MindKit

Explora, Siente y Expresa tus emociones

Nathalia Domínguez Barbosa
Facultad de Creación y Hábitat
Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño
Énfasis: Identidad corporativa y de marca - Diseño de empaques
Directora: Diana Umaña
PADCV 2024-2

Pontificia Universidad JAVERIANA Cali

AGRADECIMIENTOS

Agrazco A Dios, por ponerme en este momento, en este lugar, con ustedes, guiando mi camino, para llevarme a encontrar el propósito de mi vida, a través de esta carrera tan mágica, tan maravillosa, dándome la fuerza de continuar a pesar de haber reprimido durante una época de mi vida, mis emociones, llenándome suficientemente para tratar de ayudar a otros.

A mis padres por brindarme la oportunidad de estudiar lo que deseo, por su apoyo incondicional y por darme fuerzas en los momentos más difíciles. Agradezco cada noche de trasnocho a su lado y su forma de guiarme en cada decisión que he tomado a lo largo de mi carrera.

A mi hermana y a mi sobrina, gracias por siempre creer en mí, en mis momentos de frustración, lograron despejar mis pensamientos y brindarme momentos de felicidad, ayudándome a ver el mundo de una manera maravillosa.

Agradezco profundamente a mi abuela, quien a pesar de su disminución mental, se ha esforzado por estar conmigo en cada paso, por no olvidarme, saber que ella me acompaña y me ve crecer, me llena de felicidad. Gracias por sus bendiciones y por que a pesar de su situación, se esfuerza por recordarme que siempre puedo lograr mis metas.

A mi gata, chata, gracias por estar a mi lado en cada momento, incluso en las noches largas, su compañía ha sido un consuelo en mis días tristes y me ha dado una razón para sonreír.

A mi asesora, Diana Umaña por entenderme y enseñarme a confiar en mí misma, motivando permanentemente que soy capaz de superar mis miedos, y por encontrar soluciones cuando no las veía. Gracias por acompañarme en este proceso y por ser comprensiva con mi emoción más fuerte, mi ansiedad.

A todos los Docentes, que me acompañaron en el proceso de formación, me enseñaron a buscar la excelencia y el perfeccionamiento personal y profesional.

Finalmente, agradezco a la vida por permitirme disfrutar de esta carrera que amo cada día más.

Contenido

Tema	7
Justificiación y motivación	8
Planteamiento del problema	10
Objetivos	11
Aliado y usuarios	12
Marco de referencia	13
Metodología	16
Métodos y herramienta	18
Idear y crear	24
Prototipar y validar	30
Testeo	31
Producto final	32
Conclusiones	41
Referentes	42
Anexos	44

Pontificia Universidad JAVERIANA Cali

FACULTAD DE CREACIÓN Y HÁBITAT
Departamento Arte, Arquitectura y Diseño

SOMOS TODOS

Nathalia Dominguez Barbosa

Énfasis de identidad corporativa y de empaques

Directora: Diana Umaña

Tema

La represión de las emociones en los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali

Justificación

A menudo, la Represión emocional, es un mecanismo de defensa inconsciente, que consiste en negar o suprimir la expresión de nuestras emociones, lo que ha llevado a un impacto negativo en un alto porcentaje de la comunidad estudiantil. Al aplicar este método de defensa, las personas se consumen a sí mismas, alejándose de su verdadera esencia. Esta Represión de emociones puede no afectar la psiquis de manera inmediata, pero tiene consecuencias a largo plazo, llevando a desencadenar problemas más graves que afectan no solo la salud mental por la aparición de ansiedad, depresión, baja autoestima, etc., sino que incluso se presentan trastornos somáticos, como fibromialgia, etc. Por ello es fundamental comprender que las emociones son una parte natural de la experiencia humana y que tratar de ocultar o negar su existencia, afectan significativamente el bienestar de cada estudiante.

En el entorno educativo, se revelan situaciones que se originan en la Represión emocional, convirtiéndose en un fenómeno que afecta progresivamente a muchos estudiantes universitarios, limitando su bienestar físico y psíquico, dejando una experiencia negativa en la vida universitaria, por lo tanto, es fundamental lograr transformar estas experiencia universitaria, las cuales muchas veces pasan a ser traumas.

Para corroborar la hipótesis planteada, se decidió utilizar los recursos del Centro de Bienestar Universitario, con el fin de obtener información precisa sobre el desarrollo en tiempo real de la concientización emocional. De este modo, se busca recabar evidencia que respalde el aprendizaje alcanzado en cuanto al cuidado de la salud mental.

Simultáneamente, se ha desarrollado una encuesta dirigida a la comunidad estudiantil Javeriana donde de 24 personas encuestadas, el 94% han reconocido que en el transcurso de sus vidas han reprimido la expresión de sus emociones.

Y es que, como se señala en el libro el Diseño Emocional, de Donald Norman, nos muestra cómo los entornos, y las interacciones con ellos, pueden evocar emociones específicas, y que al comprender esto, se pueden diseñar experiencias que promuevan el bienestar emocional, allí el autor Norman divide el Diseño emocional en tres niveles: visceral, conductual y reflexivo. Así, indica, al comprender cómo estos niveles interactúan, se pueden crear espacios y experiencias que no solo sean funcionales, sino también emocionalmente satisfactorios.

Así, investigaciones realizadas por la Universidad de Concepcion, en Chile, detectaron un patrón que se viene presentando a lo largo del tiempo: cierta

Motivación

cantidad de estudiantes universitarios presentan problemas de salud mental, estudios realizados en el año 2006 demuestran que cerca de un 36.4% de los estudiantes han sido víctimas de síntomas de malestar emocional, además según las investigaciones de Andrews y Wilding (2004) demostraron que las emociones con mayor impacto de esta problemática en los estudiantes, son la ansiedad (23,4%) y la depresión (16,4%).

Según lo expresado por el Centro de Bienestar, se evidenció que los estudiantes universitarios requieren mayores herramientas para promover la expresión de sus emociones. Ya que la baja búsqueda de ayuda, el bajo autoconocimiento y la baja iniciativa para expresar las emociones de manera saludable puede desarrollar problemas más graves.

Psicólogos que hacen parte del Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana señalan que la represión emocional puede estar relacionada con diversos problemas que afectan a los estudiantes universitarios, como: dificultades académicas, problemas de relación y trastornos del estado de ánimo. La búsqueda de apoyo psicológico y el autoconocimiento se vuelven fundamentales para abordar estas situaciones y promover el bienestar emocional de los jóvenes.

La motivación que lleva a adentrarnos en este tema, se centra en la finalidad de la búsqueda del mejoramiento del bienestar emocional en los estudiantes universitarios, abordado desde la perspectiva de la problemática de la Represión emocional.

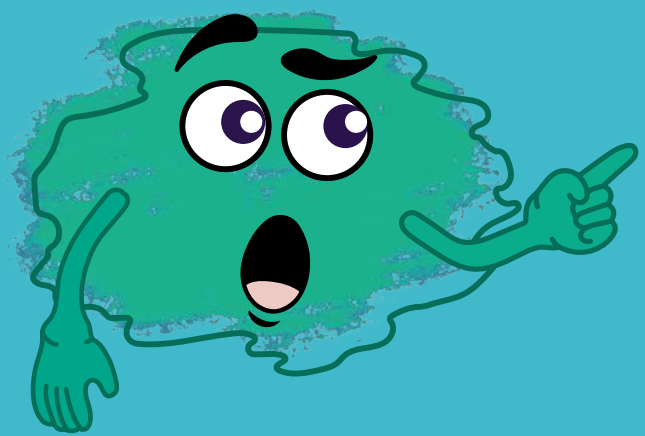
Finalmente, se enfatiza que el enfoque es visibilizar la existencia original de la Represión de las emociones, y su reconocimiento por la población universitaria de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, para promover la expresión, brindando apoyo, motivación y orientación logrando mantener su bienestar emocional, y así facilitar la resolución de esta problemática, revirtiendo esa baja satisfacción emocional y baja autoestima, desde el campo del diseño, llegando a los estudiantes de una manera efectiva, más cercana y amigable.

Planteamiento del problema

Actualmente, el bajo porcentaje de estudiantes que buscan ayuda, asociado a la falta de autoconocimiento y la dificultad para expresar las emociones de manera saludable, por parte de los estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana, ha activado alertas a todo nivel. Cada vez más, se observa que los jóvenes optan por reprimir sus emociones, lo que genera un impacto negativo tanto en su salud mental como a nivel físico. A pesar de la existencia de rutas de atención en casos de alto,medio o bajo riesgo, muchas veces, resultan insuficientes.

Por lo que, a pesar de los esfuerzos del Centro de Bienestar Universitario, en el compromiso al implementar diferentes espacios de apoyo, aún se sigue evidenciando esta problemática a nivel de cada estudiante, dificultando la identificación de esta problemática a tiempo para intervenir o prevenir, esto hace que se cree un desafío tanto para la Universidad como para los estudiantes.

La problemática radica en la manera en que los estudiantes no se dan la oportunidad a expresar sus emociones de manera saludable, generando la presencia, más frecuente y crónica de síntomas de ansiedad, depresión , entre otros, en los estudiantes. Por lo que, la propuesta desde el campo del diseño, al desarrollar este rol, es implementar un sistema de comunicación, para facilitar el reconocimiento de esa represión y la búsqueda de apoyo, fomentando la sensibilización, el autoconocimiento y el autocuidado, y así, se ayude a los estudiantes a obtener la capacidad de identificar y expresar sus emociones de manera saludable, sin embargo, es esencial que los estudiantes se sientan motivados a hacer uso de estos recursos, y den prioridad a su salud mental.



Tras este análisis, surge el interrogante:
¿Cómo promover de manera efectiva la expresión saludable de las emociones en los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana?

Objetivos

General

Crear un sistema de comunicación interactivo para los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana que facilite la visibilizacion y expresión de sus emociones de manera saludable promoviendo un entorno de bienestar y apoyo.

Específicos

- Identificar las emociones predominantes más reprimidas en los estudiantes universitarios.
- Analizar las causas de la represión de las emociones en los universitarios Javerianos.
- Diseñar un sistema para los estudiantes que fomente la expresión de emociones, desarrollando habilidades para el manejo de estas.
- Validar el resultado con los estudiantes de la universidad Javeriana.

Experto temático

El Centro de Bienestar busca mejorar la calidad de vida de la Comunidad Educativa promoviendo la salud física y psicológica. Esto se logra a través de talleres, conversatorios y encuentros sobre cuidado y salud, fomentando el bienestar integral durante el proceso formativo y la responsabilidad individual en la formación.

Keybin Daniel Cortez Sambrano: Psicólogo experto del Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali y gestor de asesoramiento.

Usuario

Estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, que se encuentran entre los 21 y 23 años, se e caracterizan por ser personas tranquilas y neutras, llevan un estilo de vida tranquilo, son personas comprometidas con sus actividades y desean cumplir sus objetivos, culminar sus estudios y poder realizar otros estudios de otro nivel.

Marco de referencia

Impacto de la represión

Analiza las implicaciones de la represión emocional en la salud mental brindando información y fundamentos para este proyecto, relatando sus efectos a corto y largo plazo, también resalta la importancia de lograr tener una calidad de vida presentando estrategias para mitigar los efectos negativos de la represión de las emociones promoviendo la expresión emocional saludable, Además, dentro de las estrategias de mitigación se incluye la terapia cognitivo-conductual y la terapia enfocada en las emociones, que pueden ser efectivas para tratar este fenómeno, da valor desde la importancia de promover la expresión emocional saludable desde etapas tempranas para prevenir problemas de salud mental en el futuro, según Romero Cardona (2024) en su lectura crítica, "Impacto de la represión emocional en la salud mental", publicada en el Repositorio Institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia, señala que Freud (1926) argumentó que la represión de emociones conflictivas puede llevar a la aparición de síntomas neuróticos. Freud sostenía que esta represión provoca la manifestación de conflictos inconscientes. Con esto se refiere que al dejar que las emociones se vayan al inconsciente sin permitirse afrontarlas conlleva a la aparición de síntomas neuróticos, los cuales incluyen, ansiedad, depresión y comportamientos compulsivos, Freud argumentaba que estos conflictos, al no ser procesados conscientemente, encuentran otras maneras de expresarse, provocando malestar psicológico.

Es de suma importancia tener claridad en el impacto que genera la represión de las emociones, lo cual es de gran relevancia en el texto “Impacto de la represión emocional en la salud mental” de donde se infiere que al tener manejo en la psicoterapia cognitivo-conductual y la Terapia Centrada en las Emociones, que ayudan a manejar y procesar las emociones reprimidas ayudando a evidenciar esta problemática a tiempo, evitando tener efectos negativos y promoviendo el bienestar tanto físico como psicológico, según Romero Cardona (2024) en su lectura crítica, "Impacto de la represión emocional en la salud mental", publicada en el Repositorio Institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia, expone que “El estudio de las consecuencias de la represión emocional ha cobrado interés en el ámbito de la salud mental, con importantes implicaciones para el bienestar psicológico a largo plazo.” (Butler et al., 2003; Waters et al., 2020).

Salubridad psicológica

Los estudiantes universitarios atraviesan diversas etapas a lo largo de su vida, entre las que se encuentra el desafío de

mantener una estabilidad académica y personal. Esta fase puede resultar especialmente vulnerable debido al malestar psicológico, que impacta negativamente en su rendimiento académico y bienestar general. El malestar psicológico normalmente se manifiesta a través del estrés, ansiedad y entre otros, los cuales afectan su capacidad para manejar sus emociones, reaccionar y resolver problemas, fectando así su rendimiento académico calidad de vida.

Es importante recalcar la capacidad que tienen los estudiantes para tomar decisiones saludables en un contexto académico y personal que puede ser abrumador, se evidencia la importancia de promover la salud mental a través de enfoques preventivos, que se centran en fortalecer aspectos clave como la autoestima y las habilidades de afrontamiento. Esto no se dirige solo al hecho de dar prioridad a la salud cuando se detecta necesidad de ayuda si no ntervenir desde mucho antes reviniendo los problemas de malestar emocional. Con esto el texto resalta algunos factores que se evidencia que se deben fortalecer como el autoestima y la habili- dad del manejo emocional ya que con estos factores se puede tener un mayor control y bienestar emocional,eún Mosqueda-Díaz, González-Carvajal, ahrbacun-Solis,Jofré-Montoya, ro-Castro, Campusano-Coloma, y Escobar-Ríos 19) en su artículo Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud ublicado en SANUS Revista De Enfermería, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que para el año 2020 los trastornos de salud mental serán la segunda causa de morbilidad, inmediatamente después de las enfermedades isquémicas del corazón.

Interactividad

La interactividad se entiende como la capacidad de participar activamente y comunicarse de manera efectiva dentro del entorno educativo. No solo impacta el aprendizaje, sino que también conec- ta emocionalmente con los estudiantes, proporcionando bienestar. La relación con la interactividad facilita la adquisición del conocimiento al crear un ambiente claro y accesible donde los estudiantes pueden expresarse sin problemas. La participación directa de los estudiantes y la retroalimentación inmediata ayudan a reducir el estrés asociado con el aprendizaje, fomentando una motivación efectiva. Esta motivación puede actuar como un factor protector contra problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, ya que ofrece logros y propósitos que impulsan a los estudiantes. Sin embargo, la interactividad también puede afectar la interacción física, ya que puede llevar a la creación de perfiles que generan sentimientos de desconexión y aislamiento. Por lo tanto, es esencial que la tecnología y la interacción se dirijan a crear una comunicación efectiva que brinde el apoyo emocional necesario para minimizar los efectos negativos. Según Toasa Guachi, L. A. ., & Toasa Guachi, R. M. (2022). El proceso de aprendizaje virtual y su incidencia en la salud mental de los estudiantes. Revista Científica UISRAEL, 9(1), 49–68. “El uso y aplicación de la tecnología, ha transformado el proceso de la comunicación profesor-estudiante y estudiante-estudiante en un ir y venir interactivo” (Aguilar et al.,2020) aunque se menciona que esto puede sumar es-

trés la interactividad también permite una comunicación continua y un apoyo más inmediato. Se enfatiza la importancia de la interactividad en el entorno educativo y aborda tanto sus beneficios como sus posibles inconvenientes, ofreciendo un balance entre estos aspectos.

Diseño emocional

Este concepto es fundamental en el proyecto pues se busca que las herramientas que se desarrollen no solo sean funcionales, sino que también generen emociones positivas en los estudiantes. Al provocar sensaciones de alegría, tranquilidad o satisfacción, se estará creando un ambiente propicio para que los jóvenes se sientan cómodos expresando sus emociones. En otras palabras, las herramientas no solo deben ser útiles, sino también agradables de usar, logrando fomentar una conexión emocional que los motive a utilizarlas de forma regular, Según Norman (2004) en su libro El diseño emocional: Por qué nos gustan (o no) los objetos cotidianos, "el diseño emocional es cualquier diseño que intencionalmente evoca una respuesta emocional en tu espectador" (p. 11). En este proyecto este concepto es clave para la etapa de creación de la metodología ya que a la hora de crear se debe tener en cuenta lograr conectar con el usuario de manera emocional a partir de la solución que se dé a la problemática.

Metodología

Para desarrollar este proyecto se aplicó una fusión de las metodologías de Design Thinking (Tim Brown, 2008) y Kansei (Mitsuo Nagamachi, 1986) denominada diseño emocional, ambas comparten un enfoque centrado en el ser humano. Estas dos metodologías tienen como objetivo comprender las necesidad, deseos y emociones de las personas, resolvieron problemas, para así lograr dar satisfacción a los usuarios. La metodología del Design Thinking aporta un enfoque colaborativo y creativo resolviendo problemas desde el diseño en los que el centro principal son los usuarios. La metodología Kansei da aporte desde un enfoque centrado en el usuario y sus emociones, resolviendo problemas no solo desde la parte funcional de un producto sino también desde la parte emocional.

A partir de ello, se desarrolla en este proyecto la metodología experiencia emocional, la cual consta de 5 etapas, se centra en la finalidad del proyecto para obtener los resultados deseados. Así:

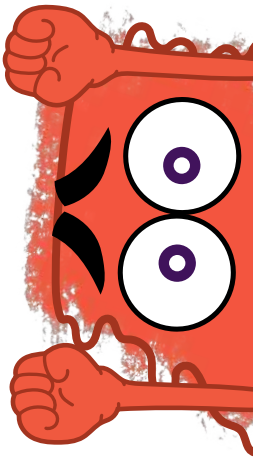
1. Tranquilidad (comprender): Es la etapa inicial, se definen las etapas que comprende el proyecto, con la finalidad de dar claridad a la problemática planteada. Siguiendo con:

2. La alegría (creación): Se realiza un descubrimiento de posibles ideas con la finalidad de que estas ideas sirvan como futuras herramientas de solución.

3. Vergüenza (verificar): Realizar prototipos que sirvan como base, con la finalidad de evaluar la viabilidad y eficacia de las ideas planteadas.

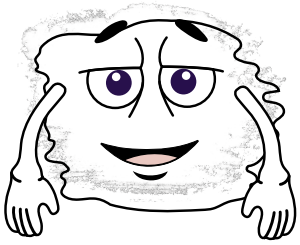
4. Ansiedad (testeo): se pone en prueba la propuesta para probar la solución en un entorno real, con la cual se pondrá a prueba la propuesta dirigida a los usuarios, a través de los prototipos, con la finalidad de identificar su efectividad. Finalmente

5. Orgullo (validar): Se identifican posibles cambios o mejoras basados en los resultados obtenidos durante las pruebas realizadas con los prototipos.



Etapa 1

Tranquilidad



Comprender

(Empatizar y Definir)

Mapa de empatía, entrevistas, encuestas, ficha persona, benchmarking y recolección de información.

Etapa 2

Curiosidad

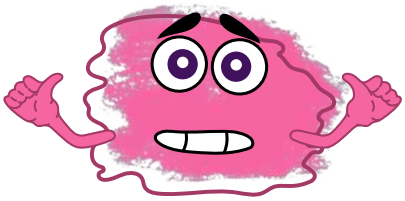
Creación

(Idear y crear)

Brainstorming
Co-Creación

Etapa 3

Vergüenza



Verificar

(Prototipar y Validar)

Prototipado rápido

Etapa 4

Ansiedad

Testeo

Evaluar con usuarios
Encuesta de satisfacción

Etapa 5

Alegría

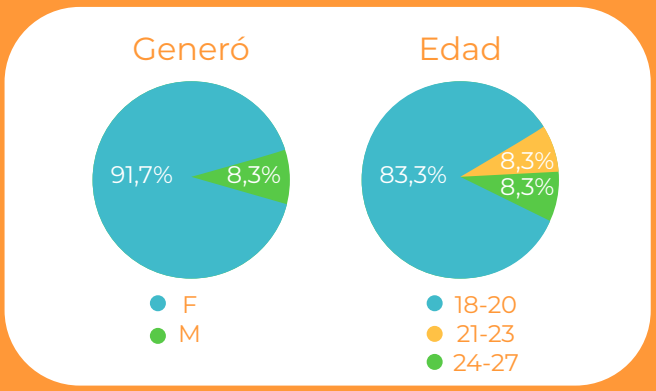
Validar

Ultimos ajustes
Entrega final

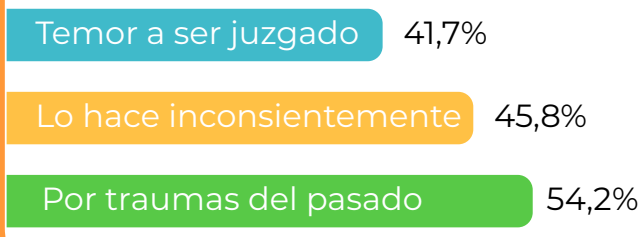
Métodos y herramientas

24 Estudiantes de la Pontificia universidad Javeriana fueron encuestados

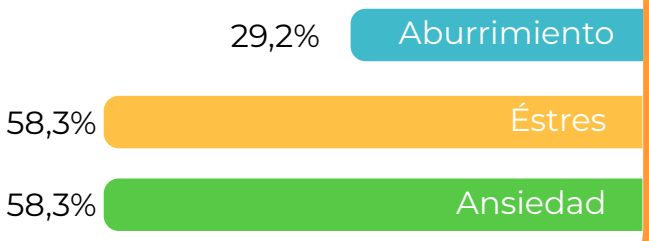
Los estudiantes que se participaron fueron de octavo semestre los cuales el 95,8% expresaron haber llegado a reprimir sus emociones, el 50% respondió no haber acudido a expertos y el otro 50% expresaron si haber acudido.



¿Por qué reprimes tus emociones?



Emociones que sienten con más frecuencia



54,2%
Logra controlarse hablando con alguien

41,7%
Considera que es importante expresar lo que siente

62,5%
Ha tenido problemas de reacione interpersonales por reprimier sus emociones

79,2%
Ha identificado esta problemática por introspección

Por otra parte el 62,5% de las personas no han asistido a los recurso que ofrece el Centro de Bienestar, ya que sienten que no es una opción tan personalizada, que no es un problema tan “grave” o que los desanima las citas limitadas.

Conclusiones

- Relación directa entre represión y falta de búsqueda de ayuda
- Miedo al juicio y estigma
- Dificultad para identificar las emociones
- Preferencias por estrategias de afrontamiento individuales

Keybin Daniel Cortez Sambrano

Psicólogo

Se realizó una entrevista la cual constaba de 7 preguntas, esta fue dirigida al psicólogo el cual hace parte del Centro de Bienestar, la finalidad de esta entrevista era conocer un poco más sobre esta problemática específicamente en el entorno universitario Javeriano, con esta se logró recolectar información la cual permitió profundizar y reforzar la información del tema. A raíz de las respuestas obtenidas en la entrevista se pudo concluir que:

1 Diversidad de problemas emocionales

Los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana enfrentan una amplia gama de problemas emocionales, desde ansiedad la cual está directamente relacionada con el estrés académico hasta dificultades personales a nivel personal.

2 Dificultad para expresar sus emociones

Muchos estudiantes tienen problemas para identificar y expresar sus emociones, lo que puede estar relacionado con su crianza y experiencias previas.

3 Percepción sobre la salud mental

La disposición de los estudiantes a buscar apoyo psicológico depende en gran medida de la prioridad personal que le den a su salud mental.

4 Esfuerzos institucionales para los estudiantes

La universidad ha implementado varias rutas y protocolos de apoyo psicológico para atender las necesidades emocionales de los estudiantes.

Melissa González Marín

Información personal

Edad: 20 años

Sexo: Femenino

Ocupación: Estudiante de pregrado de sexto semestre de Negocios Internacionales en la Pontificia universidad Javeriana.

Locación: Cali

Personalidad

Se considera una persona altamente sensible, introvertida y con pocas amistades. Es atenta y comprometida con su vida personal y estudiantil tratando de dar lo mejor de sí.

Objetivos

Aspira a graduarse exitosamente de su carrera universitaria y especializarse en el campo del fashion business.

Hábitos

- Uso del celular excesivo
- Mantenerse activa físicamente

Frustraciones

- Sentirse insuficiente en su carrera.
- No saber si realmente es lo que quiere para su vida.

Benchmarking sectorial

Conceptos:

Comunicación

Experiencia

Conexión

Gráfica

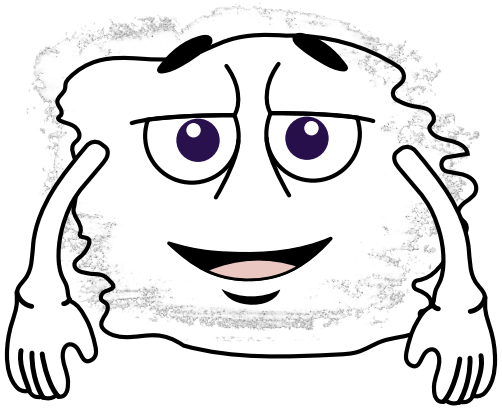
	Comunicación	Conexión	Experiencia	Grafica	Total
	5	4	5	5	19/20
	3	4	4	3	14/20
	4	5	5	5	19/20

No sectorial

	Comunicación	Conexión	Experiencia	Grafica	Total
Spotify	5	5	5	5	20/20
TED	4	5	4	4	17/20

Conclusión General

Se evidencia que las universidades han desarrollado estrategias efectivas para promover el bienestar emocional en los estudiantes, estos criterios son fundamentales para el proyecto ya que abordan aspectos claves de interacción lo cual es vital para fomentar la participación y expresión emocional, en el no sectorial a pesar de que no va ligado directamente con el término “represión emocional” conecta de alguna manera emocionalmente con el usuario brindándole una experiencia única, por el lado de Spotify se puede evidenciar que brinda una experiencia el crear playlist dependiendo del estado de ánimo de la persona y por el lado de TED talk brinda diferentes tipos de charlas permitiendo conectar con el usuario atrás de conversaciones de su interés, también implementan conversaciones que van por el lado emocional.



Conclusiones de la investigación

1 Causa y efecto de la represión emocional

Se identificó que la represión emocional en los estudiantes javerianos influye de manera directa a través de relaciones sociales y familiares, esta problemática no solo afecta la salud mental sino también en el mayor de los casos la salud física.

2 Importancia de la prevención temprana

La intervención temprana es clave para prevenir el desarrollo de problemas graves relacionados con la represión emocional. Proveer a los estudiantes a expresar sus emociones puede ayudar a prevenir futuros problemas.

3 Impacto en el rendimiento académico

Los estudiantes que reprimen sus emociones tienden a experimentar una mayor carga emocional y estrés, lo que puede interferir con su capacidad para concentrarse y rendir académicamente.

4 Importancia del autoconocimiento y la busqueda de ayuda

Los estudiantes deben saber la importancia de su autoconocimiento para lograr que así puedan identificar y gestionar sus emociones de manera saludable, al no poner en práctica esto presentarán problemas.

Requerimientos de diseño

Necesidades	Requerimiento	Tipo	D/O	Descripción
Es necesario motivar a los usuarios a que expresen sus emociones	Crear un sistema con el que los estudiantes puedan reconocer, interiorizar y expresar sus emociones de manera segura	E/C	Obligación	Piezas de comunicación dinámicas las cuales generen empatía y seguridad con los usuarios
Es necesario que usuario entienda fácilmente el sistema de comunicación	Lenguaje gráfico intuitivo	E/C	Deseo	Que las piezas de comunicación no sean se fácil comprención y de forma descriptiva para los usuarios
Es necesario un lenguaje que conecte con el público objetivo	Desde un lenguaje amigable	E/C	Obligación	Utilizando un lenguaje amigable y cercano el cual conecte con los estudiantes universitarios
Es necesario que el sistema fomente la participación activa de los estudiantes	Implementar dinámicas que incluyan desafíos a nivel emocional	T/P	Obligación	A través de actividades las cuales sean dinámicas y den motivación
Es necesario que el usuario pueda ajustar aspectos según las necesidades particulares	Que sea una experiencia personalizada	F/O	Deseo	Dando opciones personalizables dentro del sistema que permitan al usuario plasmar su experiencia a sus necesidades emocionales
Es necesario que el usuario dispongan de un control de los resultados obtenidos a partir de su experiencia	Que se permita visualizar el avance en cuanto al proceso de cada usuario	F/O	Deseo	Graficos que genere un reporte visual en cuanto al progreso emocional

Descripción requerimientos de diseño

Tipo estético-comunicativo

- Motivación de los usuarios a expresar sus emociones: Se incluirán piezas de comunicación visuales y dinámicas con la finalidad de generar empatía y seguridad a la hora de que los usuarios expresen sus emociones.
- Comprensión fácil del sistema de comunicación: Se facilitará la comprensión de las actividades mediante piezas de comunicación las cuales ofrecerán un lenguaje gráfico intuitivo y descriptivo para los usuarios, facilitando el uso del sistema.
- Lenguaje que conecte con el público objetivo: Se empleara un lenguaje amigable, cercano y adaptado a los universitarios, con el fin de llegar a ellos de una forma más empática.

Tipo funcional-operativo

- Flexibilidad al ajustar aspectos según las necesidades de cada estudiantes: se ofrecerá una experiencia en la cual los estudiantes podrán plasmar cada proceso y experiencia de expresión de sus emociones de manera personalizada.
- Control de resultados obtenidos: se incluirá un reporte visual del progreso emocional del usuario mediante un gráfico que se hará semanalmente.

Tipo tecno-productivo

- Fomentar la participación activa: Se diseñarán actividades dinámicas que den motivación a los estudiantes a hacer uso del sistema de manera activa.

Ideación y creación inicial

Teniendo en cuenta los requerimientos de diseño planteados y siguiendo con los lineamientos de la metodología de llegó al paso en el que se involucra a los usuarios en el proceso del desarrollo de este proyecto teniendo claridad para así lograr abarcar las necesidad planteadas por ellos mismos, por eso se realizó la brainstorming y la co-creación, con la finalidad de obtener otras perspectiva para posibles soluciones al proyecto, llevándolas a lo que es el desarrollo y así mismo evaluar o validar con el usuario que tan efectivo es el sistema propuesto.

Brainstorming - co-creación

¿Qué herramientas te gustaría tener para expresar tus emociones ?

- Diario donde pueda interactuar
- Mix de una aplicación y cartas físicas con frases
- Journaling, alguien con quien poder hablar, espacios para estar tranquila
- libreta, para escribir personalizada sobre las emociones
- Actividades didácticas sencillas e intuitivas o elementos relacionados a colores
- Apuntar mis tareas pendientes para no llegar al punto de sentirme lleno de cosas a ultima hora. Tambien utilizo mucho la musica clasica como herramienta para despejar mi mente.

¿Qué actividades te gustaría realizar para expresar tus emociones?

- Actividades libres
- Actividades que sean de dibujar o escribir
- Escuchar música, estar acostada, meditar, artes plasticas
- Juegos sobre emociones, stickers, concejos, post it para escribir
- Mandalas
- me gustaria jugar futbol o hacer deporte. Pero como no organizo bn mi tiempo, no puedo hacerlas

Sistema de producto

El sistema de producto se caracteriza principalmente por ser un kit que guía y motiva a los estudiantes a expresar sus emociones durante 30 días a través de una experiencia íntima y personalizada pero al mismo tiempo dinámica ya que no hay límite alguno. Este sistema destaca por una identidad visual coherente, la cual conecta todos los elementos que lo componen, generando tanto atracción como motivación en los estudiantes para utilizarlo y finalmente la estrategia que dara a conocer el producto es un póster interactivo, 3 post de Instagram y tarjetas de expectativa.

Identidad visual

Naming

Paleta de colores

Tipografía

Identidad gráfica

Kit

Diario de expresión emocional

Cartas

Registro diario

Caja

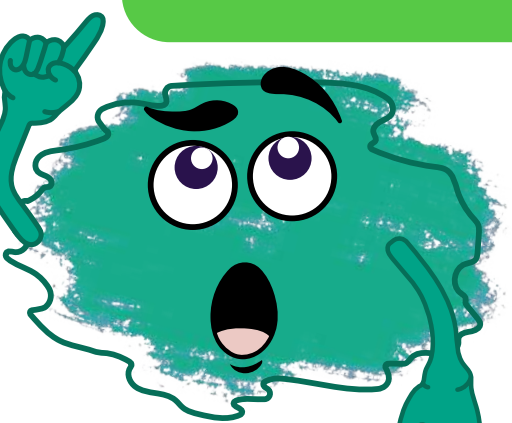
Caja de colores

Estrategia

Póster interactivo

Post de Instagram

Tarjetas de expectativa

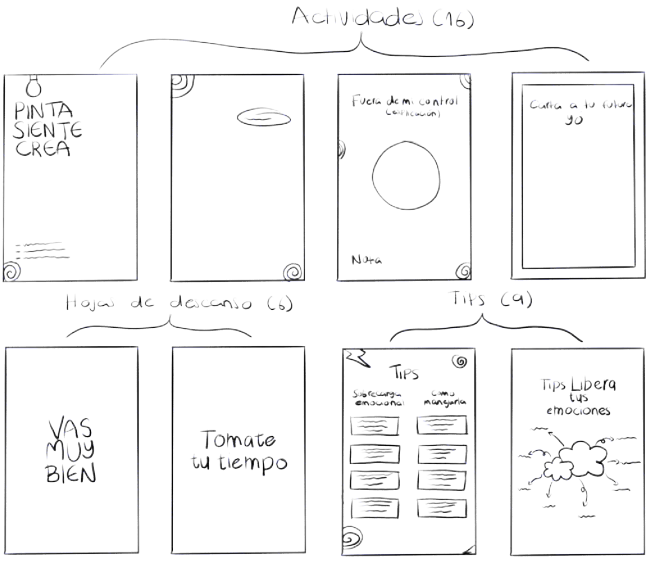


Moodboard

A partir de lo planteado en los requerimientos de diseño y en lo propuesto por los estudiantes se llegó a un Moodboard el cual cumple con los deseos del proyecto, conecta muy bien con el público juvenil, se definió estilo gráfico, tipografías a utilizar y paleta de colores siendo este ideal para el producto ya que es juvenil, amigable, intuitivo y con un lenguaje amistoso.

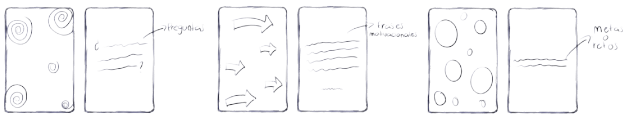
Bocetos

Diario



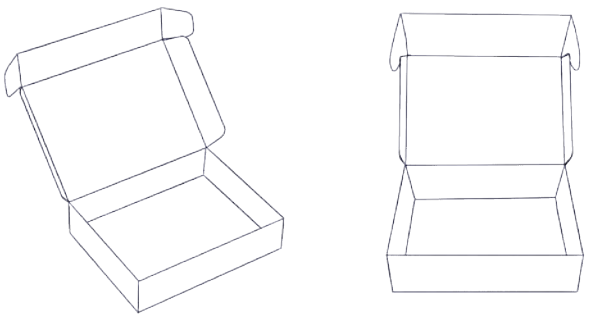
Registro diario

Cartas

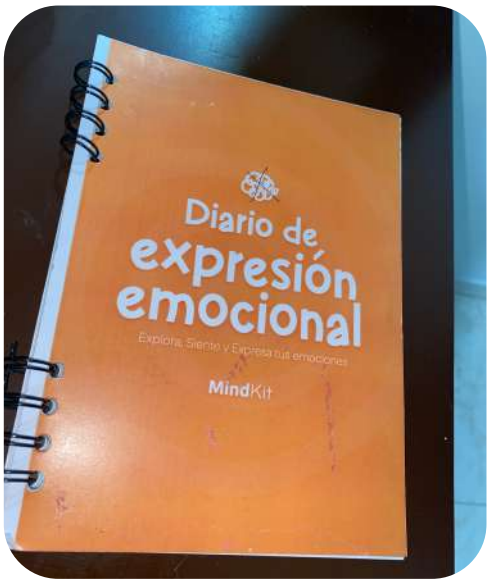


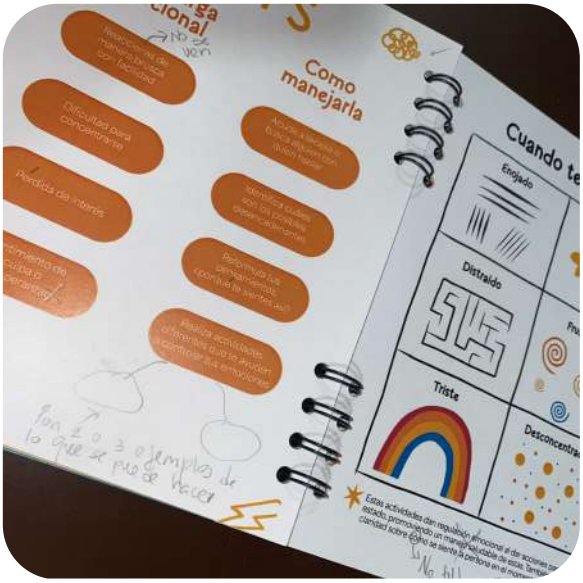
Manual de uso

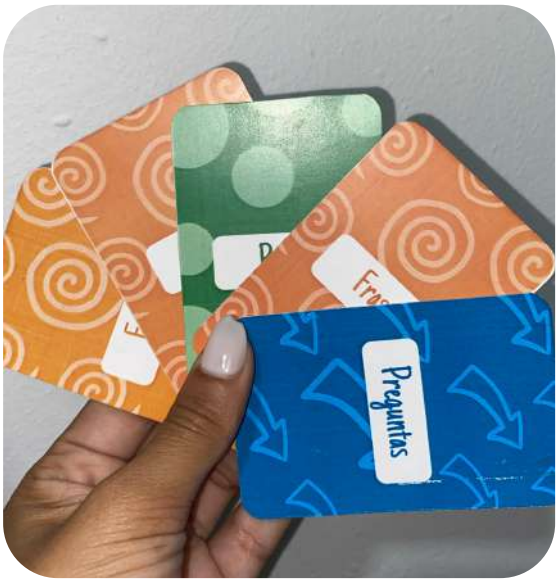
Caja



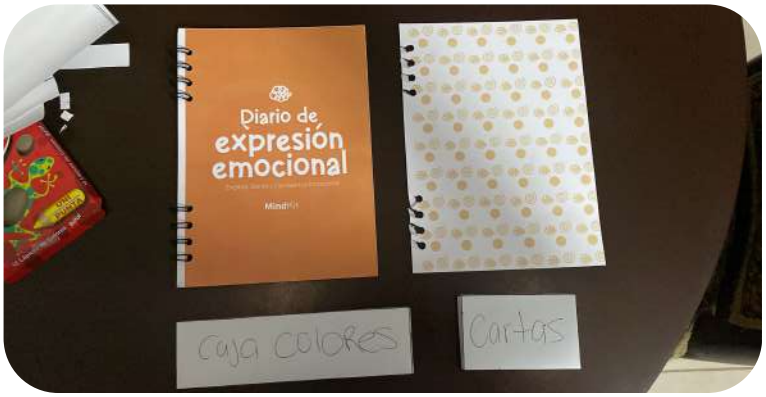
Prototipo


Diario de
expresión
emocional
Explora, Siente y Expresa tus emociones
MindKit


Como
manejarla
Cuando te
Enojado
Distraído
Triste

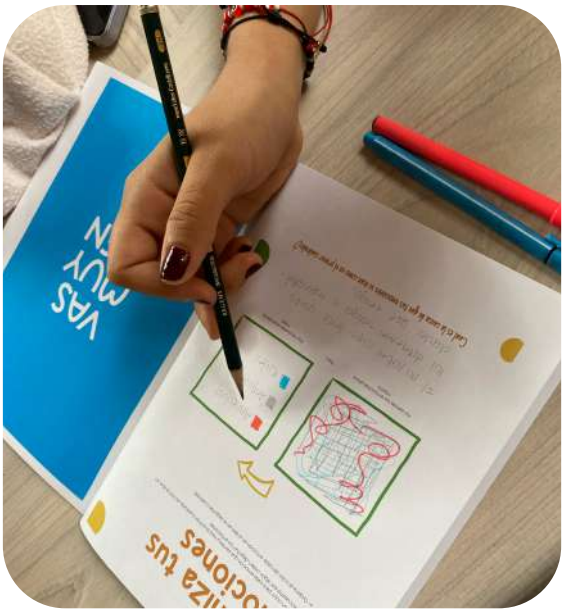

Preguntas

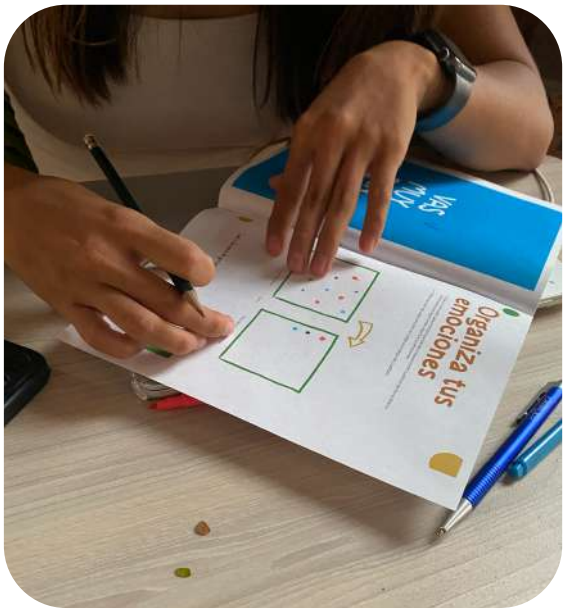
¿Cuál es tu
propósito hoy?

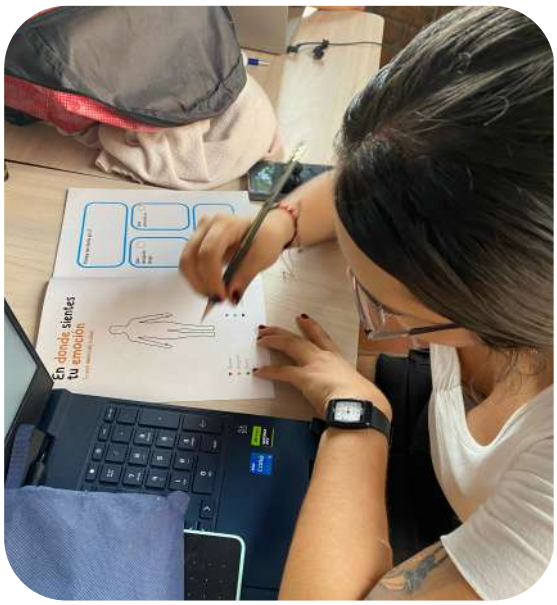

Diario de
expresión
emocional
Caja colores
Cartas

Testeo

La finalidad de realizar esta prueba de producto es identificar que tan efectivo es, cuáles son las debilidades y fortalezas de este producto, y cómo se puede mejorar, también ver cómo conectan los estudiantes con la línea gráfica, la tipografía, el lenguaje y las actividades.







Identidad visual

Naming

A partir de una lluvia de ideas que incluyó cinco propuestas de naming, se realizó una encuesta para identificar cuál representaba mejor al producto. Los usuarios eligieron como resultado final de naming el siguiente: Mindkit.

La idea de estas propuestas era que fueran nombres fáciles de recordar, que conectara con el público objetivo, que fuera amigable y que comunicara.

Propuestas

Mindkit

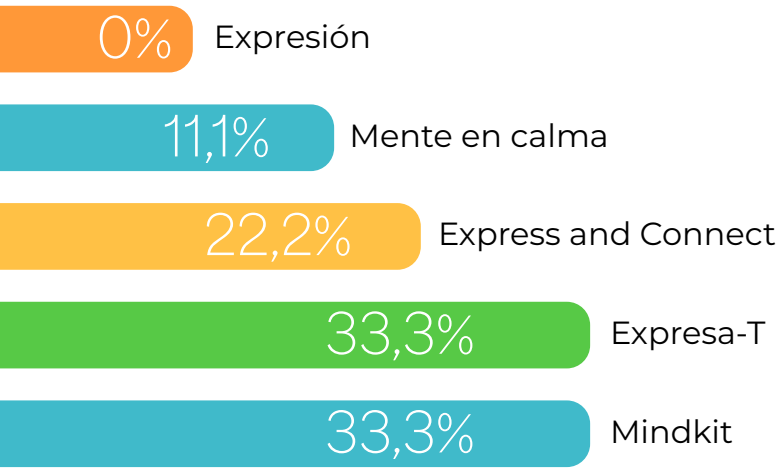
Mente en calma

Express and connect

Explora-T

Expresión creativa

Resultados



Línea gráfica

La línea gráfica se definió a partir de la brainstorming y teniendo en cuenta el lenguaje de comunicación según el público objetivo.

MindKit

Con la finalidad de transmitir amigabilidad, bienestar y todo en uno.

A tener en cuenta

Paleta de colores

La paleta de colores con tonos cálidos y equilibrantes, como el azul, naranja, amarillo y verde, creando un contraste entre energía y calma que facilita el desarrollo emocional y el crecimiento personal. Estos colores promueven una armonía emocional que fomenta la expresión y el manejo saludable de las emociones.

Tras las investigaciones realizadas el psicoterapeuta Carl Gustav plantea que este tipo de colores atraves de la terapia puede conectar con los estados internos de las personas y promueve una conexión con el inconsciente.

Tipografía

Se escogen tipografías san serif tanto para el logotipo como para los productos con la finalidad de que sea legible y amigable, logrando así que los estudiantes se sientan más cómodos y en confianza.

Linea gráfica

La línea gráfica se define que sea amigable, simple, con formas orgánicas, la sube simboliza pensamientos, el corazón es conexión emocional, el espiral refleja crecimiento interno, la flecha es dirección o progreso, el nudo es la confusión de las emociones que se busca liberar, el círculo simboliza equilibrio, y el rayo energía y transformación.

Naming

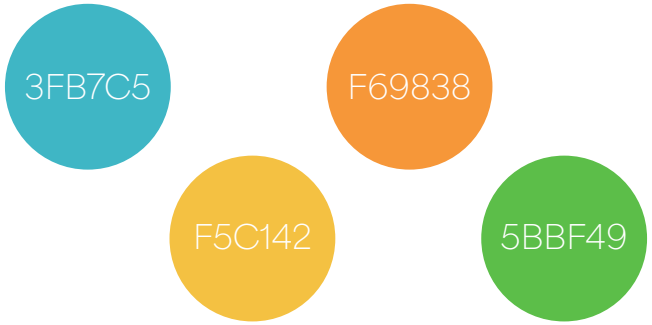
MindKit

Arial rounded MT bold (mind)
A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h I j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z

Bryant regular (kit)
A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h I j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z

Elementos gráficos

Paleta de colores



Tipografías

Playfulion (títulos)
A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h I j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z

Area normal (textos)
A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h I j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z

Just another hand (subtítulos)
A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h I j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z

Producto (kit)

Empaque

El Kit de expresión emocional está compuesto por un diario de expresión emocional con actividades libres, un set de cartas, un registro diario y una caja de colores. La decisión de integrar estos elementos en un solo kit se encontró en la necesidad de contar con herramientas completas para un proceso efectivo de expresión emocional.Estas herramientas fueron planteadas y validadas en colaboración con estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali y psicólogos del Centro de Bienestar. Además, se pensó en la experiencia integral del estudiante, por lo que este kit ofrece todo lo necesario en uno solo.

Diario

El Diario de Expresión Emocional está diseñado para guiar a los estudiantes en un proceso de autoconocimiento a través de actividades semanales. Cada semana, el estudiante encontrará una hoja con una frase positiva, un tip que fomentan el bienestar emocional, cuenta con ejercicios que invitan a reflexionar,escribir o dibujar sobre sus experiencias y emociones. La psicóloga Natalia Rogers plantea que la escritura, pintura, música y movimiento son actividades creativas que fomentan la autoexploración y liberación emocional.

Cartas

Las cartas se componen de 30 cartas en total, 10 de preguntas, 10 de retos y 10 de frases, estas son de uso diario, la finalidad de estas es brindar apoyo de expresión emocional aún cuando el estudiante no tenga su diario a la mano.

Registro dario

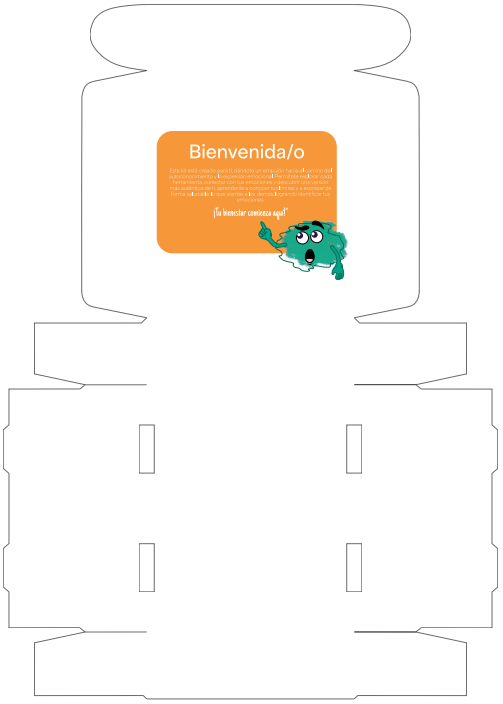
Atraves del registro diario se hará un seguimiento de las cartas en el cual los estudiantes podrán ser conscientes y crear una reflexión escrita de su experiencia con la carta que saque diariamente, representando su estado de ánimo a nivel emocional.

Manual de uso

Colores

Diseño caja kit: derecho

Diseño caja kit: reverso



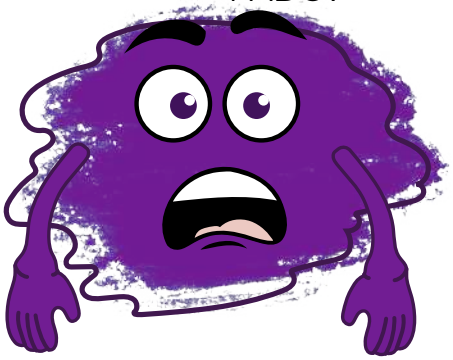
Diseño de empaque: caja cartas

Diseño de empaque: caja colores

Campaña de expectativa

Estrategia 1

A través de un póster interactivo se busca despertar la curiosidad de los estudiantes, fomentando la interacción directa con el contenido. El diseño invita a los usuarios a tomar algunas de las cartas que forman parte del kit, creando una experiencia atractiva que logra captar su atención de manera efectiva.

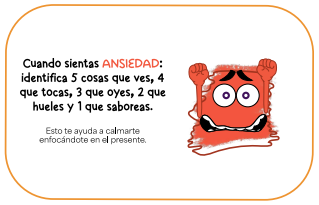


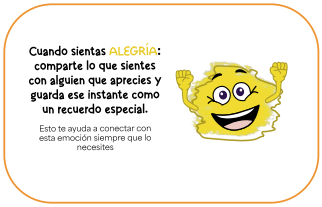
Estrategia 2

Tres post para Instagram, buscando llegar a una cantidad de estudiantes más amplia los cuales se mueven más a través de las redes de la universidad.

Estrategia 3

Tarjetas de expectativa las cuales se entregarán en fechas en las que los estudiantes recurran más a las actividades univeristarias.





MindKit
Gestiona y expresa tus
EMOCIONES
NOVIEMBRE 19 - 8 AM
CENTRO DE BIENESTAR
Kit
Disfruta de tu MindKit. Puedes conseguirlo a través del Instagram de la universidad o acercándote directamente al Centro de Bienestar. Es la herramienta perfecta para acompañarte en tu proceso de bienestar emocional.
MindKit
Toma una
Soy.javerianocali

soy.javerianocali
¡Javeriano!
¿Están listos para vivir una nueva experiencia?
Centro de Bienestar

soy.javerianocali
Conoce el nuevo kit de expresión emocional que ofrece el centro de bienestar
MindKit
¿Qué esperas para conocerlo?

soy.javerianocali
Beneficios del kit
Facilita la expresión emocional
Bienestar personal
Reflexión y crecimiento personal
Ideal para usar el cualquier momento
Recurso de apoyo en tu proceso terapéutico
Expresión libre y creativa
¿Cómo conseguir tu kit?

MindKit
3163875609
soy.javerianocali

Conclusiones

1 Del producto

- La gráfica y el lenguaje utilizado conecta con los estudiantes.
- El kit está diseñado para espacios de tranquilidad donde se pueda hacer una introspección.
- Es práctico e intuitivo.
- Sus actividades motivan a hacer uso de este y a expresar las emociones.

2 Consejos a mejorar (los cuales si se tuvieron en cuenta)

- La letra estaba muy pequeña
- El lenguaje de las actividades no era claro
- La paleta de colores estaba muy opaca
- Títulos muy grandes

3 Finales

- Es un kit bastante práctico y que acompaña al estudiante en cualquier momento del día.
- Permite expresarse de forma libre.

Referencias

Aristóteles (2009). La teoría aristotélica de las emociones. Universidad Autónoma Metropolitana. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-13242009000200007#:~:text=Arist%C3%B3teles%20cuestiona%20la%20concepci%C3%B3n%20dial%C3%A9ctica,el%20amor%20y%20el%20odio

Páez, D. (1993). Emoción y cognición [PDF]. Universidad del País Vasco. https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504264/Paez93em.pdf/481b62ae-f00c-4243-9f9d-503a46db90fc?version=1.0

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). 66% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx

Benavidez, H. (2021). Búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios: un proceso complejo con múltiples alternativas. Universidad Icesi. https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/88436/1/TG03193.pdf

Bojorquez, M. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. Revista Espacios, 41(13), 7. https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/a20v41n13p07.pdf

Harvard College. (n.d.). Wellness resources. Division of Student Life. https://dso.college.harvard.edu/wellness

Gracia Diseño. (n.d.). Diseño emocional. Gracia Diseño. https://graciads.com/diseno-emocional/

IDEO.org. (n.d.). Design Kit: The human-centered design toolkit. IDEO. https://www.designkit.org/resources/1.html

Universidad del Valle. (n.d.). Salud mental. Proyecto Universidad Saludable. https://vicebienestar.univalle.edu.co/proyecto-universidad-saludable/salud-mental

Universidad Autónoma de Occidente. (n.d.). Bienestar universitario. Universidad Autónoma de Occidente. https://www.uao.edu.co/bienestar-universitario-1/

Malle, B. F., & Holbrook, C. (2024). Motive and consequence in repression. Behavioral and Brain Sciences, 47, Article e268. https://doi.org/10.1017/S0140525X23000660

Advíncula Coila, A. C. (2019). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio Institucional de la PUCP. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Advíncula_Coila_Regulación_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cano Murcia, S. R., & Zea Jiménez, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. Revista Logos, Ciencia & Tecnología, 4(1), 58-67. https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf

Mendoza--Zambrano, M. G., Meza-Montes, J. K., & Meza-Montes, F. J. (2023). El uso de medios interactivos para el desarrollo de la inteligencia emocional. MQRInvestigar, 7(2), 1733–1749. http://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/425.

Martínez Rodrigo, E., Segura García, R., Sánchez Martín, (2011) “El complejo mundo de la interactividad: emociones y redes sociales”, en Revista Mediterránea de comunicación, vol.2, n.1, pp. 189-208. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4223731.pdf

Feng, W., & Jacobs, S. (2020). ¿Qué tan efectivas son las intervenciones de escritura expresiva para los adolescentes? ScienceDirect. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735815000161

Martin, L., & Wolfe, D. (2019). Efectos relacionados con la salud de la escritura creativa y expresiva. Perspectiva Esmeralda. https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09654280610637201/f ull/html

Rabe, M., & Swanson, D. (2017). Los efectos de la musicoterapia en la interacción del yo y las emociones: Un análisis provisional. ScienceDirect. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S096522991830205X

Jackson, A. (2021). Los beneficios de la terapia de arte para la expresión emocional. Art Of Healing. https://aohealing.com/the-benefits-of-art-therapy-for-emotional-expression/#:~:text=Art%20therapy%20can%20help%20individuals,express%20themselves%20through%20verbal%20communication.

Muñoz, R., & Pérez, T. (2018). Meditación, una nueva estrategia para el alivio del dolor. ScienceDirect. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300926

Herrera, J. (2018). La escritura como terapia de liberación emocional para reducir síntomas de la depresión. https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3588/3539

La Mente es Maravillosa. (s.f.). Los 9 mejores ejercicios y actividades para trabajar las emociones. https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-los-mejores-ejercicios-y-actividades-para-trabajar-las-emociones/

Colorearte. (2020). Ejercicios sobre las emociones. https://colorearte.cl/wp-content/uploads/2020/04/PDF-Ejercicios-sobre-las-e mociones.pdf

Lantegi Batuak. (2020). Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional. https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-de-inteligencia-emocional.pdf

Ayuntamiento de Alfara del Patriarca. (2017). ¿Qué son los hábitos? https://www.alfaradelpatriarca.es/wp-content/uploads/2017/12/QUE-SO N-LOS-HÁBITOS.pdf

Perera, C. (2017). Inteligencia emocional e intensidad emocional en el juego motor (Trabajo final de grado). Universidad de Barcelona. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina% 20Perera.pdf

UNIR. (s.f.). ¿Qué es y para qué sirve la arteterapia? https://www.unir.net/revista/salud/arteterapia/

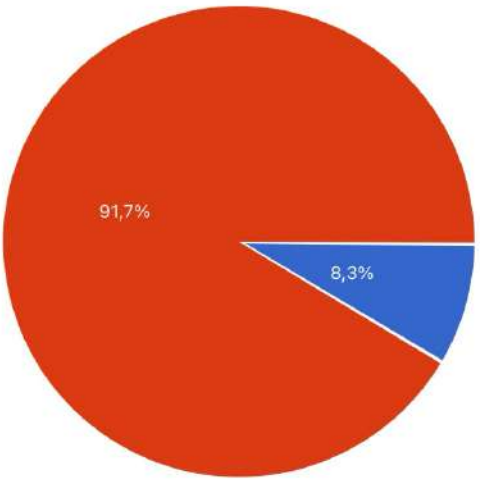
Art Of Healing. (s.f.). Los 7 beneficios de la arteterapia en la salud mental. https://www.avancepsicologos.com/arteterapia/

Anexos

Encuesta 1

Género

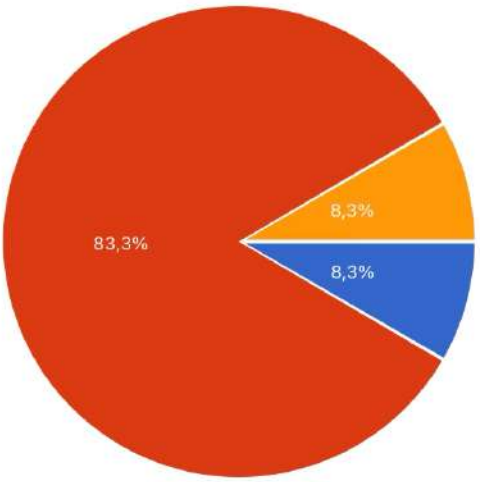
24 Respuestas



- Masculino
- Femenino
- No binario

Edad

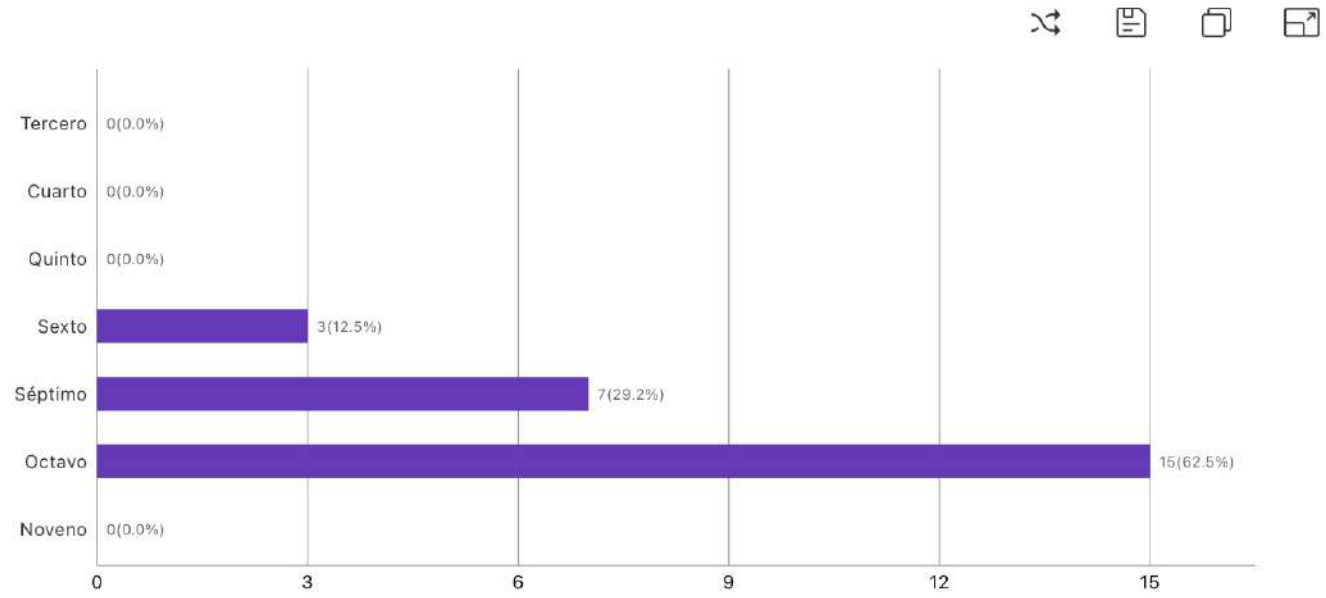
24 Respuestas



- 18-20
- 21-23
- 24-27

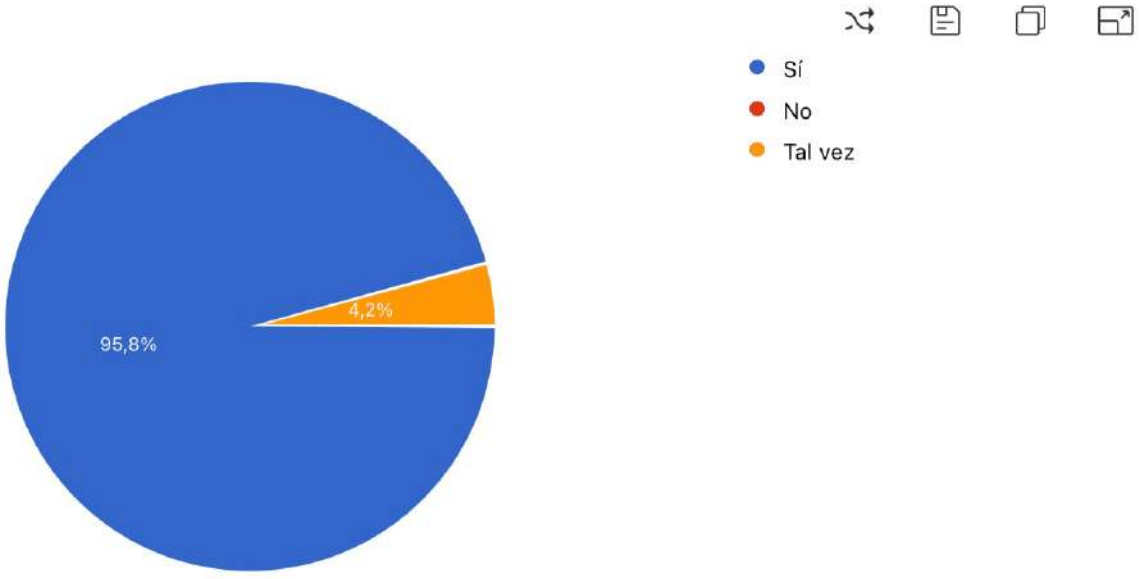
¿En que semestre academico estas?

24 Respuestas



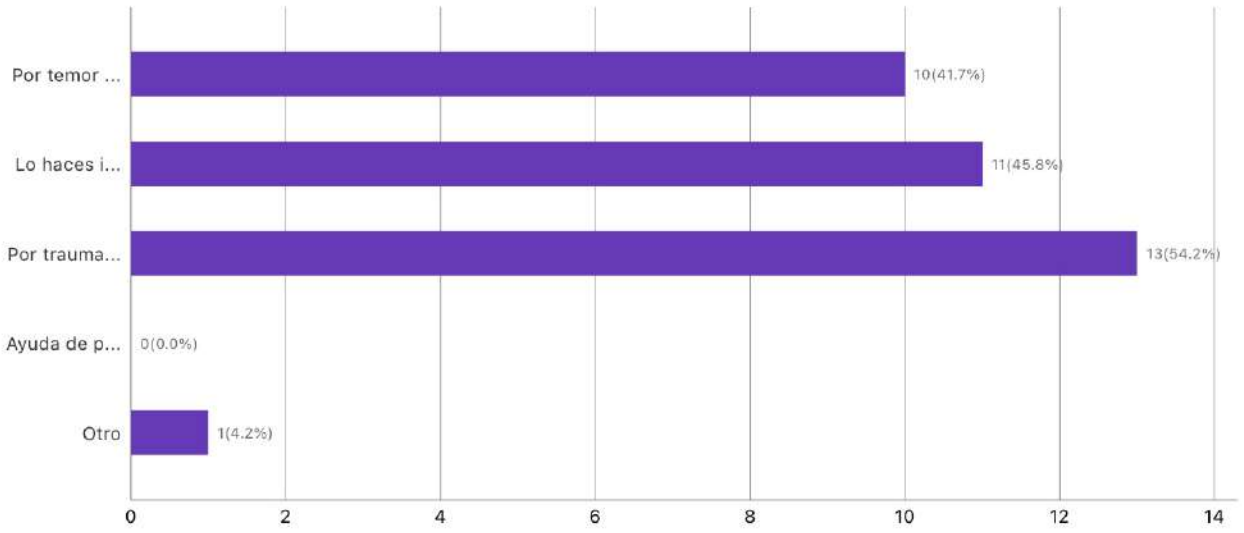
A lo largo de tu vida o actividades cotidianas. ¿Has llegado a reprimir tus emociones?

24 Respuestas



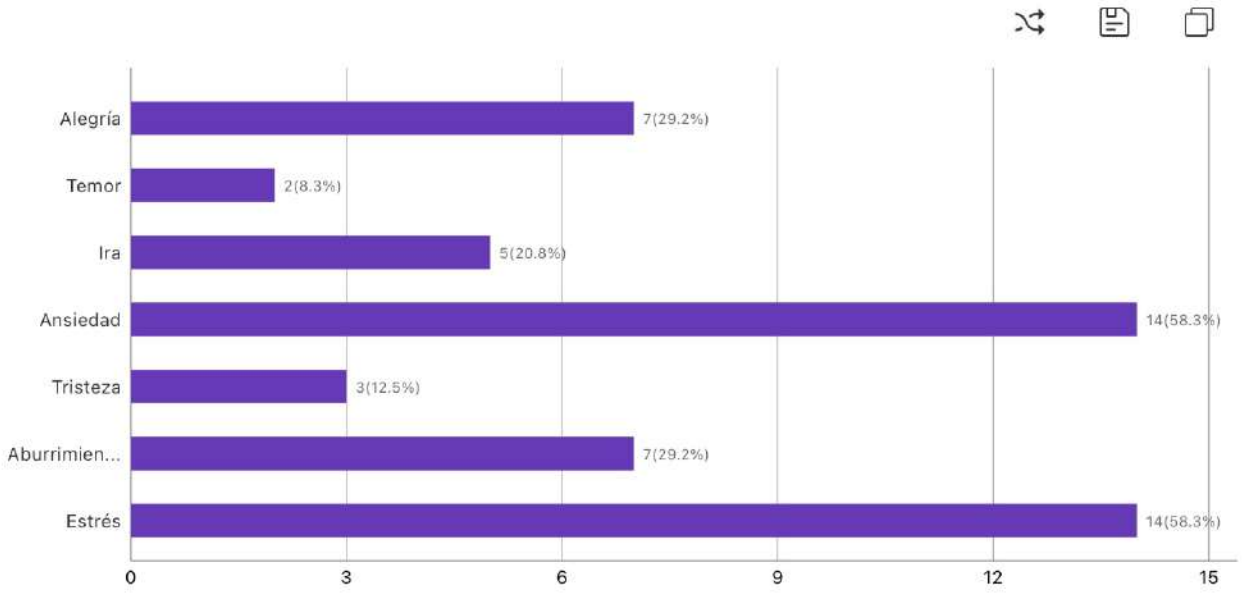
Si la respuesta anterior fue si, ¿por qué crees que acudes a reprimir tus emociones?

24 Respuestas



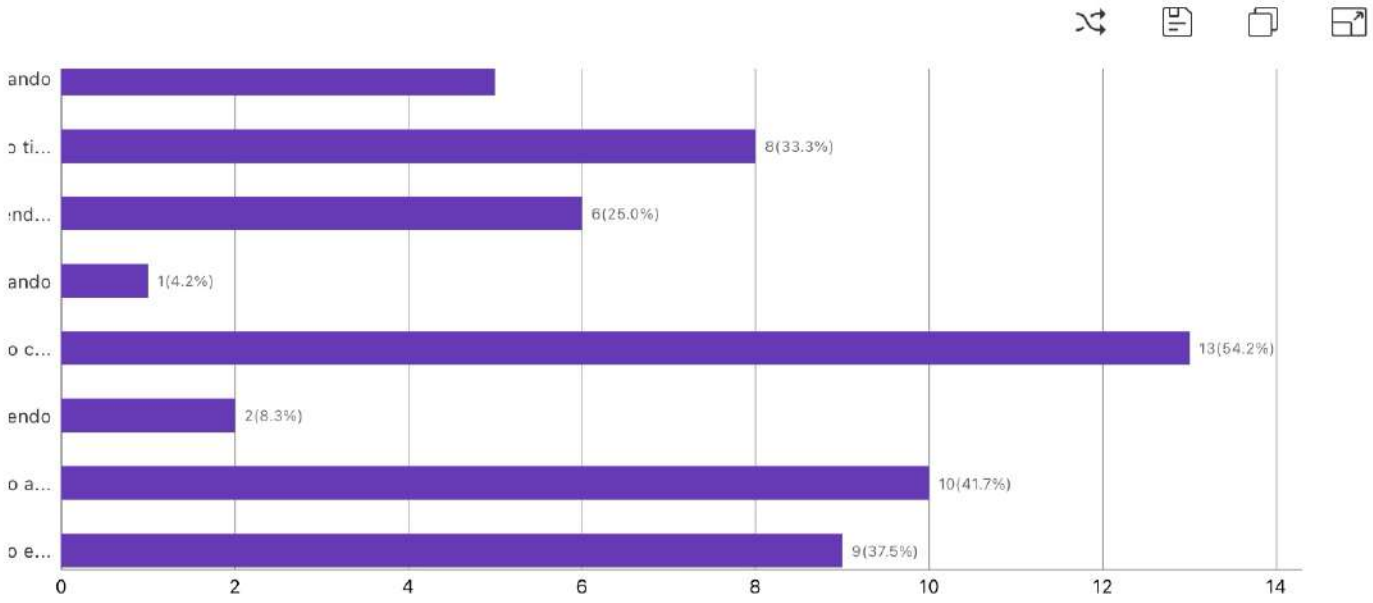
¿Cual es la emocion que con mayor frecuencia sientes?

24 Respuestas



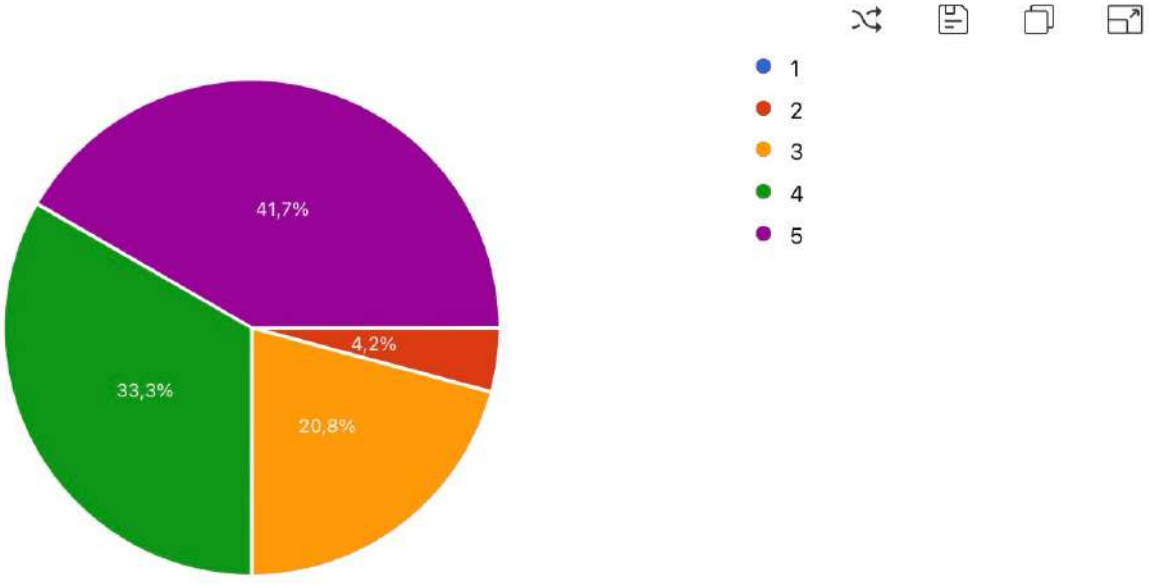
¿Comó logras controlarte despues de tener un desorden o colapso emocional?

24 Respuestas



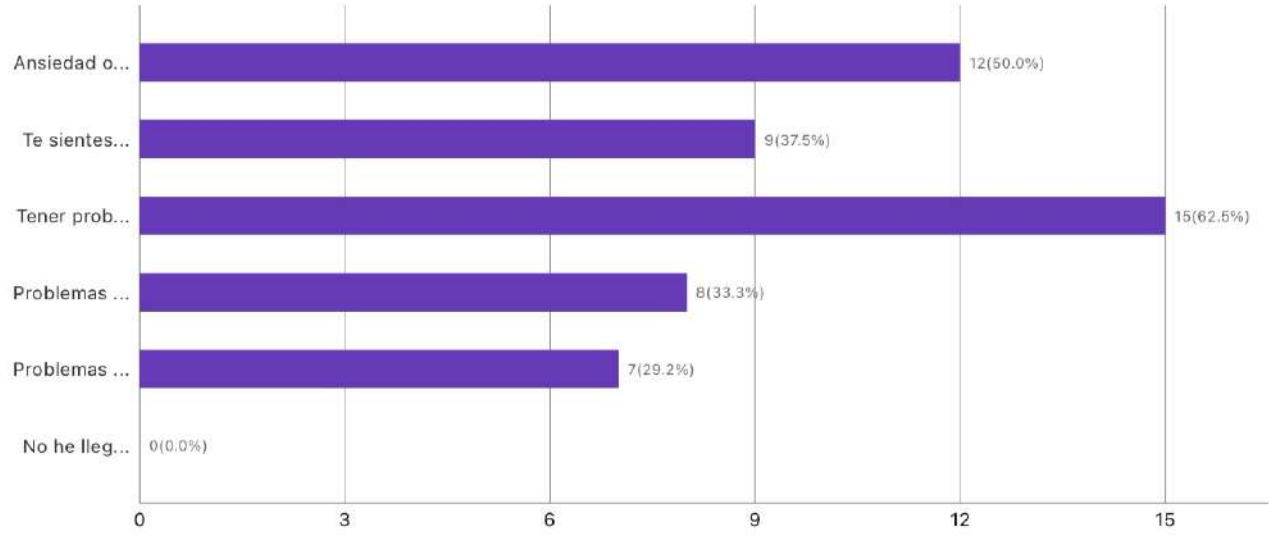
Para ti, ¿que tan importante es expresar lo que sientes? (Siendo 1 el menos importante y 5 el más importante)

24 Respuestas



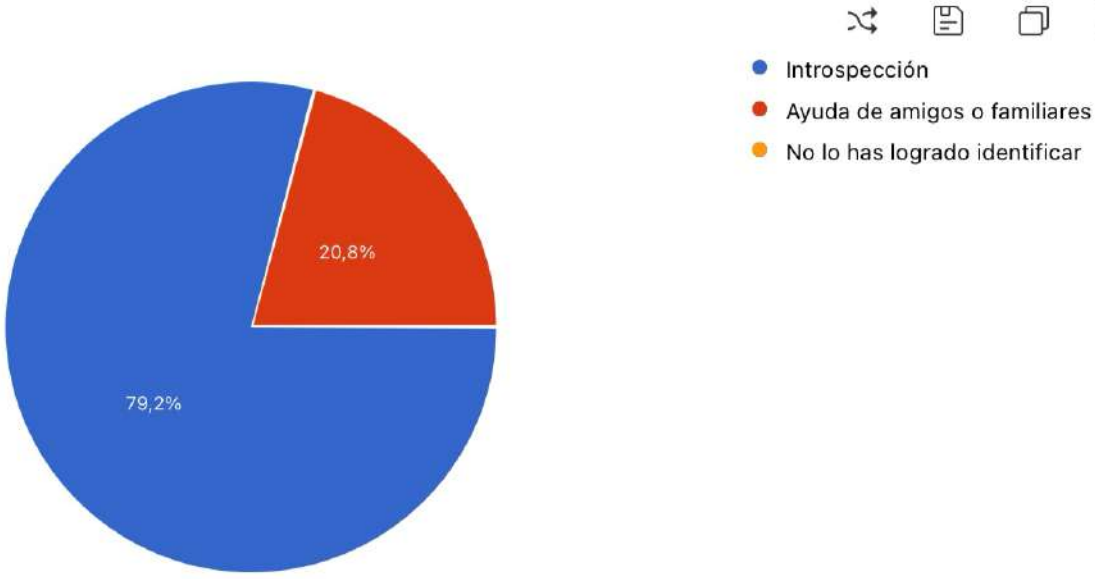
¿Sientes que al reprimir tus emociones has tenido cambios en tu vida?

24 Respuestas



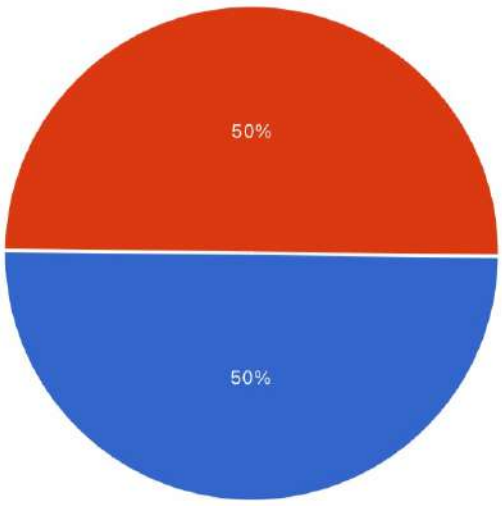
¿De que manera has logrado identificar que tienes esta problematica?

24 Respuestas



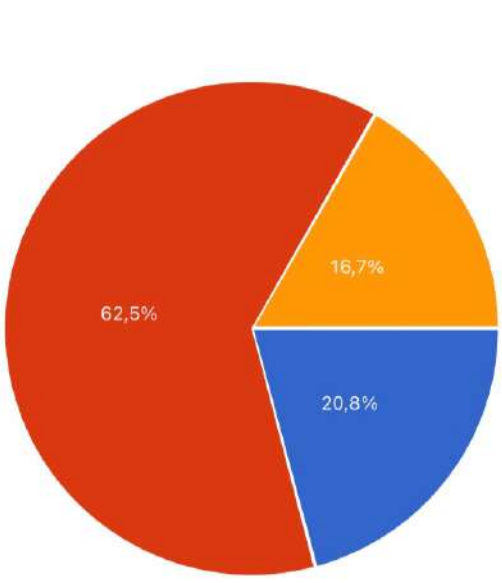
Si si has logrado identificar esta problemática ¿has acudido a ayuda de expertos?

24 Respuestas



¿Alguna vez has buscado ayuda en el Centro de Bienestar?

24 Respuestas



Entrevista a aliado psicólogo

Martes 13 de agosto, el día de hoy nos encontramos en sesión psicología con Keybin Daniel Cortes, con el cual se desarrolló una conversación en forma de entrevista para profundizar la información en el tema de la represión de las emociones en estudiantes que hacen parte de la pontificia universidad Javeriana.

Pregunta 1: ¿Cuáles son los motivos por los que más consultan los estudiantes?
Respuesta: los motivos resultan ser muy variados pero evidencia que algunos motivos van relacionados con el aula de clase, lo que eleva a desencadenar consecuencias emocionales como ansiedad o crisis, el hecho de que la vida universitaria vaya relacionado con la vida cotidiana genera otras problemáticas como lo son rupturas amorosas, pérdidas o duelos por alguna muerte de una persona querida, ya en cuanto a claves diagnósticas hablando más desde lo objetivo nosotros trabajamos con una estrategia llamada los Z, lo cual se define como determinaciones diagnósticas del si e 10 que es un manual psicodiagnostico y aparecen más que todo problemáticas relacionadas con cuestiones sociales, cambios en el ajuste de la vida del estudiante, por esta razón existen diferentes mecanismos dentro del centro de bienestar como diferentes rutas de atención, contamos con protocolos para violencias, protocolos para personas que migran desde otros lugares, estudiantes que son becados pero sus familias no tienen los suficientes recursos para soportar la vida universitaria, cada vez más aparecen más diagnósticos de neurodivergencia, es decir personas con unas subjetividades muy distintas que ponen un reto para la vida en el campus y también para ellos poderse sostener, se evidencia mucho también los diagnósticos como la ansiedad y depresión.

Pregunta 2: ¿qué herramientas utilizan normalmente para lograr tener más interacción con los estudiantes?
Respuesta: algunos colegas trabajan con cartas de introspección, algunos tienen algunas técnicas de modulación de conducta, es decir simulan escenarios de dramatización, sin embargo creo que son estilos que cada persona maneja, mi forma de trabajo es la palabra, he intentado trabajar con herramientas y ha servido, por otro lado las cartas de introspección buscan poder darle recursos al sujeto para poder nombrar aquello que se le dificulta decir, cuando hablamos de reprimir las emociones muchas veces la dificultad se da por poder ponerle un nombre de a eso, la consigna que se le da a la persona es elige alguna de las cartas que crees que muestren lo que has estado sintiendo, logrando que el sujeto pueda expresar lo que quiere decir.

Pregunta 3: ¿crees que esta problemática se exprese menos de lo que debería?
Respuesta: es muy variado porque hay algunas personas que no se les dificulta pero al mismo tiempo hay unos que si se les dificulta, los estudiantes al venir a consulta se nota que tienen dificultad al lograr decir lo que está sucediendo en sus experiencias, además hay que tener en cuenta que atendemos estudiantes remitidos es decir personas que algún director de carrera o docente lo remiten y al llegar a la sesión se nota la dificultad que tienen al nombrar aquello que les sucede, también hay otro y es que aparecen muchas formas, pienso en casos como personas que dentro de lo que ha venido siendo

su crianza la expresión emocional nunca ha estado como algo circulando como en los aprendizajes o las interacciones, otro factor es que tal vez la persona no ha tenido a alguien que haya sabido acoger el malestar emocional, a mi me gusta mucho una frase que dice, “en la vida uno se preparará para muchas cosas pero poco se prepara para ser padres” esto no con la intención de responsabilizar a los padres pero en ese sentido siento que hay mucho hogares no todos pero si creo que gran parte han sido atravesados por la violencia, donde por lo menos yo siento que esta es la generación que hace una ruptura con los temas de la salud, ya se mediante la palabra o ya pasando límites como lesiones físicas, también hay adultos que aún tienen la creencia de que uno no necesita ayuda pero al no buscar ayuda también se desarrollan problemas de salud.

Pregunta 4: ¿cuál es el rango de edad que más busca ayuda?
Respuesta: los jóvenes ya que los colaboradores y profesoras son muy pocos los que consultan.

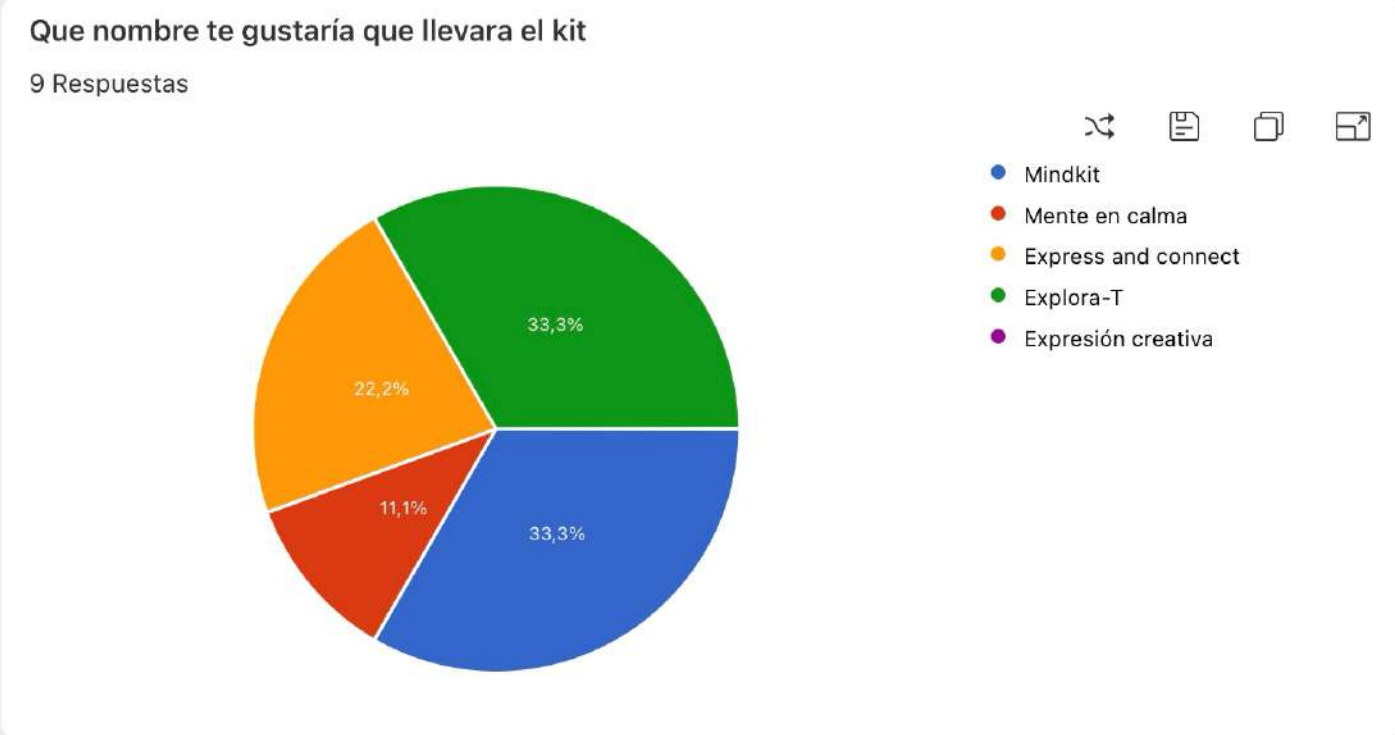
Pregunta 5: ¿Qué género acude más?
Respuesta: casi que iguales, tal vez frente a la particularidad del tema de represión emocional a la mayoría de los hombres les cuesta mucho abrirse a hablar de forma emocional, sin embargo cuando lo hacen el es muy bello ver cómo avanzan en su proceso, y cómo empiezan a reconocer su fragilidad.

Pregunta 6:¿Cuál es la razón por la que no buscan ayuda?
Respuesta: generalmente los que atienden son las personas que buscan ayuda, ser a raíz de la misma problemática que cada persona tenga, cuando uno entra a escuchar se evidencia el lugar que la persona le ha ido dando a el tema de la salud mental ya sea de gran importancia o de poca importancia, también influye su entorno y cada persona se construye de acuerdo a su contexto, y porque tiene que ver con su historia de vida, también es por el mismo pensamiento de que hay personas que consideran que no están tan mal y hay gente peor que ellos mismos.

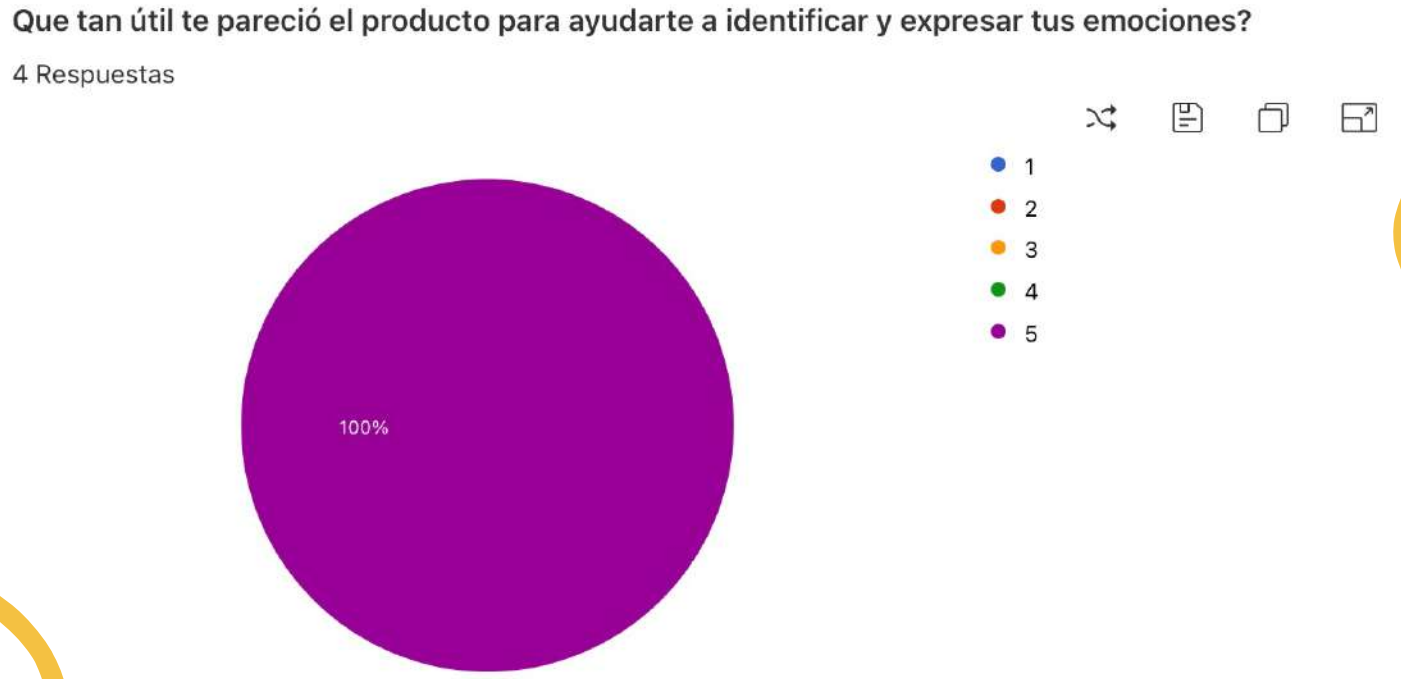
Pregunta 7: ¿Cuáles son las rutas de apoyo creadas por la universidad?
Respuesta: en el campus existe un intento de formas algunas personas de ser acompañantes de paso cualquier persona de la vida universitaria que pueda tener la capacidad de poder identificar de cuando una persona está atravesando por una situación de riesgo emocional, poder hacer la lectura, poder acercarse a la persona y así hacerle un acompañamiento transitorio, y darle apoyo desde el centro de bienestar,dependiendo de la gravedad del caso se remite la persona a un lugar donde sea pertinente tratarlo, contamos con varias rutas como la línea de incursión, Protocolos de violencias, psicología y para médicos.

Con estas 7 preguntas se finaliza la encuesta realizada por el experto en psicología.

Encuesta naming

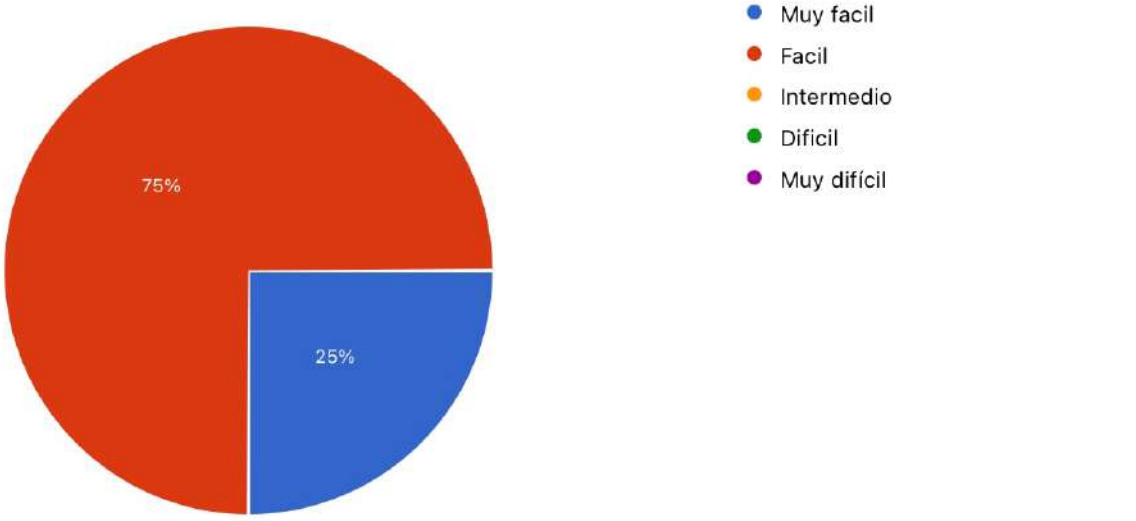


Encuesta de satisfacción



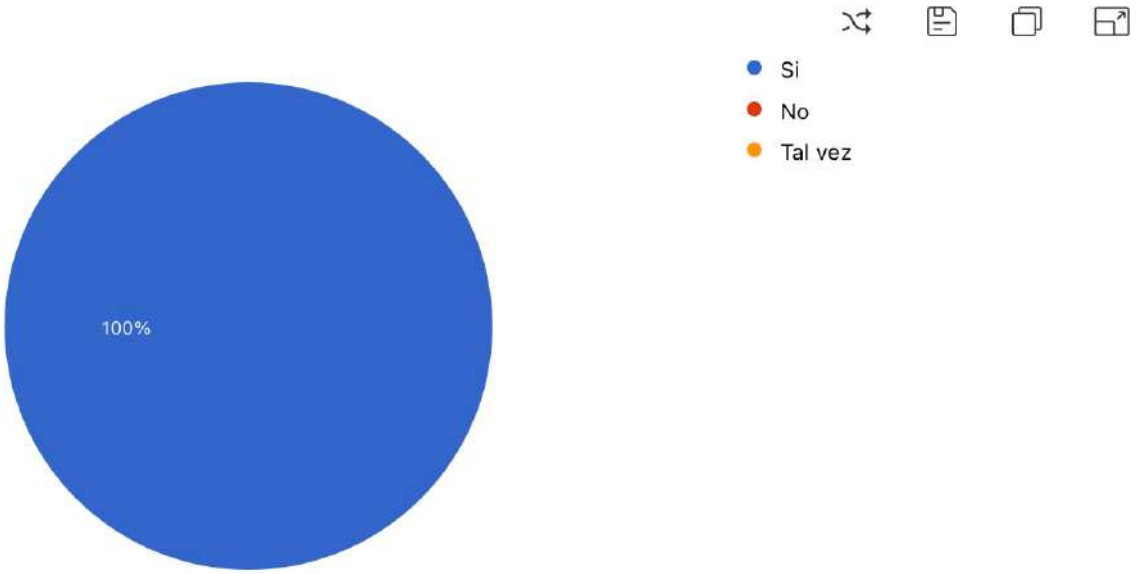
Que tan fácil te resultó utilizar esta herramienta?

4 Respuestas



Recomendarías esta herramienta a otras personas para trabajar su expresión emocional?

4 Respuestas



Muestra de proyecto

Proyecta 2024-2

Gracias