Este zine fue creado por el grupo MIT Public Library Innovation Exchange (PLIX) y Caitlin Morris, una investigadora en el grupo de Fluid Interfaces.

Más ideas:
plix.mit.edu/activities

¡Remézcle esto!
CC BY-SA 4.0

Comparta su experiencia haciendo esta actividad por Twitter o Instagram y etiquétanos **@heyplix**

plix.mit.edu

PLIX

EN ESPAÑOL

(In)visible Self

La Mente y El Cuerpo

Cierra los ojos y respira profundo.

¿Nota algo cambiando en su cuerpo?

¿Su corazón empieza a latir más despacio?

¿Su estado de ánimo cambia de alguna manera?

Nuestras mentes están conectadas a nuestros cuerpos.

Nuestros pensamientos y emociones pueden afectar las diferentes partes de nuestros cuerpos. Pueden cambiar nuestro ritmo cardíaco, nuestra respiración e incluso la manera en que se siente nuestra piel.

Algunas veces notamos estas sensaciones, pero la mayoría del tiempo pueden ser invisibles para nosotros.

El proceso de entender la conexión entre la mente y el cuerpo se llama **interocepción.**



Interocepción es estar consciente de las sensaciones internas
o
el conocimiento de la conexión entre la mente y el cuerpo

Las herramientas ven lo que nosotros no podemos

La tecnología ayuda a hacer nuestros procesos invisibles más visibles.

¡Los sensores pueden usar luz y electricidad para "ver" el bombeo de nuestro corazón, nuestra respiración y que tanto hemos sudado!

Podemos usar la tecnología para mejorar nuestra interocepción.



La Respiración

Los sensores miden los pequeños movimientos del pecho o la manera en que el aire entra y sale de la nariz/boca.





El Ritmo Cardíaco

Una herramienta alumbra una luz sobre nuestros vasos sanguíneos. Los sensores miden la cantidad de luz que es reflejada.



La Humedad de la Piel

Una herramienta manda electricidad a dos lugares en la piel. Si la electricidad fluye entre esos dos lugares, esto puede decirnos cuánto hemos sudado!



¿Quisiera compartir sus emociones con las personas a su alrededor?

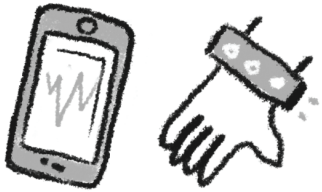
Entenderse a Sí Mismo

Imagine formas de mejorar su propia interocepción.

¿Que mediría?

¿Cómo usaría la información para ver mejor la conexión entre la mente y el cuerpo?





¿Cómo mejoraría una herramienta que ya existe?

Piensa sobre la información que entra y sale. ¿Cómo se vería su estado interno si fuera una pintura o un sonido/una canción?

Imagina y crea un prototipo de una herramienta, sensor o aparato que sea imposible con la tecnología moderna.

Crea un aparato de baja tecnología que se pueda poner y que toma nota de, expresa o comunica algo sobre su estado emocional/fisiológico.