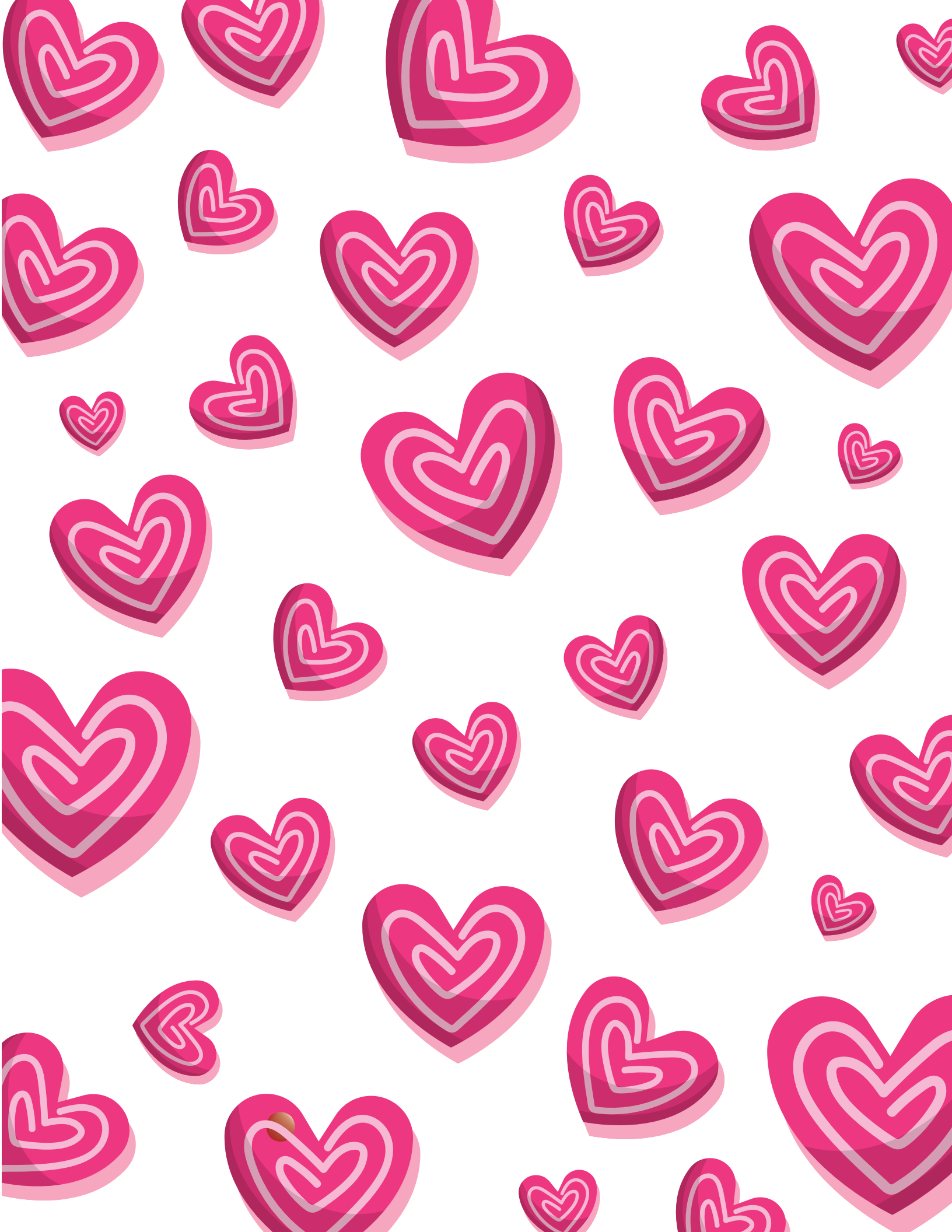


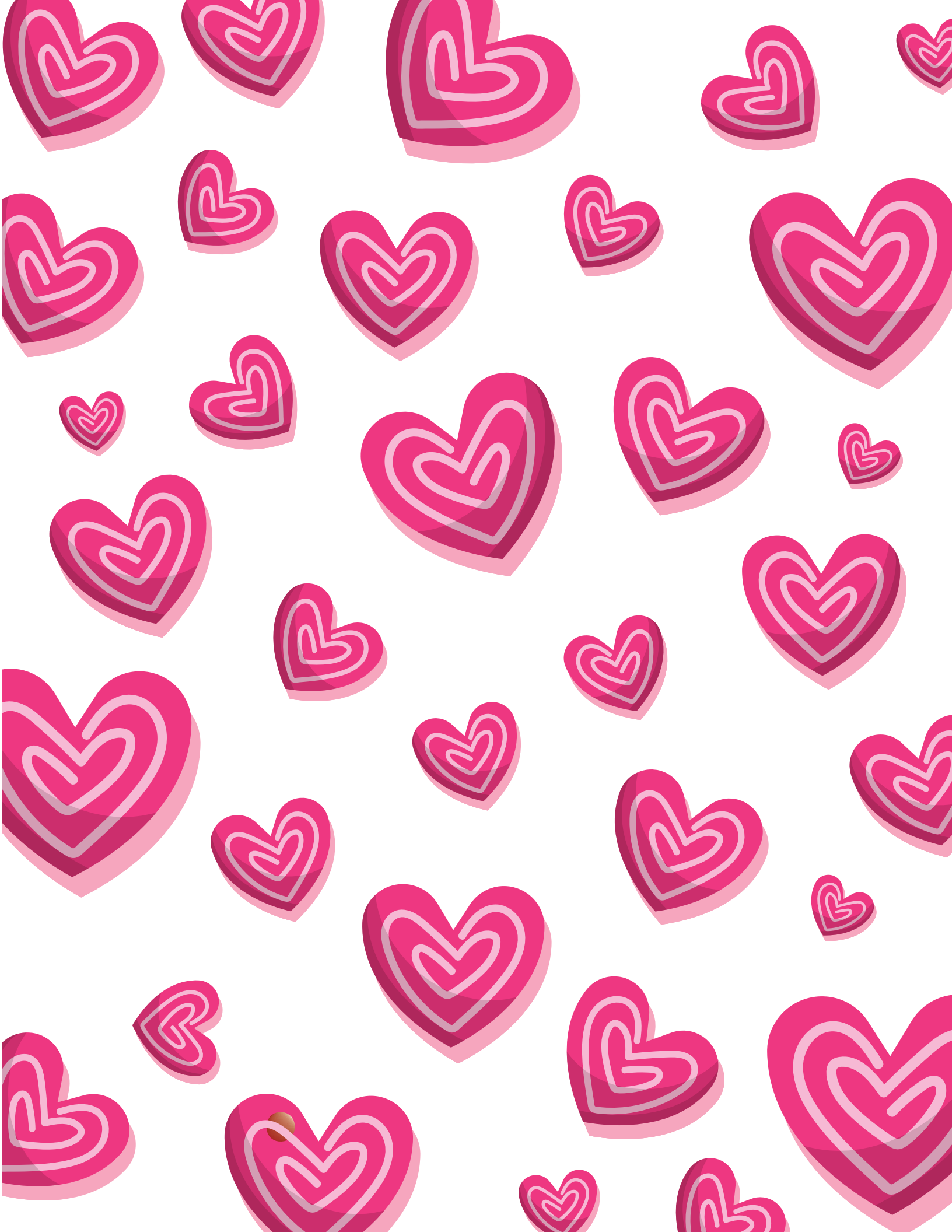


Mezclarte

Amasando emociones







Laura Isabella Silva Gómez
Énfasis en Diseño de identidad
Corporativa y de marca
Opción complementaria Mercadeo

Asesora: Anita Gutiérrez

Diseño de Comunicación Visual
Facultad de Creación y Hábitat
Pontificia Universidad Javeriana Cali
2024-1



Agradecimientos

Agradezco sinceramente a mi asesora Anita Gutiérrez por su invaluable orientación, dedicación y apoyo durante todo el desarrollo de este proyecto de grado. Su experiencia y compromiso fueron fundamentales para alcanzar los objetivos propuestos.

También quiero expresar mi profundo agradecimiento a la profesora Ángela Sánchez y a la profesora Diana Aristizábal por su guía, comentarios y sugerencias que enriquecieron este trabajo y contribuyeron a su calidad y rigor académico.

A mis padres, Fabian Silva y Gloria Gómez cuyo amor incondicional y constante apoyo han sido mi mayor inspiración y motivación, les debo mi gratitud eterna. Su aliento y confianza en mí me han impulsado a seguir adelante en cada etapa de este camino.

A mis queridos amigos del Quinteto CBRN, María Mercedes Jaramillo, Alejandro Hernández, Natalia Aristizábal y Edgar Muñoz, les agradezco por estar siempre presentes, por sus palabras de aliento, por compartir risas y momentos inolvidables que han sido un gran apoyo en los momentos de desafío.

Gracias a todos los que de alguna manera han contribuido a la realización de este proyecto. Vuestra presencia y apoyo han sido fundamentales en este viaje académico y personal.



Índice

Tema del proyecto	8
Justificación y motivación	10
Planteamiento problema	12
Objetivos	14
Experto temático	16
Usuario y público objetivo	17
Marco de referencia	20
Metodología	25
Métodos y herramientas	27
Benchmarking	28
Conclusiones de investigación	34
Requerimientos de diseño	35
Propuesta inicial de producto	37
Desarrollo del sistema	42
Validaciones	65
Conclusiones	70
Fuentes y referentes	71
Anexo	73



Tema del proyecto

La práctica de la repostería como una herramienta terapéutica para reducir los niveles de ansiedad en jóvenes universitarios.



Justificación y motivación

La oportunidad del proyecto se fundamenta en la creciente necesidad de abordar la salud mental y la ansiedad en los jóvenes universitarios. La pandemia de COVID-19 ha acentuado significativamente estos problemas, especialmente entre los estudiantes universitarios.

Un estudio clave publicado en Scientific Reports por Ochnik. (2021) destaca este impacto, mostrando que el 61.3% de los estudiantes experimentó estrés elevado, el 40.3% depresión, y el 30% ansiedad generalizada durante la pandemia.

La etapa universitaria es reconocida por ser un período de intensa carga académica y presión, lo que conlleva a altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes. Por lo tanto, es fundamental proporcionarles acceso a herramientas y recursos efectivos y saludables para manejar estas emociones.

En este contexto, la implementación de un proyecto que utilice la repostería como terapia ofrece una oportunidad concreta para que los estudiantes canalicen sus emociones, encuentren alivio y desarrollen habilidades para gestionar su bienestar emocional. Esta iniciativa aborda directamente la necesidad de apoyar a los jóvenes en su

camino hacia la superación, proporcionándoles una herramienta creativa y accesible para reducir la ansiedad y promover su salud mental.

La Organización Mundial de la Salud - OMS (2021) señala que el 50% de los trastornos mentales comienzan en la adolescencia, pero a menudo estos casos no son detectados ni tratados oportunamente.

La repostería puede ser una herramienta eficaz para reducir los niveles de ansiedad, ya que se trata de una actividad práctica y creativa que permite experimentar diferentes sensaciones y emociones con sabores y combinaciones de ingredientes. Participar en esta forma de expresión ha demostrado tener beneficios para la salud mental, ya que ayuda a las personas a concentrarse en el presente, fomentar su expresión personal pueden encontrar un sentido de logro y satisfacción.

Al involucrarse en la repostería, las personas pueden desbloquear su mente y liberar tensiones al centrarse en la actividad en sí misma, además al experimentar con sabores, texturas y técnicas, se crea un ambiente de exploración y descubrimiento que fomenta la concentración y el enfoque,

teniendo como resultado una disminución de la ansiedad al alejar la mente de las preocupaciones y pensamientos negativos, proporcionando un espacio de calma y tranquilidad.

Según el Institute of Culinary Education (2018), aseguró que actividades como cocinar y hornear no solo ofrecen una distracción saludable, sino que también promueven un estado meditativo, aliviando el estrés y fomentando la satisfacción personal. Este enfoque práctico hacia el autocuidado subraya la importancia de incorporar métodos alternativos en el manejo de la salud mental.

El proyecto se presenta como una oportunidad invaluable para promover la salud mental y el bienestar entre los estudiantes universitarios, mediante una aproximación desde el diseño de comunicación visual. Al explorar el potencial terapéutico de la repostería, se busca ofrecer a esta comunidad universitaria herramientas prácticas para abordar la ansiedad. La integración de conceptos de diseño de información y estrategias de comunicación efectiva complementará esta iniciativa, buscando generar una experiencia dinámica y amigable.

Planteamiento del problema

En el entorno universitario actual, los jóvenes se enfrentan a una serie de desafíos que impactan su salud mental, entre los que destaca la ansiedad como uno de los problemas más prevalentes. Esta ansiedad puede ser desencadenada por diversos factores, como la presión académica, las expectativas sociales y los cambios en el estilo de vida, lo que lleva a una preocupación constante y niveles de estrés elevados entre los estudiantes.

La ansiedad se manifiesta de manera particular en el ámbito universitario, donde los jóvenes se enfrentan a una intensa carga de trabajo, exámenes, plazos de entrega y la competencia académica. Además, el entorno universitario puede generar un sentido de incertidumbre sobre el futuro y las expectativas profesionales, contribuyendo así a la experiencia de ansiedad entre los estudiantes.

Según la encuesta realizada por el centro de salud y bienestar en donde se encuestaron 3252 estudiantes de la Universidad Javeriana Cali afirma que:

56%

Estudiantes de pregrado sufren de indicadores de ansiedad severos.

En términos de temporalidad, la ansiedad puede manifestarse de manera aguda durante períodos de exámenes, presentaciones o entregas importantes, pero también puede ser crónica, afectando el bienestar emocional de los estudiantes a lo largo de todo el periodo académico.

La ansiedad en jóvenes universitarios ha sido abordada de diversas formas en el pasado, desde intervenciones psicológicas tradicionales hasta enfoques más innovadores centrados en actividades experienciales y terapéuticas. En este contexto, es fundamental identificar los factores subyacentes que contribuyen a la ansiedad en los estudiantes universitarios, así como los contextos y momentos específicos en los que esta ansiedad se manifiesta con mayor intensidad. Esto permitirá diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas que aborden las necesidades únicas de esta población.

Los principales actores involucrados en la experiencia de ansiedad de los estudiantes universitarios incluyen a los propios estudiantes, el personal docente y administrativo, los servicios de salud mental de la universidad y otros recursos de apoyo disponibles en el campus. Es crucial comprender las relaciones entre estos actores y cómo pueden colaborar para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

Pregunta de investigación que guiará este proyecto es:

¿Cómo se puede desarrollar una estrategia experiencial bajo un enfoque participativo para la puesta en valor de la repostería como herramienta que apoya los procesos terapéuticos en situaciones de ansiedad en jóvenes universitarios de la Universidad Javeriana Cali?



Los objetivos

General y específicos



General

Desarrollar una estrategia experiencial e interactiva bajo un enfoque participativo para la puesta en valor de la repostería como herramienta que apoya los procesos terapéuticos en situaciones de ansiedad en jóvenes universitarios de la Javeriana Cali.

Específicos

1 Analizar los principales desencadenantes de la ansiedad en jóvenes universitarios en la Javeriana Cali.

2 Identificar intereses en la preparación y manipulación de alimentos, centrándose específicamente en el ámbito de la repostería.

3 Diseñar una herramienta de comunicación que promueva la participación activa de los jóvenes universitarios en actividades de repostería como medio para fomentar el bienestar emocional.



Experto Temático



Para el desarrollo de este proyecto se tendrá en cuenta como experto en primera instancia está el Centro de Bienestar Universitario de la Universidad Javeriana Cali, el cual desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar físico y psicológico dentro de la comunidad educativa. Su enfoque se centra en mejorar la calidad de vida de todos los miembros de la comunidad educativa, reconociendo que cada individuo es responsable de su propio desarrollo y bienestar en el marco del proceso formativo.

Luis Felipe Rojas Moncaleano es un destacado experto en salud mental,

desempeñando el cargo de Doctor en el área de salud mental en el Centro de Bienestar Estudiantil de la Pontificia Universidad Javeriana. Con una vasta experiencia en el campo, Rojas Moncaleano se ha consolidado como un referente en la promoción del bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

La participación del Centro de Bienestar Universitario en el proyecto es de vital importancia, ya que aporta una perspectiva experta en el campo del bienestar estudiantil.

Además de proporcionar información valiosa sobre la salud mental de los estudiantes universitarios. Como parte interesada en los resultados del proyecto, el Centro de Bienestar Universitario está comprometido con la mejora continua de sus programas y servicios para satisfacer las necesidades cambiantes de la comunidad educativa.



Usuario y público objetivo

La comprensión profunda del usuario es fundamental para diseñar una propuesta efectiva que aborde sus necesidades y preocupaciones.

A través de la investigación realizada en el Centro de Bienestar, Salud y Bienestar, se obtuvieron datos significativos que permiten definir el público objetivo y el usuario:

Público objetivo

Jóvenes universitarios de entre 17 y 24 años de edad, estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, que se enfrentan a altos niveles de ansiedad debido a la intensa carga académica y las exigencias del programa, con una orientación o interés hacia áreas creativas y experimentales.



Ficha persona



Datos demográficos:

Nombre: Martina Hernández Ramírez
Edad: 22 años
Sexo: Femenino
Ocupación: Estudiante de pregrado de Cuarto semestre de Diseño de Comunicación Visual en la Pontificia universidad Javeriana Cali.
Vive en: Cali

Personalidad:

Es extremadamente comprometida tanto con sus estudios como con su vida personal, siempre esforzándose por lograr lo mejor en todo lo que emprende.

Objetivos:

Académicos: Aspira a graduarse con al menos una mención académica, lo que refleja su dedicación y deseo de excelencia.

Hábitos:

Uso de Redes Sociales en tiempo de ocio como una forma de escape de las presiones académicas.

Uso de vaporizadores como un mecanismo de afrontamiento para el estrés.

Sale los fines de semana a tomar con sus amigos.

Frustraciones:

Presión académica excesiva, se siente abrumada por la cantidad de tiempo que necesita dedicar a las actividades académicas.

Experimenta ansiedad ante la sensación de no poder hacer frente a las exigencias de su programa, lo que afecta su confianza y bienestar emocional.

Mapa de empatía

¿Qué piensa y siente?

Preocupación por cumplir con las expectativas académicas y alcanzar sus metas.

Necesidad de escapar del estrés y encontrar momentos de calma y alegría.

¿Qué oye?

Ansiedad por la carga de trabajo y los plazos de entrega.

Deseo de éxito académico y personal.

¿Qué ve?

Conversaciones sobre proyectos y tareas entre compañeros de clase.

Consejos y sugerencias de sus profesores sobre cómo manejar el estrés.

Comentarios de amigos sobre la presión académica y la ansiedad.

Recomendaciones de música y películas para relajarse.



¿Qué dice y hace?

Redes sociales llenas de actividades de sus amigos.

Publicaciones sobre eventos sociales y académicos en la universidad.

Anuncios de eventos y actividades recreativas en la ciudad.

Mensajes de apoyo y éxito de otros estudiantes.

Habla sobre sus preocupaciones académicas con amigos y familiares.

Realiza actividades de repostería como una forma de relajarse y expresarse creativamente.

Busca consejos y recursos para manejar el estrés y la ansiedad.

¿Cuáles son sus frustraciones y problemas?

Presión académica excesiva y dificultad para equilibrar la vida universitaria con el tiempo personal.

Sentimientos de ansiedad y preocupación por el futuro.

Deseo de encontrar formas efectivas de manejar el estrés y mejorar el bienestar emocional.

Sensación de falta de tiempo para actividades recreativas y sociales debido a las responsabilidades académicas.

¿Qué gana y qué le motiva?

Lograr sus metas académicas y profesionales.

Sentirse exitosa y realizada en su carrera universitaria.

Experimentar momentos de alegría y satisfacción al encontrar actividades que le apasionan.

El apoyo de amigos y familiares en su búsqueda de bienestar emocional y éxito académico

Marco Referencial

Marco contextual: Pontificia Universidad Javeriana Cali, La salud mental desempeña un papel esencial en la vida de los estudiantes universitarios, ya que su bienestar psicológico no solo afecta su desempeño académico, sino también su calidad de vida y desarrollo personal. En la Universidad Javeriana, la promoción y el reconocimiento de la salud mental entre los estudiantes han generado un interés creciente, por lo tanto este proyecto se enfocará en investigar el potencial terapéutico de la repostería en la reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios.

Para ello, se establece un Marco teórico que integra teoría e investigación previa en el campo, con el propósito de proporcionar una base sólida para la investigación y ofrecer nuevas perspectivas en el abordaje de los desafíos

Salud mental

a salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022), la salud mental es "un estado de bienestar en el cual el individuo realiza sus habilidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". Además, se destaca que la salud mental no solo se relaciona con la ausencia de trastornos mentales, sino también con la capacidad de disfrutar la vida, manejar el estrés y las emociones, y relacionarse de manera saludable con los demás. Según la Organización Mundial de la Salud

(OMS), más de 300 millones de personas en el mundo sufren de depresión, siendo la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. También se estima que los trastornos por depresión y ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial alrededor de U\$S 1 billón en pérdida de productividad. Estos datos sobre la depresión y los trastornos de ansiedad representan una carga significativa tanto para los individuos afectados como para la sociedad en general.

Ansiedad

Organización Mundial de la Salud. (2023). Define los trastornos de ansiedad como aquellos donde las personas experimentan miedo y preocupación de manera intensa y excesiva, acompañados de tensión física y otros síntomas. Esta condición humana desarrollada evolutivamente brinda ventajas adaptativas sobre otras especies al guiar el comportamiento en situaciones percibidas como amenazantes.

La ansiedad se conceptualiza como un sistema complejo de respuesta que involucra aspectos fisiológicos, cognitivos, conductuales y afectivos, activándose ante la anticipación de eventos o circunstancias evaluadas como aversivas (Barlow, 2002; Clark & Beck, 2012).

Ansiedad en jóvenes universitarios:

La ansiedad en jóvenes universitarios representa un problema significativo de salud mental, influenciado por múltiples factores y con una prevalencia que varía según diversos estudios. Un estudio menciona que "la época universitaria es crucial en la vida del individuo, marcada por el paso de la adolescencia a la adultez y todo lo que esto conlleva" (Latam Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, septiembre 2023). Otro estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud entre 2001 y 2003, encontró que la

prevalencia de ansiedad en Colombia es cercana al 20%, destacando que en estudiantes universitarios esta cifra es casi del doble frente al promedio nacional, lo cual subraya la relevancia de este trastorno en este grupo poblacional (Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios, Redalyc.org). Estos hallazgos sugieren la necesidad de abordajes específicos para comprender y mitigar el impacto de la ansiedad en estudiantes universitarios, considerando los múltiples factores que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento. Las instituciones educativas y los servicios de salud deben estar preparados para ofrecer estrategias de prevención y tratamiento adecuadas, promoviendo así el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes.

Según un estudio realizado en Cartagena, Colombia, reveló que el 76,2% de los estudiantes universitarios posiblemente presentan sintomatología de trastornos de ansiedad, lo que sugiere una alta prevalencia de este problema de salud mental en esta población. Además los factores asociados con síntomas ansiosos en este grupo incluyeron dificultades económicas, problemas familiares y consumo de alcohol. (Gómez et al., 2014)

Terapia ocupacional

La terapia ocupacional es una disciplina centrada en facilitar a las personas, de todas las edades, la participación en las actividades y tareas diarias que desean y necesitan realizar. Este enfoque terapéutico utiliza actividades cotidianas (ocupaciones) como medio para alcanzar objetivos específicos de rehabilitación y promoción de la salud y el bienestar.

Según la Organización Mundial de la Salud, la terapia ocupacional emplea técnicas y métodos que, a través de la realización de actividades con fines terapéuticos, buscan prevenir enfermedades, mantener la salud, favorecer la restauración de funciones, compensar deficiencias incapacitantes y evaluar el comportamiento y su significación profunda.

La terapia ocupacional se puede definir como una profesión sociosanitaria que utiliza la actividad como medio terapéutico para prevenir, mejorar o mantener la salud y el bienestar de las personas, así como para promover la participación en la vida diaria a través de la ocupación significativa.

ser una herramienta poderosa para explorar emociones, pensamientos y experiencias internas que pueden ser difíciles de expresar verbalmente. A través del proceso creativo, las personas pueden profundizar en su autoconocimiento, resolver conflictos internos, mejorar su bienestar emocional y promover el crecimiento personal (Covarrubias, 2005). La Arte Terapia no requiere experiencia previa en arte y se lleva a cabo en un entorno seguro y facilitador, donde el arte se utiliza como un medio para efectuar cambios y crecimientos a nivel personal.

En conexión con el desarrollo personal juega un papel fundamental en el proceso ya que proporciona un medio creativo y expresivo para explorar emociones, pensamientos y experiencias internas. A través de la creación artística, las personas pueden profundizar en su autoconocimiento, identificar y procesar conflictos emocionales, mejorar la autoestima y promover el crecimiento personal.

Arte terapia

Es una forma de psicoterapia que utiliza el arte como medio principal de comunicación y expresión. Se basa en la idea de que la creación artística puede

Repostería

Repostería: La repostería es un arte culinario que se enfoca en la preparación y decoración de pasteles, postres dulces, bizcochos, tortas y una amplia variedad de delicias dulces.

En la repostería se utilizan ingredientes como azúcar, huevos, harina, mantequilla, vainilla, polvo de hornear o levadura, así como frutas, nueces y chocolate para crear una amplia gama de sabores y texturas (Corporán, 2014). La repostería no sólo se trata de la elaboración de postres, sino que también implica creatividad, precisión en las medidas, conocimiento de técnicas específicas y una atención meticulosa a los detalles. Los reposteros deben tener un buen manejo de los ingredientes, conocer las proporciones adecuadas y dominar las técnicas de cocción para obtener postres deliciosos y visualmente atractivos.

Además, la repostería abarca una amplia variedad de especialidades, desde la clásica pastelería francesa hasta la chocolatería, pasando por la creación de mousses, gelatinas, cremas y masas. Cada una de estas áreas requiere un enfoque particular y un conocimiento profundo de los ingredientes y técnicas involucradas.

y operativo concreto y bien desarrollado. Se entiende como un conjunto de estrategias o ambientes de aprendizaje que buscan involucrar activamente al estudiante, vinculado directamente con experiencias o situaciones de la vida profesional. A partir de estas experiencias y mediante un proceso reflexivo guiado, los estudiantes construyen conocimientos y desarrollan sus competencias. Este enfoque destaca la necesidad de ofrecer oportunidades efectivas y de alta calidad que sean clave para el desarrollo profesional de los estudiantes. Universidad del Desarrollo. (2022).

Estrategia Interactiva: Pinto y Valle (2019) mencionan que "El enfoque experiencial en marketing se refiere a una estrategia centrada en la creación de experiencias memorables y significativas para los consumidores". En lugar de simplemente promocionar productos o servicios, el enfoque experiencial busca involucrar a los clientes a un nivel emocional, sensorial y cognitivo, generando conexiones más profundas.

Este enfoque se basa en la idea de que las experiencias positivas vividas por los consumidores tienen un impacto duradero en su percepción de una marca, lo que puede llevar a una mayor fidelidad, recomendación y repetición de compra. Al crear experiencias únicas y relevantes, las empresas pueden diferenciarse en un mercado competitivo y construir relaciones sólidas con sus clientes.

Estrategia

Estrategia experiencial: El método pedagógico conocido como aprendizaje experiencial intenta desarrollar la capacidad de las personas para aprender de su propia experiencia, siempre dentro de un marco conceptual

Hallazgos del marco referencial

Este marco de referencia proporciona una base sólida para el proyecto de al integrar los principios de salud mental, terapia ocupacional, arte terapia y estrategias experiencias e interactivas, el proyecto puede ofrecer nuevas perspectivas y enfoques innovadores para abordar los desafíos emocionales en el entorno universitario, promoviendo así el bienestar emocional de los estudiantes.

En la investigación y conceptualización de la salud mental y la ansiedad se subraya la necesidad de estrategias efectivas para abordar y promover el bienestar emocional en los jóvenes universitarios.

Los conceptos terapia ocupacional y arteterapia son enfoques terapéuticos que utilizan actividades significativas y creativas para promover la salud mental y el bienestar emocional. Estos enfoques proporcionan un marco para comprender cómo la repostería puede integrarse como una actividad terapéutica efectiva para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar en jóvenes universitarios. Así mismo la repostería se presenta como un arte culinario que implica creatividad, precisión y atención al detalle. Además

de ser una actividad placentera, la repostería ofrece una oportunidad para la expresión creativa y la autoexpresión, lo que la hace especialmente relevante como una forma de terapia experiencial e interactiva.

Finalmente con el uso de estrategias experienciales e interactivas, el proyecto utilizará estos métodos para involucrar a los estudiantes de la universidad Javeriana Cali y generar experiencias memorables por medio de intervenciones de repostería terapéutica, brindando oportunidades a los estudiantes de realizar actividades de expresión creativa y la conexión social.

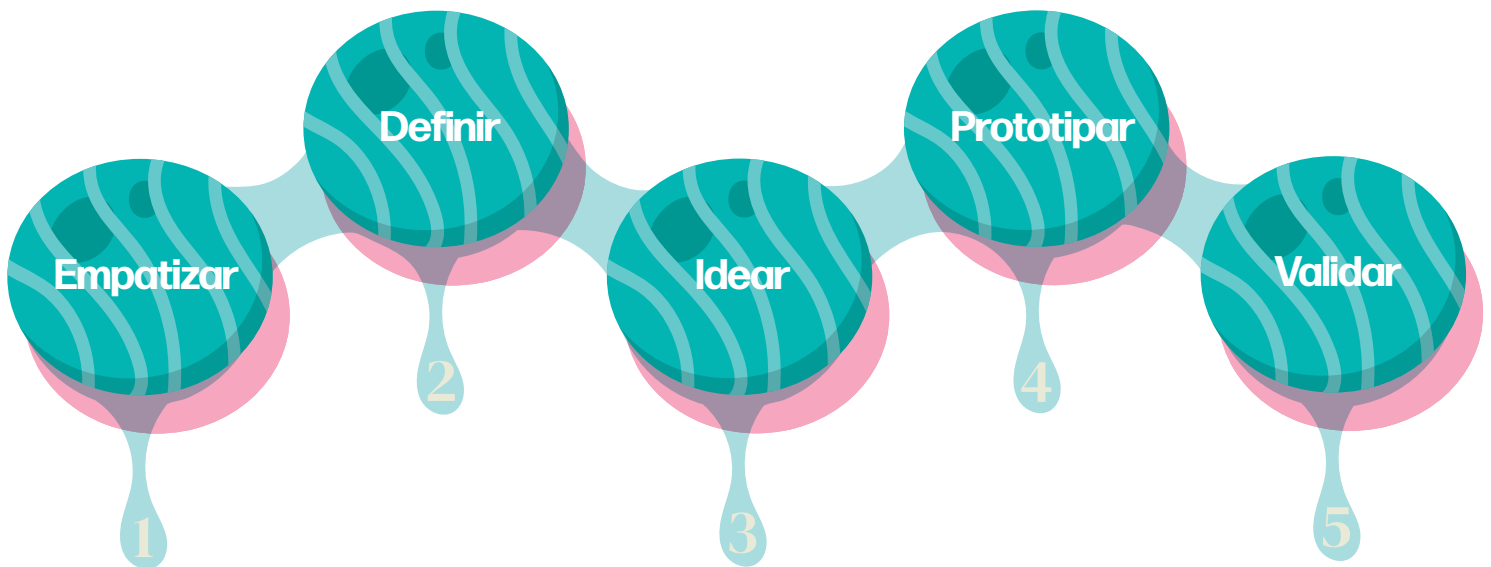


Metodología



Desing thinking

El enfoque del Design Thinking se presenta como una opción idónea para abordar la problemática, ya que se centra en comprender a fondo las necesidades y experiencias de los usuarios, fomenta la generación de ideas creativas y originales, promueve la colaboración multidisciplinaria para enriquecer el proceso creativo, y prioriza la experimentación y la acción sobre la planificación excesiva.



Este enfoque se divide en varios pasos fundamentales:

En primer lugar, la etapa de empatizar permite comprender a fondo las necesidades y experiencias de los usuarios mediante la observación y la empatía activa.

Luego, en la etapa de Definir, se interpretan los hallazgos para definir claramente el problema a resolver.

A continuación, en la etapa de Idear, se generan una amplia gama de ideas

creativas y soluciones potenciales. Posteriormente, en la etapa de Prototipar, se construyen prototipos simples y rápidos para probar y validar conceptos.

La etapa de validar implica obtener retroalimentación de los usuarios a través de pruebas y experimentación con los prototipos, identificando qué funciona y qué necesita mejoras asegurándose de que responda a las necesidades de los usuarios y genere un impacto positivo.

Métodos y herramientas

Durante el desarrollo de este proyecto, se implementaron múltiples estrategias de investigación para adquirir información relevante que sirviera de guía en las decisiones de diseño y comunicación. Entre las principales herramientas seleccionadas se destacan las encuestas y las entrevistas, escogidas por su capacidad probada en la recolección de datos tanto cuantitativos como cualitativos.

Entrevistas con Expertos:

Se realizaron entrevistas con expertos en salud mental, con el Dr. Luis Felipe Rojas Moncaleano, para obtener una comprensión cualitativa del problema de la ansiedad en jóvenes universitarios. Estas entrevistas proporcionarán información detallada sobre las causas, efectos y estrategias de tratamiento de la ansiedad, así como también permitirán explorar enfoques alternativos desde diversas disciplinas.

Análisis de datos cuantitativos de encuestas: Se utilizarán datos cuantitativos obtenidos de encuestas realizadas por el centro de salud y bienestar de la institución universitaria. Estos datos proporcionarán una comprensión cuantitativa de la incidencia de la ansiedad entre los estudiantes y ayudarán a identificar enfoques necesarios para abordar este problema.

Diseño de segundas encuestas:

Se diseñarán encuestas estratégicas para abordar los objetivos específicos del proyecto. Las preguntas estarán cuidadosamente redactadas para abordar los desencadenantes de la ansiedad, la experiencia en repostería y las preferencias del usuario.

Ficha Persona: ayudará a comprender mejor a los usuarios o clientes potenciales, en este caso, los jóvenes universitarios que experimentan ansiedad. Permitirá crear perfiles ficticios pero realistas de diferentes segmentos de tu audiencia objetivo. Para el proyecto, las fichas son personas representaciones de diferentes tipos de estudiantes universitarios con ansiedad, teniendo en cuenta variables como edad, género, nivel educativo, intereses, motivaciones y desafíos específicos relacionados con la ansiedad y la alimentación.

Mapa de Empatía: es una herramienta que ayudará a visualizar y comprender mejor las necesidades, pensamientos, emociones y comportamientos de los usuarios. Permite ponerse en los zapatos de tus usuarios y ver el mundo desde su perspectiva. Para el proyecto, se ideará un mapa de empatía específico para cada perfil de usuario identificado en las fichas personas.

Benchmarking

Se determinaron 5 criterios indispensables para evaluar los proyectos que servirán como referencia sectoriales y no sectoriales.

1

Experimental

2

Sensorial

3

Conexión

4

Terapéutico

5

Identidad Visual

1.Experimental: El proceso experimental es un criterio de evaluación importante para el proyecto, ya que demuestra el enfoque sistemático que tiene la persona al realizar la actividad de creación en donde se le permite experimentar con diferentes ingredientes, sabores y texturas.

2.Sensorial: La evaluación sensorial del sabor, la textura, el aroma y la apariencia de la receta es de suma importancia para el proyecto ya que la información que se recopila a través de los sentidos a la hora de realizar actividades de cocina y tiene un impacto significativo en nuestras emociones.

3.Conexión: La conexión que una persona debe tener al realizar un ejercicio de repostería como terapia de regulación de emociones se refiere a la

conexión entre el proceso de cocinar o hornear y las emociones que se experimentan en ese momento. La concentración y/o conexión que se desarrolla a la hora de realizar una actividad como lo es la repostería es clave, considerando que ayudan en el proceso de disminución de la ansiedad y el estrés, enfocándose en el proceso creativo y relajante de la repostería.

4.Terapéutico: El proyecto evaluará la eficiencia de la repostería como terapia, esto es de suma importancia ya que la cocina permite la toma de decisiones y el control sobre lo que se está creando además de proporcionar una sensación de logro y autoeficacia. La terapia de la repostería se puede realizar de varias maneras, por ejemplo, asistiendo a clases de repostería, siguiendo recetas en casa o participando en grupos de apoyo donde se comparte la pasión por la repostería.

5. Identidad visual: Para la evaluación del benchmarking es indispensable la identidad visual como un criterio, ya que los elementos visuales, los valores y la personalidad de la marca se utilizarán para comunicar, promocionar y diferenciar, esto es de suma importancia para la primera impresión y reconocimiento entre la competencia, ya que se trata de un proyecto que usará como medio la repostería pero tiene un fin terapéutico y de enseñanza.

Benchmarking sectorial

1. The school of artisan food - La Escuela de Comida Artesanal



Ubicada en Welbeck Estate en Nottinghamshire. Fundada en 2009 por Alison Swan Parente, la escuela tiene como objetivo enseñar las "habilidades perdidas" de la producción artesanal de alimentos.

El curso "Therapeutic Baking" es un curso corto ofrecido por la School of Artisan Food en el Reino Unido. El curso está diseñado para explorar el papel que la repostería puede tener en la salud y el bienestar mental, y enseña a los estudiantes a usar la repostería como una forma de terapia. Además de aprender técnicas de repostería, los estudiantes también exploran los beneficios terapéuticos de la repostería

y aprenden sobre la conexión entre la mente y el cuerpo. El curso es interactivo y práctico, y ofrece a los estudiantes la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre su propia experiencia en el proceso de la repostería terapéutica.

2. Terapia Culinaria



El proyecto ofrece sesiones de cocina terapéutica para ayudar a las personas a mejorar su salud mental y emocional a través de la cocina y la alimentación consciente. La creadora del proyecto, la chef y psicóloga Patricia Boquete, utiliza la cocina como una herramienta terapéutica para ayudar a las personas a conectarse con sus emociones y mejorar su bienestar general

Terapia Culinaria se construye como una herramienta a través de la cual generar un espacio de comunicación con la persona misma y con los otros. Practicando esta actividad, se busca reflexionar, desconectar del ajetreo y centrarnos en el momento actual. Las sesiones se llevan a cabo en Palma de Mallorca, España, y están diseñadas para ser experiencias prácticas e interactivas. También cuentan con sesiones y talleres online.

3. Meditar y el arte de hacer pan - "The Art of Mindful Baking"



El Arte de la Repostería Consciente es una encantadora visión de cómo el acto de hornear es, por su propia naturaleza, una meditación práctica que brinda una gran cantidad de beneficios físicos, mentales y sociales.

Julia Ponsonby analiza lo que significa usar nuestras manos y cómo amasar promueve el bienestar. Este libro explora el verdadero y perdurable valor de comer alimentos reales, desde la concentración mental inculcada al juzgar proporciones y tiempo de cocción, hasta el sentido de logro sentido al sacar la preparación y compartirla entre amigos.

4. Culinary Art therapy



En el curso ofrecido por Culinary Art Therapy, se exploran diversas técnicas y prácticas terapéuticas que utilizan la cocina y la repostería como herramientas para promover el bienestar emocional y mental. Los participantes aprenden a canalizar sus emociones a través de la preparación de alimentos, desarrollando habilidades culinarias mientras trabajan en su salud mental. Las actividades pueden incluir la elaboración de recetas específicas, la experimentación con ingredientes y sabores, así como la reflexión sobre las conexiones entre la cocina, la creatividad y el bienestar personal.

	Experimental	Sensorial	Conexión	Terapéutico	Identidad V	Total
	5	5	5	5	4	24/25
	5	5	5	5	3	23/25
	2	2	4	5	2	15/25
	5	5	4	5	2	21/25
Total	17/20	17/20	18/20	20/20	11/20	

Análisis matriz sectorial

El análisis de la matriz de doble entrada sectorial revela que "The School of Artisan Food" sobresale en los criterios de experimentación, sensorialidad y enfoque terapéutico. Este proyecto se destaca por su enfoque integral en la experiencia del participante, proporcionando un ambiente propicio para la exploración y el aprendizaje terapéutico a través de la repostería.

Por otro lado, "Terapia Culinaria" también muestra resultados prometedores en todos los criterios evaluados. Su combinación de cocina y psicología ofrece una perspectiva única sobre el poder terapéutico de la alimentación consciente y la conexión emocional con la comida.

"Meditar y el Arte de Hacer Pan" se distingue por su enfoque específico en la conexión mente-cuerpo, promoviendo la práctica de la atención plena a través de la repostería. Sin embargo, su puntuación podría mejorar en otros aspectos, como la experimentación y la identidad visual.

Finalmente, "Culinary Art Therapy" se destaca en la aplicación de técnicas terapéuticas en la cocina, lo que lo convierte en una opción atractiva para aquellos interesados en explorar la relación entre la alimentación y el bienestar emocional. Sin embargo, se identifican áreas de mejora en cuanto a la identidad visual y la conexión emocional con los participantes

Benchmarking referentes no sectorial

1. Café pintado



Café Pintado es un concepto que combina la cultura del café con el arte, ofreciendo un espacio donde los clientes pueden disfrutar de bebidas de café de alta calidad mientras aprecian obras de arte locales exhibidas en el establecimiento. Este café se destaca por su ambiente creativo y acogedor, que fomenta la creatividad y la inspiración. Además de servir café de primera calidad, Café Pintado también ofrece actividades artísticas para involucrar a la comunidad local y promover el arte en todas sus formas.

2. LEGO



Es una marca reconocida mundialmente por sus bloques de construcción interconectables. Ofrece una amplia variedad de juegos y sets de construcción que permiten a niños y adultos crear y diseñar sus propios modelos y estructuras. Desde sets temáticos basados en películas y series populares hasta kits de construcción más genéricos, LEGO ofrece opciones para todos los gustos y edades.

3. M&M's Store



M&M's. En estas tiendas, los visitantes pueden encontrar una amplia gama de productos M&M's, incluyendo diferentes colores y sabores de chocolates, ropa,

M&M's World es una tienda temática que ofrece una experiencia inmersiva centrada en la famosa marca de dulces

	Experimental	Sensorial	Conexión	Terapéutico	Identidad V	Total
	5	4	5	4	3	24/25
	4	5	5	4	5	23/25
	5	5	5	3	5	15/25
	14/15	14/15	15/15	11/15	13/15	

Análisis de la matriz no sectorial

La tabla muestra una comparación de tres proyectos en términos de diferentes aspectos. Los proyectos incluidos son Café pintado, LEGO y M&M store.

Los aspectos evaluados son experimental, sensorial, conexión, terapéutico e identidad visual. Basándonos en los resultados obtenidos del benchmarking no sectorial y la matriz de doble entrada, podemos destacar que cada uno de los proyectos analizados ofrece valiosas

lecciones que pueden enriquecer significativamente el proyecto de repostería como terapia para reducir los niveles de ansiedad en jóvenes universitarios.

Café Pintado nos enseña la importancia de crear un ambiente creativo y acogedor que fomente la expresión creativa y el bienestar emocional. Esta perspectiva nos inspira a diseñar un espacio que no solo se centre en la repostería, sino que también promueva la creatividad y la inspiración como herramientas para manejar la ansiedad.

LEGO nos ofrece una analogía interesante al resaltar la gratificante experiencia de crear y diseñar. Esta idea nos invita a explorar cómo aplicar la filosofía de construcción y creatividad de LEGO en el contexto de la repostería terapéutica, enfocándonos en la sensación de logro y autoeficacia que puede proporcionar la creación de deliciosos postres.

M&M's Store nos muestra la importancia de crear una experiencia inmersiva que involucre múltiples sentidos y promueva la interacción. Esto nos motiva a diseñar actividades y entornos que mejoren la experiencia de los participantes, considerando aspectos como la personalización, la exhibición y la experiencia del cliente para hacer que la repostería terapéutica sea más atractiva y efectiva.

Además, al analizar los criterios establecidos en la matriz de doble entrada, podemos confirmar que todos los proyectos seleccionados muestran una fuerte orientación experimental, sensorial y terapéutica, así como una capacidad para promover la conexión emocional o cognitiva con el público objetivo. Estos hallazgos refuerzan la idea de que la repostería puede ser una herramienta efectiva para reducir la ansiedad en jóvenes universitarios.

Cada proyecto presenta enfoques únicos y estrategias efectivas para promover la salud mental y el bienestar emocional.

Al aplicar lecciones aprendidas de proyectos exitosos tanto dentro como fuera del sector de la salud mental, podemos diseñar una estrategia efectiva y centrada en el usuario para reducir los niveles de ansiedad en jóvenes universitarios a través de la repostería terapéutica.

Además, el benchmarking ha proporcionado ideas innovadoras para mejorar la experiencia del usuario y promover una mayor participación y compromiso con nuestro proyecto. Los proyectos exitosos destacan la importancia de establecer una conexión emocional con los participantes. La repostería se presenta como una actividad terapéutica que no solo ofrece resultados deliciosos, sino que también proporciona un espacio para la expresión emocional, la relajación y la conexión interpersonal.

La interacción social es un aspecto clave en el abordaje de la ansiedad. Proyectos como "Terapia Culinaria" y "Café Pintado" ofrecen entornos sociales y comunitarios donde los participantes pueden compartir experiencias, sentirse apoyados y desarrollar habilidades de manera efectiva.

La creatividad es fundamental ya que permite a los participantes explorar y expresar sus emociones de manera no verbal.

Hallazgos del benchmarking

Conclusiones de la investigación

La investigación revela una notable incidencia de ansiedad entre los jóvenes universitarios, particularmente destacada en la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Este fenómeno se atribuye principalmente a la intensa carga académica y las demandas del programa educativo, lo que destaca la necesidad de abordar este problema de salud mental en el contexto universitario.

La importancia de la salud mental en los jóvenes emerge como una preocupación importante en el contexto universitario, ya que afecta no solo el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su desempeño académico y su calidad de vida en general.

Los hallazgos sugieren que la repostería podría ser una actividad efectiva para reducir los niveles de ansiedad en los jóvenes universitarios. La creación de postres y dulces se percibe como una forma de escape y expresión cr

proporciona un alivio temporal de la ansiedad.

Se identifica la necesidad de implementar estrategias integrales para abordar la ansiedad en estudiantes universitarios, que van más allá de simplemente tratar los síntomas. Es fundamental considerar aspectos emocionales, psicológico y sociales en el diseño de intervenciones efectivas.



Requerimientos de diseño

Necesidad	Requerimiento	Tipo	O/D	Descripción
Es necesario que haya accesibilidad y facilidad de uso	Intuitivo	Funcional operativo	Obligación	Textos cortos, lenguaje cercano y buena diagramación.
Atractivo y llamativo para generar interés	Lenguaje gráfico atractivo	Estético comunicativo	Obligación	Identidad visual y paleta cromática llamativa, acorde al usuario.
Actividad con aprendizaje experiencial	Diseño experiencial	Estético comunicativo	Obligación	Taller de repostería Actividades prácticas que generen conexión.
Incluir instrucciones en las etapas del producto	Diseño de información	Funcional operativo y estético comunicativo	Obligación	Incorporación de ilustraciones, diagramas y jerarquías visuales.
Es necesario que sea fácil de difundir	Estrategia de difusión al alcance de los usuarios	Tecno Productivo	Deseo	Publicidad en redes sociales, reels, marketing directo.
Actividad interactiva y creativa	Elementos interactivos de conexión y expresión personal	Funcional operativo	Obligación	Contenido didáctico, amigable y cercano.
Crear un sistema de producto	Relación entre los elementos del sistema y empaque	Funcional operativo y estético comunicativo	Obligación	Relación gráfica entre los elementos que hacen parte del sistema

Descripción los requerimientos de diseño

Tipo funcional-operativo:

1. Accesibilidad y facilidad de uso: Se implementarán textos cortos, un lenguaje cercano y una buena diagramación para garantizar que el kit sea fácilmente comprensible y utilizable por los usuarios.
2. Actividad interactiva y creativa: Se proporcionará un contenido didáctico, amigable y cercano que fomente la interactividad y la creatividad de los usuarios durante la experiencia de decoración de repostería.

Tipo estético-comunicativo:

1. Atractivo y llamativo para generar interés: Se diseñará una identidad visual y una paleta cromática llamativa y acorde al usuario para captar su atención y generar interés en el kit.
2. Actividad con aprendizaje experiencial: Se organizarán talleres de repostería y actividades prácticas que fomenten la conexión del usuario con el kit, proporcionando una experiencia de aprendizaje vivencial y significativa.

Tipo tecno-productivo:

1. Facilidad de difusión: Se utilizarán estrategias de difusión al alcance de los usuarios, como publicaciones en redes sociales, reels y marketing directo, para asegurar una amplia difusión del kit entre los jóvenes universitarios.

Tipo funcional-operativo y estético-comunicativo:

1. Instrucciones detalladas y visualmente atractivas: Se incluirán instrucciones detalladas en todas las etapas del producto, utilizando ilustraciones, diagramas y jerarquías visuales para facilitar su comprensión y uso.
2. Sistema de producto coherente y visualmente integrado: Se diseñará una relación gráfica entre los elementos que forman parte del sistema del kit, asegurando una coherencia visual y una integración armoniosa entre todos los componentes.

Propuesta inicial de producto

Para cumplir con los requisitos de diseño relacionados con el tema de la repostería como herramienta terapéutica para la disminución de síntomas de ansiedad en jóvenes universitarios, se ha decidido llevar a cabo una sesión de lluvia de ideas o brainstorming. Este proceso implica generar ideas de manera libre y sin restricciones, lo que permite explorar diversas posibilidades para abordar los objetivos establecidos. El propósito principal de la sesión de lluvia de ideas fue generar una amplia variedad de propuestas creativas y factibles, las cuales posteriormente serán evaluadas y refinadas para su implementación.

Brainstorming

1. Creación de un kit de repostería terapéutica que incluya todos los ingredientes y utensilios necesarios para realizar recetas simples y reconfortantes.
2. Desarrollo de una aplicación móvil que ofrezca recetas de repostería adaptadas a las necesidades terapéuticas de los jóvenes universitarios.
3. Organización de talleres presenciales de repostería terapéutica dirigidos por expertos en salud mental y gastronomía.
4. Elaboración de una serie de videos tutoriales en línea que guíen a los estudiantes en la preparación de postres saludables y reconfortantes.
5. Creación de un libro de recetas de repostería enfocado en ingredientes que promuevan el bienestar emocional.
6. Diseño de un espacio físico en el campus universitario dedicado a la repostería terapéutica, equipado con todos los utensilios y ingredientes necesarios.
7. Implementación de un programa de mentoría donde estudiantes experimentados en repostería guíen a sus compañeros en la preparación de postres.
8. Establecimiento de un club o comunidad universitaria dedicada a la repostería como terapia, donde los estudiantes puedan compartir recetas y experiencias.
9. Desarrollo de una línea de productos de repostería terapéutica, como galletas o barras de granola, que estén disponibles en puntos de venta dentro del campus.

10. Colaboración con chefs y pasteleros reconocidos para ofrecer clases magistrales de repostería terapéutica.

11. Organización de eventos temáticos de repostería terapéutica, como concursos de cupcakes o festivales de postres.

12. Creación de un blog o sitio web dedicado a la repostería como terapia, donde se compartan recetas, consejos y testimonios de estudiantes.

13. Establecimiento de un programa de voluntariado donde estudiantes de repostería visiten centros de salud mental para ofrecer talleres a pacientes.

14. Desarrollo de un programa de seguimiento y apoyo para los estudiantes que participen en actividades de repostería terapéutica.

15. Incorporación de elementos de mindfulness y meditación en las sesiones de repostería terapéutica para promover una mayor relajación.

16. Organización de eventos sociales relacionados con la repostería, como tardes de té o cafés literarios, para fomentar la conexión social entre los estudiantes.

17. Implementación de un sistema de recompensas para incentivar la participación en actividades de repostería terapéutica.

18. Realización de encuestas periódicas para evaluar el impacto de las actividades de repostería terapéutica en el bienestar emocional de los estudiantes.

19. Creación de un podcast o programa de radio dedicado a la repostería terapéutica, donde se discutan temas relacionados y se compartan recetas y consejos.

20. Desarrollo de una campaña de concientización sobre la importancia de la repostería como herramienta terapéutica, dirigida a la comunidad universitaria.

Propuestas finales



Sistema de producto

Identidad de marca

- Naming
- Logotipo
- Paleta de colores
- Manual de marca

Kit de repostería

- Empaque
- Implementos de repostería
- Relación visual de los elementos
- Tarjeta de bienvenida
- Plantilla de practica
- Codigo Qr de la app

Aplicación complementaria

- Aplicación móvil
- Preguntas para la valoración de la ansiedad
- Indicador de ansiedad
- Ejercicio de mindfulness
- Explicación del paso a paso e instrucciones del kit.

El sistema de producto propuesto consiste en un kit terapéutico de repostería diseñado para brindar a los jóvenes universitarios una experiencia completa y efectiva en la reducción de la ansiedad. Este kit incluye una cuidadosa identidad de marca que refleja los valores de tranquilidad, creatividad y bienestar emocional. Los empaques están diseñados de manera atractiva y llamativa, facilitando la experiencia de uso y almacenamiento de los ingredientes y utensilios. Una guía de uso detallada proporciona instrucciones paso a paso para la preparación de las recetas, mientras que las ilustraciones y jerarquías visuales enriquecen la experiencia visual y facilitan la comprensión de los procesos

Descripción del sistema

Conceptualización y diseño.

a. Creación del logo e identidad Visual

El primer paso en el proceso creativo es el diseño del logotipo y la creación de una identidad visual distintiva.

El logo debe ser único y representar la esencia de la marca. Para esto, se eligen una paleta de colores y tipografías coherentes con la personalidad del proyecto. Además, se desarrollan otros elementos visuales para unificar la experiencia de marca y hacerla memorable.

b. Empaque

Se ideó un kit de decoración de postres diseñado como una herramienta para brindar una experiencia completa para la reducción de la ansiedad en jóvenes universitarios.

En el kit se seleccionaron implementos de decoración de cupcakes, que permitirán a los usuarios expresar su creatividad a través de la decoración de postres.

Se diseñó una tarjeta de inicio y un librito informativo sobre el kit y su uso, proporcionando orientación y consejos para una experiencia satisfactoria.

En el empaque se incorporó un código QR que dirige a una aplicación móvil complementaria, que amplía las posibilidades de interacción y aprendizaje del usuario.

C. Desarrollo de la app

En la aplicación se integró un inicio de sesión para que el usuario entre con sus credenciales de la universidad.

Una introducción de lo que ofrece la actividad de repostearte y un ejercicio de respiración previo.

En la página de inicio en primera instancia un test sobre la ansiedad, en donde quedarán registradas las respuestas de manera anónima para que la información la utilice el centro de bienestar para evaluar la salud mental de los universitarios seguir implementar charlas y actividades como las de repostearte y de esta manera promover el bienestar de los estudiantes.

Cuando acabe el test vuelve al inicio en donde estará listo para iniciar con el kit de decoración que esta guiado paso a paso con ilustraciones y para que el usuario pueda usar todos los elementos del kit y logre una experiencia exitosa en el taller de repostería.

Fase de creación



Desarrollo del sistema

MOODBOARD



MOODBOARD

Bocetación de la marca

Primeras propuestas

REPOSTE
ARTE

REPOSTE
ARTE

REPOSTE
ARTE

REPOSTE
ARTE

REPOSTE
ARTE

REPOSTE
ARTE

Repòstearte

Repòste
arte

Repòstearte

Repòste
arte

REPO★STE
ARTE

REPO★STE
ARTE

REPO★STE
ARTE

Creación de marca

Reposte Arte

El logo de ReposteArte encapsula los valores y los objetivos fundamentales del proyecto.

El nombre "ReposteArte" evoca la idea de combinar la repostería con el arte, fusionando dos conceptos aparentemente dispares en una única experiencia. Esta combinación refleja la misión de la marca de utilizar la repostería como una forma de expresión artística y terapéutica.

Por otro lado, "Mezclarte" sugiere la acción de mezclar y combinar, lo que se relaciona estrechamente con la creatividad y la experimentación inherentes al proceso de decoración. La unión de ambos nombres resalta la naturaleza creativa y expresiva del

proyecto, ofreciendo una experiencia única donde la dulzura se mezcla con la autoexpresión y el bienestar emocional.

Con un diseño divertido y atractivo, representa la unión entre la dulzura de la repostería y la arte terapia del bienestar emocional. La marca busca inspirar en sus usuarios la autoexpresión a través de la marca.

Cada elemento del logo ha sido cuidadosamente seleccionado para transmitir un mensaje de inclusión y creatividad.

Valores de la marca

CREATIVIDAD

Fomentamos la expresión individual a través de la decoración de postres, celebrando la originalidad de cada persona.

AUTENTICIDAD

Valoramos la autenticidad, desde la selección de ingredientes hasta la comunicación con los otros.

DIVERSIÓN

Creemos en el poder de la diversión, buscamos hacer que cada experiencia con RepostArte sea emocionante y alegre.

COMUNIDAD

Nos esforzamos por construir una comunidad inclusiva y solidaria, donde cada persona se sienta valorada y bienvenida.

Personalidad y arquetipos

CREATIVO

60%

El arquetipo del Cuidador se relaciona con el deseo de ayudar a los demás y promover el bienestar emocional. RepostArte se preocupa por el bienestar de sus clientes y busca ofrecer experiencias terapéuticas que les permitan relajarse, disfrutar y cuidarse a sí mismos

Este arquetipo refleja la pasión por la creatividad, la originalidad y la expresión individual. RepostArte busca inspirar a las personas a expresarse a través de la decoración de postres y a explorar su lado más creativo y artístico.

CUIDADOR

40%

Paleta de color

Magenta	Verdigris	Vista Blue	Fairy Tale	Naples Yellow	Persian Orange	Indian Red	Wine
#DB4C82	#3EB2B2	#8F9ECD	#EDBCD3	#FAD66B	#E6893C	#D25F5F	#742C38
RGB: 218,75,129 CMYK: 0,91,18,0	RGB: 62,178,178 CMYK: 80,1,36,0	RGB: 142,156,203 CMYK: 46,33,0,0	RGB: 237,188,211 CMYK: 46,33,0,0	RGB: 249,212,107 CMYK: 0,17,78,0	RGB: 229,136,60 CMYK: 1,60,100,0	RGB: 209,95,94 CMYK: 7,81,61,0	RGB: 116,43,55 CMYK: 33,93,68,35

Colores complementarios



La paleta de colores de RepostArte está cuidadosamente seleccionada para inspirar creatividad y transmitir emociones positivas. Desde tonos suaves y pastel hasta colores vibrantes y llamativos, cada tonalidad está diseñada para complementar la experiencia de decoración de postres y promover un ambiente de calma y alegría.

Tipografía complementaria

FormaDJRDeck Medium

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
1234567890!"·\$%&/()¿?=-,

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit.

Raleway Medium

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
1234567890!"·\$%&/()¿?=-,

ExtraLight, Thin, ExtraLight Italic, Thin italic, Light, Light italic, Regular, Italic, Medium, Medium Italic, SemiBold, SemiBold Italic, Bold, Bold Italic, ExtraBold, ExtraBold Italic, Black, Black Italic.

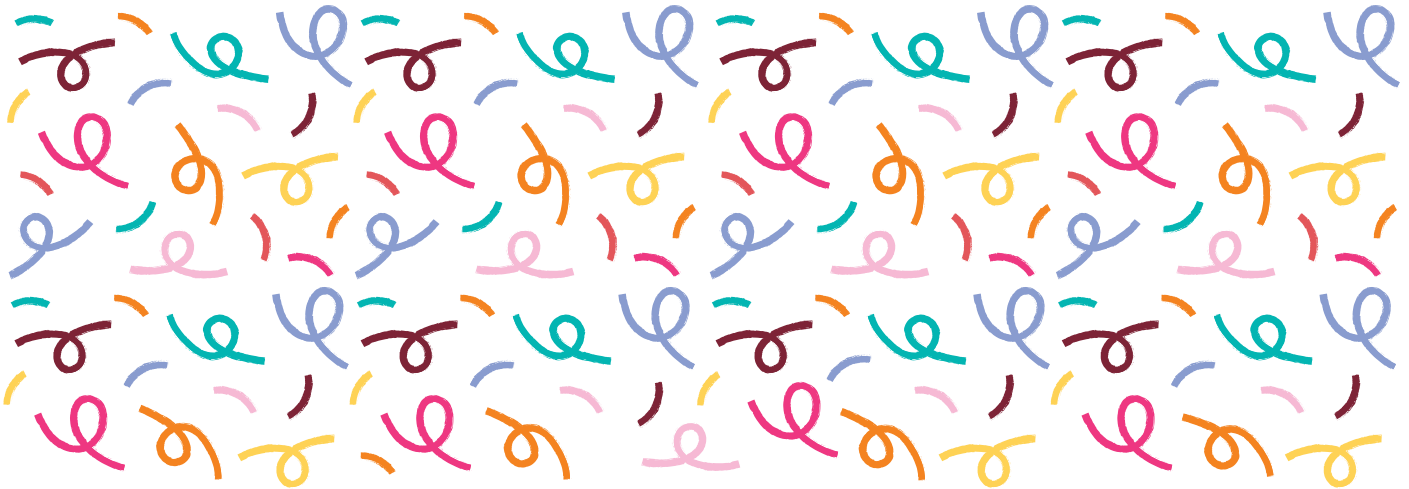
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit.

La tipografía complementaria de RepostArte se elige cuidadosamente para reflejar la esencia de la marca y mejorar la experiencia del usuario. Con una combinación de fuentes elegantes y legibles, nuestra tipografía busca transmitir calidez, profesionalismo y accesibilidad.

Gráfica complementaria

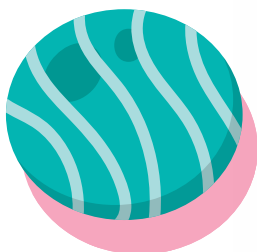
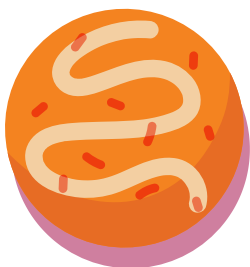
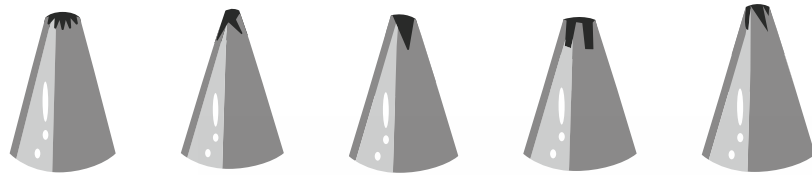
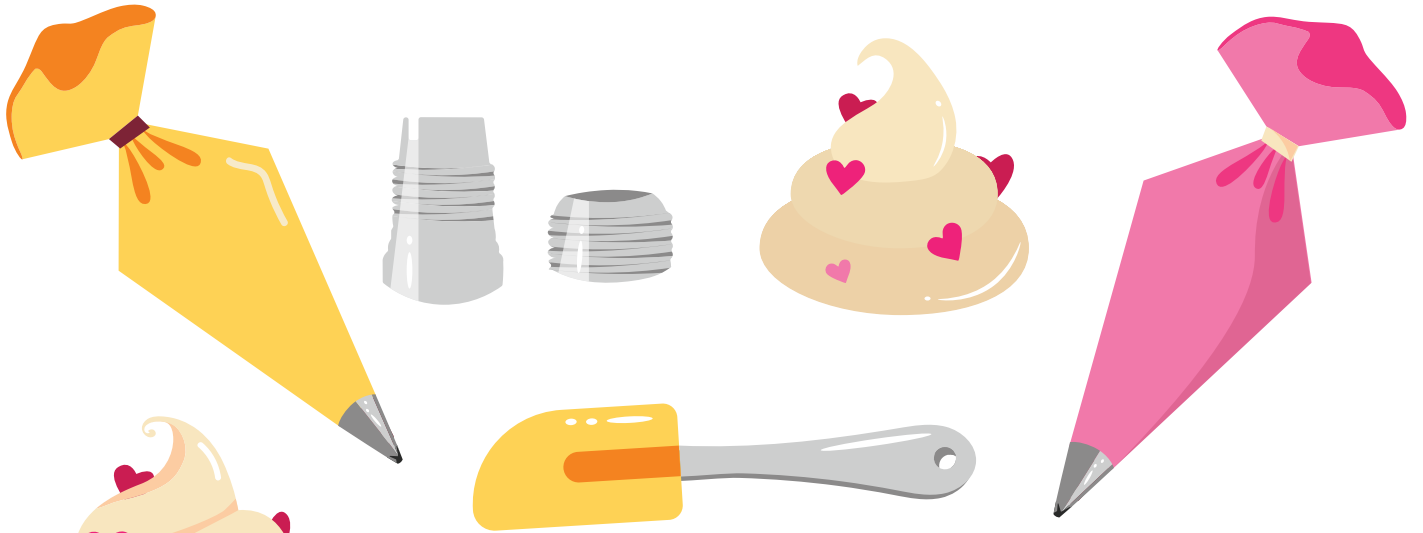


Gráfica complementaria



La gráfica complementaria de ReposteArte se diseña con el propósito de enriquecer la experiencia visual de los usuarios y fortalecer la identidad de la marca. Seleccionamos cuidadosamente elementos gráficos que reflejan la dulzura, la creatividad y la calma que caracterizan a nuestro producto.

Ilustraciones



Manual de marca



Desde el diseño del logo hasta la selección de colores, tipografías y elementos gráficos, el manual de marca garantiza la coherencia y consistencia en la comunicación de ReposteArte.

Además de los aspectos visuales, el manual de marca también aborda el tono de comunicación de ReposteArte, estableciendo pautas para el lenguaje utilizado en diferentes contextos y plataformas. Esto asegura que nuestra marca se comunique de manera efectiva y coherente, manteniendo una conexión auténtica con los usuarios.

El manual de marca de ReposteArte es una guía detallada que define y establece los elementos visuales y conceptuales que representan la esencia de la marca. En este documento, se describen los principios fundamentales que guían nuestra identidad visual y verbal, así como las pautas para su correcta implementación en todos los puntos de contacto con los usuarios.



Empaque



Además, se han incorporado palabras de motivación y autoexpresión para añadir un toque personalizado y emocional al diseño. Estas frases están estratégicamente ubicadas para reforzar la conexión emocional con la marca y proporcionar un estímulo adicional a los usuarios.

El diseño del empaque del kit de decoración de cupcakes de RepostArte se caracteriza por su enfoque técnico y funcional, que busca optimizar tanto la presentación del producto como su usabilidad.

La caja del kit de decoración de cupcakes de RepostArte combina un enfoque técnico y funcional con una estética coherente con la marca. Utilizando los colores y elementos gráficos de RepostArte, garantiza una identificación clara y rápida.

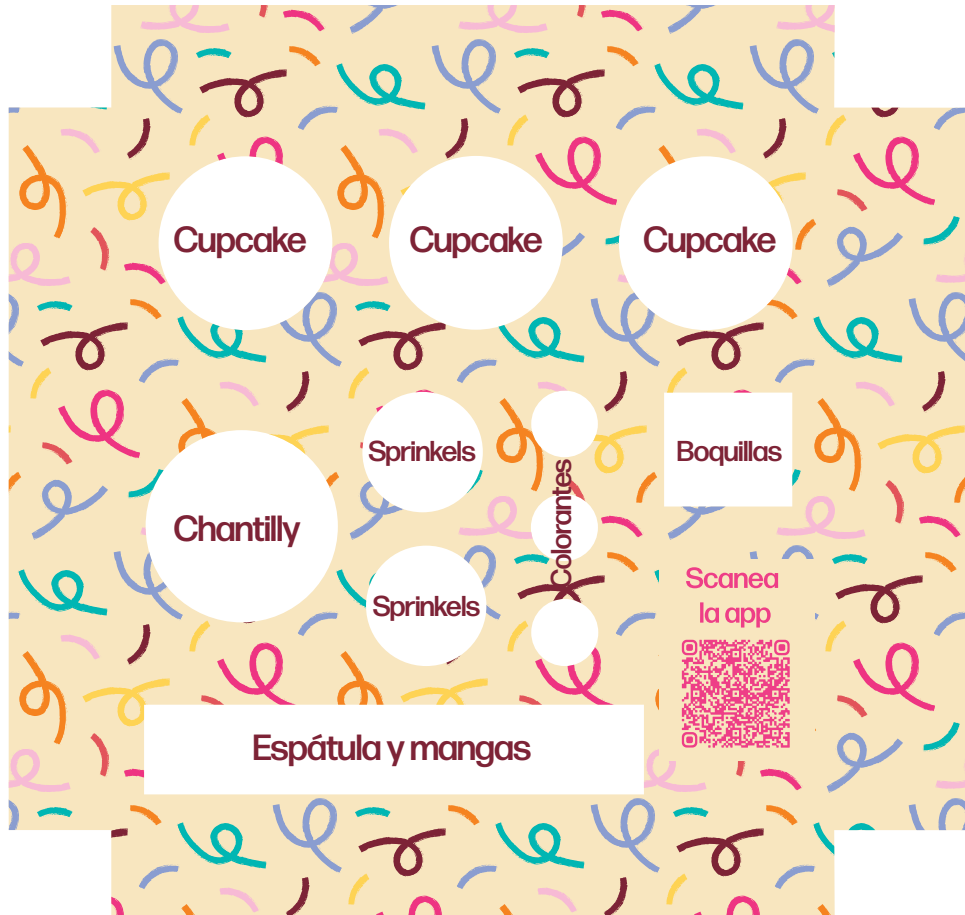


Elementos



Cada elemento dentro de la caja del kit de decoración de cupcakes de ReposteArte está meticulosamente diseñado para seguir una misma gráfica personalizada. Desde las mangas pasteleras hasta la tarjeta de bienvenida, todos los componentes han sido cuidadosamente seleccionados y dispuestos para mantener la coherencia y la uniformidad en la presentación del producto. Esta atención al detalle garantiza que cada elemento se integre perfectamente en el conjunto, brindando una experiencia visual armoniosa y profesional.

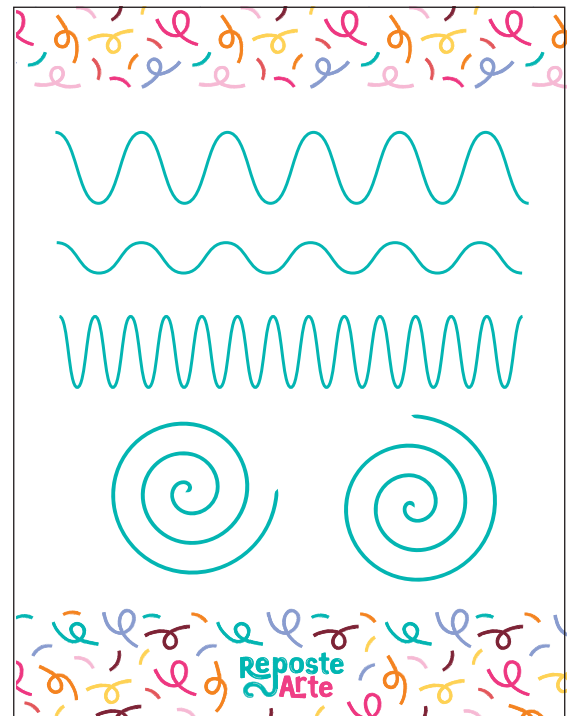
Inserto



El inserto dentro de la caja del kit de decoración de cupcakes de RepostArte presenta una estética coherente con la identidad visual de la marca.

El diseño gráfico garantiza una presentación atractiva y profesional de todos los elementos contenidos en el kit. Además de proporcionar una disposición ordenada de los utensilios y materiales, el inserto incluye un código QR que dirige a los usuarios a la aplicación complementaria. Esta integración de la tecnología permite una experiencia completa y enriquecedora, combinando la creatividad tangible con las herramientas digitales para ofrecer un enfoque moderno y práctico.

Sobre, plantilla y tarjeta



El sobre de papel que se encuentra en la tapa de la caja del kit de decoración de cupcakes de ReposteArte es una parte esencial de la experiencia del usuario. Este sobre, diseñado con la misma estética y gráficos que caracterizan a la marca, contiene la tarjeta de bienvenida y la plantilla plastificada de práctica. El sobre proporciona un lugar seguro para guardar estos elementos importantes, asegurando que estén protegidos y fácilmente accesibles para los usuarios. Además de su función práctica, el sobre añade un toque de sofisticación al conjunto del kit, reforzando la imagen de calidad y atención al detalle.



Aplicación complementaria

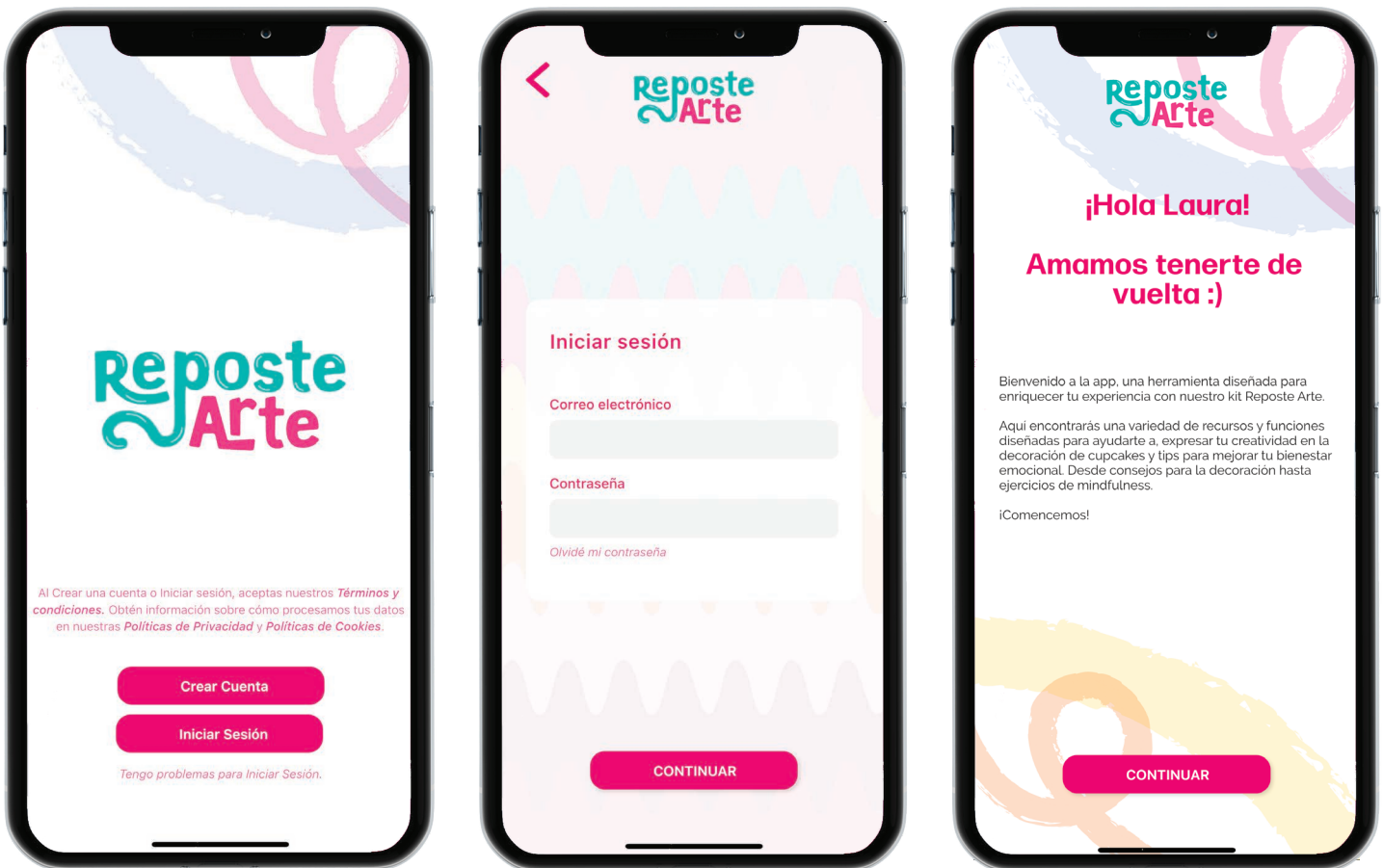


Scanea
la app



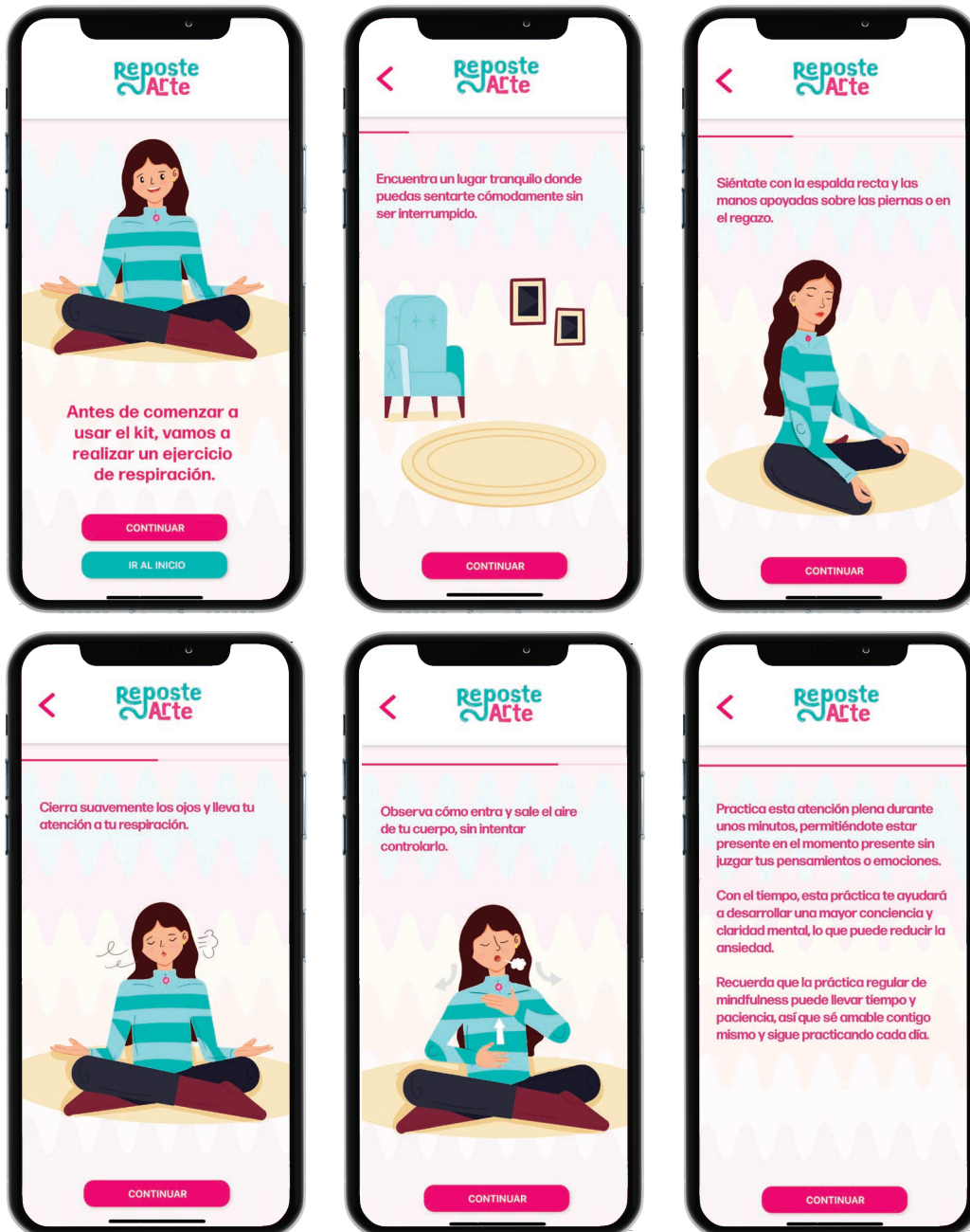
El usuario seguirá una ruta clara y directa para utilizar la aplicación. Al recibir el kit de ReposteArte, escaneará el código QR que se encuentra en la caja. Este código le dirigirá a la aplicación, donde encontrará una amplia gama de recursos y herramientas diseñadas para mejorar su experiencia de la actividad. La aplicación está diseñada para acompañar al usuario en cada paso del proceso.

Aplicación



En la primera fase de la interfaz, el usuario será recibido con una pantalla de inicio de sesión donde podrá ingresar con sus credenciales universitarias. Esta autenticación le proporcionará una experiencia personalizada. Una vez que haya iniciado sesión, se le presentará información sobre la actividad y la aplicación, con el propósito de sacar el máximo provecho.

Aplicación



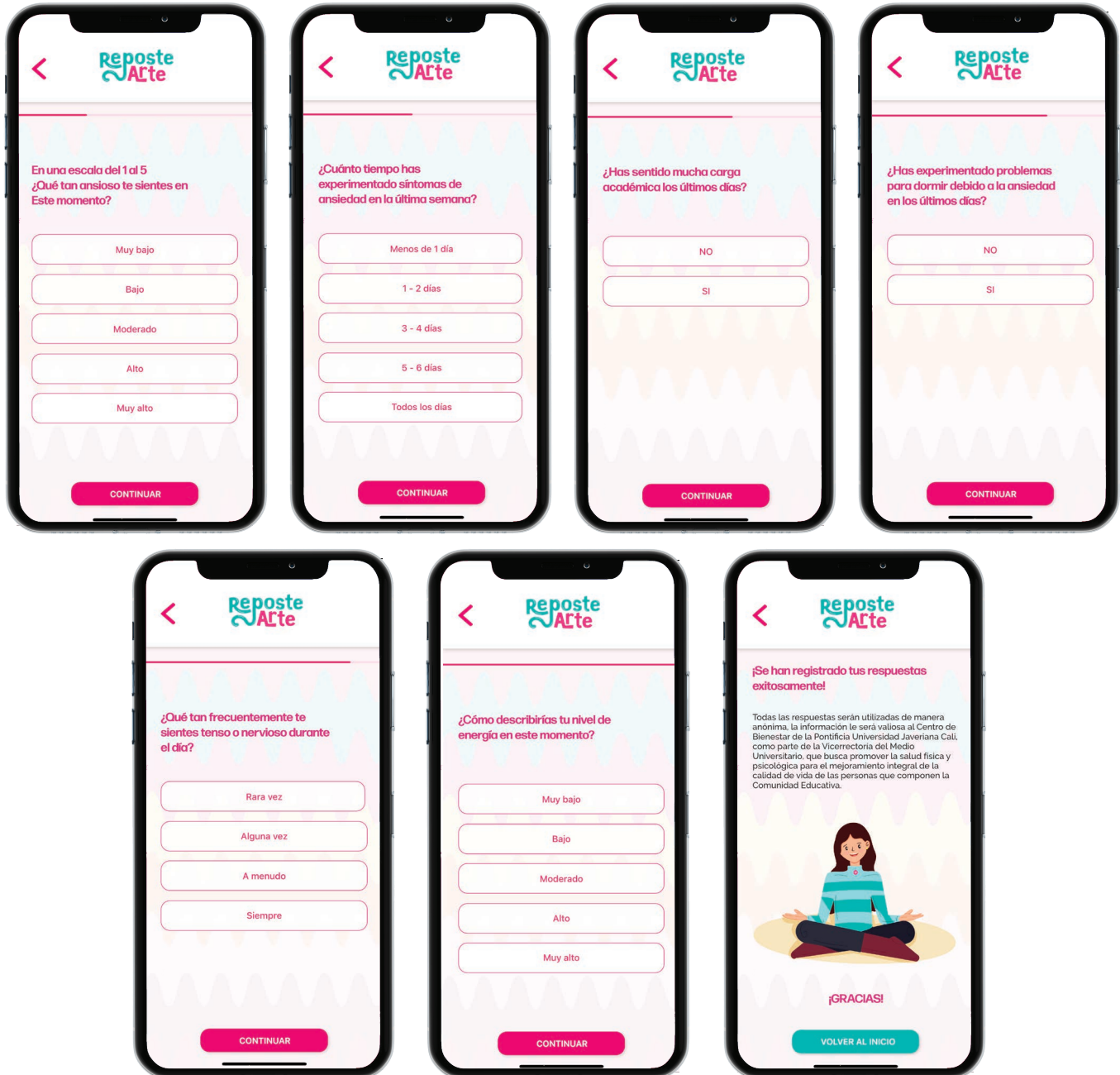
El siguiente paso es un ejercicio de mindfulness diseñado para ayudar al usuario a concentrarse antes de la actividad. Esta guía paso a paso, ilustrada para una comprensión más clara, proporciona instrucciones detalladas sobre cómo realizar el ejercicio para promover la relajación y el enfoque, permitiendo al usuario disfrutar plenamente de la experiencia

Aplicación



En la página de inicio, el usuario se encuentra con distintas secciones: una para evaluar la ansiedad, otra para acceder al kit de decoración donde podrá explorar los diferentes elementos del kit y recibir orientación paso a paso sobre su uso, una tercera para explorar el recetario, donde podrá descubrir una variedad de recetas para futuras sesiones de decoración y una última para volver al ejercicio de respiración.

Aplicación



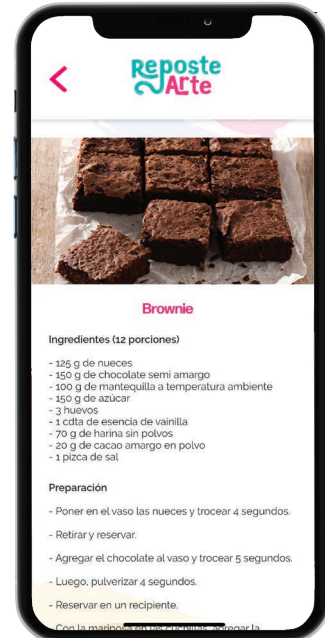
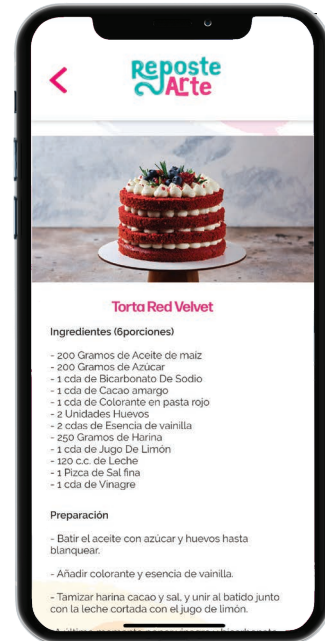
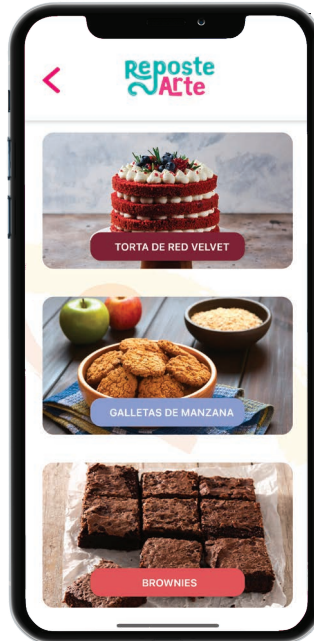
La sección del test de valoración de ansiedad está diseñada para garantizar la privacidad del usuario. La información recopilada será de gran utilidad para el Centro de Bienestar para evaluar la salud mental de los universitarios y seguir implementando charlas y actividades para promover el bienestar de los estudiantes.

Aplicación



En la sección del kit de decoración se guiará paso a paso en el uso del kit de Repostearte. Desde cómo preparar la mezcla para el chantilly hasta las técnicas de decoración más creativas, las instrucciones están claras e ilustradas para cada paso del proceso.

Aplicación



Como complemento la app ofrece un recetario de repostería, con recetas básicas de cupcakes hasta opciones más elaboradas y saludables.

Validación pruebas de usuario



Antes de empezar la fase creativa, se implementó una etapa crucial de validación mediante un taller personalizado y guiado en Casa Dulce, dirigido específicamente a estudiantes universitarias. Esta sesión tenía como objetivo principal recabar insights valiosos y recopilar ideas fundamentales para la creación tanto del kit como de la aplicación. A través de este taller, se pudo establecer un diálogo directo con los usuarios finales, lo que permitió entender sus necesidades, preferencias y expectativas de manera más profunda. La retroalimentación obtenida durante esta fase de validación resultó fundamental para garantizar que el producto final se ajustara de manera óptima a las dinámicas y requerimientos de las jóvenes universitarias.

Validación



Tras el desarrollo del producto final, que incluyó tanto el kit como la aplicación, se llevó a cabo una segunda validación con Catalina Guerrero estudiante de la negocios internacionales. Esta validación consistió en una sesión práctica realizada en una cocina, donde se dispusieron todos los elementos adicionales necesarios para experimentar la completa vivencia de Repostearte. Durante esta sesión, la estudiante pudo interactuar con el kit, seguir las instrucciones proporcionadas por la aplicación y experimentar de primera mano todo el proceso. Este enfoque práctico permitió evaluar la efectividad del producto en un entorno real y obtener retroalimentación específica sobre la experiencia de usuario. Los resultados obtenidos en esta segunda validación contribuyeron para mejorar aún más tanto el kit como la aplicación, asegurando su funcionalidad y usabilidad.

Validación



Para la tercera validación, se contó con la participación de María Paula García, estudiante de Ingeniería Industrial de la Universidad Javeriana. La sesión se llevó a cabo en las instalaciones universitarias, donde se ajustaron algunas condiciones para adaptarse al entorno. María Paula pudo experimentar la actividad de decoración de postres con el kit de Repostearte y la aplicación en un espacio universitario. Aunque el entorno no era ideal para recrear completamente la experiencia, se garantizó que la esencia de la actividad se mantuviera intacta.

Durante la validación, María Paula destacó la intuición y facilidad de uso tanto del kit como de la aplicación. Su participación proporcionó valiosos comentarios sobre la experiencia de usuario, señalando los puntos fuertes.

Validación



Para la cuarta validación, se contó con la participación de Isabella González, estudiante de Ingeniería Bioquímica de la Universidad Javeriana. Durante la sesión, Isabella experimentó la actividad de decoración de postres con el kit de Repostarte y la aplicación en un entorno universitario. Isabella destacó la actividad como muy divertida y expresó su disposición a participar en talleres similares si fueran implementados por el Centro de Bienestar de la universidad.

Tras las validaciones realizadas con estudiantes de la Universidad Javeriana, se pueden extraer las siguientes conclusiones:

1. Validación con taller personalizado: Esta fase inicial proporcionó valiosos insights y sugerencias para la creación del kit y la aplicación. Los participantes expresaron interés y entusiasmo por la actividad, lo que destacó la relevancia de Repostearte como una herramienta para promover la creatividad y reducir la ansiedad.
2. La validación en un entorno simulado permitió una experiencia completa de Repostearte. A pesar de las limitaciones del espacio, los participantes valoraron positivamente la actividad y proporcionaron retroalimentación útil sobre la usabilidad y la experiencia general.
3. La experiencia en un contexto real de la universidad demostró la viabilidad y la relevancia de Repostearte para la comunidad estudiantil. Los participantes destacaron la diversión y el potencial terapéutico de la actividad, respaldando su integración en iniciativas de bienestar universitario.
4. La receptividad de los estudiantes hacia Repostearte subraya su potencial para ser adoptado como parte de programas de bienestar emocional en la universidad. El reconocimiento de la actividad como divertida y beneficiosa en el bienestar entre la comunidad estudiantil.

Hallazgos de las validaciones

Conclusiones del proyecto

El diseño de una herramienta de repostería para apoyar el bienestar emocional de la población estudiantil universitaria ha despertado un gran interés entre el público objetivo. La combinación de actividades creativas, como la decoración de cupcakes, ha demostrado ser un enfoque integral para abordar la ansiedad como parte de una terapia ocupacional.

En relación con el diseño y la funcionalidad tanto del kit como de la aplicación han sido alcanzados con éxito. Desde la concepción del logo y la identidad visual hasta la elaboración del empaque y la interfaz de la aplicación, se ha procurado brindar una experiencia uniforme, atractiva y de fácil manejo para los usuarios. Cada paso del proceso ha sido cuidadosamente considerado y ejecutado para asegurar la coherencia y la eficacia en la interacción del usuario con el producto.

La respuesta positiva y entusiasta de los estudiantes hacia la actividad de ReposteArte subraya su relevancia y pertinencia en el entorno universitario. La integración

de actividades lúdicas y de autocuidado ha sido ampliamente aceptada, lo que evidencia su capacidad para complementar e integrarse en programas de bienestar y salud mental dentro de las instituciones académicas.

ReposteArte exhibe un potencial significativo para ser implementado de manera continua y escalable en programas del Centro de Bienestar en entornos universitarios. Su enfoque holístico en la creatividad, la autoexpresión y el autocuidado lo posiciona como una herramienta versátil y efectiva para promover el bienestar integral de los estudiantes y fomentar una cultura universitaria más saludable y equilibrada.



Fuentes y referentes bibliográficos

Espinosa, A. M. (2018). Salud Mental. Revista de la Asociación Médica de Bahía Blanca, 28(1)

Álvarez, I., & Guasch, T. (2006). Diseño de Estrategias Interactivas para la Construcción de Conocimiento Profesional en Entornos Virtuales de Enseñanza y Aprendizaje. RED. Revista de Educación a Distancia, número 14.

Lopera, J. D. (2014). El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 32, S11-S20.

Monterrosa-Castro, Á., Ordosgoitia-Parra, E., & Beltrán-Barrios, T. (2020).

Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. MedUNAB, 23(3), 372-388. <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>

Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2001). Abnormal psychology: An integrative approach. Wadsworth Publishing.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with

neurobiological findings. Trends in Cognitive Sciences, 16(6), 306-311.

Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. Guilford Press.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Estrés y ansiedad: dos conceptos hermanos. Papeles del Psicólogo, 24(84), 68-76.

Sikmashvili, D. (2018, December 4). The Therapeutic Benefits of Cooking and Baking. Institute of Culinary Education. Recuperado de <https://www.ice.edu/blog/cooking-cures-stress>

Ochnik, D., Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., ... & Cuero-Acosta, Y. A. (2021). Mental health prevalence and predictors among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic: a cross-national study. Scientific Reports, 11, 18644.

Universidad del Desarrollo. (2022). Marco de aprendizaje experiencial UDD 2022. Recuperado de <https://www.udd.cl/vinculacion-con-el-medio/aprendizaje-experiencial/>

Gordon, S. F. (2020). El COVID-19 y la

salud mental: ¿cuáles son las consecuencias?. *Psicología Iberoamericana*, 28(1).

Arrieta Vergara, K. M., Díaz Cárdenas, S., & González Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista clínica de medicina de familia*, 7(1), 14-22.

Marxen, E. (2011). Diálogos entre arte y terapia: del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones.

Crepeau, E. B., Cohn, E. S., & Schell, B. A. B. (2005). *Terapia ocupacional*. Ed. Médica Panamericana.

Gleason Rodriguez, M., & Rubio, J. (2020). Implementación del aprendizaje experiencial en la universidad, sus beneficios en el alumnado y el rol docente.

Cardona, J. C. P., & Palacio, E. V. G. (2013). La metodología experiencial en la Educación Superior. *Itinerario Educativo*, 27(62), 151-168.

Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 33(4), 497-498.

Josefina López Pérez. (2017). Terapia a través de la cocina. . the foodie studies. <https://thefoodiestudies.com/terapia-a-traves-de-la-cocina-articulo-de-divulgacion-de-josefina-lopez-perez/>

Anexos



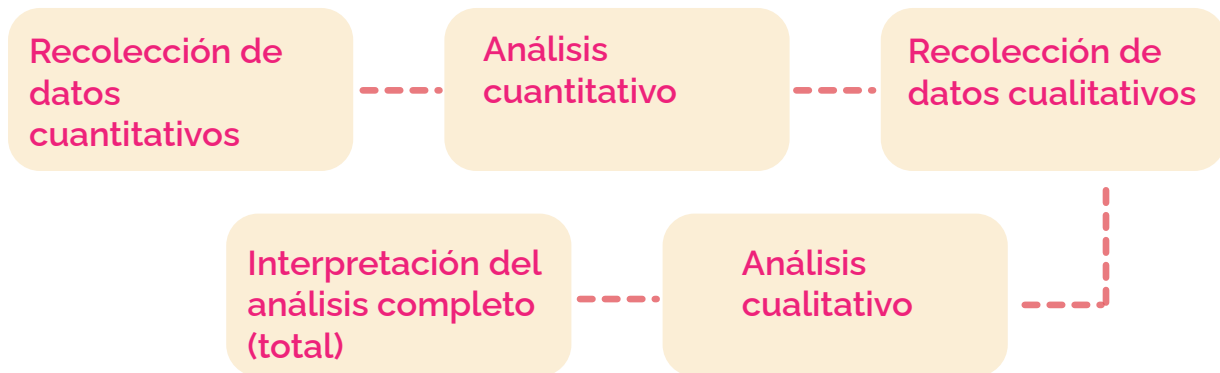
Encuesta salud y bienestar

Objetivo:

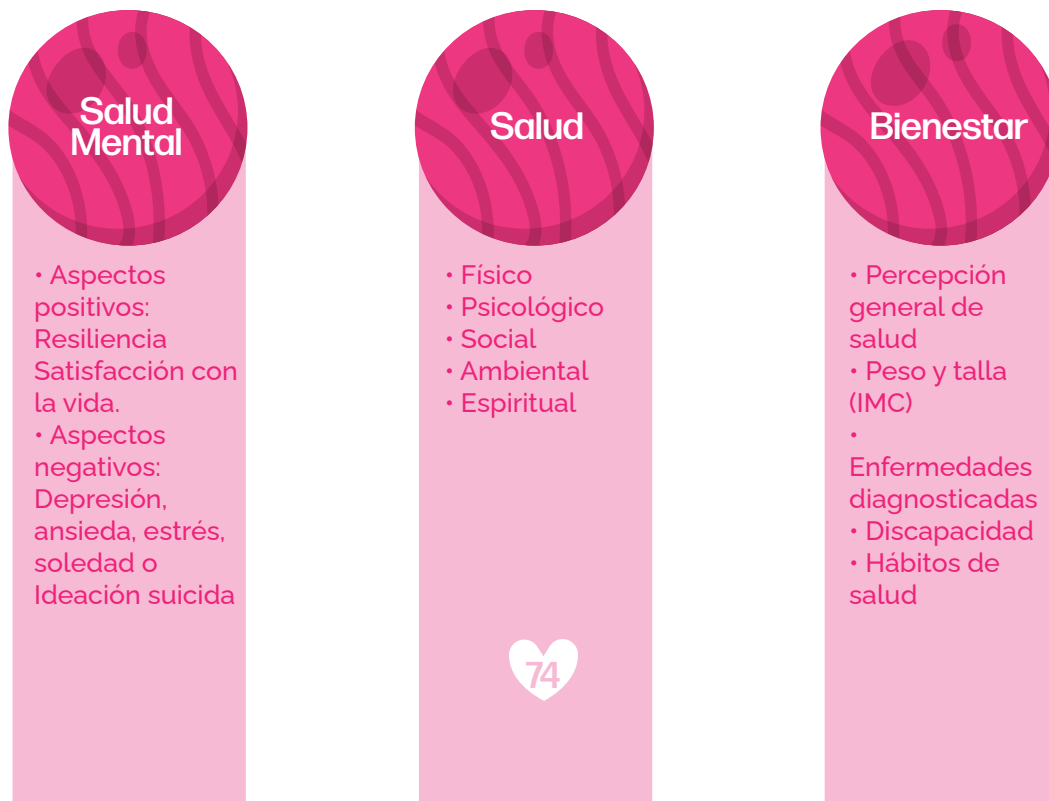
Caracterizar la salud y el bienestar de la comunidad educativa (estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Sede Cátedra) e identificar sus determinantes sociales.

Aspectos metodológicos:

Enfoque metodológico mixto, con diseño secuencial explicativo



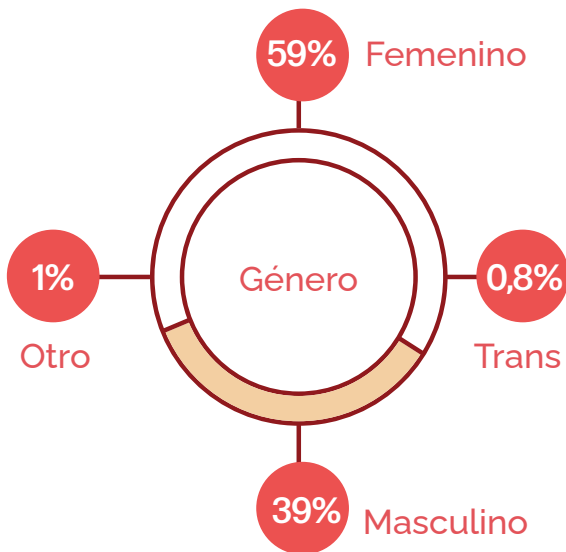
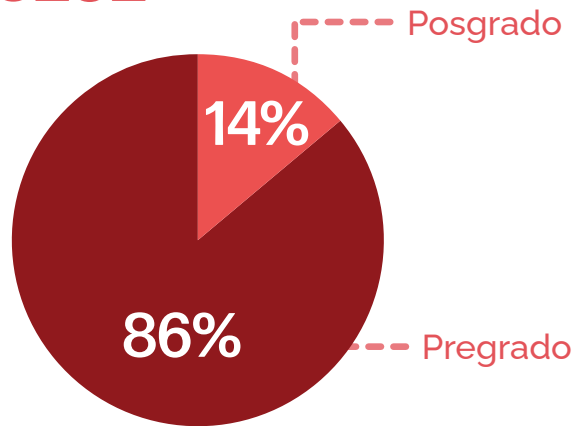
VARIABLES DE RESULTADO:



Características de los participantes

Estudiantes encuestados

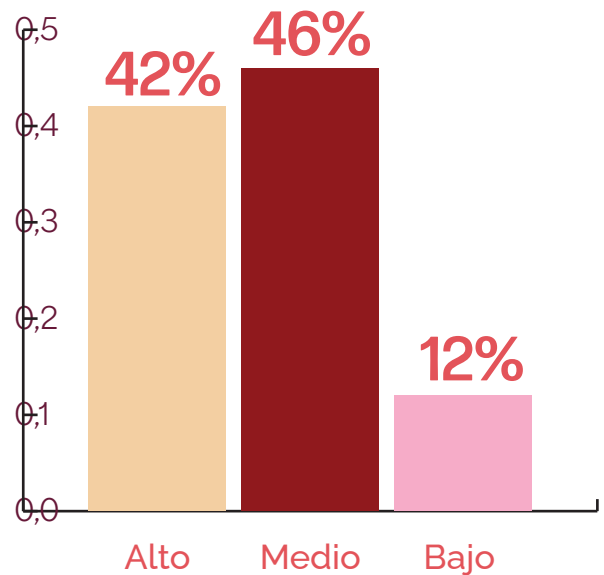
3252



Edad

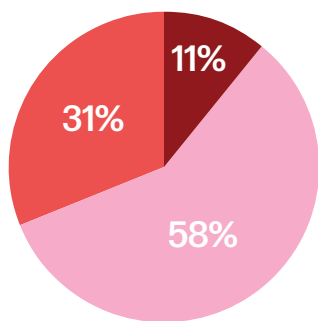


Nivel socio económico



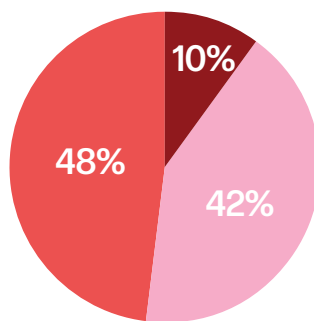
Salud mental estudiantes de pregrado

Resiliencia



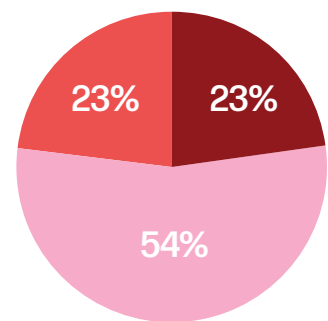
■ Baja ■ Media ■ Alta

Satisfacción con la vida



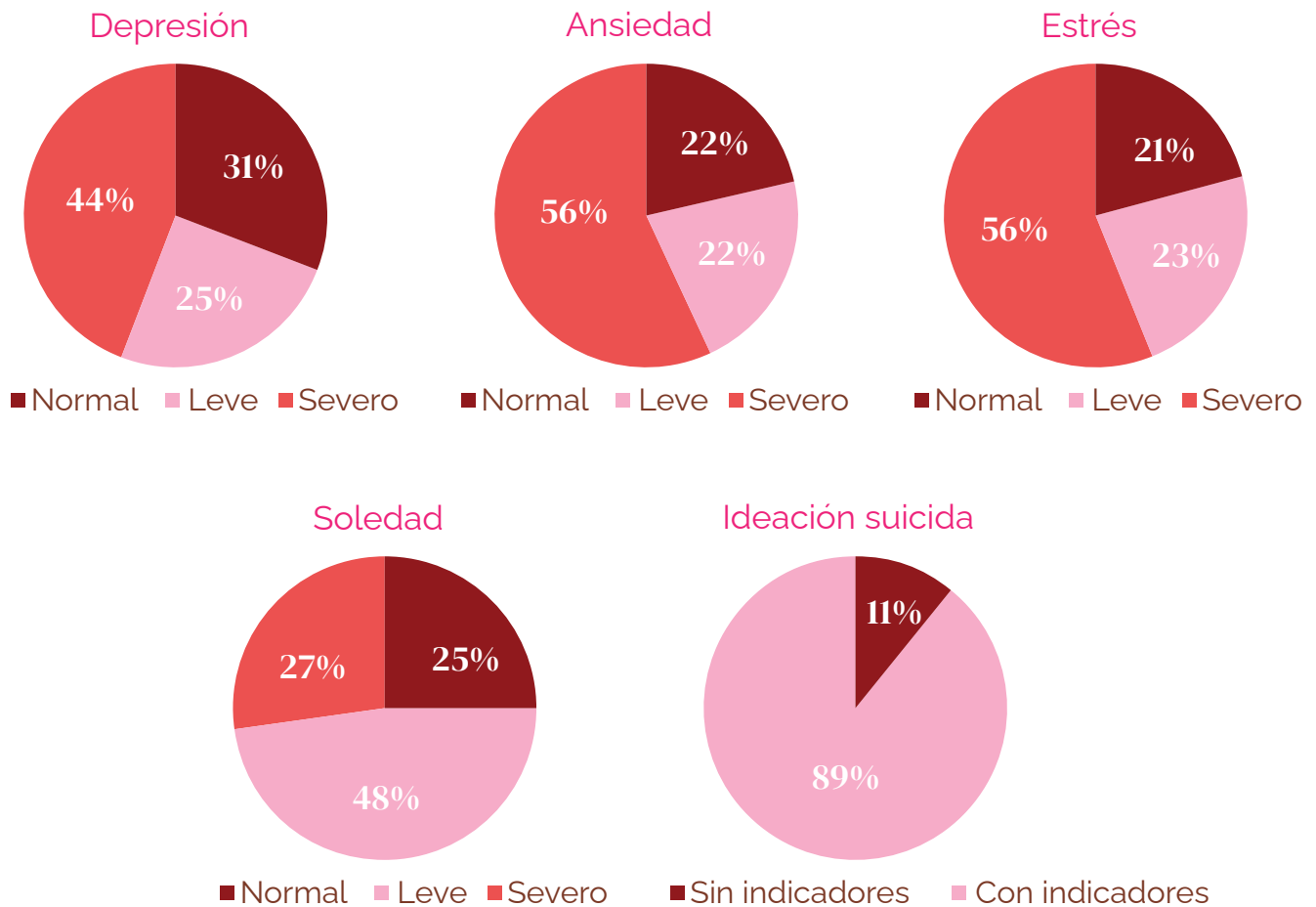
■ Baja ■ Media ■ Alta

Recursos psicológicos



■ Baja ■ Media ■ Alta

Salud mental estudiantes de pregrado



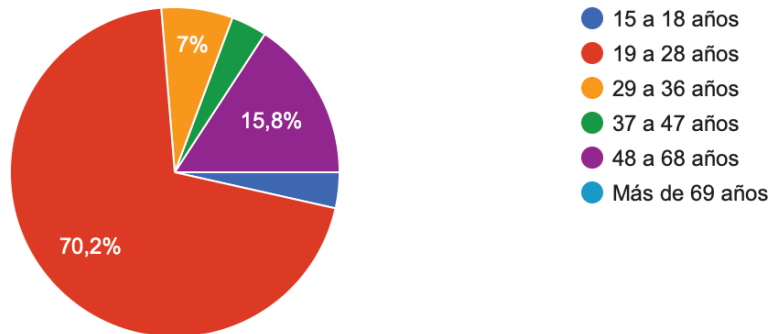
Principales estresores:

- Los resultados obtenidos no reflejan la preparación y esfuerzo (54%)
- Profesores dan por hecho que tienen conocimientos que no tienen (43%)
- Tiempo excesivo dedicado a la realización de actividades académicas (47%)
- Sentir que no puede hacerle frente a las exigencias del programa (44%)
- Exámenes incongruentes con lo estudiado/enseñado (47%)

Primeras encuestas

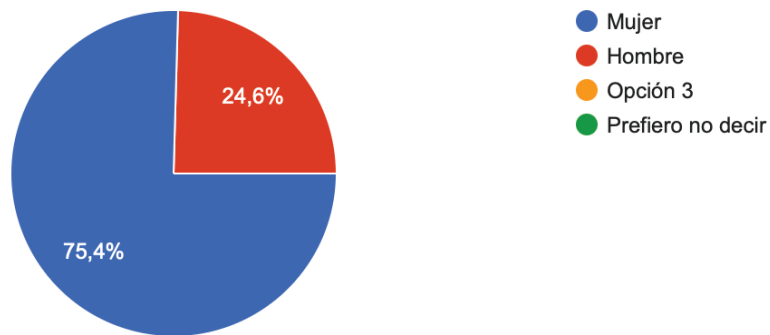
1. ¿En que rango de edad se encuentra?

57 respuestas



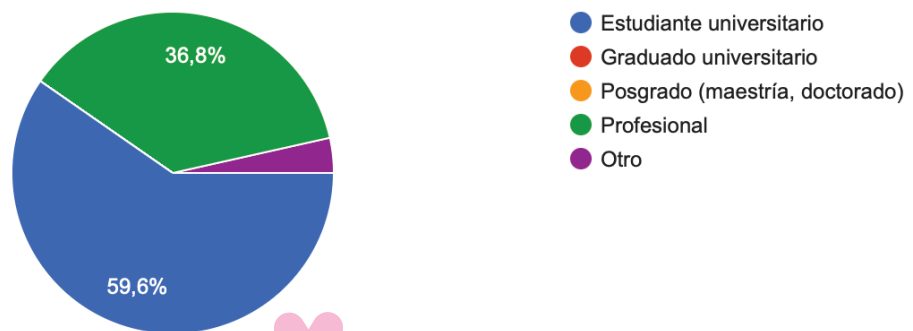
2. ¿Con qué género te identificas?

57 respuestas



¿Has experimentado ansiedad o estrés durante tu vida universitaria?

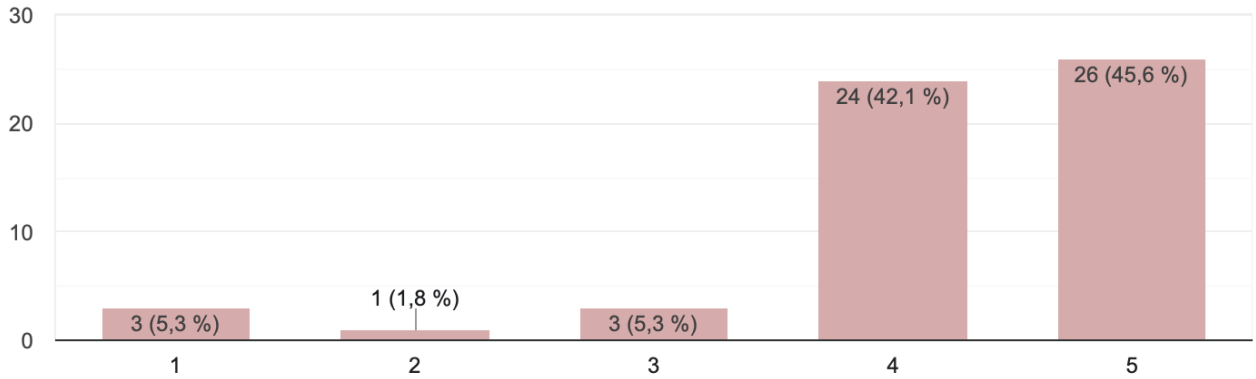
57 respuestas



4. Del 1 al 5, 1 siendo la menor calificación ¿Cree que el estrés universitario afecta las emociones de manera negativa?

[Copiar](#)

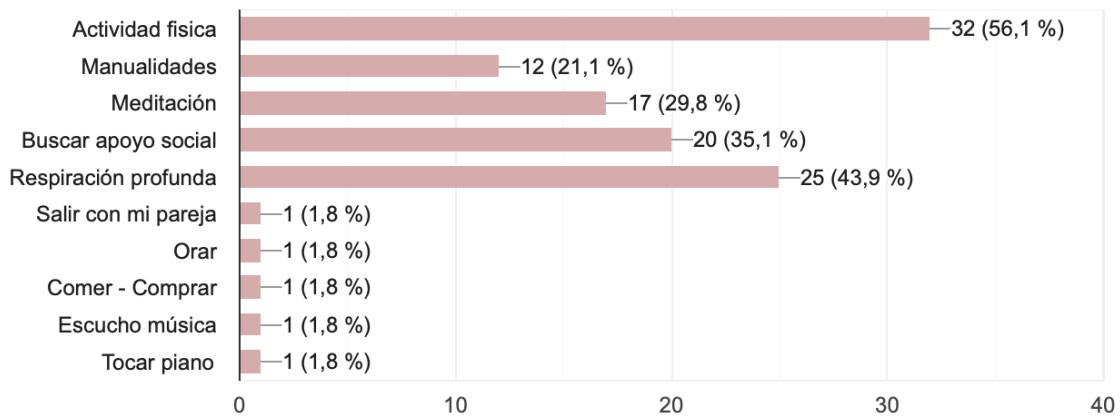
57 respuestas



5. ¿Qué estrategias utiliza para manejar sus emociones negativas? Múltiple respuesta

[Copiar](#)

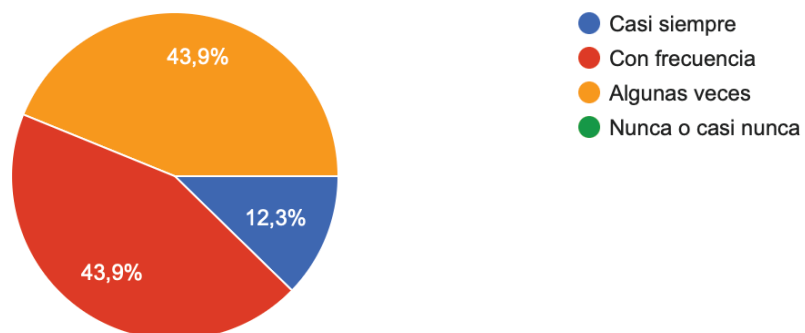
57 respuestas



6. ¿Con qué frecuencia consume repostería?

[Copiar](#)

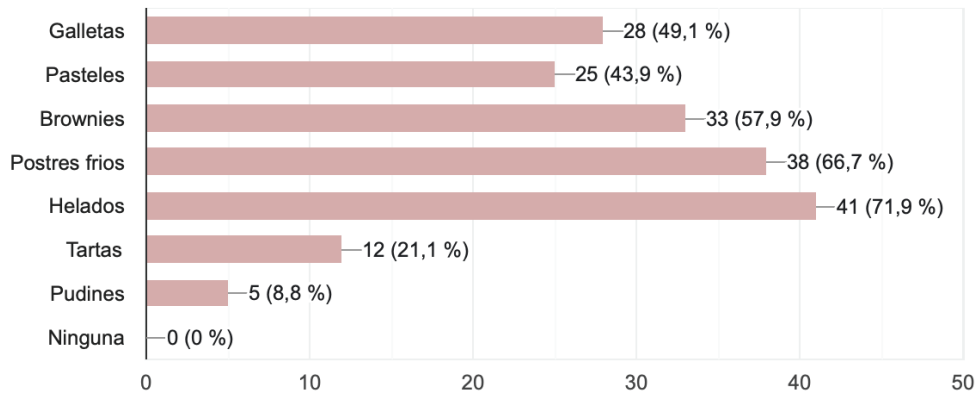
57 respuestas



7. ¿Qué tipo de repostería prefiere? Múltiple respuesta



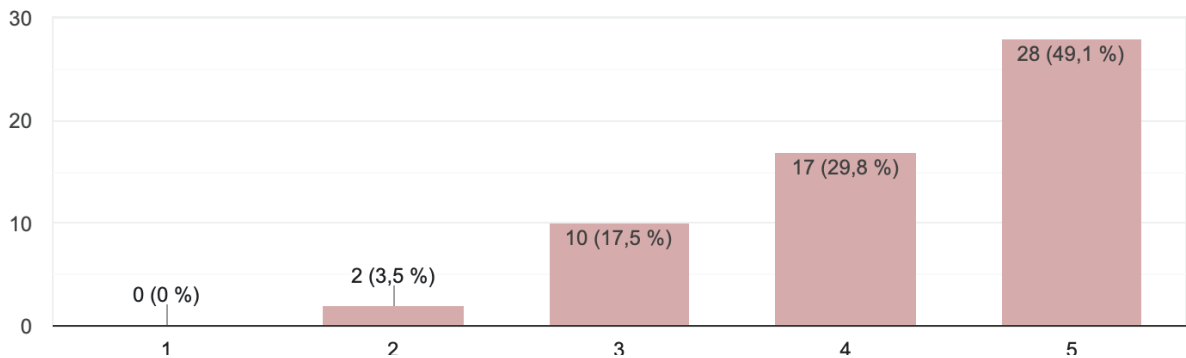
57 respuestas



8. En una escala del 1 al 5, siendo 1 la menor calificación ¿Ha notado alguna vez que consumir postres puede mejorar su estado de ánimo cuando se siente triste o estresado?



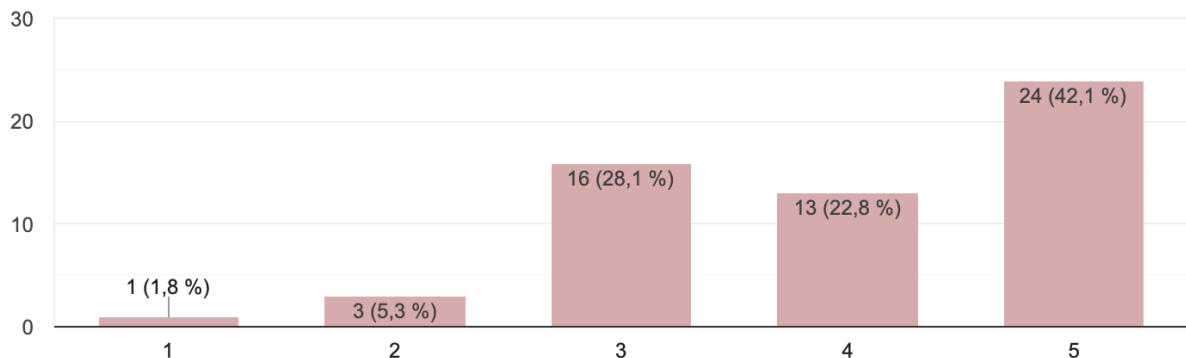
57 respuestas



9. En una escala del 1 al 5, siendo 1 la menor calificación ¿Cree que la repostería puede ser una forma efectiva de manejar el estrés o la ansiedad a corto plazo?



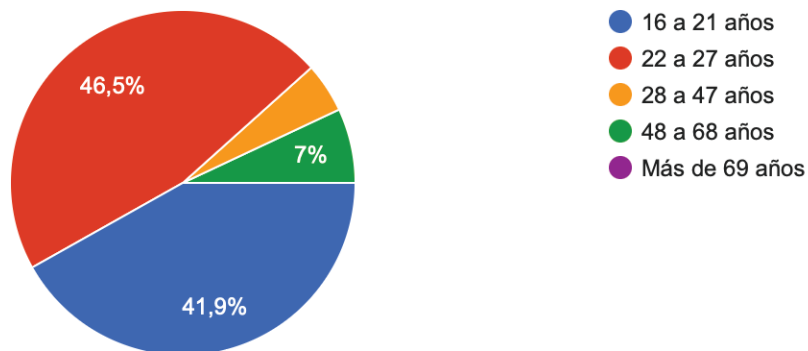
57 respuestas



Segundas encuestas

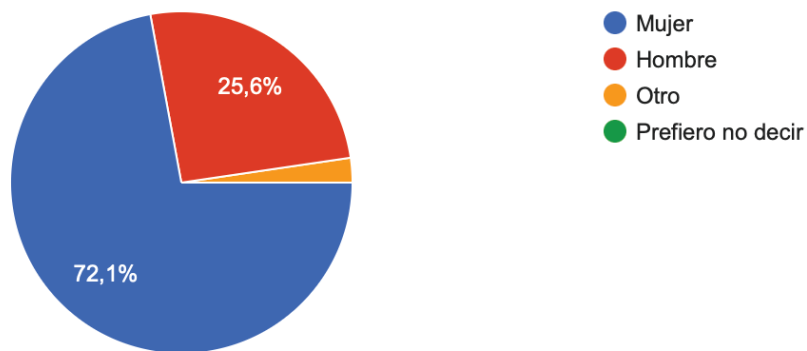
1. ¿En que rango de edad se encuentra?

43 respuestas



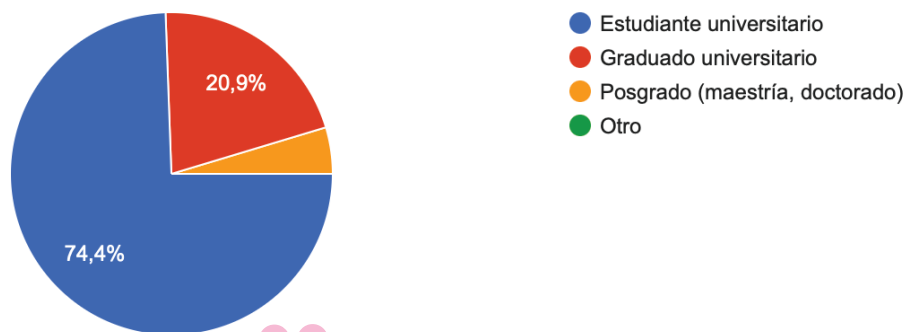
2. ¿Con qué género te identificas?

43 respuestas



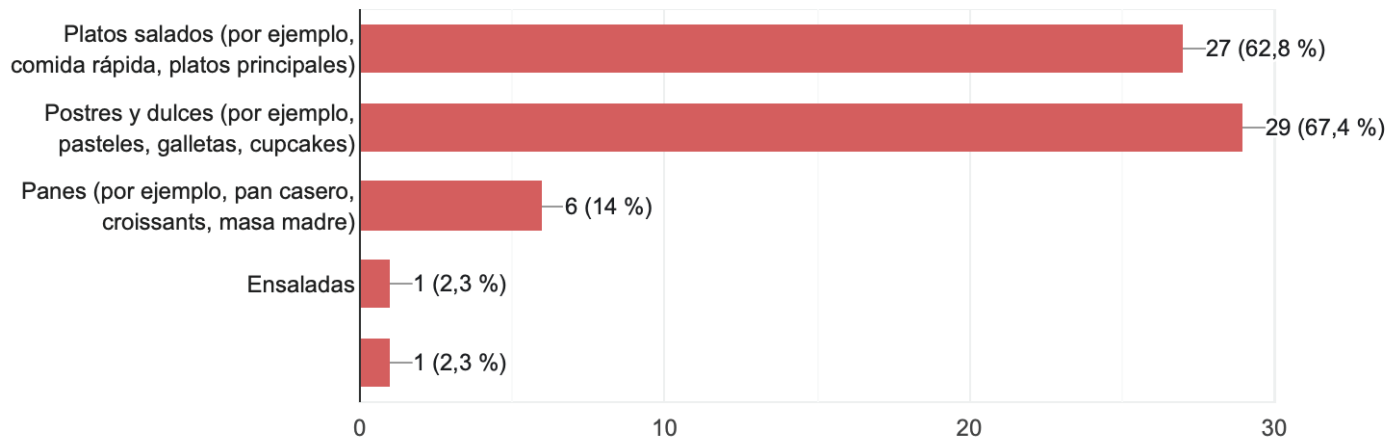
3. ¿Cual es tu nivel educativo?

43 respuestas



6. ¿Qué tipo de alimentos te gusta preparar con mayor frecuencia? (Selecciona todas las opciones que apliquen)

43 respuestas



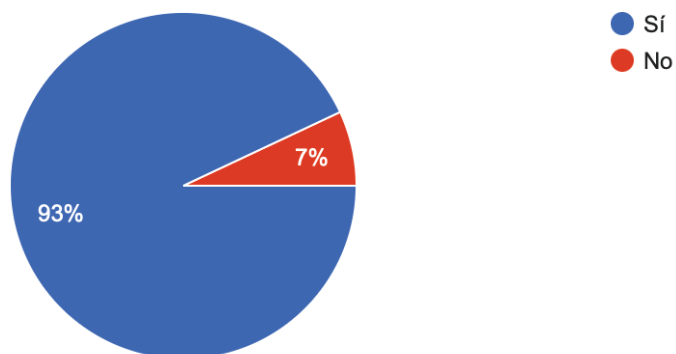
5. ¿Con qué frecuencia sueles preparar alimentos en casa?

43 respuestas



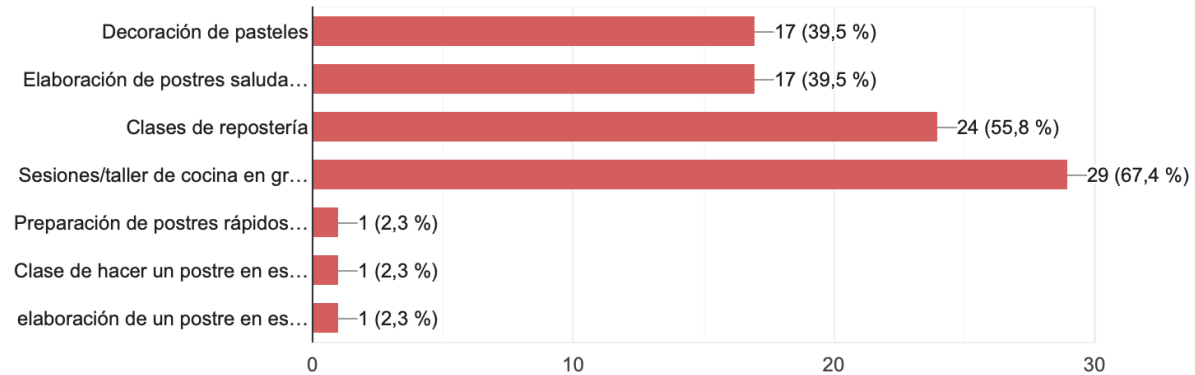
4. ¿Has experimentado ansiedad o estrés durante tu vida universitaria?

43 respuestas



9. ¿Qué tipo de actividades de repostería crees que podrían ser más útiles para reducir la ansiedad en estudiantes universitarios? (Selecciona todas las opciones que apliquen)

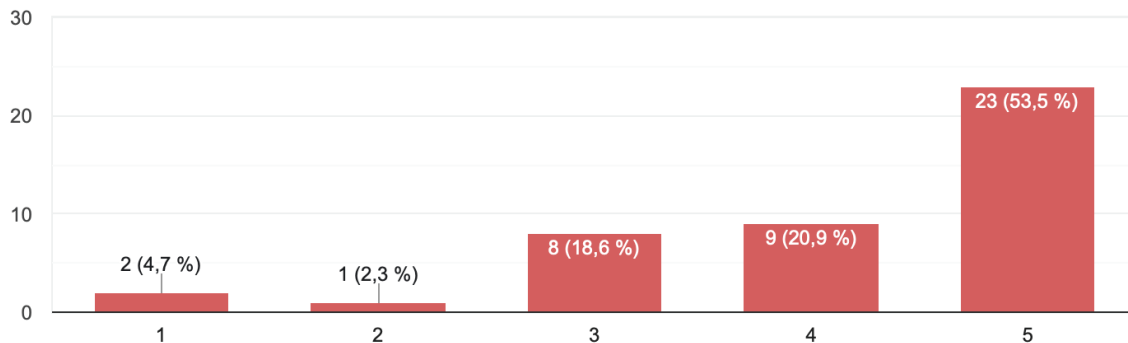
43 respuestas



8. En una escala del 1 al 5, ¿qué tan efectiva crees que podría ser la repostería como una actividad para reducir los niveles de ansiedad?

1 (Nada efectiva) 5 (Muy efectiva)

43 respuestas



7. ¿Qué te motiva a preparar alimentos en casa?

43 respuestas

