



Design como Cura: a meditação budista-tibetana como proposta para a descolonização do design

Disanación: la meditación budista-tibetana como propuesta para la descolonización del diseño

Design as Healing: tibetan buddhist meditation as a proposal for the decolonization of design

Valentina Alcalde Gómez¹

¹Università degli Studi di Napoli Federico II – seismic Doctoral Network, estudante de doctorado, valentinaalcaldegomez@gmail.com

Resumen. Este artículo propone la meditación budista-tibetana como una vía para la disanación y la descolonización del diseño, especialmente en contextos marcados por heridas coloniales, históricas y espirituales. A través de una investigación cualitativa, participativa y autoetnográfica, se analizan talleres y cursos universitarios que integran prácticas meditativas de interdependencia. Estas se proponen como herramientas para reconfigurar la relación con el cuerpo, el territorio y lo más-que-humano en los procesos de diseño. El objetivo es abrir un espacio sensible y relacional que permita pensar el diseño desde la sanación, el cuidado y la conexión espiritual, cuestionando sus fundamentos modernos y extractivistas. Se concluye que estas prácticas pueden contribuir a imaginar y cultivar un diseño encarnado, ético y regenerativo, capaz de acompañar procesos colectivos de sanación y creación de otros mundos posibles —que ya existen— desde los Sures Globales a través de conocimientos espirituales que han sido históricamente invisibilizados.

Palabras clave. Descolonización del diseño; meditación; pluriverso, sanación.

Abstract. This article puts forward the notion of Tibetan Buddhist meditation as a pathway for healing and decolonizing design, particularly in contexts marked by colonial, historical, and spiritual wounds. Through qualitative, participatory, and autoethnographic research, it analyzes workshops and university courses that integrate interdependence-based meditation practices. These are presented as ways to reconfigure relationships with the body, territory, and more-than-human in design



processes. The objective is to cultivate a sensitive and relational space, facilitating a shift towards a design philosophy that prioritizes healing, care, and spiritual connection. This approach involves critically examining its modern and extractivist foundations. The article's findings suggest that these practices can contribute to developing an embodied, ethical, and regenerative design. This design has the potential to support collective healing processes and the creation of alternative future scenarios from the Global South, guided by spiritual knowledge that has historically been overlooked.

Keywords: *Decolonization of design; meditation; pluriverse, healing.*

1 Introdução

El diseño, como campo de práctica y conocimiento, ha sido profundamente partícipe del proyecto moderno-colonial. A pesar de sus raíces multidimensionales, que incluyen vínculos con lo espiritual, lo sensible y lo simbólico, la historia del diseño hegemónico se ha encargado de depurar sus trayectorias, orientándolo hacia lo funcional, lo productivo y lo tecnocrático. Kandinsky, en *De lo Espiritual en el Arte* (2000), un referente para las cátedras de morfología del diseño hablaba de las formas como manifestaciones del alma y del arte como vía de elevación espiritual. Sin embargo, ese vínculo ha sido cada vez más desechado en la profesionalización del diseño, donde lo espiritual se convirtió en una anécdota del pasado, un capítulo perdido en los primeros semestres de formación. Lo que ha quedado es una disciplina alineada con los valores del capitalismo, la eficiencia, la innovación como dogma, y una aparente neutralidad ideológica que ha producido no solo objetos, sino también formas de vida profundamente desconectadas de la vida (Escobar, 2018; Lugones, 2008).

Al mismo tiempo, han comenzado a consolidarse movimientos que exploran cómo integrar saberes ancestrales, prácticas espirituales y epistemologías relacionales al campo del diseño, especialmente en contextos de descolonización, reparación y regeneración. Estos trabajos problematizan las lógicas extractivistas y descontextualizadas que han caracterizado al diseño moderno y proponen metodologías situadas, afectivas y respetuosas de las cosmovisiones espirituales y/o ancestrales (Munroe & Ibinarriaga, 2022; Simpson, 2017; Meyer, 2008; O'Sullivan, 2018; Akama, Hagen & Whaanga-Schollum, 2019).

Víctor Papanek (2000), uno de los pocos críticos tempranos dentro del diseño industrial, afirmaba que: “Hay profesiones que son más dañinas que el diseño industrial, pero muy pocas. Y posiblemente solo haya una profesión que sea más insincera. El diseño publicitario (...)”. Refiriéndose a su complicidad en la generación de sistemas injustos, insostenibles y alienantes. Su crítica, aunque vigente, fue rápidamente absorbida por discursos de responsabilidad social o sostenibilidad que no llegaron a cuestionar las raíces epistemológicas y ontológicas del diseño moderno. Desde entonces, diversas voces —



principalmente desde los Sures Globales— han cuestionado desde hace unos años el proyecto moderno del diseño y a proponer horizontes otros. Arturo Escobar (2016) ha sido una figura central en este movimiento pues propone pensar el diseño no como un conjunto de métodos, sino como una práctica ontológica: una forma de estar en el mundo.

Este artículo se inscribe en ese horizonte, y propone explorar la idea de la disanación como una vía para reconectar el diseño con los procesos de sanación colectiva y espiritualidad relacional. El término “disanación” se propone aquí no como una cura, ni como una técnica, sino como un proceso continuo, situado, afectivo y colectivo que se despliega en los cuerpos, los territorios y las prácticas. La disanación parte de que el diseño, tal como ha sido enseñado y practicado en muchos contextos, ha contribuido a enfermar al mundo: a romper vínculos, a fragmentar saberes, a violentar territorios, a cosificar cuerpos. En ese sentido, diseñar requiere primero deshacer y desaprender lógicas propias de la colonialidad del saber, el ser y el hacer (Quijano, 2000) para reconectar con dimensiones de la vida que han sido históricamente invisibilizadas (Escobar, 2018; Rivera Cusicanqui, 2010; Maldonado-Torres, 2007).

La espiritualidad, y particularmente el budismo tibetano, aparece en este texto no como una solución, ni como un ornamento, sino como una práctica que ha acompañado mi propio proceso de desaprendizaje y de búsqueda de diseños otros. Desde el año 2019 he sido practicante del budismo tibetano, y en ese camino he encontrado puntos de resonancia entre la meditación, el cuidado, la atención plena, y los procesos de creación. No me autodenomino budista, porque no cumplo con mucho de lo que guía la religión, pero sí soy una practicante de la filosofía. Estas prácticas yacen de una tradición milenaria, de saberes que no se pueden instrumentalizar sin cuidado, ni utilizar como herramientas descontextualizadas. En este sentido, me posiciono desde una reflexividad epistémica, metodológica y política, entendiendo que el uso de prácticas espirituales requiere no solo formación, sino también un compromiso ético con su procedencia y con quienes participan en ellas (Wallace & Wilhelm, 2016). Se trata de crear espacios de cuidado, escucha y contención, tanto para quienes facilitan los espacios como para quienes participan en ellos.

Esta reflexividad (Pihkala & Karasti, 2016) es especialmente importante en contextos como los talleres de diseño que se inscriben en la búsqueda de “otros mundos posibles”. He facilitado espacios donde combinamos ejercicios de meditación budista con exploraciones creativas, centradas en el cuerpo-mente-corazón y la interdependencia. Algunas de las prácticas que han sido significativas incluyen la meditación de interdependencia —para reconocer cómo nuestras acciones, pensamientos y diseños están tejidos con los de otros seres—; la meditación relacional con el territorio —para recordarse parte de la naturaleza—; y la meditación “ser el animal” —una práctica de encarnación no humana que busca abrir la percepción a otras formas de existencia— visibles (Fredrickson et al. 2008). Estas experiencias han sido recibidas con apertura y profundidad, pero también han revelado la importancia de los límites de lo que se puede sostener al ser guía.

Lo espiritual, desde esta perspectiva, no puede ser visto como una técnica. Es parte inherente de la vida. No es una religión, aunque pueda estar vinculada a tradiciones



religiosas según los territorios. Es una forma de estar en el mundo, de relacionarnos con lo invisible, con lo no humano, con lo que no puede ser capturado por las categorías racionales del diseño. En el Abya Yala lo espiritual ha sido históricamente criminalizado y/o folklorizado. Sin embargo, muchas comunidades nos recuerdan que la sanación no es individual ni lineal. Es un proceso colectivo, territorial, ancestral. Como señala Lorena Cabnal (2017), el cuerpo es territorio, y sanar el cuerpo es también sanar los vínculos que lo atraviesan. El diseño puede participar de ese proceso, pero solo si se dispone a escuchar.

Por eso este texto no ofrece una metodología cerrada, ni un protocolo de intervención. Lo que propongo es una invitación a disanar: a abrir espacios de diseño donde lo espiritual y lo afectivo sean una potencia para la relacionalidad y comunalidad (Escobar, 2018). Espacios donde el cuidado no sea una categoría instrumental, sino un principio organizador. Donde la creación esté al servicio de la vida y no del mercado. Donde podamos preguntarnos no qué diseñar, sino desde dónde diseñamos. ¿Qué parte de mí se pone en juego cuando diseño? ¿Desde qué heridas diseño? ¿Con qué otros seres me conecto cuando creo? Estas preguntas no tienen respuestas definitivas, pero son el inicio de un camino que requiere presencia y atención. El diseño no nos va a salvar ni a sanar. Pero quizás, si aprendemos a crear desde conocimientos otros, pueda acompañar procesos de sanación colectiva.

2 Disanar la Herida Colonial

La colonialidad, como estructura epistémica, es una herida que supura en nuestros cuerpos, territorios y prácticas cotidianas. Más allá del acontecimiento histórico de la colonización, lo que permanece es una forma de mundo: la colonialidad del ser, del saber y del sentir (Maldonado-Torres, 2007). Esta triada configura no sólo jerarquías ontológicas y epistémicas, sino también la forma en que habitamos la vida, nos relacionamos con otros cuerpos, con el territorio, y con nosotras mismas.

Cuando hablo de “herida colonial” no me refiero a un hecho estático del pasado, sino a un proceso de violencias acumuladas, a una fractura estructural que se inscribe en nuestros cuerpos, memorias y modos de crear. Frantz Fanon (1961) ya advertía sobre las huellas psíquicas del colonialismo en los pueblos oprimidos, una herida que desestructura subjetividades y produce formas de auto-odio, desarraigo y alienación. Silvia Rivera Cusicanqui (2010), desde los Andes, describe cómo esta herida también opera a nivel epistémico, dividiendo al sujeto entre lo que sabe y lo que siente, entre lo que vive y lo que la academia valida. María Lugones (2005) habla de la “colonialidad de género”, una estructura que racializa y sexualiza los cuerpos, particularmente los cuerpos feminizados, disidentes, empobrecidos y racializados, profundizando esa herida mediante una lógica de dominación que fragmenta la vida.

Lorena Cabnal, pensadora maya q’eqchi’, ha hecho una enorme contribución desde el feminismo comunitario al entender la sanación no como un acto individual, privado o terapéutico, sino como una práctica política, espiritual y territorial. Para ella, el cuerpo es el primer territorio de colonización, y por tanto, el primer lugar desde donde se debe



emprender el proceso de sanación (Cabnal, 2010). La disanación, en este sentido, no es una “cura” entendida como vuelta a una supuesta normalidad, sino una forma de restauración colectiva que reconoce el daño, lo nombra, lo atraviesa, y lo transmuta para proponer otras formas de vida más allá de la lógica colonial, extractivista y patriarcal. La sanación es entonces un camino, no una meta; un proceso colectivo, relacional, encarnado y no lineal.

Desde estas epistemologías acuerpadas, muchas sabidurías del Sur Global — incluyendo cosmovisiones indígenas, afrodescendientes y filosóficas como el budismo y otras— ofrecen caminos para comprender la vida desde la interdependencia, la relacionalidad y el cuidado como prácticas vitales. Estas formas de conocimiento no emergen exclusivamente de la razón, sino que brotan del cuerpo, del territorio, de la memoria y de la experiencia cotidiana.

Tal como señala Leanne Betasamosake Simpson (2017), el conocimiento en muchas comunidades indígenas no se imparte como contenido, sino que se vive como relación, como acción situada en el territorio, a través del canto, la danza, el lenguaje y el afecto. De manera similar, Manulani Aluli Meyer (2008) plantea que el conocimiento indígena hawaiano es profundamente sensorial, espiritual y holístico, y que se construye en la conexión entre mente, cuerpo y tierra. Más recientemente, Munroe y Ibinarriaga (2022) han propuesto la integración explícita de enseñanzas espirituales indígenas como las “Seven Grandfathers’ Teachings” en metodologías de diseño, destacando cómo este tipo de prácticas abren espacios de creación respetuosos, éticos y profundamente relacionales. Estas epistemologías relacionales cuestionan las divisiones impuestas por la modernidad occidental —como la separación entre sujeto y objeto, mente y cuerpo, humano y naturaleza— y proponen en su lugar una comprensión del mundo donde todo está vinculado, donde conocer es también cuidar, sentir, sanar y transformar (Escobar, 2018; Akama, Light & Kamihira, 2020). Reconocer estas formas de sabiduría implica abrir espacio a otras formas de aprender y crear, que han sido históricamente marginalizadas por la racionalidad científica, productivista y colonial.

En este marco, el concepto de disanación se articula también con el horizonte del pluriverso (Escobar, 2018): una apuesta por la coexistencia de múltiples mundos, prácticas y cosmovisiones que desafían la unicidad del pensamiento moderno. El pluriverso no es una metáfora, es una urgencia política: reconocer que no hay muchos mundos y formas de vivir, crear, sanar o conocer. Esta pluralidad epistémica y ontológica es condición necesaria para imaginar otros futuros, y para salir del monocultivo epistémico que nos ha mantenido atrapadas en una lógica desarrollista, capitalista y destructora de mundos.

En ese sentido, es esencial el cuidado. Entendido como un entramado político y relacional, una forma de sostener la vida en medio de la precariedad y la herida. Como plantea Joan Tronto (1993), el cuidado tiene dimensiones éticas y políticas profundas, pues es una práctica que se sostiene colectivamente y en relación con el/la otra. Desde los feminismos comunitarios y decoloniales, el cuidado se entiende también como un acto de justicia: una forma de re-tejer vínculos que han sido rotos por el poder colonial y patriarcal (Cabnal, 2017; Tronto, 1993). María Puig de la Bellacasa (2017) amplía esta mirada al



proponer el cuidado como una práctica especulativa, una “matriz de lo posible” que no se limita a “atender” cuerpos, sino que abre posibilidades para imaginar mundos otros. Desde su enfoque, el cuidado es inseparable de las relaciones más-que-humanas, los afectos y los entornos que co-constituyen nuestra vida cotidiana. Cuidar, entonces, es también comprometerse con formas de existencia que cuestionan las lógicas extractivistas, antropocéntricas y productivistas de la modernidad, que nos invita a habitar con atención, ternura y responsabilidad.

Sanar, entonces, no es olvidar. Toda herida necesita ser vista, nombrada, acompañada. Porque aunque la herida puede cicatrizar, la cicatriz permanece como testigo, como línea de la historia inscrita en la carne. Esa línea habla. Dice que allí ocurrió algo. Que hubo un corte, una fractura, un quiebre. Y en ese fragmento, en ese no-retorno, se abre también la posibilidad de otra vida, de otro cuerpo, de otra forma de habitar. Esta herida colonial no es exclusiva del Sur Global. Se extiende también hacia el Norte, hacia los cuerpos que fueron moldeados para dominar, controlar, separar. También ahí hay desconexión, dolor, fragmentación. Es por eso que la sanación no es una tarea “de los otros” o “de las víctimas”: es una necesidad civilizatoria. Porque la crisis social y ecológica es de todos.

Es por ello, que también desde las márgenes de los diseños, han emergido propuestas que buscan otro camino: un diseño para la transición (Irwin, 2015), un diseño para la autonomía (Escobar, 2016), un diseño pluriversal (Akama et al., 2020), un diseño centrado en el buen-vivir (Albarran González, 2020). En esta línea, la disanación aparece no como una moda espiritual o una técnica de bienestar, sino como una necesidad ética y política. Un proceso situado que nos invita a reaprender a diseñar desde la interdependencia, la escucha, el cuerpo, el territorio. Como señalan Johnson y Sigona (2022), la sanación es una responsabilidad compartida, un compromiso con la justicia intergeneracional y la regeneración de la vida (Johnson & Sigona, 2022).

Para ello, considero necesario crear espacios en donde el diseño pueda volver a vincularse con lo espiritual, lo sensible, lo relacional. Donde las prácticas meditativas, como las que propongo desde el budismo tibetano, no sean vistas como técnicas de productividad o del capitalismo del bienestar, sino como formas de reconectar con lo viviente. Porque no se trata de “usar” la espiritualidad como herramienta, sino de permitir que nos transforme a crear para la restauración de la vida de todos los seres: humanos y no-humanos

3 Espiritualidad, Diseño y Reflexividad Epistémica

En los últimos años, la relación entre espiritualidad y creación ha emergido con fuerza como un campo fértil dentro del diseño, especialmente en contextos de transición, reparación y descolonización o en donde se pone en conversación el diseño con conocimientos de pueblos originarios y cosmologías más-que-humanas (Escobar, 2018; Akama et al., 2020; Albarrán González, 2020). Este apartado explora cómo ciertas prácticas espirituales, como la meditación budista-tibetana, pueden aportar al diseño una dimensión



ética, afectiva y relacional, y cómo este cruce requiere también una profunda reflexividad metodológica, epistémica y política.

La reflexividad puede entenderse como la capacidad de observar críticamente las propias posiciones, supuestos, valores y afectos en un proceso de investigación, creación o intervención (Pihkala & Karasti, 2016). No es solo una reflexión individual, sino una práctica situada que reconoce cómo nuestras historias, cuerpos, privilegios y heridas influyen en lo que vemos, hacemos y decidimos. En el marco de una práctica espiritual y decolonial del diseño, la reflexividad se vuelve clave para evitar formas de apropiación, exotización o simplificación de saberes ancestrales. Tal como dice Linda Tuhiwai Smith (1999), la descolonización exige preguntarse continuamente desde dónde se habla, para quién se hace, y qué efectos tiene lo que se produce.

Incorporar la reflexividad en estos procesos no es un ejercicio de autoindulgencia, sino un acto ético y político. Nos ayuda a sostener la humildad epistémica, a abrir espacio para el cuidado y a descentrar al sujeto moderno que se arroga la autoridad sobre el conocimiento y la transformación. En este sentido, la espiritualidad y la reflexividad no se contraponen, sino que se nutren mutuamente: ambas implican escucha profunda y disposición a transformarse en el encuentro con lo otro. Por otro lado, lejos de invitar a constituir una apropiación cultural, la apertura de las prácticas meditativas budistas a personas no budistas no agnósticas ha sido impulsada por maestros y maestras dentro del budismo tibetano, como parte de un camino ético y de intercambio con otras culturas (Wallace, 2016). La diferencia entre apropiación y apertura está precisamente en el cuidado, el respeto y la contextualización de dichas prácticas.

En Love 2.0, Barbara Fredrickson et al. (2008) sostiene que: “Love is that micro-moment of warmth and connection that you share with another living being”. Este tipo de conexión afectiva, cultivada a través de la práctica de la meditación Metta (también conocida como meditación de amor bondadoso o benevolente), ha demostrado, según sus investigaciones neurocientíficas, tener impactos en el cerebro, por tanto, en la salud emocional y física de las personas. Fredrickson et al. (2008) encontró que una práctica sostenida de Metta incrementa la actividad de las neuronas espejo, fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud cardiovascular. Estos hallazgos se enlazan con lo que propongo en los talleres que facilito: prácticas de meditación como vehículos para la restauración colectiva, la ampliación de la sensibilidad y la conexión con otros seres, humanos y no-humanos.

La filosofía budista ofrece una cosmovisión profundamente relacional. Desde sus principios fundamentales —como la interdependencia (*pratītyasamutpāda*), la vacuidad (*śūnyatā*) y la compasión (*karuṇā*)—, se propone un modo de existencia que desafía la noción moderna de individuo como entidad separada y autosuficiente. Estas ideas resuenan con conceptos propios del pensamiento decolonial como los de intersubjetividad, pluriverso y cuidado relacional (Escobar, 2018).

Arturo Escobar (2018), en su reflexión sobre los caminos plurales hacia la transición, señala:

"En Abya Yala/Afro/Latino-América, pareciera entonces que estamos asistiendo a un renacer de lo espiritual como dimensión integral de lo real y de las luchas entre muchas



personas, movimientos sociales, y ONGs que buscan la transformación de los destructivos y alienantes modos de vida de las sociedades capitalistas[...] (p. 37)"

Desde esta mirada, lo espiritual no se reduce a una práctica religiosa ni a un acto individual, sino que se despliega como una dimensión de lo real, que conecta lo visible y lo invisible, lo humano y lo más-que-humano, lo material y lo inmaterial. En este sentido, lo espiritual aparece como un camino de conexión —no como una herramienta instrumentalizable para aumentar la productividad creativa ni como un adorno estético para prácticas de diseño "alternativas".

Aquí se hace urgente una crítica a la visión utilitarista de la espiritualidad. En algunos espacios del diseño contemporáneo se ha empezado a incorporar prácticas como la meditación, el tarot o los rituales sin una comprensión profunda de su origen, su filosofía o sus implicaciones (Munroe & Ibinarriaga, 2022). Esto ha dado lugar a formas de extractivismo espiritual que funcionan como espejos del extractivismo epistémico y ecológico. Como lo advierte Silvia Rivera Cusicanqui (2010), el peligro de la colonialidad radica también en cómo se apropian y estetizan los saberes indígenas y ancestrales, despojándolos de su dimensión política, histórica y espiritual.

Desde una ética del cuidado y la reflexividad, considero necesario proponer algunos principios cuando se integran elementos espirituales en contextos pedagógicos, creativos o investigativos:

Consentimiento: Las prácticas espirituales no deben ser impuestas ni asumidas como neutras. Es importante informar a lxs participantes sobre el origen y el sentido de las prácticas.

Contextualización: Toda práctica espiritual tiene una genealogía, una historia, una cosmovisión. Su incorporación en un taller o proceso de diseño debe venir acompañada de un marco explicativo y no de una apropiación superficial.

Respeto: Reconocer que estas prácticas no se inventan ni se improvisan. Se transmiten, se viven, se encarnan. Se atraviesan por el cuerpo.

Preparación personal: Quien facilita o comparte una práctica espiritual debe haberla recorrido con honestidad. No se trata de una moda.

Integrar la espiritualidad en el diseño —desde una perspectiva ética y decolonial— implica, entonces, desbordar el paradigma moderno que separa lo racional de lo afectivo, lo espiritual de lo político, lo humano de lo más-que-humano. Implica también repensar el rol del diseño más allá de una práctica técnica o creativa, como una posibilidad para regenerar relaciones, acompañar procesos colectivos de sanación y tejer futuros desde el cuidado.

En este contexto, la meditación, como una forma de práctica encarnada y cotidiana, se convierte en una herramienta poderosa para la creación. No como una técnica de relajación, sino como una vía para afinar la percepción, profundizar la escucha, reconocer la interdependencia y abrir el corazón. La meditación no es escapar del mundo. Es entrar en él con mayor claridad, compasión y sabiduría Tenzin Palmo (2008). La pregunta ya no es solo cómo diseñar para el mundo, sino cómo diseñar con el mundo —en comunión con sus ritmos, sus silencios, sus memorias—. La espiritualidad, entendida como una apertura



radical a lo relacional, puede ofrecernos claves para imaginar y crear desde un lugar menos egoico y más compasivo.

4 La Meditación como Puente

4.1 Metodología

Las meditaciones a las que hago referencia en este artículo han sido parte de espacios pedagógicos más amplios en contextos diversos: talleres breves (de 1 día), talleres intensivos (de 1 semana) y cursos universitarios de mayor duración (un semestre). En los cursos universitarios es donde ha sido posible observar de forma más detallada la relación entre las prácticas meditativas y los procesos de diseño, pues se ha podido seguir el desarrollo de los proyectos de los estudiantes desde su inicio hasta la entrega final. Los grupos han oscilado entre 5 y 30 participantes, con meditaciones realizadas de manera regular y espacios de reflexión posteriores. Las reflexiones compartidas en este artículo derivan principalmente de estas experiencias de largo aliento, donde la integración de la meditación se mostró más significativa y pude tener conversaciones un poco más profundas con las personas que participaron.

Además, algunos talleres han sido específicamente orientados a la reflexión sobre la descolonización del diseño, mientras que en los contextos universitarios las prácticas meditativas se han integrado en cursos de cerámica, diseño centrado en el usuario y diseño sentipensante, teniendo como eje proyectos vinculados a la biomímesis. En algunos casos, estas prácticas estuvieron guiadas por preguntas puntuales como: ¿qué puedo aprender de los árboles para mi proceso creativo?; mientras que en otros se integraron como parte de ejercicios de diseño inspirados en la biomímesis, buscando conectar con animales desde su dimensión simbólica, biológica y espiritual.

Las personas participantes han sido mayoritariamente estudiantes de diseño industrial, aunque también han participado estudiantes de diseño gráfico, artes visuales, ingeniería, arquitectura y de las ciencias sociales. La duración de las meditaciones ha variado entre 5 y 20 minutos, dependiendo de la disposición del grupo, el momento del taller y las condiciones del entorno. En cada sesión se enfatiza la importancia de generar un espacio seguro, afectivo y de confianza, considerando que cerrar los ojos en un entorno académico implica también una apertura a la vulnerabilidad (Hooks, 1994). De igual manera, he propuesto versiones breves de estas prácticas en presentaciones de ponencias, como una forma de transmitir los hallazgos de mi investigación desde la experiencia encarnada, facilitando una apertura relacional y no solo conceptual. Estas experiencias resuenan con propuestas recientes que buscan transformar la educación en diseño hacia enfoques más respetuosos, relacionales y recíprocos, que valoran tanto los saberes locales como las relaciones que sostienen los procesos de creación (O'Sullivan, 2018; Akama, Hagen & Whaanga-Schollum, 2019).

Metodológicamente, estas experiencias se inscriben en enfoques cualitativos y participativos, particularmente la autoetnografía (Ellis, 2004), la cual hace parte de mi propio proceso, sino también del encuentro que tienen lxs participantes en estos talleres y



cómo esto atraviesa sus vidas y creaciones; la investigación-acción (Kemmis y McTaggart, 2005) y el diseño participativo (Akama et al., 2020), entendido aquí en una clave expandida: no sólo como colaboración entre humanos, sino como una disposición ética y afectiva hacia otros seres —humanos y más-que-humanos— que cohabitan e influyen en nuestros procesos de creación (Escobar, 2018; Kimmerer, 2013). La autoetnografía, aunque cuestionada en algunos campos, ha demostrado ser una metodología pertinente en diseño, especialmente en la investigación-creación que estamos creando desde caminos decoloniales (Akama et al., 2020; Kara, 2015). Desde esta perspectiva, la reflexividad no es una debilidad metodológica sino una vía legítima para comprender los vínculos entre experiencia personal y práctica creativa.

4.2 Las Prácticas Meditativas

Las prácticas contemplativas que aquí comparto buscan ser puentes entre el hacer del diseño y el ser que lo sostiene. Más allá de técnicas, son ejercicios para cultivar una sensibilidad ética, relacional y situada que contribuya a desaprender las formas extractivas, instrumentales y utilitarias que han caracterizado históricamente al diseño moderno.

Meditación de la interdependencia

Inspirada en la práctica tibetana de *Tonglen* y las meditaciones de *Metta* (amor benevolente), esta práctica invita a reconocer que toda creación implica una red de relaciones. No diseñamos solos, ni desde la neutralidad. Nuestros objetos, servicios o plataformas involucran materiales, conocimientos, afectos y cuerpos que no siempre son visibles (Fredrickson et al. 2008). Esta meditación abre un espacio para agradecer y honrar a quienes —humanos y no humanos— participan directa o indirectamente en lo que hacemos. Practicar la interdependencia es también un acto de sanación frente al paradigma de la separación.

Meditación relacional con el territorio

Esta práctica propone recordar que los territorios sienten, recuerdan, comunican. Inspirada en el budismo ecológico, el animismo relacional de pueblos indígenas y el ecofeminismo espiritual (Kohn, 2013; Cabnal, 2010), se trata de volver a sentirnos parte de la tierra, no como recurso sino como parte de este ecosistema y gran tejido de la vida. Esta meditación la creé inspirada en las meditaciones budistas que nos invitar a ser montaña, particularmente en este ejercicio, además de hacerlo de forma contemplativa hacemos preguntas al territorio ecosistémico en el que nos encontremos y usamos la escritura automática para recoger los conocimientos que este nos regala. En el contexto de sociedades marcadas por la colonialidad del ser y el poder (Quijano, 2000; Rivera Cusicanqui, 2010), reaprender nuestra naturaleza territorial y afectiva es también una forma de resistencia. Esta meditación invita a dejarse tocar por el entorno, a escuchar con el cuerpo y con el corazón.

Meditación “ser el animal”



Esta prática nasce de ejercicios de diseño con base en la biomímesis, pero busca trascender la mirada técnica hacia una relación afectiva y espiritual con los seres que inspiramos. Nos invita a disolver los bordes del yo y habitar por un momento la sensibilidad de otro ser: un colibrí, un jaguar, una tortuga. Desde allí, podemos recordar nuestra propia animalidad, comprender los ritmos y sentires de la vida más-que-humana, y diseñar con respeto y reciprocidad (Abram, 1996; Plumwood, 2002). Esta meditación es una crítica encarnada al enfoque que podría ser extractivista de la biomímesis pues toma sin sentir, analiza sin habitar, se inspira sin agradecer.

4.3 Destellos de Las Prácticas Meditativas

Si bien estas prácticas no buscan producir datos cuantificables, su impacto ha sido visible en la forma en que las y los participantes relatan sus procesos creativos, sus vínculos con el territorio y sus comprensiones sobre el diseño. Los relatos que emergen tras las prácticas muestran transformaciones perceptibles en la sensibilidad y en la apertura hacia lo más-que-humano, lo cual ha sido especialmente evidente en espacios prolongados como los cursos universitarios. Por ejemplo, en las entregas finales y en reflexiones posteriores, es común que las y los estudiantes se refieran explícitamente a los seres vivos que habitan los ecosistemas donde desarrollan sus proyectos, reconociéndolos no solo como fuente de inspiración para la biomímesis, sino como seres vivos con quienes es necesario establecer relaciones de respeto y cuidado, alejándose de la mirada extractivista que los puede reducir a recursos o metáforas.

Esta sensibilidad se ha manifestado también en otras asignaturas de diseño, donde las y los mismos estudiantes destacan la importancia de reconocer explícitamente a las personas que han acompañado los procesos de creación, como artesanas, carpinteros u otros colaboradores. En estos casos, prácticas como la meditación sobre la interdependencia han permitido abrir espacios de reflexión sobre la necesidad de nombrar a quienes sostienen con su hacer los proyectos de diseño, no como simples ejecutores de tareas, sino como sujetos plenos, imprescindibles en la red de relaciones que hace posible cualquier creación. Reconocer al otro es también un acto de cuidado.

Un Horizonte de Relacionalidad

Todas estas meditaciones comparten un mismo eje: acompañarnos a recordar que somos seres interdependientes, relacionales y comunales. En contextos académicos muchas veces regidos por la productividad y la racionalidad, introducir estas prácticas es también un acto político. No se trata de “usar la meditación” como una técnica de bienestar individual, sino de abrir espacios de reparación colectiva, de conexión profunda, de desaprendizaje del paradigma antropocéntrico.

La descolonización del ser y del hacer pasa, en este sentido, por una ética del reconocimiento: reconocer que nuestros cuerpos están hechos de otros cuerpos (agua, tierra, alimentos, afectos), que nuestros saberes han sido formados por comunidades, familias, territorios, y que nuestras creaciones están imbricadas en redes más amplias de vida. Al mismo tiempo, estas prácticas también denuncian una tendencia preocupante: la



normalización del extractivismo espiritual en contextos académicos y creativos. Es necesario problematizar cómo, desde el diseño, se suele caer en prácticas de apropiación de conocimientos ancestrales o espirituales —como la meditación, el canto, los rituales, la simbología animal— sin comprender su origen, su profundidad ni su dimensión relacional. La espiritualidad no es una herramienta, ni un recurso formal para el diseño. Su integración requiere una disposición ética, un compromiso con el respeto, el consentimiento y la contextualización.

Desde mi lugar, llevo solo cinco años como practicante budista. No me autodenomino budista, pero practico con profundidad y compromiso. Comparto algunas de estas prácticas desde un lugar de respeto y experiencia encarnada, reconociendo que deben sostenerse con cuidado. Sabiendo que han sido transmitidas durante siglos con sabiduría y propósito, y que su integración en otros contextos debe hacerse con humildad, no con afán de innovación pedagógica.

Sostener una meditación requiere presencia, conocimiento y responsabilidad. Requiere también tiempo, apertura y contención. Por eso, en todos los espacios donde las facilito, me aseguro de abrir y cerrar el proceso con claridad, acompañar a las personas en su experiencia y tejer, entre todas, un espacio donde el silencio no sea vacío, sino resonancia. En este sentido, la meditación se convierte en un puente: entre el pensamiento y la acción, entre lo humano y lo más-que-humano, entre el diseño y la vida. Un puente que no busca “calmar la mente para diseñar mejor”, sino cultivar una sensibilidad que permita reconocer que esos polos del puente no son opuestos.

5 Conclusiones: Aprendizajes y Desaprendizajes

Cuando comencé a compartir prácticas de meditación durante clases y talleres de diseño, uno de mis mayores miedos era sentir rechazo. A pesar de que la meditación es una práctica milenaria con raíces profundas en tradiciones como el budismo, hoy en día carga con múltiples estigmas: para algunas personas parece inaccesible, para otras es asociada exclusivamente con lo religioso, y para muchas más simplemente “no tiene nada que ver” con el diseño. No faltó quien me preguntara si pretendía convertir a los estudiantes en budistas o si esto era una especie de “clase de yoga”. Estas incomodidades y resistencias son comprensibles: la academia moderna ha sido edificada sobre la sospecha de lo espiritual, y el diseño, como campo profesional, ha privilegiado históricamente la razón, la producción y la innovación sobre la contemplación, el silencio y la escucha.

Lo que no imaginé al principio fue que estos ejercicios —tan sencillos en apariencia— podían convertirse en momentos de apertura profunda. A medida que he integrado meditaciones breves en talleres y clases, noté que, aunque al comienzo podían generar incertidumbre, también despertaban curiosidad. Un espacio seguro, afectivo y no competitivo, que no exige resultados inmediatos, que permite cerrar los ojos sin miedo. En otras palabras, un espacio de cuidado. Este tipo de contención fue fundamental para que las personas se atrevieran a entregarse a la experiencia.



Uno de los aprendizajes más reveladores ha sido observar cómo, a través de estas prácticas, las y los participantes han conectado con seres de la naturaleza como aliados, guías o espejo. En una de las meditaciones realizadas en un jardín botánico, una estudiante compartió haber sentido que un árbol “le hablaba”, y le daba guía sobre un emprendimiento que estaba iniciando. Otro estudiante, durante un ejercicio de “ser el animal”, encontró inspiración en vuelo de una gaviota, el animal con el que se encontraba haciendo un desarrollo de biomimética. Estas experiencias pueden parecer anecdóticas o esotéricas desde una mirada racionalista, pero para quienes las vivieron, significaron momentos de sentido y orientación.

Una de las tensiones más grandes que he vivido como facilitadora ha sido precisamente esa: la tensión entre lo espiritual y lo académico, entre el diseño y lo ritual. ¿Cómo hablar de corazón, intuición o energía en un artículo académico? ¿Cómo explicar que el canto de un pájaro puede ser una forma de guía? ¿Cómo proponer el silencio como metodología? Creo firmemente que una descolonización profunda del diseño no puede darse sin incluir la dimensión espiritual como una dimensión política, afectiva y vital. No como dogma, ni como espectáculo, sino como práctica cotidiana de conexión.

Otra tensión que se ha manifestado es la necesidad de desacelerar. Los procesos de diseño —especialmente en el ámbito académico— suelen estar regidos por cronogramas rígidos, entregas y resultados. Pero el cuerpo y el alma tienen otros tiempos. La meditación, como espacio de escucha y apertura, necesita lentitud, necesita pausa. Y esto a veces genera ansiedad: ¿estamos “perdiendo el tiempo”? ¿estamos haciendo lo suficiente? En esos momentos, es necesario recordar que la no linealidad también es una forma de saber. Que el conocimiento no siempre se revela en la línea recta, sino en la espiral, en el vaivén, en el silencio que aún no ha sido nombrado. Para mi sorpresa, las mayores tensiones las he vivido yo, con el terror que implica poner este tipo de prácticas en espacios que le han negado su existencia. Las meditaciones suelen ser un espacio de descanso para las y los estudiantes. La mayoría llegan con una mirada curiosa y no juzgona.

Sostener estos espacios implica también una ética. No se trata de implementar meditaciones como una técnica más, como quien incorpora “design thinking” o “user journey maps”. La espiritualidad no es una herramienta. Es una relación. Y toda relación requiere cuidado. Por eso, me parece fundamental que quienes facilitemos estas prácticas lo hagamos desde una experiencia encarnada, desde un compromiso sincero con el propio proceso interior. En ese sentido, la búsqueda no es instrumentalizar estas prácticas como lo hemos hecho antes con el diseño (Mages & Onafuwa, 2019). No basta con replicar un guion de meditación leído en internet: es necesario habitar esos silencios, transitar esas incomodidades, y acuerpar ese camino para poder compartirlo con el cuidado y firmeza que requiere.

Esta propuesta forma parte de un proceso más amplio: traer prácticas que sostengan la descolonización del diseño desde el aprendizaje encarnado. Se trata de ir más allá del marco de la mente crítica, para incluir el cuerpo que tiembla, el corazón que intuye, el territorio que nos habla. La descolonización del diseño no puede reducirse a un giro



discursivo. Es una tarea radical. Y para que sea verdadera, debe incluir prácticas encarnadas. No se trata de “crear nuevas herramientas”. Se trata, más bien, de restaurar. Restaurar nuestra relación con la tierra, con los otros seres, con nuestros propios cuerpos. Restaurar el sentido de comunidad, de respeto, de pertenencia. El diseño descolonial, desde esta perspectiva, no es un nuevo campo de conocimiento, sino una práctica de restauración. Una forma de recordar lo que siempre ha estado allí, pero ha sido invisibilizado.

Este camino no es cómodo. Tampoco es inmediato. Pero es urgente. Vivimos en un mundo herido por múltiples sistemas de opresión: colonialismo, racismo, patriarcado, capitalismo, homofobia, capacitismo. Y el diseño, lejos de ser neutral, ha sido cómplice de esas heridas. Por eso necesitamos otras formas de diseñar. Formas que resuelvan problemas, sino que reparen vínculos. Formas que no solo imaginen futuros posibles, sino que sanen pasados fragmentados. Como facilitadora, como diseñadora y como practicante del budismo, sostengo la convicción de que este tipo de prácticas pueden transformar no solo nuestros métodos, sino nuestras formas de ser y estar en el mundo. Y si el diseño quiere ser relevante en este tiempo de crisis civilizatoria, tal vez deba aprender a sentarse en silencio, a escuchar con el cuerpo entero, a dejarse tocar por aquello que olvidamos.

Este tipo de aprendizajes refuerzan la idea de que diseñar no es solo producir objetos o servicios, sino participar de redes complejas de relaciones donde cada ser — humano o más-que-humano— es fundamental para sostener la vida. Reconocer a quienes hacen posible los procesos de creación, ya sean árboles, pájaros, artesanas o carpinteros, no es un gesto menor: es un acto político y ético que busca contrarrestar siglos de invisibilización, extractivismo y fragmentación. Esta perspectiva resuena con la práctica de la meditación de la interdependencia, que nos invita a salir de lógicas individualistas para comprender que toda creación es, en esencia, relacional y colectiva.

Por eso sostengo que el diseño, cuando se abre a prácticas como la meditación, puede volverse un espacio para cultivar no solo proyectos, sino también relaciones más justas, respetuosas y cuidadosas. No se trata de encontrar respuestas definitivas, sino de sostener preguntas vivas: ¿Cómo reconocer a quienes hacen posible nuestros procesos? ¿Cómo cuidar lo que nos cuida? ¿Cómo crear sin olvidar que toda creación está tejida a muchas otras vidas? Quizás esas preguntas, más que cualquier metodología, puedan orientarnos hacia formas de diseñar más conscientes, encarnadas y respetuosas de las múltiples interdependencias que sostienen el mundo.

6 Referencias

ABRAM, David. **The spell of the sensuous: perception and language in a more-than-human world**. New York: Vintage Books, 1996.

AKAMA, Yoko; LIGHT, Ann; KAMIHIRA, Takeshi. **Expanding participation to design with more-than-human concerns**. In: PDC '20: Proceedings of the 16th Participatory Design Conference 2020 - Participation(s) Otherwise, Manizales, Colombia, 2020. p. 1–11.



AKAMA, Yoko; HAGEN, Penny; WHAANGA-SCHOLLUM, Desna. **Problematizing replicable design to practice respectful, reciprocal, and relational co-designing with Indigenous people.** *Design and Culture*, v. 11, n. 1, p. 59–84, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17547075.2019.1571306>. Acesso em: 20 jul. 2025.

ALBARRÁN GONZÁLEZ, Diana. **Towards a Buen Vivir-centric design: how to reorient design towards the well-being of Earth and all its beings.** 2020. Tese (Doutorado) – Swinburne University of Technology, Melbourne, Australia, 2020.

CABNAL, Lorena. **El cuerpo-territorio como resistencia: feminismo comunitario en la lucha por la tierra.** Guatemala: Ediciones de la Mujer, 2010.

CABNAL, Lorena. **Tzk'at. Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew-Guatemala.** *Ecología Política*, n. 54, p. 100–104, 2017.

ELLIS, Carolyn. **The ethnographic I: a methodological novel about autoethnography.** Walnut Creek, CA: AltaMira Press, 2004.

ESCOBAR, Arturo. **Sentipensar con la Tierra: nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia.** Medellín: Ediciones UNAULA, 2014.

ESCOBAR, Arturo. **Autonomía y diseño: la realización de lo comunal.** Popayán: Editorial Universidad del Cauca, 2016.

ESCOBAR, Arturo. **Otro posible es posible: caminando hacia las transiciones desde Abya Yala en tiempos de crisis civilizatoria.** Bogotá: Ediciones desde Abajo, 2018.

FANON, Frantz. **Los condenados de la tierra.** México: Fondo de Cultura Económica, 1963.

FREDRICKSON, Barbara L.; COHN, Marc A.; COFFEY, Kimberly A.; PEK, Jolynn; FINKEL, Steven M. **Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources.** *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 95, n. 5, p. 1045–1062, 2008.

HOOKS, bell. **Teaching to transgress: education as the practice of freedom.** New York: Routledge, 1994.

IRWIN, Terry. **Transition design: a proposal for a new area of design practice, study, and research.** *Design and Culture*, v. 7, n. 2, p. 229–246, 2015.

JOHNSON, Anouchka; SIGONA, Alice. **Planetary justice and 'healing' in the Anthropocene: an exploration of restorative and regenerative responses to climate breakdown and the colonial present.** *Earth System Governance*, v. 12, p. 100141, 2022.

KANDINSKY, Wassily. **De lo espiritual en el arte.** Barcelona: Paidós, 2000.

KARA, H. **Creative Research Methods in the Social Sciences: A Practical Guide.** Bristol: Policy Press, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.2307/j.ctt1t88xn4>.



KEMMIS, Stephen; McTAGGART, Robin. **Participatory action research: communicative action and the public sphere**. In: DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. (ed.). *The Sage handbook of qualitative research*. 3. ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2005. p. 559–603.

KIMMERER, Robin Wall. **Braiding sweetgrass: indigenous wisdom, scientific knowledge, and the teachings of plants**. Minneapolis: Milkweed Editions, 2013.

KOHN, Eduardo. **How forests think: toward an anthropology beyond the human**. Berkeley: University of California Press, 2013.

LUGONES, María. **Colonialidad y género**. *Tabula Rasa*, Bogotá, n. 9, p. 73–101, 2008.

MAGES, M. A.; ONAFUWA, D. **Opacity, Transition, and Design Research**. Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación, n. 73, p. 262–280, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.18682/cdc.vi73.1048>.

MALDONADO-TORRES, Nelson. **On the colonality of being: contributions to the development of a concept**. *Cultural Studies*, v. 21, n. 2–3, p. 240–270, 2007.

MEYER, Manulani Aluli. **Indigenous and authentic: Hawaiian epistemology and the triangulation of meaning**. In: DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S.; SMITH, Linda Tuhiwai (ed.). *Handbook of critical and indigenous methodologies*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2008. p. 217–232.

MUNROE, Howard; IBINARRIAGA HERNANDEZ, Desiree. **Indigenising design: The Seven Grandfathers' Teachings as a design methodology**. *The Design Journal*, v. 25, n. 3, p. 437–458, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14606925.2022.2058680>. Acesso em: 20 jul. 2025.

O'SULLIVAN, Nan. **Walking backwards into the future: Indigenous wisdom within design education**. *Educational Philosophy and Theory*, v. 51, n. 4, p. 424–433, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00131857.2018.1476236>. Acesso em: 20 jul. 2025.

PALMO, Jetsunma Tenzin. **En el corazón de la vida: sabiduría budista para los tiempos difíciles**. Barcelona: Ediciones Oniro, 2008.

PAPANEK, Victor. **Diseñar para el mundo real: ecología humana y cambio social**. Barcelona: Pol-len Edicions, 2014.

PIHKALA, S.; KARASTI, H. **Reflexive engagement: Enacting reflexivity in design and for 'participation in plural'**. In: *Proceedings of the 14th Participatory Design Conference: Full Papers - Volume 1*. New York: Association for Computing Machinery, 2016. p. 21–30. Disponível em: <https://doi.org/10.1145/2940299.2940302>.

PLUMWOOD, Val. **Feminism and the mastery of nature**. London: Routledge, 2002.

PUIG DE LA BELLACASA, María. **Matters of care: speculative ethics in more than human worlds**. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2017.



**X Simpósio
de Design
Sustentável**
Mundos por vir_

X SDS 2025 - Sustainable Design Symposium

**3 a 5
DEZ
2025**

São Luís - MA



PPGDg UFMA
Programa de
Pós-Graduação
em Design



QUIJANO, Aníbal. **Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina**. In: LANDER, Edgardo (ed.). *La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales*. Buenos Aires: CLACSO, 2000. p. 201–246.

RIVERA CUSICANQUI, Silvia. **Ch'ixinakax utxiwa: una reflexión sobre prácticas y discursos descolonizadores**. Buenos Aires: Tinta Limón, 2010.

SIMPSON, Leanne Betasamosake. **As we have always done: Indigenous freedom through radical resistance**. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2017.

SMITH, Linda Tuhiwai. **Decolonizing methodologies: research and indigenous peoples**. London: Zed Books, 1999.

TRONTO, Joan C. **Moral boundaries: a political argument for an ethic of care**. New York: Routledge, 1993.

WALLACE, B. A.; WILHELM, S. **Tibetan Buddhism from the Ground Up: A Practical Approach for Modern Life** (reimpresión). Somerville, MA: Wisdom Publications, 2016.