Situaciones que normalmente salen bien pero que por alguna razón fallaron



- Debilidades. Situaciones que nunca salen como el usuario espera, un error repetitivo.
    - Posibilidades de crecimiento. Un error que no puede repetirse, que requiere toda la atención.
  - ii. Identificar *insights*. De todo esto qué puede deducir, qué quiere hacer diferente.
- Encuentro 10: Ser - Convertirse - Hacer
  - Metacognición.
  - Reflexionar y entender el impacto del programa.
  - Momento de re-leer la bitácora, encontrar patrones y puntos de inflexión.
  - **Cuadernillo:**
    - i. Describir cuál es la versión inicial y quién sos al final del programa.
      - Quién sos
      - En quién te querés convertir
      - Qué haces para lograrlo.
- Encuentro 11: Quiénes son las personas que colaboran en el diseño de vida del usuario.
  - Identificar los roles de tus vínculos.
  - **Ejercicio:** Escribir una lista descriptiva de estas personas de 3 a 5 personas.
  - Preguntas en el **cuadernillo:**
    - i. Quiénes son tus seguidores, las personas de todas las edades que te van a apoyar en tus decisiones. En quienes puedes confiar, y que te inspiran.
    - ii. ¿Quiénes forman parte de tu día a día, las personas con las que convives, o trabajas?. Las personas con las que compartís el día a día.
    - iii. ¿Qué vínculos se verán afectados por el diseño de vida que elijas? Personas que podrían estar informadas y hasta involucradas en tu diseño de vida. Son en quienes el usuario recurre a la hora de tomar una decisión.
    - iv. ¿Quiénes son o podrían ser tus mentores?
- Encuentro 12: A vivir
  - Pensar en el cambio de creencias. Qué mapas mentales fueron modificándose a lo largo del programa.
  - Herramientas que quedan para seguir diseñando la vida.
  - **Ejercicio:** Escribir cuáles fueron las creencias reformuladas.
  - **Cuadernillo:** Guía de preguntas y valores para seguir en el diseño de vida. (Burnett & Evans, 2016.)
    - i. Curiosidad. Siempre seguir preguntando, todo es interesante:
      - “¿Qué querría saber alguien que esté interesado/a en esto?
      - ¿Cómo funciona?

- ¿Por qué lo hacen de esa manera?
  - ¿Cómo solían hacerlo?”
  - ¿Sobre qué discuten los expertos en este campo y por qué?
  - ¿Qué es lo más interesante que está pasando aquí?
  - ¿Qué no entiendo de lo que está pasando aquí?
  - ¿Cómo podría averiguarlo?
- ii. Probar nuevas experiencias. “Just do it”
- ¿Cómo podemos probar esto antes de que termine el día?
  - ¿Sobre qué nos gustaría saber más?
  - ¿Qué puedo hacer para responder a eso?
  - ¿Qué tipo de cosas son procesables, y si las probamos, qué podríamos aprender?
- iii. Reformular los problemas. Cambiar la perspectiva.
- ¿Qué perspectiva tengo realmente?
  - ¿De dónde vengo ahora?
  - ¿Qué otras perspectivas podrían tener otras personas? Nombrarlos y luego describir el problema desde su perspectiva, no desde la tuya.
  - Vuelva a describir su problema usando algunos de los siguientes lentes de reencuadre: Su problema es realmente muy pequeño. Muy fácil de arreglar. Una oportunidad más que un problema. Algo que puedes omitir por completo. Algo que en realidad no entiendes en absoluto todavía. No es tu problema. ¿Y cómo se verá un año después?
- iv. Entender que es un proceso. Saber que siempre se puede cambiar y que nada es definitivo.
- ¿Cuáles son todos los pasos detrás y delante de ti que puedes imaginar?
  - ¿Es lo que tienes en mente realmente relacionado con el paso en el que estás ahora?
  - ¿Estás en el paso correcto, o estás por delante o por detrás de ti mismo?
  - ¿Qué pasa si no piensas dar más que un paso adelante?
  - ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Qué tan probable es que suceda, y qué harías si sucediera?
  - ¿Qué es lo mejor que puede pasar?.
- v. Pedir ayuda.
- A partir del análisis de los vínculos el programa busca incentivar la colaboración con otros.
- o Las dos últimas recomendaciones que se le darán al usuario son

- i. Revisar siempre su brújula de vida, su norte, entender si tiene coherencia o no. Si lo que hace la persona tiene coherencia con lo que desea, con su propósito.
- ii. Trabajar siempre sus emociones y su autoconocimiento.

## Actividades

Las actividades que propone Quién Soy consisten en eventos puntuales para usuarios que no participan directamente de los programas semanales. El objetivo es apuntar a un segundo segmento, más grande, a personas que todavía no quieren comprometerse a un programa semanal pero que sí tienen la necesidad de autoconocerse y comenzar a definir su futuro.

Las actividades se corresponden a las semanas de los programas, comprenden la misma temática para que también las personas de los programas puedan nutrirse de distintas fuentes.

Las actividades se distribuyen semanalmente en 6 categorías, una por día y 4 por mes. Queda un día libre de respaldo:

1. Neurociencia. Para que el usuario comprenda la ciencia detrás de su identidad. Cómo actúa su cerebro y cómo eso se traduce en la mente.
2. Artes visuales. Prácticas y charlas que incentiven al usuario a expresarse. Inicialmente, será un mismo artista los 4 sábados del mes.
3. Música. Conciertos en el auditorio que generen tráfico de personas al Espacio, con artistas que se cuestionen sobre su ser.
4. Literatura. Talleres de lectura, para profundizar el conocimiento y de escritura para expresarse.
  - a. Este taller se da todo el mes por el mismo Speaker, el usuario puede consumir 1 o 4 talleres.
5. Psicología. Charlas que informen sobre la psiquis desde un enfoque más humanístico que científico.
6. Otros líderes (Deporte/cocina/emprendimiento). Otros mentores para los usuarios de los programas que inspiren al usuario más allá del arte.
7. Ejercicios del cuadernillo. Una vez por semana, los coordinadores de Quién Soy llevarán a cabo una actividad que proponga un ejercicio del cuadernillo. El propósito es seguir invitando a posibles usuarios a los programas.

El espacio donde se realizan las actividades de la tarde será el Auditorio. Durante el período de la mañana el Auditorio se ofrecerá a instituciones neurocientíficas para realizar talleres y actividades relacionadas con la divulgación. Sostenemos que hay información académica relacionada con la mente que puede ayudar a usuarios que quieran darle un enfoque científico a su proceso de autoconocimiento. Además, estas entidades le otorgan prestigio y reconocimiento al Espacio.

- Centro de Neurociencias Cognitivas (UdeSA)

- Neuropsicología (UBA)
- Psicología Cognitiva (UB)
- Instituto de Neurociencias (Favaloro)
- Laboratorio de Neurociencias (Di Tella)

## Estructura temporal

Calendario de Actividades: Quién Soy																	
		ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			Evaluación del curso
		SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			SEMANA 5			SEMANA 6
		SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			SEMANA 5			SEMANA 6
SEMANA 1	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
	Inicio	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	
	Fin	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	
	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
SEMANA 2	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
	Inicio	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	
	Fin	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	
	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
SEMANA 3	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
	Inicio	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	
	Fin	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	
	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
SEMANA 4	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
	Inicio	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	
	Fin	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	
	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
SEMANA 5	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
	Inicio	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	
	Fin	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	
	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
SEMANA 6	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	
	Inicio	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	09:00	10:00	11:00	
	Fin	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	10:00	11:00	12:00	
	Actividad	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	Señal de inicio	

## Planificación

Figura 3. Elaboración propia.

## Comunicación

Uno de los actores claves de Quién Soy es el **Community Manager**. Es el encargado de comunicar todo lo que pasa en el espacio y de generar un vínculo con la comunidad. También es quién tiene que actualizar a los otros miembros del equipo de Quién Soy sobre lo que ocurre afuera del espacio. ¿Qué novedades que aparecen en el plano digital afectan la agenda de Quién Soy?

## Redes sociales

La estrategia de redes sociales se va a dividir en 4 etapas, etapa 1, 2 y 3 serán solo por Instagram, y en la etapa 4 incorporaremos Youtube:

1. Etapa 1: Exponer el contenido

- a. En esta etapa se va a abrir primero la cuenta de IG para publicar el contenido sobre la temática. Principalmente, datos y reflexiones sobre el autoconocimiento que generen una galería en Instagram. Todavía sin incorporar seguidores.
2. Etapa 2: Generar los primeros seguidores
    - a. Una vez que la cuenta está activa, con contenido publicado, el Community Manager, buscará seguidores afines dentro de la población de estudio para testear el atractivo de la propuesta, sería un primer MVP (*Minimum Viable Product*, el producto menos costoso de hacer que pueda considerarse un prototipo). Aquí se presentarán prototipos de los artefactos de diseño.
3. Etapa 3: Apertura del Espacio
    - a. Una vez que se genere tráfico en las redes se anunciará la apertura del espacio y los eventos próximos.
4. Etapa 4: Mostrar lo que sucede en Quién Soy a través de la cuenta de:
    - a. Instagram: difundir todo lo que pasa en el Espacio.
      - Contenido de los programas reducido, la ampliación irá en la web.
      - Actividades programadas
        - El contenido de la actividad, pre, durante y después del evento.
        - Quién es el Speaker, información sobre él, porqué forma parte de Quién Soy.
        - Link para inscripciones
      - Extractos de los libros de la biblioteca que inviten al autoconocimiento
      - Ejercicios del cuadernillo
      - Interacciones con los usuarios para realizar seguimiento en la semana. Recordatorio de las actividades.
    - b. En una cuenta de Youtube se subirán las grabaciones de las charlas de los Speakers.

## Ventas e información

Habrà una recepcionista que también se encargará del manejo *online* y *onsite* de las ventas. Además, de vender los libros físicos y las obras de arte, de llevar al día el stock y la recaudación.

También, será la encargada de pasar música. Una playlist curada por el recepcionista que suene en el hall de entrada y en el café. La playlist contendrá canciones que tengan que ver con el autoconocimiento, ejemplo Vida de Sui Generis, o Tinta y Tiempo de Jorge Drexler.

## Web - Linktree

- Habrá un linktree que se publica desde la cuenta de Instagram y un dominio web. Tendrá las siguientes categorías:
  - Calendario de actividades e inscripciones.
  - Información sobre los programas.
    - Contenido
    - Líder
    - Libro que lo acompaña
    - Fechas de inicio y finalización
    - Inscripciones
    - Posibilidad de entrevistar al director del Espacio
  - Venta de obras de arte
  - Venta de libros de la biblioteca y cuadernillos
  - Información general sobre el proyecto

## On-site

Habrá una cartelera en la recepción que informe qué está sucediendo en el Espacio. Además, habrá una recepción para orientar al usuario y realizar inscripciones.

## Presentación de Quién Soy:

- Para introducir el espacio a la comunidad se va a utilizar una estrategia de comunicación por redes sociales y 2 eventos a realizar durante el primer mes en el espacio.
- Servirán para reunir a las personas y proponer los programas. Estarán dispuestas la primera intervención artística y todo el concepto del evento corresponderá con la temática del autoconocimiento.
- Idealmente, esto sucederá en marzo, cuando las personas comienzan a reorganizar su año. Los programas empezarán en abril.
  - Evento 1: Este será un evento para legitimar al espacio.
    - Se invita a las entidades que participan del Parque de Innovación a participar.
    - Se invita a representantes de universidades como Universidad Torcuato Di Tella, Universidad de San Andrés, Universidad de Buenos Aires, Universidad de Belgrano, Universidad de Palermo; entre otras. Se invita a influencers que puedan difundir el evento y que crean en el autoconocimiento. Referentes para los usuarios. Por ejemplo, el equipo de Nadie Dice Nada (Equipo que crea contenido audiovisual),

- Borja Mantel (Creador de una plataforma virtual), Santiago Maratea (Influencer social), entre otros.
- Se invita a los speakers, referentes que van a ser parte de las actividades de Quién Soy. Por ejemplo, del área de neurociencia, Facundo Manes; del área de líderes, Christian Petersen; o del área de psicología, Martin Shaw.
  - Sponsor:
    - Se buscará el apoyo de los centros de investigación en neurociencias y la Ciudad de Buenos Aires.
    - Se buscará el apoyo de marcas afines a la temática. Como por ejemplo, la aplicación Pura Mente, o la escuela de coaching Despertando.
  - Evento 2: Este será un evento directamente para los posibles usuarios.
    - Las universidades enviarán una invitación a sus alumnos para convocarlos al evento.
    - Este evento se realiza cuando la cafetería y la biblioteca del centro ya están abiertas. De manera que esto generará tráfico al espacio.
  - Después del segundo evento, se formarán los primeros 4 a 8 grupos. Las universidades le ofrecerán la posibilidad de sumarse al programa a sus alumnos, además de usuarios ajenos a las universidades que quieran participar.

### **Intervención artística de apertura: Mundo Egótico/ Mundo enmarcado.**

Esta muestra está orientada a generar impacto social y emocional para inaugurar el espacio. Sucederá en el área destinada a intervenciones artísticas. El concepto es que la persona sienta que entra a un espacio cotidiano, un cuarto en una casa, pero que esté todo cubierto de papel de diario. Toda la pared de la muestra estará cubierta por diarios y se colocarán otros objetos cotidianos, también cubiertos por diario. Se utiliza el concepto de casa/cuarto como símbolo de privacidad, y el diario como público. El concepto de diario deviene del concepto de identidad como acumulación de experiencias. El diario es un artefacto de comunicación que informa a la mayoría de la población. Los medios son actores claves en la creación de juicios y creencias. La propuesta es comenzar a crear la propia realidad, con la información que él/la participante elige.

- El director del centro introducirá el concepto de Quién Soy en el auditorio y les pedirá a los invitados que participen de la muestra artística.
- En el espacio de exposición podrán escribir qué conocen de su ser y qué creen sobre su identidad. Se les dará mamelucos blancos y pintura roja para intervenir el diario.



# Espacio

## Ubicación: **Parque de Innovación.**

El Parque de Innovación es un espacio nuevo en la Ciudad de Buenos Aires:

*“Que potenciará las actividades de emprendedores, estudiantes e investigadores, facilitando el encuentro entre ellos y generando sinergias con instituciones innovadoras públicas y privadas del país y del mundo, con especial foco en educación, salud y tecnologías exponenciales.”* (Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, 2023)

El objetivo de este espacio es lograr un vínculo entre instituciones públicas y privadas para potenciar el desarrollo y la innovación de la Ciudad y del mundo. Está ubicado donde anteriormente se ubicaba el Tiro Federal, un punto céntrico de Buenos Aires, dónde las conexiones con el resto de la ciudad son fluidas.

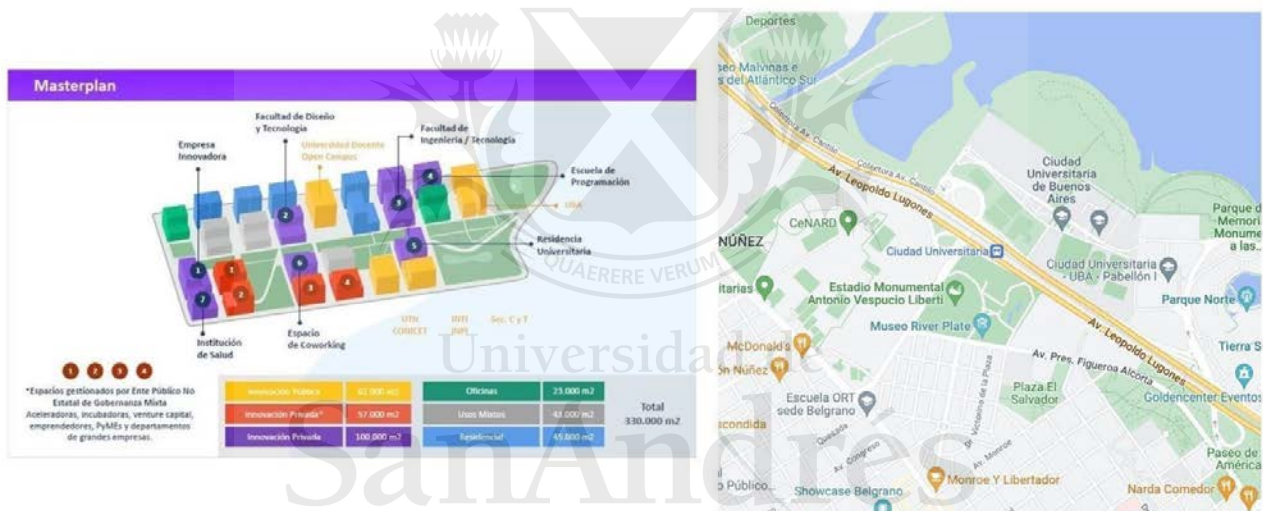


Figura 4. Fuente: Diario Clarín.

- Es un espacio céntrico que conecta la Capital con la Zona Norte.
- Cerca de centros universitarios como Ciudad Universitaria, la Universidad Torcuato Di Tella y el Instituto Tecnológico de Educación Superior, ORT.
- Se hará un convenio con la universidades para que promuevan la participación de los alumnos.
- Este es un espacio que promueve la innovación, apto para el networking, y el intercambio de ideas. De esta manera, los jóvenes podrán conectarse con personas que ya atravesaron las experiencias que ellos desean vivir.



## Arquitectura

### Planta

Se diseñó un espacio circular que invita a la reflexión constante. La idea es crear un círculo que hace alusión al laberinto interior de las personas. Para entender al autoconocimiento como un camino cíclico e iterativo. El espacio busca generar integración entre cada ambiente para representar al usuario como un todo, sin compartimentar los aspectos de sus vidas.

El objetivo es que el usuario comience el recorrido en el hall de entrada y continúe por la sala de exposiciones hasta llegar a la sala de programas, y salga por la biblioteca.

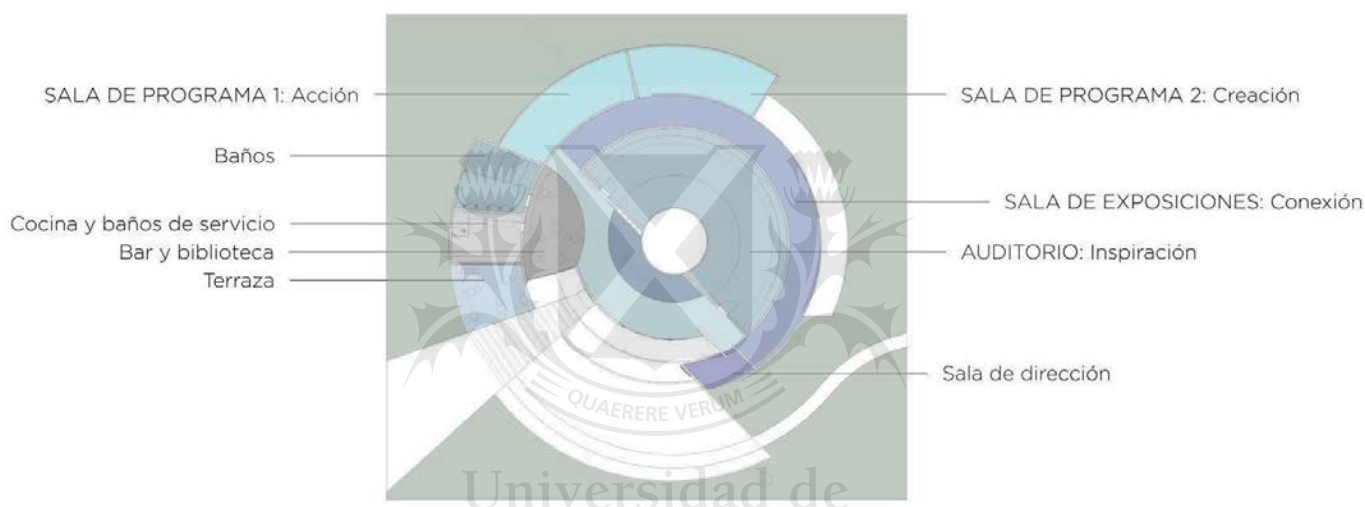


Figura 5. Elaboración propia.

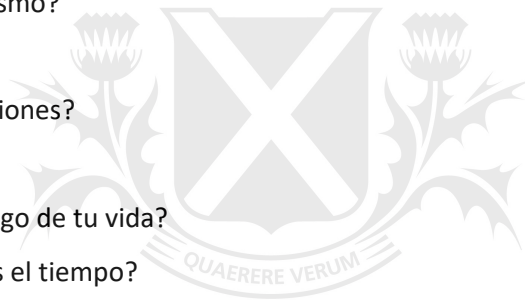
### Exterior

El exterior invita a que los usuarios del Parque de Innovación también se vean interpelados por Quién Soy. Su arquitectura busca destacarse dentro de los otros edificios del Parque, pero coincide en sus características de innovadora y moderna.

La barra de café funciona para atraer a personas que no asisten voluntariamente al centro a realizar actividades o programas. Para ellos, las preguntas en el vidrio los invitan a cuestionarse:

- ¿Sabes qué querés?
- ¿Te conocés a vos mismo?
- ¿Tomás tus propias decisiones?
- ¿Sos quien querés ser?

- ¿Qué te preocupa?
- ¿Qué te genera miedo?
- ¿Quiénes son tus vínculos más cercanos?
- ¿Qué cambiarías de vos mismo?
- ¿Sos tu mejor versión?
- ¿Tenés alguna pasión?
- ¿Sabes cuál es tu propósito?
- ¿Sabes qué te apasiona?
- ¿En qué momento sentís que se detiene el tiempo?
- ¿Alguna vez tuviste una crisis?
- ¿Crisis existencial?
- ¿Encontrás sentido?
- ¿Qué quieren los demás de vos?
- ¿Qué querés de vos mismo?
- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Te cuesta tomar decisiones?
- ¿Crees en la intuición?
- ¿Te interesa cambiar algo de tu vida?
- ¿Sentís que aprovechás el tiempo?



Universidad de

San Andrés



Figura 6. Elaboración propia.

## Interior

Cuando el usuario ingresa se encuentra con lo encargados de informar sobre lo que sucede en Quién Soy. A la derecha está la cartelera que anuncia la programación y a la izquierda la **biblioteca** y el **bar**.



Figura 7. Elaboración propia.

- La biblioteca es el espacio donde se venden los libros que guían los programas semanales como también otros contenidos relacionados al autoconocimiento.
- El bar sirve como un espacio gastronómico que puede generar un ingreso y además funciona como un lugar de recreación y encuentro entre los usuarios.

El usuario continúa su recorrido hacia la derecha o hacia la izquierda. Hacia la derecha está la sala de exposiciones y el auditorio.



Figura 8. Elaboración propia.

- El **auditorio** es el espacio donde suceden las actividades con capacidad para entre 50 y 60 personas. La idea es que el Speaker se ubique cerca del público para lograr cierta intimidad.
- La **sala de exposiciones, Inspiración**, está detrás del auditorio y será un espacio para que diferentes artistas intervengan el espacio, todos con temáticas relacionadas al autoconocimiento.
  - Estos artistas serán digitales y físicos.
  - Serán artistas que tengan entre 50000 y 1M de seguidores en redes. De manera que puedan reunir gente que quiera venir a ver su muestra en el espacio.
  - Serán artistas que también participarán como speakers contando su experiencia de vida en la apertura de cada muestra. Los primeros jueves del mes será la inauguración en la que tendrán que hablar sobre su trayectoria y los valores del autoconocimiento para seguir su pasión.



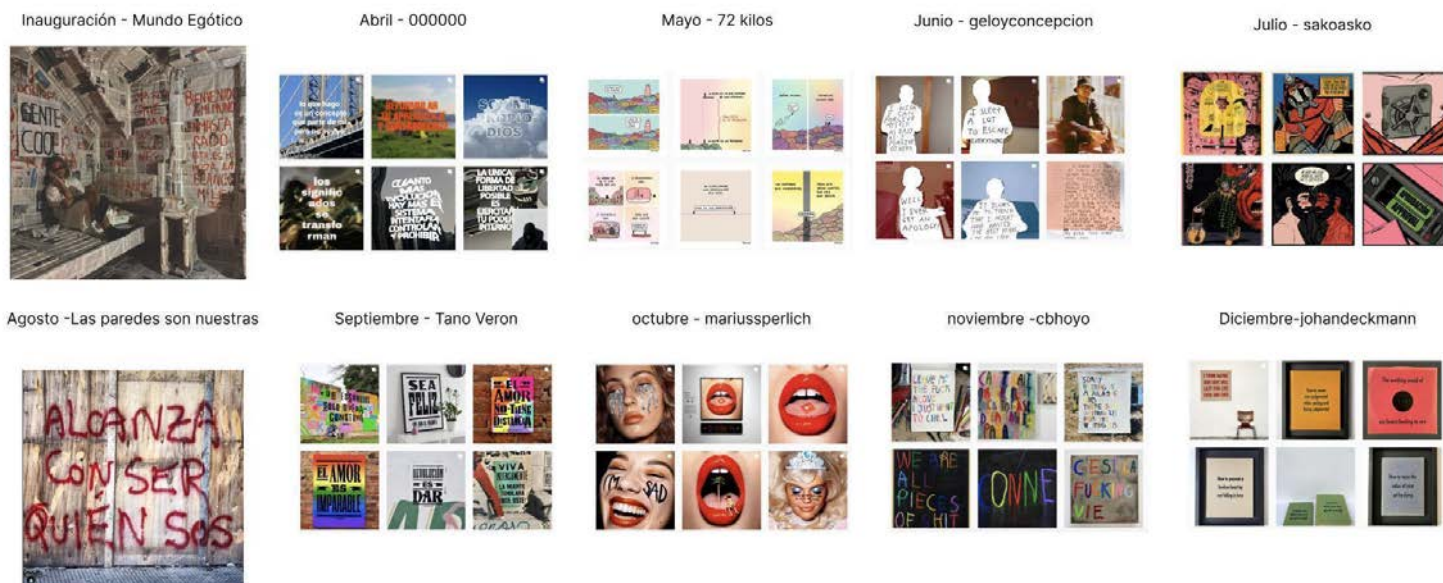


Figura 9. Elaboración propia.

Por último, las salas de programas son los espacios donde se reunirán los grupos a realizar sus encuentros semanales, **Acción y Creación**. Estos espacios son más íntimos y privados para respetar las condiciones de los participantes.



Figura 10. Elaboración propia.

# Modelo de negocios

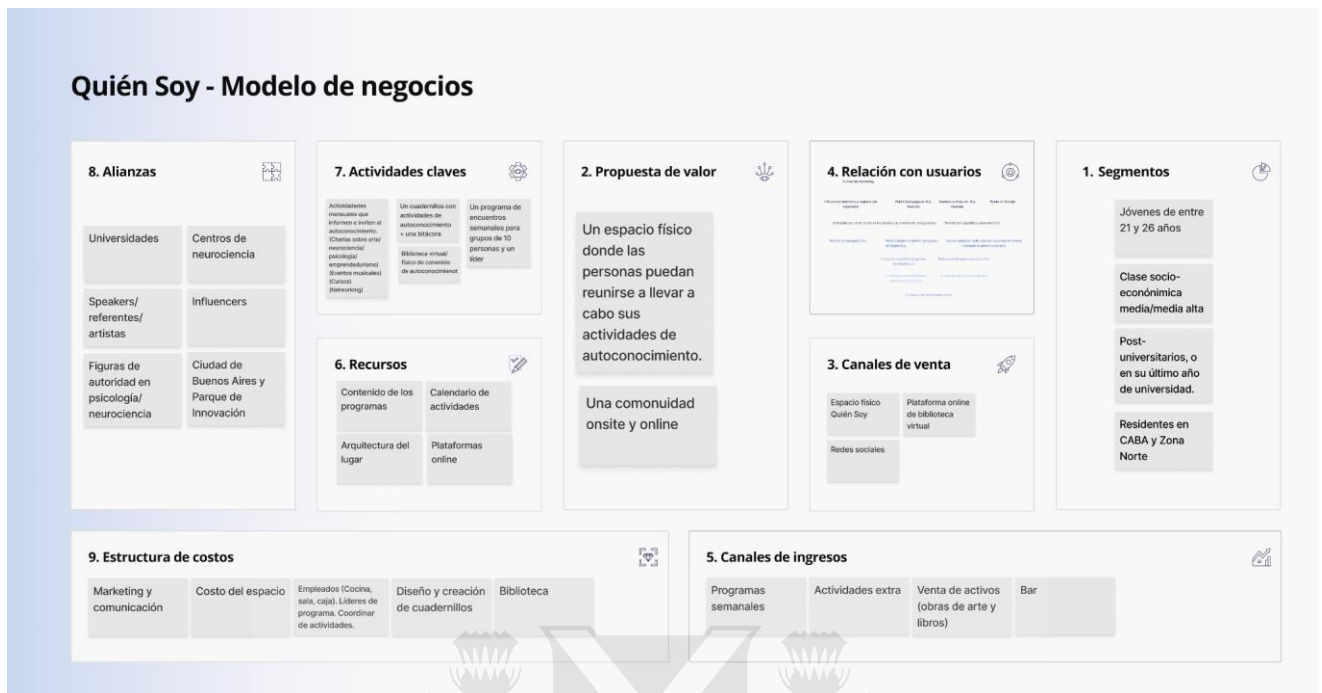


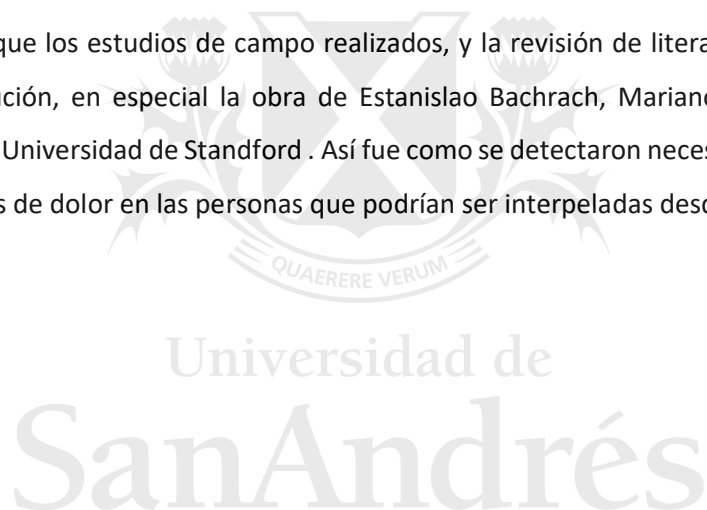
Figura 11. Elaboración propia.

# Conclusión

Luego de haber concluido la investigación de este proyecto, se detectó que la oportunidad principal está en ayudar a jóvenes a definir su futuro a partir del autoconocimiento. Así es como nace Quién Soy, un espacio que busca integrarse al Parque de Innovación de Buenos Aires. Siento este un espacio dedicado a la innovación y el emprendedurismo con eje en el desarrollo de entidades públicas y privadas, priorizando el intercambio de ideas. Quién Soy es la semilla para seguir profundizando en la construcción del ser con el objetivo de que cada individuo pueda definir su futuro personal y profesional acorde a su propio propósito.

Esta investigación podría continuar hacia otras poblaciones de estudio, o seguir detectando nuevas necesidades. Las primeras aproximaciones como solución, son las actividades y el programa que promueve el espacio, son una iniciativa inicial a lo que podría crecer con el feedback entre los diseñadores y los usuarios. A medida que la interacción entre diseñadores y usuarios crece, nacerán necesidades y soluciones nuevas.

Cabe destacar que los estudios de campo realizados, y la revisión de literatura fueron los motores para plantear esta solución, en especial la obra de Stanislaw Bachrach, Mariano Sigman y el programa *Designing your life* de la Universidad de Stanford. Así fue como se detectaron necesidades aún no atendidas y se encontraron puntos de dolor en las personas que podrían ser interpeladas desde el diseño.



# Bibliografía

- Bachrach, E. (2017). *Encambio: Aprende a modificar Tu Cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor* (n. 1º ed.). Buenos Aires: Debols!llo.
- Burnett, B., & Evans, D. (2016). *Designing your life* (1st ed.). Toronto: Penguin Random House Canada Limited.
- El Deseo. (1999). *Todo Sobre Mi Madre*. YouTube. España. Recuperado el 29 de agosto de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=s11D4G7WyTc>.
- INDEC, Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022. Resultados provisionales. Recuperado el 28 de febrero de 2023, de [https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/poblacion/cnphv2022\\_resultados\\_provisionales.pdf](https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/poblacion/cnphv2022_resultados_provisionales.pdf)
- Herrera de Noble, E. (2005). *Gran Enciclopedia Universal Espasa Calpe* (n. 1º ed, p. 6131). Buenos Aires: Grupo Editorial Planeta.
- Kauffman, R., Barcia, M. and Armando, L.,. (2022). *¿Quieres entender mejor a la Generación Z?*. Think with Google. Recuperado el 29 de agosto de 2022, de: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-419/insights/tendencias-de-consumo/visual-stories/youtube-generacion-z>
- McLeod, S. A. (2018). *Jean Piaget's theory of cognitive development*. Simply Psychology. Recuperado el 29 de agosto de 2022, de [www.simplypsychology.org/piaget.html](http://www.simplypsychology.org/piaget.html)
- Navy, S. L. (2020). Theory of human motivation—Abraham Maslow. Springer Texts in Education, 17–28. Recuperado el 29 de agosto de 2022, de [https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9_2)
- Rovane, C., (1990) *Branching Self-Consciousness* (3rd ed.). *Philosophical Review* 99 (3): 355-396. Recuperado el 29 de agosto de 2022, de <https://www.istor.org/stable/i338306>
- Sartre, J. (1945). El existencialismo es un humanismo. En *El existencialismo es un humanismo*. Buenos Aires: Sur. Recuperado el 29 de agosto de 2022, de [https://www.ucm.es/data/cont/docs/241-2015-06-16-Sartre%20%20El\\_existencialismo\\_es\\_un\\_humanismo.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/241-2015-06-16-Sartre%20%20El_existencialismo_es_un_humanismo.pdf)
- Sigman, M., (2015). *La vida secreta de la mente* (n. 1º ed.). Buenos Aires: DEBATE.



# Anexos

## Anexo 1

Esta encuesta se realizó digitalmente a través de Google Forms, en la zona de Buenos Aires, con personas pertenecientes a la población de estudio, Generación Z, en etapa universitaria o post universitaria. (180 respuestas.)

**Pregunta 1:** ¿Alguna vez tuviste una crisis?

Respuesta: Si 94%; No 1%; Creo 6%

**Pregunta 2:** ¿Alguna vez tuviste una crisis existencial?

Respuesta: Si 75%; No 14%; Creo 10%

**Pregunta 3:** ¿Cuál fue el disparador de esa crisis? ¿Cómo empezó? ¿Cuál fue el conflicto inicial?

Respuestas:

- Facultad; **vocación** y frustración
- Repetir las cosas que me hacen mal , querer salir adelante y hacer algo diferente
- Si estudia o no la carrera que quería
- Estar **entre proyectos**. Cuando termina uno y arranca otro
- La relación con mis padres
- Estaba estudiando arquitectura y había algo que me faltaba, algo que no me llenaba
- Cuestionar el camino impuesto por mis padres
- Las muertes cercanas
- Terminar la **etapa de colegio y pensar qué quiero hacer con mi vida y cómo quiero vivirla**
- **Finales de etapas**
- Sobre abrumación
- Inseguridades mías
- **Cuando ya alcancé mis objetivos/sueños**
- **Desencontrarse con la facultad**, falta de amigos
- Agotamiento estudio y trabajo. Vida o condena
- Que me dijeron que estudiando marketing iba a hacer mucha guita y ese no es mi objetivo
- No encontrar tener hogar
- La carrera, mi trabajo, **el no saber si estaba 100% segura y contenta con mis elecciones**
- **Si lo que hago es porque realmente lo siento o pq la sociedad me llevó a eso sin ser tan consciente**

- Me fui de intercambio y cuando volví ya no tenía la misma libertad.
- Entender que las personas que importan se cuentan con una sola mano
- **Qué estudiar, a qué dedicarme, qué hace de mi vida.**
- **¿Qué hacer con la vida, para qué estamos?**
- **Cuando empecé a cuestionar todo lo que siempre me vino dado**
- No sé porqué, por eso empezó.
- Pifíe la carrera, no era abogacía.
- Yo, mi ser, mi cuerpo, y mi existencia. El futuro. Cuál era el sentido de todo.
- **Tomar decisiones**
- **No saber mi norte**
- La cuarentena y dejar la carrera
- Conjunto y acumulación de frustraciones en distintos ámbitos de la vida
- Después de mi primer semestre en Ditella y de haber bochado 2 materias
- Las preguntas: ¿Qué querés hacer? ¿Te gusta lo que hacés? ¿Te corresponde?
- No encontrar el punto de todo esto
- Cortar
- A partir de una situación que no recuerdo me empecé a cuestionar el tiempo y la efimeridad de la vida
- La facultad destapó problemas de años; autoexigencia, relaciones con mis papas
- **Cuando la vida te hace frenar o te dice que no alguna cosa y empiezas a preguntarte si es lo que realmente quieres**
- No poder hacer lo que tenía que hacer
- Me sentía rara en mi relación (novio) empecé a sentirme triste, muy confundida, muy sola
- **Qué estudiar**
- **Cambio de carrera, país, trabajo**
- **A qué dedicarme, mi futuro, me irá bien, mal. Estaré sola o por siempre acompañada.**
- 4to año
- 4to año de colegio, sin rumbo, sin objetivos, enojado y frustrado con la vida, sobrepasado
- No sé si lo que estoy estudiando es lo que me gusta y me faltan 4 materias y la termina
- **El futuro**
- ¿Soy buena en esto? Y si me recibo y no aprendí nada? Y perdí tiempo
- Creo que fue más la sumatoria de cosas, no un momento específico.
- Mi ex
- **Recibirme, y el famoso ahora qué, cuando supuestamente es el momento que tenés el mundo a tus manos.**
- Falta de motivación, aburrimiento, rutina, insatisfacción de la carrera.

- Intentar entender mi existencia.
- La cuarentena, despegarme de la rutina y de la gente.
- El disparador fue la observación de mi entorno social y natural cercano
- **Sentir que no estoy haciendo suficiente para lograr mis objetivos**
- No estaba contenta con mi trabajo
- Sobrepensar. Tener mucho tiempo para mi me hace replantearme todo
- Fracagé en el amor
- La monotonía de despertarme todos los días a la misma hora en el mismo lugar
- Estar muy fumado y mirarme al espejo y no reconocirme, sentir una separación
- **¿Por qué estoy haciendo lo que estoy haciendo?**

**Pregunta 4:** ¿Alguna vez te hiciste la pregunta Quién Soy?

Respuesta: Sí 66%; Varias Veces 15%; No 19%;

**Pregunta 5:** ¿Te cuesta tomar decisiones?

Respuesta: Sí 67%; No 33%;

**Pregunta 6:** ¿Te consideras una persona...

Respuesta: emocional? 64%; racional? 36%;

**Pregunta 7 (Continuación de la 6):** ¿Por qué?

Respuestas:

- RACIONAL: Racional porque todo lo pienso y lo analizo y considerando todas las opciones, no espontáneamente
- EMOCIONAL: Porque hay cosas que no tienen sentido pero sí las siento tienen todo el sentido del mundo
- EMOCIONAL: Porque a veces la decisión que tomo no la puedo justificar racionalmente pero si por como me siento con esa decisión
- RACIONAL: Diferenciar entre el Debo y Quiero.
- EMOCIONAL: Simplemente por como soy, soy sensible. Una justificación de mi carta astral.
- RACIONAL: Por analizar y ver las cosas de forma concreta con pro y contras
- RACIONAL: Son momentos, Pero generalmente trato de no perder la razón. A veces tanto que no me dejo sentir.
- RACIONAL: Racionalmente analizo todo, tengo las respuestas, emocionalmente me cuesta saber qué siento

- RACIONAL: Prefiero tomar decisiones pensadas, no impulsivas
- EMOCIONAL: Qué vacía me sentiría sin mi emocionalidad al palo, lo más valioso que tengo.
- EMOCIONAL: Aunque sé que algunas cosas me pueden terminar impactando mal, me la juego
- EMOCIONAL: Porque me comparo con gente que piensa distinto a mí. Porque así somos los artistas
- EMOCIONAL: Dejé de estudiar lo que me convenía para estudiar música sin casi preparación previa
- RACIONAL: Porque uno cae en el afán de pensar si lo que hago es lo mejor.
- EMOCIONAL: Porque lo siento así
- RACIONAL: Pienso todo infinitas veces antes de hacerlo
- RACIONAL: Sobre pienso todo
- EMOCIONAL: No me gusta pensar tanto las cosas porque me saturó
- EMOCIONAL: No puedo tomar decisiones porque mi yo intenta ser racional pero mi emocional entra en juego
- RACIONAL: Pienso en frío muchas cosas y una vez cumplidas
- RACIONAL: Porque me aturden pensamientos de manera que racionalizo emociones
- EMOCIONAL: Prefiero sentir que pensar
- RACIONAL: Trato no dejar que mis sentimientos sean los que tomen decisiones.
- EMOCIONAL: Siento que soy ambas. Tengo inteligencia emocional
- RACIONAL: Me controlo bien
- RACIONAL: Creo que cada uno tiene su propia interpretación de las cosas y siento que en mi caso me cuesta salir de mi modo de pensar
- EMOCIONAL: Casi siempre mi emoción controla la decisión final
- EMOCIONAL: Soy muy sensible en el sentido que mis emociones me pegan muy fuerte sea para bien o para mal.
- EMOCIONAL: Tengo mucha conexión con mis sentimientos
- EMOCIONAL: Sigo mucho mis instintos y pocas veces pienso dos veces antes de actuar
- EMOCIONAL: Soy mala pensando
- RACIONAL: Porque pongo todo en la balanza antes de decidir y evalúo lo bueno y lo malo de cada situación aunque duela
- RACIONAL: Analizar, pros y contras, pienso, estoy sola conmigo misma para tomar decisiones, no consulto
- EMOCIONAL: Pienso mis decisiones con el corazón primero
- EMOCIONAL: Lloro por todo
- EMOCIONAL: Muy racional e impulsiva
- EMOCIONAL: Sigo muchos mi corazón e intuición
- EMOCIONAL: Porque todo me atraviesa, me emociona y controla mi actuar.
- EMOCIONAL: Porque hay razones que la razón no comprende, aguante sentirla.

- EMOCIONAL: Me parece vago quedarme solo con la razón
- RACIONAL: Todo lo filtró en la cabeza si no tiene sentido lo reprimo
- RACIONAL: Soy bastante realista
- EMOCIONAL: Confío más en mis emociones
- EMOCIONAL: Las emociones siempre terminan desencantando

**Pregunta 8 :** ¿Crees en la intuición?

Respuesta: Si 97%; No 3%;

**Pregunta 9 :** ¿Tomás decisiones a partir de la intuición?

Respuesta: Sí 62%; No 4%; A veces 33%

**Pregunta 10 :** ¿Buscás la opinión de otros para tomar decisiones?

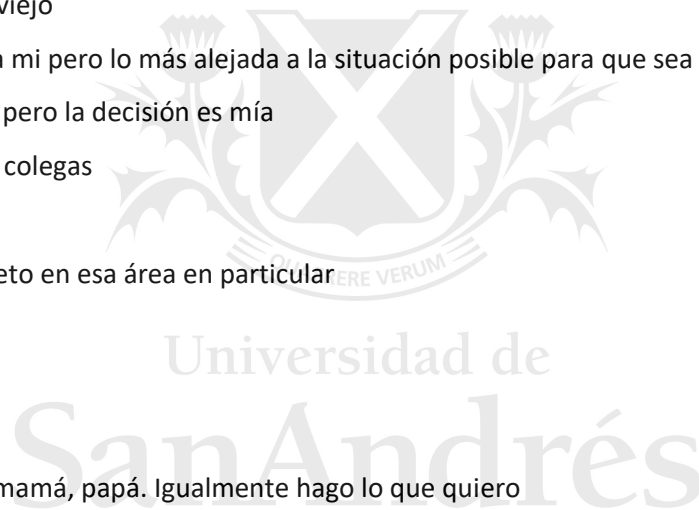
Respuesta: Sí 77%; 23 4%; A veces 33%

**Pregunta 11 (continuación de la 10) :** ¿Quiénes serían esas personas?

Respuestas:

- Amigos y familia
- Familiares, amigos, pareja, o personas que conocen el tema en cuestión
- Referentes
- Los que me quieren y desean el bien
- Me gusta escuchar experiencias en general, no es que pregunto puntualmente qué harían.  
Escuchando llega más data que preguntando. Igual si tengo en cuenta a mis padres
- Amigas, mi novio
- Amigxs, familia
- Amistades íntimas
- Gente de confianza
- Circulo chico, flia, amigos
- Flia, algún que otro amigo
- Mi mamá, mi tía y alguna amiga
- La gente que me rodea o quiero sorprender
- Alguien que me ayude a clarificar, sea por sus ideas o forma de ser
- Mi yo más interior
- Mama, amigxs
- Principalmente mi mamá, pero amigos y flia también

- Amigos
- Amigas más que nada
- Seres queridos que pasaron experiencias similares
- Amigos, novio, padre
- Mis confidentes, las personas que respeto por su capacidad de toma de decisiones
- Amigos familia
- Gente que confío en su criterio
- Familia y algunos amigos
- Amigos, mi papá y mi mamá
- Mis amigos, mi novia
- Familias amigas
- Padres, amigos, personas experimentadas
- **Los que siento que me conocen más que yo mismo**
- Mis amigos, mi viejo
- Gente cercana a mi pero lo más alejada a la situación posible para que sea más objetivo
- Suelo escuchar, pero la decisión es mía
- Padres, amigos, colegas
- Amigos
- Gente que respeto en esa área en particular
- Mamá y papá
- Amigos
- Padres, pareja
- Amigos, novio, mamá, papá. Igualmente hago lo que quiero
- Mis pilares, mejores amigos, guías, personas que admiro, mamá
- Amigos, familia
- Mis amigas, novio
- ¡De los otros Benitos!
- Amigues, familia
- Depende de la decisión, amigas o familia
- Personas que hayan tenido una experiencia anterior similar. O que crea que su punto de vista es valioso
- Amigos, gente con experiencia, familiares
- Novio amigas hermanos padres, depende del asunto
- Amigas, mis viejos
- De alguien que no tenga que ver con la situación, que pueda ser objetivo
- Mis papás, amigos, psicólogo

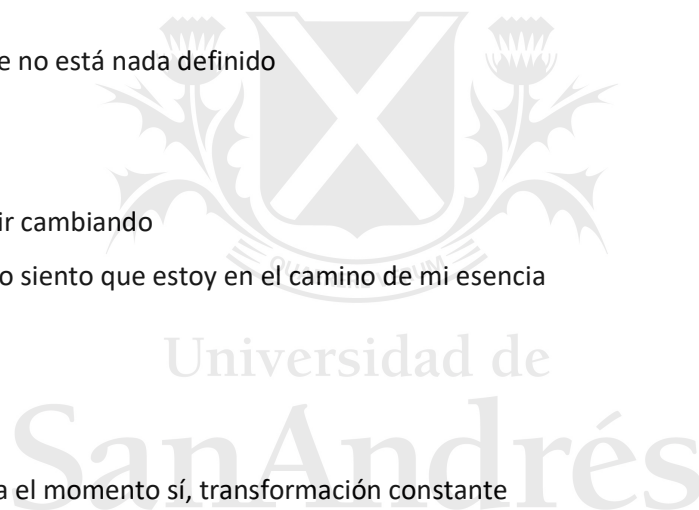


- Viejos, amigos, a mi mismo, a mi yo del pasado, muchas veces consulto después de haber tomado las decisiones
- Personas idóneas en el área de mi decisión.

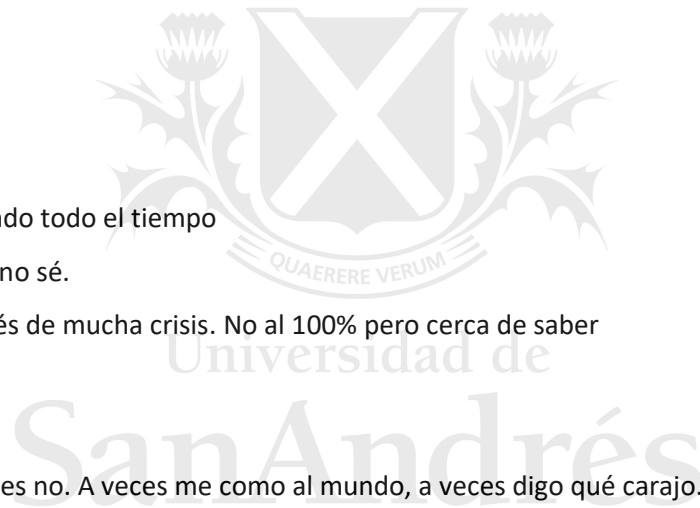
**Pregunta 12 (continuación de la 10) :** ¿Sentís que sabes quién sos?

Respuestas:

- Hoy en día, no estoy muy segura
- Si, dentro de todo sí
- No y también sí
- Si
- No
- Un poco sí y un poco no.
- Cada día un poco más
- Si
- Si, pero creo que no está nada definido
- No
- No
- Siempre puede ir cambiando
- No al 100%, pero siento que estoy en el camino de mi esencia
- A veces
- Si
- No
- Lo que soy hasta el momento sí, transformación constante
- Ahora si
- Me lo dejé de preguntar y empecé a no reprimirme las cosas, y la verdad abre puertas
- Bastante
- Si y no, jaja
- Si
- Por momento sí, pero la vida es un ciclo constante de transformación
- No al 100% pero me dirijo a donde quiero ir
- Una persona nunca deja de crecer y construirse
- No
- No
- Me descubro todo el tiempo
- Más o menos
- No, estoy lejísimos pero muy cerca a la vez, sé quién soy hoy pero no sé mañana.



- A veces sí, a veces no
- A veces
- Me voy conociendo todos los días
- Creo que estoy en un proceso de autoconocimiento donde a medida que me encuentro con obstáculos más los confronto, me doy cuenta de mi capacidad y de cuánto uno puede proponerse. Por lo menos yo me voy conociendo a medida que pasó por situaciones de la vida que uno no se imagina.
- Estoy en camino
- En parte
- Últimamente no
- A veces
- Siento que es un proceso infinito, pero estoy encaminada
- YES
- No del todo
- Si
- Nop
- Me voy
- Me voy definiendo todo el tiempo
- Hoy sí, mañana no sé.
- Ahora sí, después de mucha crisis. No al 100% pero cerca de saber
- No
- Si
- A veces sí, a veces no. A veces me como al mundo, a veces digo qué carajo.
- Work in process
- No
- No
- Si
- Después de mucho trabajo, disciplina, y constancia
- Si
- Cada día un poco más
- Lastimosamente si
- Si y no, creo que todavía no sé del todo, estoy en creación.
- Parcial
- Si, hasta que sucede otra crisis y me lo replanteo
- Parcialmente
- Creo





- Me descubro día a día
- No completamente
- Si

## Anexo 2

Se entrevistó a 20 personas pertenecientes a la población de estudio, generación Z, que ya cubren sus necesidades básicas y que están finalizando sus estudios universitarios. La pregunta inicial fue **¿Quién sos?:**

Entrevistado 1: ¿Quién soy? Creo que parte de lo que soy tiene mucho que ver con las experiencias que viví tanto positivas como negativas. Y creo que también parte de mi ser son las pequeñas cosas, positivas y negativas, que fui recolectando de muchas personas que me influenciaron tanto directamente como indirectamente.

Entrevistado 2: Soy (y todo es) el exacto resultado de todos los sucesos del universo previos a nuestra existencia hasta este momento.

Entrevistado 3: Soy Valen, homosexual y el amigo gordo y eso es lo que más me describe a otras personas. 1 porque mi sexualidad es abierta, no me molesta decir que soy gay y porque cualquiera puede captarlo,

Soy el amigo gordo del grupo, mi tamaño es visible, 2ah es el gordo”, si soy. La sociedad en la que vivimos me ha enseñado que ser gordo es parte de mi esencia, no es negativo, aprendí un montón de cosas a lo larga de mi vida

Soy Valen, soy gordo y soy gay

Entrevistado 4: Soy Alvaro Omedas, el ingeniero, el español, el alto, el que va al gym. No entiendo muy bien la diferencia entre quién soy y cómo soy. Pienso que los humanos no estamos acá para nada concreto, sino para pasar el rato sin más. Así pues eso hago yo, estoy. Ni idea quién soy realmente. Somos lo que hacemos cada día, lo que repetimos.

Entrevistado 5: Soy muchas cosas, depende de quién pregunte.

Entrevistado 6: ¿Que soy? Si tuviese que reducirme a una única cosa creo que soy la consciencia que habita en mi cuerpo. De ese modo puede definirme de muchas formas, y no de manera estática. Porque cambio de parecer, entonces no soy lo que pienso, cambio de gustos entonces no soy lo que disfruto ni tampoco lo que hago. Soy aquello que engloba todas esas posibilidades y que me permite diferir entre las mismas. Si tuviera que definirme de una forma más poética creo que soy el signo de pregunta en una hoja en blanco. Puedo ser todas las palabras y oraciones siempre y cuando tenga un signo de pregunta al final. Porque existo cuando cuestiono.

Entrevistado 7: ¿Quién soy? Si algún día me levanto, me miro al espejo y no encuentro mi cara en el reflejo sería consciente de que algo está mal. No me reconozco en el cuerpo que tengo parado frente a mi. Pero aun así sigo hablando de “mi”, logro ser consciente de que ese no es mi cuerpo porque mi conciencia sigue existiendo a pesar del lugar donde habita. Sigo teniendo los mismos gustos y los mismos intereses pero no terminaría de ser yo del todo. Por lo tanto creo que mis rasgos y mis características físicas no definen mi identidad al 100% pero si forman parte.

Entrevistado 8:

- y ¿quién soy?}
- ¿Quién soy yo? yo soy yo.
- ¿Quién sos vos? vos sos vos.
- ¿quiénes somos? somos nosotros.
- Yo soy lo que hago, no lo que digo, ni lo que pienso. Yo soy terrenal, resultado de mis acciones
- Yo soy lo que mi algoritmo/código mental procesa
- soy un rejunte de experiencias que hoy en día actúan como filtro a la realidad y así alterando mis acciones; y al fin y al cabo yo soy mis acciones

Entrevistado 9: ¿Quién soy? Soy lo que decide mi pincel, soy pigmento y aceite, el hijo de la tela y no mucho más que eso.

Si me preguntas ¿Quién soy? probablemente te responda, Soy pintor, pero la respuesta correcta es: Soy mi obra. En una letra a George Sand, (Gustave) Flaubert dijo “L'homme c'est rien – l'oeuvre c'est tout”, Desde que soy un organismo pensante pienso que lo más importante es lo que uno hace, lo

que materializa y lo que logra desde una necesidad pasional o outbursts humanos. En mi filosofía (medio extremista, lo acepto) la identidad de una persona se basa en lo que no te logra decir, en lo que es “sin querer” y lo que comunica desprevenido, fuera de su completo control y actuando desde su lado más sensible, humano. A mi no me importa lo que una persona tenga que decir de sí mismo.

Entrevistado 10: Yo soy obsesivo, megalómano, disciplinado, cambiante y antes de que se me adelanten, contradictorio. Choco conmigo mismo, discuto y peleo con mi persona entre lo que quiere y lo que necesita. Estoy basado en objetivos y no me gusta perder a nada. Me aburre la palabra talento aunque se que varias veces es lo único que me queda y que nunca es suficiente, me da miedo el futuro a pesar de que tengo tan claro el mío, cada día me levanto para hacer lo posible para que el futuro sea una variante menos incierta y cada noche me voy a dormir entendiendo que no hay nada más incierto que lo que me depara. Soy sensible, de hecho la respuesta directa a esta pregunta era “Hipersensible” y me emocionan muchas cosas que albergo como herramientas para mi disciplina, “Yo lloro por otro lado” dije siempre. La verdad que si me preguntas quien soy, no sé

Entrevistado 11: Soy Victoria. La hija de Andres y Josefina. Soy quien mis papás en algún momento dijeron es momento de vivir, y soy una reconstrucción de la información que estoy recolectando, mis ambientes. Soy Vicky, amigos, compañeros, vida, pareja, familia. Le gusta sacar fotos, escribir, estar con sus amigos, pasear.

Entrevistado 12: Respuesta racional. Dice lo que soy. Soy una persona, biológica, que tiene sueños aspiraciones, deseos, muchas metas y desafíos. Soy una aglomeración de sentimientos y pasiones y sueños. Siento que soy aburrida, pero después no. Soy mi sentir. Soy una acumulación de pedazos de la gente que me rodea. Un poquito, de mi papá, mamá, azul, Renata, mi perro. Soy mucha razón, soy muy racional. Muy sensible, aunque a veces siento que no siento.

Acumulación de muchas cosas, dentro de mi está cada obra de arte que me gusta, cada canción que canté con el pulmón, cada ejercicios de matemática que hice, soy cada cosa que cocine y cada carrera que corrí, y cada perro que acaricie.

Entrevistado 13: Persona, Mujer, Tatiana, Sensible. Buena hija, buena persona, buena amiga, empática y ansiosa, capaz no me define como persona pero es parte de mí. Soy una persona que tiene ganas de vivir y disfrutar, de sacarle el jugo al plano terrenal.

Entrevistado 14: Tomi Nieto, 21, estoy en 4to año de diseño. Te respondo, porque lo estás pidiendo para la tesis, y porque me gusta tratar de entenderme. Siempre va cambiando. Soy una persona que siempre quiere ser el mejor en lo que me propongo, no es que sea el caso pero lo trato de hacer, el mejor en mis cualidades. Por querer ser así noto más cosas negativas que positivas. Porque si vas en el camino positivo terminas con flores y arcoíris, pero si quieres mejorar tienes que encontrar las cosas negativas.

Me sirve escuchar como me describen mis amigos. Por las cosas en las que he participado, test vocacional, confirmación. Me ayudaba a levantar la moral: buen corazón, buenos objetivos, ir para adelante.

Yo lo que traté de hacer desde que llegué a la facultad quise cambiar la perspectiva de mi, callada, guardada, cagón. Para ser más mandando, extrovertido. En la parte técnica creo saber que estoy haciendo bien las cosas. Hoy no lo pienso.

Hablando mucho con Benito, me ayudó a encontrar un propósito. Yo soy esa persona que, lo sigo reformulando, que tiene el sueño de tan chiquito, de querer laburar en la empresa que ama creando cosas para un futuro mejor y ser reconocido.

Ser reconocido me pasa desde muy chico. Querer escapar de la vida cotidiana, salirse de la burbuja. Una persona que le cuesta todo eso, aunque le cueste lo quiere ser igual

Maníaco del deporte, no puedo vivir sin deporte, fanático de las películas, de las series, un gran mirador de películas y series.

El culo silla me ayuda un montón, enfermo de las zapatillas, mucha gente me conociera de esa manera. Soy una persona que cuando tiene un objetivo, lo quiere lograr igual, aunque se lo tiren abajo. Apunta a las estrellas y cae en la luna.

Soy un soñador que de a poquito lo sueño están cayendo en realidad.

Soy cumplidor de los sueños, se convirtieron en objetivos y se están logrando.

Soy un soñador que siempre quiere mejorar esas maneras sociales para poder estar y poder estar ahí en las cosas que amo

Entrevistado 15: Identidad: siento que tiene que ver con las cosas que le llenan a uno, desde mi punto de vista, la identidad son las cosas que a uno le llena hacer o ser. Pensando en mí, siento que

cuando era chica sabía bien qué tipo de persona era, quién era. Hoy en día estoy medio perdida con esa pregunta de quién soy. SE que me gusta, que no, que me gusta hacer. Pero no se si son cosas que me definen como quien soy, en este punto de mi vida no se quien soy, estoy bastante perdida. Se muchas cosas de sí o no pero no se formar una respuesta concreta describiendo quién soy, qué es lo que soy

Entrevistado 16: Cuando me preguntaste quién soy, pensé en todo lo que puedo ser sin estar ligada a ningún tipo de condicionamiento. Y cuando leí tu mensaje y dijiste escribir algo corto, pensé que no quería contestarte con una barrera de antemano. Entonces decidí escribirte sin límite alguno. Sólo el de mis palabras. Porque si yo te quiero contestar, con la honestidad suficiente cómo para exponerme a mí y exponerme ante vos, sobre la verdad de quién soy y quién creo que soy; necesito desviarme del primer límite.

Si pienso en quién soy, pienso que lo que me condiciona claramente es la forma en quién soy hoy. Creo que en el fondo somos una mezcla entre aquello que nos condiciona y aquello que nos gustaría que no nos condicione.

Me acuerdo que una vez un amigo me dijo “Eso que decís ser, es en el fondo lo que querés ser”. Y yo pienso que no. Yo pienso que si hay una parte mía que cree ser eso, entonces es porque un poco lo soy.

Honestamente, yo Sol Chioccarelli, si te tengo que decir quién soy (no sé si lo puedo hacer pero si me tengo que definir de alguna manera) podría decir que soy estructura y libertad. Ambas coexisten y luchan para sobrevivir. Por más de que Sol quiere ser más libertad que estructura, la estructura también la forma. Y la estructura es la que más regida por el condicionamiento está. Pero también soy libre, y esa libertad también me forma. Por más que yo hoy viva con mayor presencia la estructura, hay una parte de mí que grita libertad. Y esa Sol que grita libertad, es también esa Sol que hoy soy.

Cuando pienso en estructura pienso en todo lo que me limita. En todo lo que me encarcela pero me es fácil vivir con. A esa estructura, la llamo “todo lo que me lleve a ser perfecta aunque no exista la perfección”.

Pero cuando pienso en libertad, pienso en corazón. Y el corazón me remite a mi esencia. Y pienso en la belleza de vivir desde la libertad (lo pienso aferrándome a aquellos momentos en los que lo pude lograr) y creo que la vida es eso. Vivir con amor. No se si es que creo que es algo utópico o algo

que uno en la vida puede alcanzar, pero pienso que de a poquito día a día, acción tras acción y consciencia tras consciencia, uno puede llegar a eso.

La vida no es solamente amor, pero si la vives desde el amor y desde el corazón; no sólo es más fácil sino que más linda.

Por eso pienso que cuando digo ser libre, no solo lo digo sino que lo soy. Porque por más que me cueste vivir con aquella libertad, alguna vez lo hice. Y ese es el ser que aspiro. Entonces, un poco soy aquello que aspiro ser. Y lo soy porque elijo serlo. Y eso es suficiente.

Entrevistado 17: Soy una chica que le gusta disfrutar de la vida , de los pequeños momentos. Que está en constante búsqueda de eso que la complete como persona, soy ahora muy amante de los perritos, me encanta escuchar, no se si soy buena dando respuestas, soy lo que todos ven. Bastante transparente con mi persona. Está bien visto decir que soy una persona del ahora, pero no soy una persona del ahora, siempre estoy viendo que va a pasar, planeando. Tampoco soy de los pequeños momentos, soy de las cosas grandes, que su conjunto forman el todo. Creo que la otra persona te puede definir más de lo que vos pensas

Entrevistado 18: Soy las cosas que hago y los sentimientos que siento al hacer estas cosas y las reacciones que tengo a estos sentimientos.

- Tangible hago
- Emocional siento
- Emocional y actitud, como reaccionó a esos sentimientos que siento. Por las cosas que hago y las que no hago.

Entrevistado 19: Primero pienso es mujer latinoamericana, uno es el contexto, eso es esencial. Sería una persona muy distinta si hubiera crecido en otro planeta, por eso siempre hablo desde latinoamérica.

En cuanto a mi cuerpo, soy mujer y me identifico como mujer, y así es como me tratan. Quién soy a partir de quién es el otro conmigo, crea su persona a partir de cómo el otro lo percibe. Consecuencias de identificarse como mujer latinoamericana.

Entrevistado 20: pregunta profunda, pero concreta. Quien se ve en cosas cotidianas observables. No te puedo decir que soy esto, porque soy un proceso, procesos que tienen distintas

características. Silenciosa y distante. Pero también busco sentir todo el tiempo, y eso se da una contradicción. Soy lo que siento. Lo que pienso, pero lo que siento. PROCESO contradicción.



Universidad de  
**San Andrés**