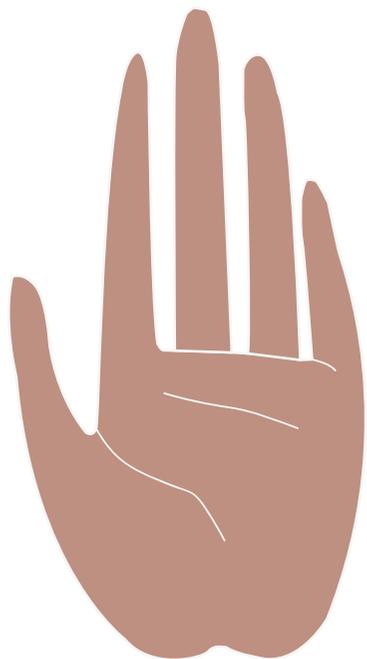
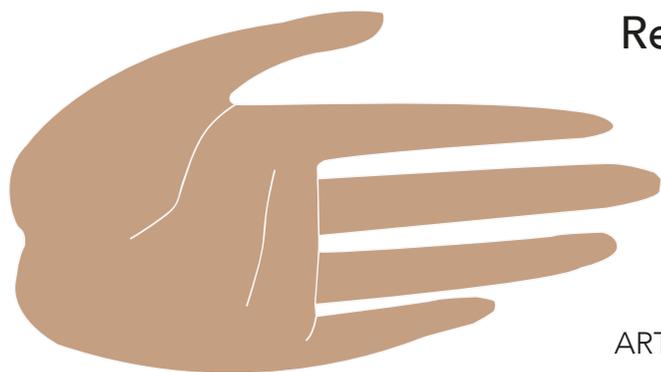


Recetas para salir de la
Zona de Confort

IMPRESIÓN
SOBRE
VAJILLA

ARTE, TECNOLOGÍA E IMPRESIÓN
Teresa Quintanilla



Colección de diseños
sobre vajilla de “Recetas” acerca
de cómo salir de la Zona de Confort.

Pero lo primero de todo:

¿Qué es la Zona de Confort?

En psicología se entiende como un estado mental en el que la persona involuntariamente utiliza conductas para evitar el miedo y la ansiedad en la vida diaria. Es el comportamiento cotidiano en el que no se asume ningún riesgo.

Este proyecto se interpone directamente entre la persona y un comportamiento cotidiano, como es comer en casa, y le manda un mensaje directo:

Salir de la Zona de Confort está en tus
manos...



Cambio de ruta

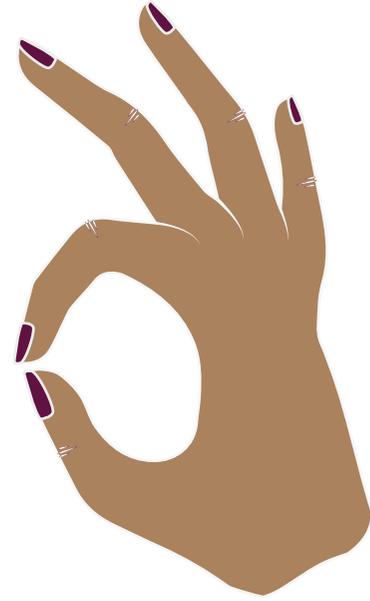
Paso a paso

* Sal de casa

* Piensa en el sitio al que quieres ir y en la ruta que cogerías normalmente

* Haz una ruta totalmente diferente

* Descubre sitios por el camino que nunca habías sabido que estaban ahí



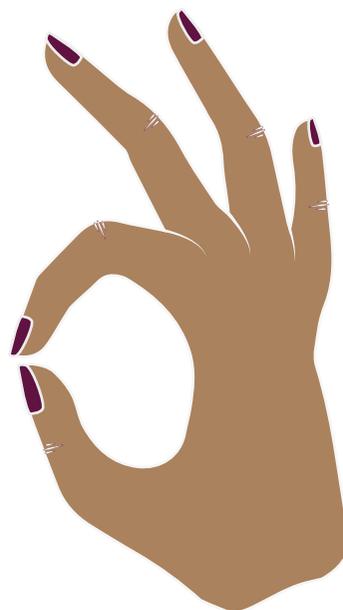
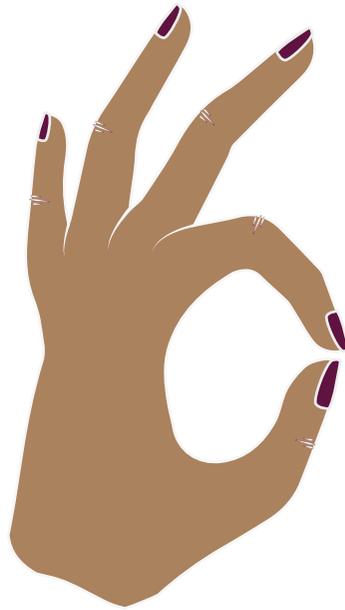
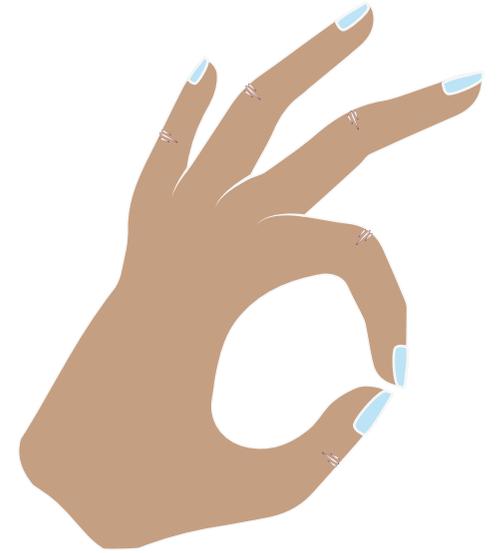
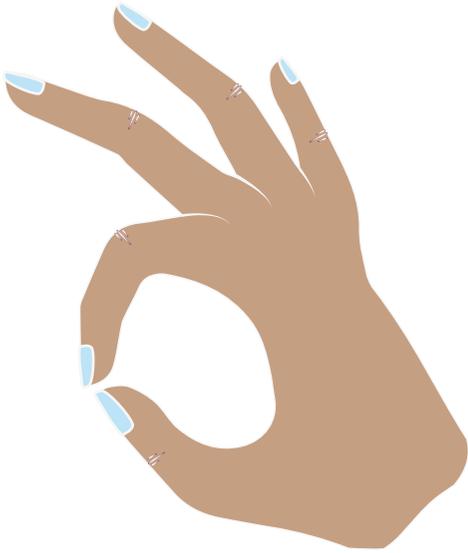
Di que Si

Haz vida normal

Prohibido contestar "No" a cualquier plan

Disfruta de lo que haces

Aprende de la experiencia





Rompe el hielo

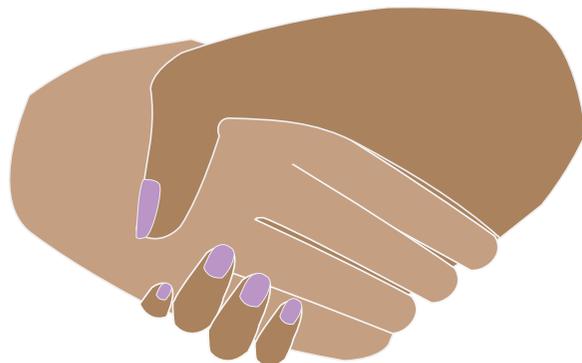
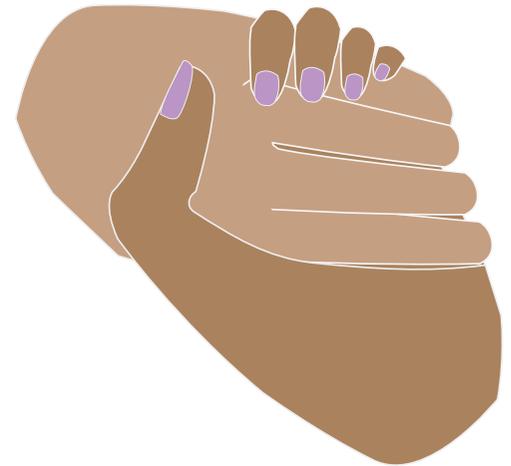
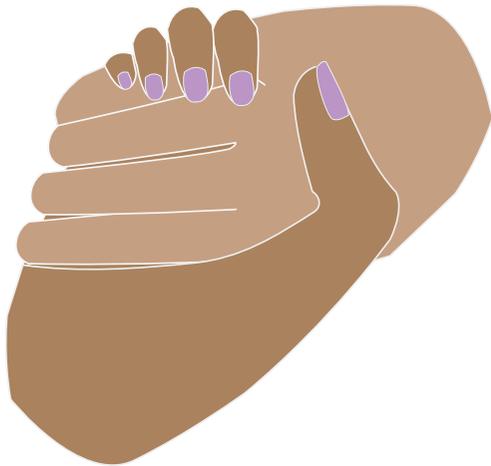
Acude a un lugar público

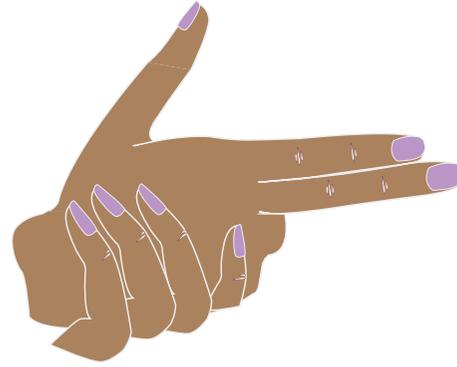
Acércate a una persona que no conozcas

Preséntate.

Ten una conversación

Si no está interesadx en hablar contigo vete sin sentirte mal, esa persona no quiere salir de su zona de confort





Haz algo que te de miedo



Repasa tu lista de miedos

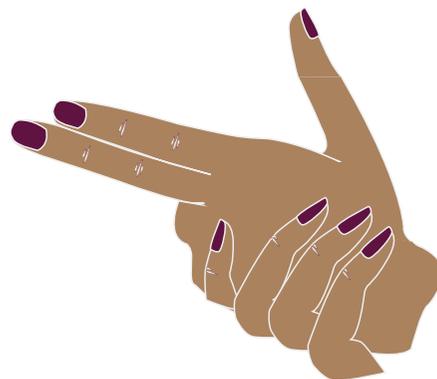
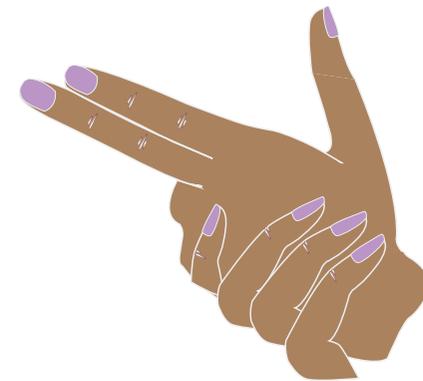
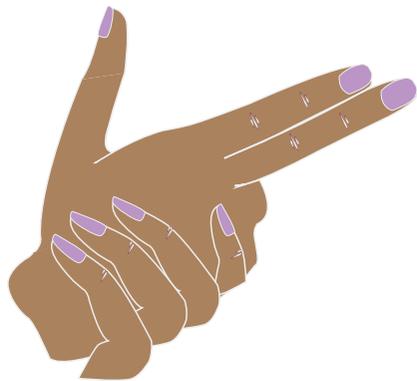
Escoge tu mayor miedo

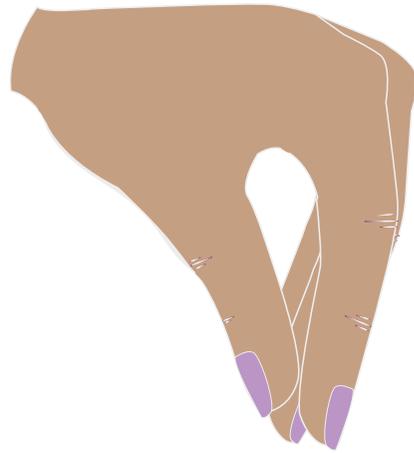
Rétate a ti mismx

Hazlo con miedo, pero hazlo

Una vez lo hayas hecho lo habrás superado

Escoge otro miedo de la lista y repite el proceso





Aprende un idioma

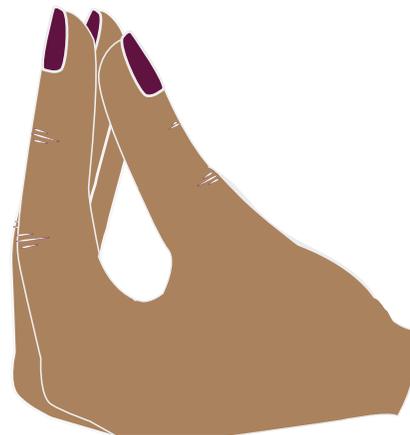
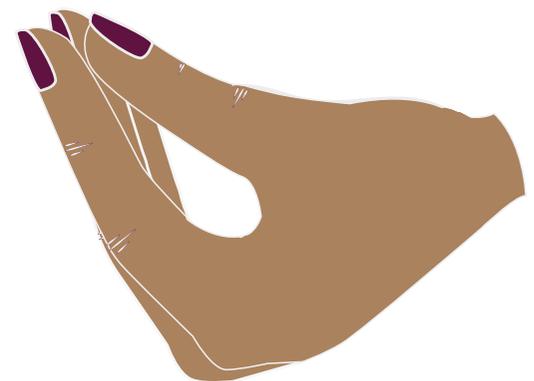
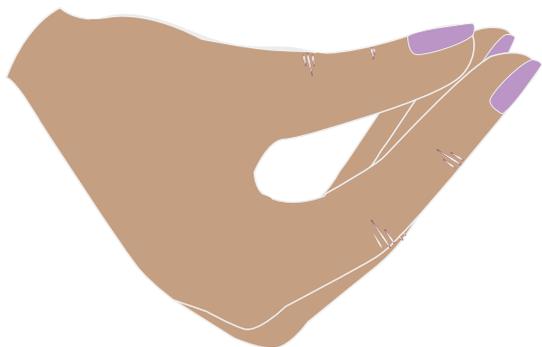
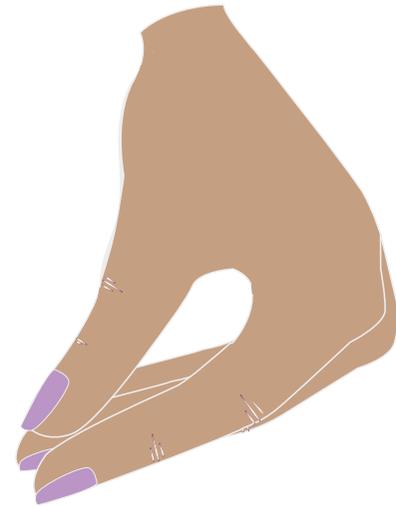
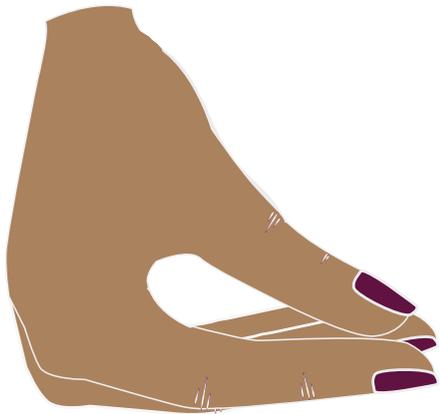
Escoge una lengua
extranjera

Aprende a hablarla

Habla durante una semana
sólamente en este idioma

Conoce gente que hable
este idioma en tu ciudad

Enséñale tu ciudad





Haz las maletas

Elige un destino

Coge tus obeitos mas queridos

Conoce un sitio nuevo, otra cultura,
gente distinta

Vive una aventura

Decide si quieres volver a
tu zona de confort

o

deseas vivir en una
aventura constante



Introducción

Colección de diseños sobre vajilla de "Recetas" acerca de cómo salir de la Zona de Confort.

¿Qué es la Zona de Confort?

En psicología se entiende como un estado mental en el que la persona involuntariamente utiliza conductas para evitar el miedo y la ansiedad en la vida diaria. Es el comportamiento cotidiano en el que no se asume ningún riesgo.

Este proyecto se interpone directamente entre la persona y un comportamiento cotidiano, como es comer en casa, y le manda un mensaje directo:

Salir de la Zona de Confort está en tus manos...

La Zona de Confort

Es la "zona" que sólo abarca lo conocido, espacios tanto mentales como físicos que nos hacen sentir seguros. A la larga permanecer en este espacio puede provocar vacío existencial impidiendo el crecimiento personal. La gente que evita salir de su zona de confort rechaza iniciativas que supongan salir de este bienestar que es producido por la ausencia de emociones negativas que puedan ser provocado por lo desconocido.

La vida la podemos resumir en tres zonas diferentes, la primera sería la zona de confort que estaría compuesta por las cosas buenas y malas que estamos acostumbrados a vivir en el día a día. Alrededor de esta estaría la zona de aprendizaje, es la zona a la que salimos cuando aprendemos nuevas habilidades e idiomas, cuando viajamos y conocemos nuevas culturas, cuando conocemos personas nuevas... hay gente que le encanta esta zona y gente que la detesta y prefiere quedarse en su zona de confort. Más allá de estas dos está la zona de pánico o no experiencia, aquella en la que la gente que no arriesga te dirá que es peligrosa, sin embargo para la gente dispuesta a ampliar su zona de confort es la zona mágica, donde puede pasar cosas maravillosas aunque estas conlleven un gran riesgo.

¿Cómo puede ayudar este proyecto?

Cuando una persona come en SU casa y utiliza SU vajilla, está teniendo lugar una acción que se encuentra claramente dentro de su zona de confort. El objetivo de utilizar como soporte un objeto tan común y que utilizamos cada día como es un plato, es aprovechar la situación para dar un toque de atención al usuario y recordarle que esta zona es muy reconfortante, pero que lo que hay más allá puede llenarle más. Es un empujón, una motivación en un momento de máxima comodidad.

En el caso de que el plato fuese únicamente utilizado como objeto de decoración la función pasaría a ser más metafórica, pero manteniendo aun así el mensaje.

El mensaje

El uso de manos como recurso simbólico para representar el mensaje no es casual. Además de ilustrar cada receta, pretende enviar un mensaje claro: salir de la Zona de Confort está en tus manos.

Además está todo interrelacionado: los consejos que manda esta colección de platos están apropiándose del lenguaje y estructura de una receta de comida común, plasmándose sobre una vajilla, que es el objeto que se utilizaría para preparar, servir o comer esta receta.

Teniendo en cuenta el uso que se les suele dar a los platos, se ha considerado que la última zona en quedar descubierta normalmente es el centro de los platos, por lo que se ha distribuido de tal manera que la "receta" quede en el centro, siendo así lo último en ser "descubierto" por el usuario. De esta manera, el comensal va advirtiendo las ilustraciones a medida que avanza su comida, hasta descubrir el significado real de las ilustraciones, que sería la receta en cuestión.

El proyecto

La colección consta de seis “recetas” que sugieren acciones para escapar poco a poco de la Zona de Confort. Estas serían:

- “Cambio de ruta”: un consejo muy común para comenzar a salir de la rutina es cambiar la ruta que haces para ir al trabajo, escuela o al sitio que acudas cada día. Las ilustraciones son manos señalando nuevos caminos.
- “Di que sí”: se plantea un reto al usuario. Reta a decir que Sí a cada propuesta durante una semana. La ilustración en este caso es el signo gestual de confirmación “ok”.
- “Rompe el hielo”: se propone conocer a una persona nueva en un lugar desconocido. Cuando hablamos con personas con las que estamos habituadas a mantener conversaciones estamos completamente en nuestra zona de Confort. Cuando conocemos a alguien nuevo nos exponemos a lo desconocido y nos comportamos de una forma diferente. Habituarse a conocer gente nueva hace que esta sensación se haga más común y cada vez sea más cómoda. En este caso la ilustración muestra un apretón de manos, saludo común para presentarnos a personas desconocidas.

- “Haz algo que te da miedo”: de nuevo se reta al usuario. Hacer cosas que nos dan miedo es una de las mejores maneras para salir de nuestra zona de confort, por que nos demuestran que tenemos únicamente miedo a lo desconocido y lo que esto pueda provocar en nosotros. En la ilustración se muestra la manera de representar una pistola con las manos, como referencia a algo que asusta.
- “Haz las maletas”: viajar siempre es salir de la zona de confort. Es explorar lo desconocido, conocer gente nueva y culturas distintas. La ilustración muestran los tatuajes de henna comunes en la India.
- “Aprende un idioma”: aprender cosas nuevas nos lleva a ampliar nuestra mente. Cuanto más avances en el aprendizaje de una habilidad, ésta se irá convirtiendo en una actividad más de dentro de tu zona de confort, por lo que cada vez tendrás que ir buscando cosas nuevas. La ilustración hace un guiño cariñoso a la gesticulación muy empleada por los italo hablantes.

Esta colección se encuentra recogida en forma de ilustraciones en un libro a modo de catálogo.