



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali

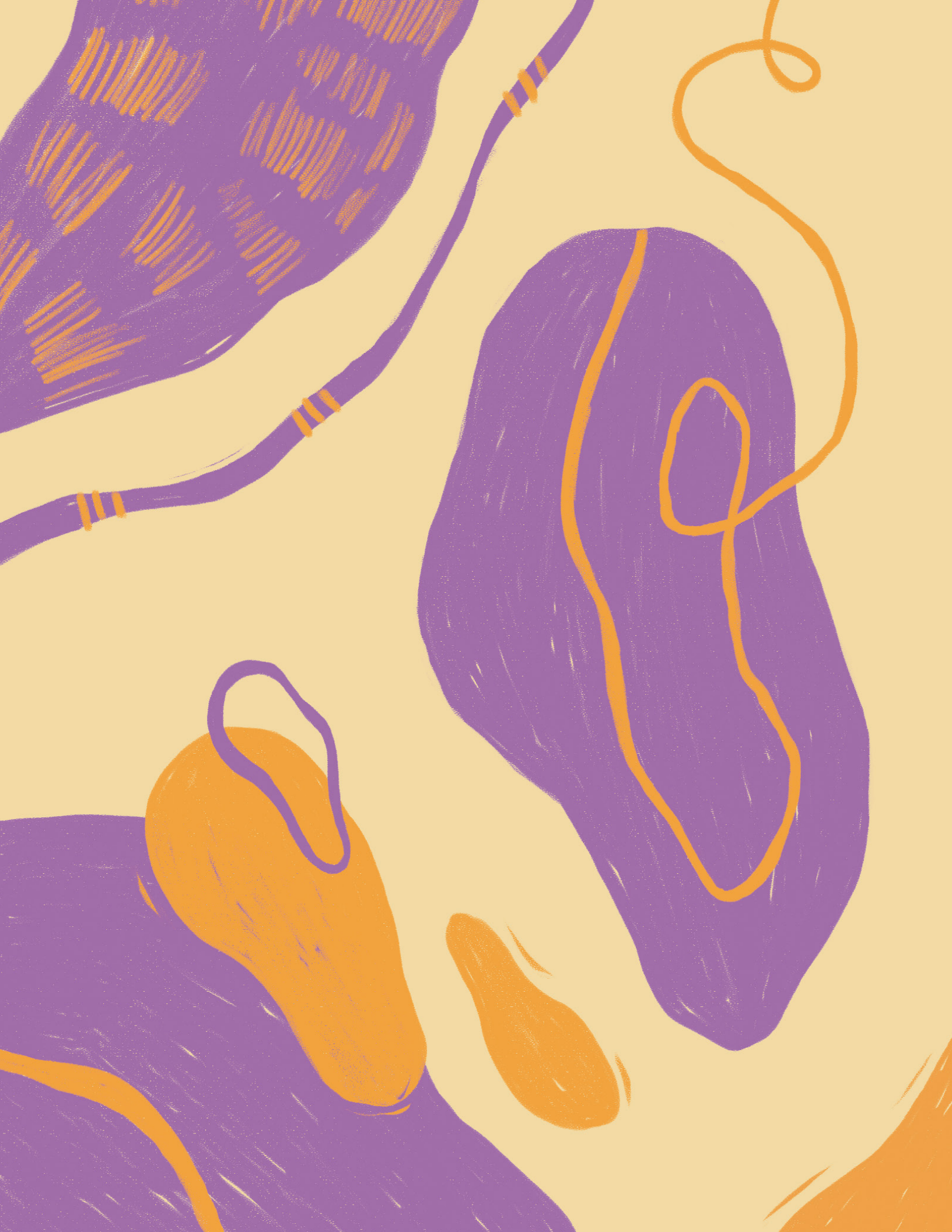
# Hatha UNIVERSE

Práctica del Hatha yoga como  
alternativa para el manejo del estrés



Natalia Galarza  
PADCV 2023-2







# AGRADECIMIENTOS



No podía dejar escapar este espacio que he decidido destinar a la expresión de un sentimiento acrecentado en el proceso de este proyecto de grado, que desde el comienzo fue concebido como un reto no sólo académico sino también a nivel personal, el cual me llevó a enfrentar temores y encontrar en mí misma la determinación para navegar en un mar de preguntas sin respuestas. Me siento agradecida con la sensación de vacío que me motivó a explorar mi espiritualidad en una búsqueda por sentir conexión con la vida. Agradezco también los entornos naturales que me enseñaron a escuchar y observar lo esencial e imperceptible a la inmediatez, en los que empecé a reconocer fragmentos de mi identidad y que han sido una fuente inagotable de inspiración para la conceptualización del proyecto y mi visión de la vida. Asimismo, le doy gracias a la idea por haberme escogido como un canal para expresarse y ser compartida, espero haberle correspondido con la misma genialidad.

También quiero dar un agradecimiento especial a la directora del proyecto María Paz Vélez porque genuinamente aportó mucho valor y una evolución constante al proyecto, por la paciencia y la confianza en los espacios de asesoría, por dirigirse siempre desde una comunicación empática y humana. Además, agradezco por la prudencia y la pertinencia de sus comentarios, sumado a las palabras de aliento que ayudaron a distraer inseguridades que hicieron parte del proceso creativo.

Por otro lado, me siento muy agradecida con el aliado del proyecto Eliécer Espinosa, por su disposición y generosidad para contribuir al enriquecimiento conceptual de la investigación, por su participación activa tanto en las entrevistas como en los grupos focales, que llevaron a generar un mayor impacto social y también le agradezco por ver en el proyecto un potencial que motivó aún más su ejecución.

Y, por último, pero no menos importante, agradezco haber encontrado en el estudio de mi carrera universitaria profesoras y profesores que no solo me compartieron la riqueza de sus conocimientos, sino que también me han contagiado del deseo insaciable de aportar cultura y humanidad en nuestra profesión como diseñadores. Les agradezco muchísimo por enseñar con tanto amor y pasión. También gracias por siempre aportarnos un feedback, pues en mi caso personal lo valoro demasiado y es de lo que más ha aportado a mi crecimiento profesional. Sobre todo, les agradezco de corazón por haber priorizado nuestro aprendizaje aún en momentos difíciles para ustedes. Gracias por compartarnos partes de su esencia, son un ejemplo de seres humanos y de la resiliencia que necesitaba encontrar en mí misma.

# Tabla de contenidos

Introducción .....	4
Justificación .....	5
Planteamiento problema .....	10
Objetivo general y aliado .....	12
Objetivos específicos .....	13
Usuario .....	14
Marco de referencia .....	15
Metodología .....	26
Herramientas .....	28
Benchmarking .....	34
Conclusiones de investigación .....	38
Requerimientos de diseño .....	39
Sistema producto .....	42
Conceptualización .....	43
Tarjetas .....	54
Mini manual .....	62
Carteles .....	68
Guía .....	72
Correcciones .....	75
Conclusiones .....	79
Referencias .....	80
Anexos .....	82
Créditos .....	87



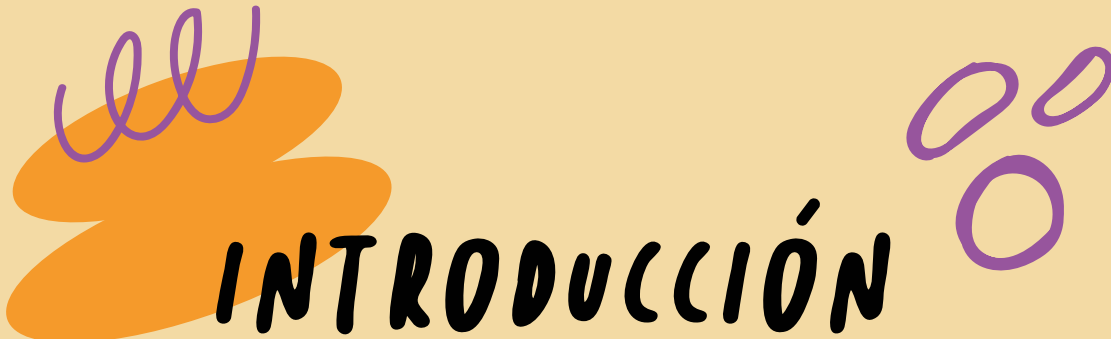
Y entendí que  
la vida tenía  
Sentido en mí.

PADCV 2023-2  
Diseño de Comunicación Visual  
Universidad Javeriana de Cali

Natalia Galarza Saraza  
Énfasis en marca y empaques

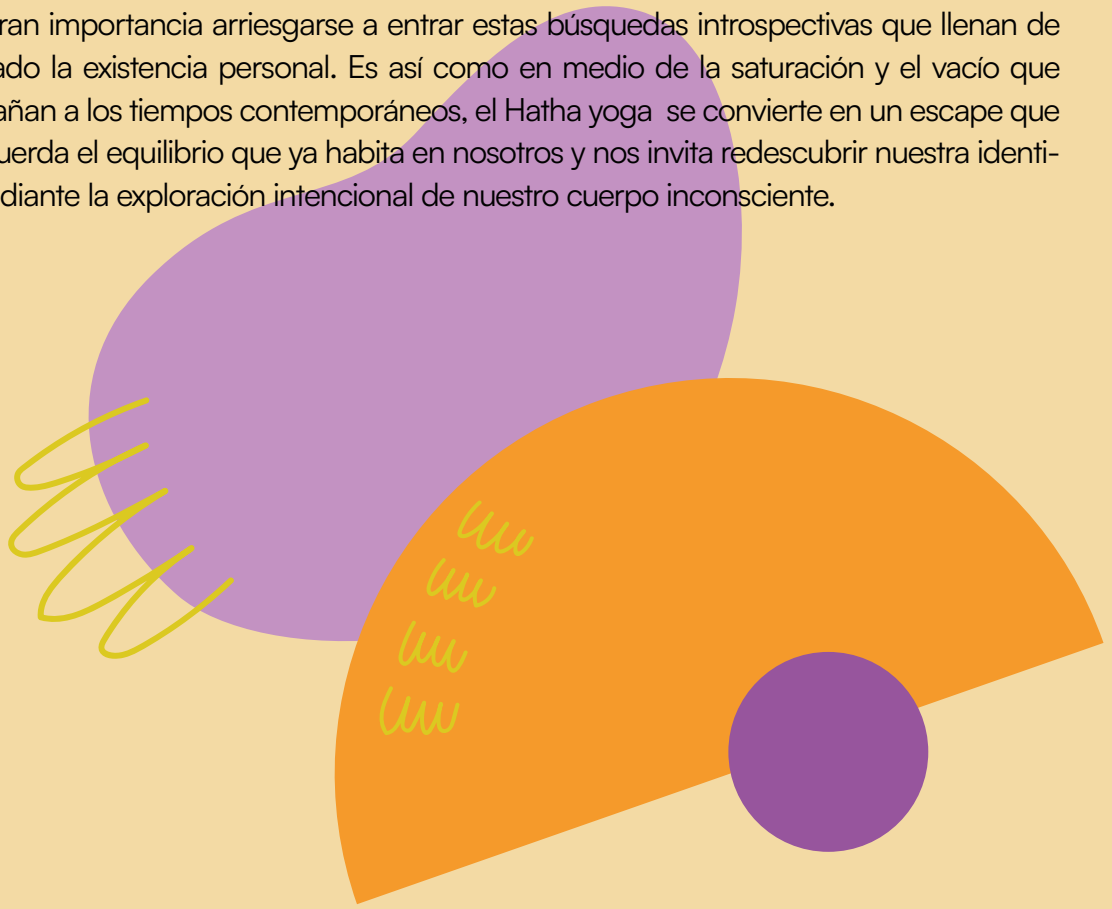
Directora del proyecto:  
María Paz Vélez





# INTRODUCCIÓN

Estás apunto de adentrarte en el complejo, pero extraordinario arte de dejarte existir. En este momento solo tienes contigo una pequeña parte de la inmensidad de un proyecto de grado que se dio a conocer con la intención de visibilizar a la práctica del Hatha yoga, como una alternativa para el manejo del estrés, el cual es usualmente asociado a connotaciones negativas. Sin embargo, ¿alguna vez te has preguntado qué significa sentir estrés? ¿Y si el estrés nunca ha sido el problema? Los adultos jóvenes están en una etapa donde las respuestas a estas preguntas son determinantes para su autopercepción y el desarrollo de su resiliencia, sin la cual se acrecienta la sensación de insatisfacción personal y espiritual, es decir, el sentido de conexión con su vida y lo que hacen con ella. Es por esto, que es de gran importancia arriesgarse a entrar estas búsquedas introspectivas que llenan de significado la existencia personal. Es así como en medio de la saturación y el vacío que acompañan a los tiempos contemporáneos, el Hatha yoga se convierte en un escape que nos recuerda el equilibrio que ya habita en nosotros y nos invita redescubrir nuestra identidad mediante la exploración intencional de nuestro cuerpo inconsciente.



# JUSTIFICACIÓN

Actualmente vivimos en una sociedad culturalmente bombardeada con gran variedad de estímulos que independientemente de su origen tienen una trascendencia que subestimamos en el comportamiento humano, incluso en la forma como percibimos la vida. El cuerpo humano naturalmente vive en un estado de supervivencia, pues según explica el noticiero de DW (2023), sólo el 10% de nuestro cerebro procesa la realidad de forma consciente, lo que quiere decir que el 90% de nuestros pensamientos son inconscientes y de estos, el 80% son escenarios negativos. Vivimos en una constante prevención de situaciones que ni siquiera suceden en el plano real. Eso, en cuanto al sistema natural del organismo. No obstante, la vida se vuelve mucho más caótica cuando a lo anterior se le suman irregularidades del sueño, alimentación inconsciente, el multitasking, el sedentarismo, etc; que a largo plazo empiezan a afectar la conexión con la vida, pues desapercibidamente empiezan a pasar los días en piloto automático que más adelante se traducen en sensaciones complejas de soledad, depresión, ansiedad, en resumen, en una profunda desconexión con el propósito de la existencia misma.

Dentro del margen de todo lo anterior, el doctor Carlos Jaramillo (2020), médico colombiano fundador del Instituto de Medicina Funcional, defiende la presencia de un factor determinante pero usualmente malinterpretado en la percepción y estilo de vida de las personas, a lo que él se refiere como el estrés. Kresser (como se citó en El milagro antiestrés, 2020) “El estrés es cualquier evento interno o externo que supera la respuesta de adaptación de nuestro cuerpo” (p.35). En otras palabras, parte de la sensación amenazante, frente a la cual el organismo reacciona casi de forma automática disparando los niveles de cortisol, hormona que en un intento de supervivencia activa el sistema nervioso simpático también conocido como lucha o huida. Son muchos los casos en los que las enfermedades son causadas por la falta de consciencia sobre el manejo del estrés y en el fondo, las propiciamos nosotros mismos a través de nuestra mente, nuestro sistema de creencias y nuestra manera de vivir, dado que es a través de los pensamientos que se predisponen las realidades de cada individuo. Razón por la que, en una búsqueda de alternativas, afirma que las técnicas de respiración y prácticas milenarias como el yoga son herramientas poderosas para controlar el estrés.

Este fenómeno hace parte de un proceso de autogestión del cuerpo humano, es un mensajero, pero no es el mensaje y tampoco es el problema, por el contrario, es una herramienta de autosuperación. De acuerdo con la definición del Dr. Mario Alonso Puig (2021) “El origen del estrés es la percepción de estar en un mundo incierto que no se puede controlar”. Esto implica que el individuo no se considera apto para resolver problemas, enfrentar situaciones o simplemente no se siente capaz de experimentar la vida porque no confía en su potencial y más en el fondo, realmente aún no se conoce. Esto, el contexto académico universitario es muy común, pues desde el momento que un joven finaliza su etapa escolar su estrés ahora se produce debido a la transición de un estilo de vida predecible a uno completamente desconocido para él.

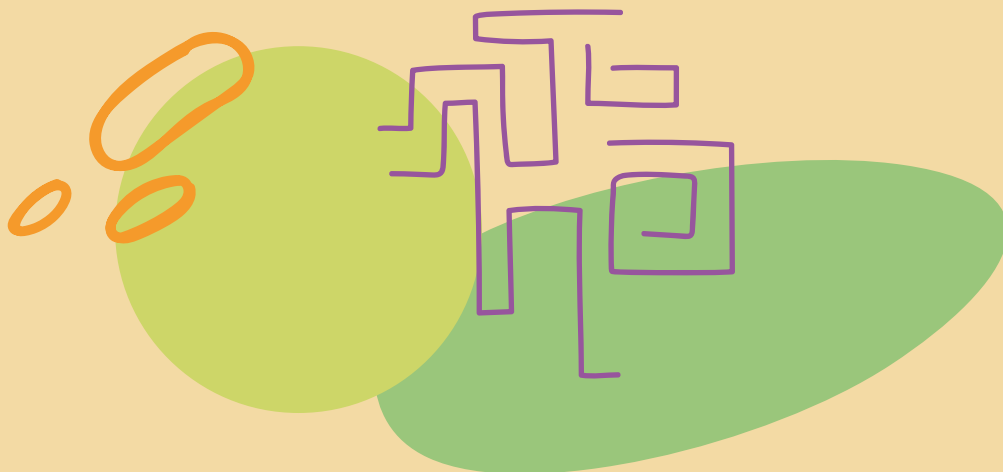
Es decir, su estrés es en realidad un reflejo del miedo a adaptarse de cero a una nueva etapa de vida, la entrada a la universidad. A su vez, a medida que este avanza en el estudio que puede o no ser de su elección, atraviesa diversos momentos que representan en el estudiante mayores niveles de estrés, sumado a que el estudiante no se desarrolla en otras dimensiones de su vida como la espiritual, la deportiva, la social, entre otras. Básicamente está sobrecargando su crecimiento académico-profesional, desconectándose de su naturaleza multidimensional, que posteriormente puede llegar a concluirse en una frustración mucho más profunda y dejar de verle sentido no solo a la práctica de su profesión, sino también a su vida.

Es debido a esto, que se hace relevante la mención del yoga, que desde su nombre simboliza la unión, pues se trata de una disciplina práctica milenaria de origen oriental que busca fortalecer el desarrollo espiritual, emocional, físico y mental para experimentar la vida desde una actitud mucho más consciente del momento presente. De acuerdo a la revista Yogui Times de Los Ángeles (2023):

Aproximadamente el 54% de las personas a nivel mundial se inician en el Yoga para aliviar el estrés, y el 52% lo practica para mejorar la salud física y emocional. Otras razones incluyen mantener una distancia saludable de la tecnología (20%), evitar la soledad (21%) y el autocuidado (21%).


En otras palabras, la práctica del yoga es percibida principalmente como una alternativa para regular los niveles de cortisol a nivel mundial, también conocida como la hormona del estrés, debido a la efectividad de sus beneficios relacionados con evidente mejoría en el desarrollo multidimensional de las personas.

Por otra parte, el Hatha Yoga se trata de un tipo de yoga estático, que mantiene por más tiempo las posturas corporales que tienen como objetivo actuar sobre el cuerpo y la mente, brindando fuerza a partir de la integración de la respiración y meditación. Este tipo de yoga en particular se distingue de otros por ser más versátil y mejor recibido en principiantes en esta práctica, pues se trata de un estilo más pausado y tranquilo. Dentro de sus beneficios se encuentra la disminución de la fatiga, el estrés y la ansiedad, además de mejorar la memoria y el aprendizaje al trabajar en la concentración. A nivel mental, aporta conexión interior, promoviendo la consciencia del momento presente y aumentando una sensación de satisfacción en los practicantes. Es así como esta disciplina expone al cuerpo alejado a la idea de sacrificio y sufrimiento para la experimentación de la vida, para tomarse en cuenta como un instrumento divino para “conquistar la mente”, pues insiste en promover una búsqueda de sentido mediante el autodescubrimiento de nuestra dimensión física (Lienres, s.f).



El presente proyecto está dirigido en primera instancia a estudiantes de pregrado entre 18 a 25 años de la Universidad Javeriana de Cali. Esto se debe a que según estudios internos y en desarrollo por el Centro de Bienestar se ha detectado que este rango de edad corresponde a la mayor parte de estudiantes de pregrado, quienes en su recorrido académico-profesional atraviesan diferentes momentos que para este segmento representan altos niveles de estrés, como, por ejemplo, la entrada a la universidad, la frustración en expectativas académicas, el miedo al fracaso académico, el comienzo de la vida profesional, etc. En general, esta población debido a la etapa de vida en la que se encuentra, conoce parcialmente o no es consciente de la importancia que tiene el desenvolverse no sólo desde el contexto académico sino también desde una dimensión social, espiritual y personal en la búsqueda de una mejor salud mental, física y emocional.





La pertinencia del proyecto responde a la necesidad de la comunidad de estudiantes de pregrado para conocer alternativas que les permitan resignificar el papel del estrés en su cotidianidad académica, que a su vez les ayude a ser conscientes de su potencial, su capacidad de adaptación y resiliencia. A corto plazo, se espera que el proyecto logre ser funcional y coherente en su intención de visibilizar la importancia del Hatha Yoga en paralelo a sus estudios universitarios, pues además de transferir los beneficios mencionados anteriormente, es una práctica que es introducida en el plan deportivo y espiritual de la universidad, lo que puede significar una mayor proximidad e interés por la realización de este ejercicio revitalizador y oportuno. Desde una proyección más prolongada, se estima que la investigación logre convertirse en una herramienta replicable en los egresados a futuro en su vida laboral y también en espacios académicos o de acompañamiento psicológico y espiritual que propongan un replanteamiento de la exposición e interacción con alternativas que impacten significativamente en la regulación del estrés académico autopercibido en la Javeriana de Cali.



# PLANTEAMIENTO PROBLEMA

Según la reconocida revista de yoga YogiTimes (2023) en su artículo “Estadísticas, datos, demografía e infografía de la industria del yoga” comparten que a nivel mundial sólo el 19% de los adultos jóvenes (18 a 30 años) practica yoga, siendo el menor porcentaje de practicantes. Esto da a conocer el bajo interés que tienen los jóvenes por acercarse al mundo del yoga y descubrir sus beneficios. Esto, tratándose de una práctica que reduce la ansiedad, el cortisol y ayuda notoriamente en tratamientos de TDAH, depresión y TEPT. Todo lo anterior visto como condiciones presentes en posibles casos de adultos jóvenes estudiantes de pregrado.

De acuerdo al análisis en desarrollo de los resultados de la encuesta del Centro de Bienestar universitario de la Javeriana de Cali Estrategia Institucional de Salud y Bienestar en la comunidad educativa javeriana (2022) los estudiantes de pregrado se autoperciben con indicadores negativos como depresión, soledad, estrés y ansiedad, siendo estos últimos dos los más altos correspondientes al 56% cada uno. Asimismo, la encuesta arrojó que los principales detonantes de estrés dentro de ese contexto son, la ausencia de vínculos significativos a nivel social y espiritual, los cuales favorecen aspectos en la salud mental, pero pierden efectividad con el uso abusivo de la tecnología, práctica con la que se sienten identificados el 51% de los encuestados. Por otro lado, como un factor adicional en la búsqueda de estresores en la universidad, se encuentra la escasa cantidad de estudiantes que practican actividades de relajación, equivalentes al 32% del total de participantes de pregrado en el instrumento abordado.



El problema no se trata del estrés sino de la interpretación del mismo en el contexto universitario, pues según la profesora S. Moreno (comunicación personal, 18 de agosto 2023) de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Javeriana de Cali “Entre menos opciones considere el estudiante que tiene a su favor para regular o gestionar sus niveles de estrés, mayor se percibirán los efectos estresores”. Esto debido a esto que se hace necesario una herramienta que visibilice los efectos positivos de la práctica del Hatha yoga como una alternativa a tener en cuenta en la ecuación para reducir niveles de estrés y resignificar su función dentro del contexto universitario.

El proyecto, en conclusión, surge con la intención de replantear la percepción del estrés en la cotidianidad del estudiante de pregrado de la universidad Javeriana de Cali a través de la exposición de opciones tomadas en cuenta como reacción ante estresores en este contexto, como el Hatha yoga, debido a la pertinencia y variedad de sus efectos positivos sobre el público mencionado anteriormente. De igual manera, el mismo cuenta con la oportunidad de ser replicable y participar en espacios de la universidad como talleres de salud mental y emocional impartidos por el centro de bienestar, como también en el desarrollo, desde la pertinencia del diseño, de las clases de Hatha yoga que se dictan dentro del mismo campus de la Javeriana Cali.

## OBJETIVO GENERAL

Visibilizar los beneficios de la práctica del Hatha Yoga como alternativa para el manejo del estrés en estudiantes adultos jóvenes de 18 a 25 años de la Universidad Javeriana de Cali.

## ALIADO

Eliécer Espinosa, profesor de Hatha yoga y meditación en diferentes universidades de Cali, entre esas la Javeriana. Aporta al proyecto activamente como consultor frente a la temática y también como director de prácticas en grupos focales.

- 1** Identificar las principales **causas** y **momentos** que representan un mayor grado de **estrés** en estudiantes adultos jóvenes de 18 a 25 años de la Javeriana Cali.
- 2** Conocer la **percepción** de los estudiantes javerianos de 18 a 25 años frente al **Hatha Yoga** y su práctica como alternativa para el cuidado de su salud integral.
- 3** Diseñar un sistema de comunicación que promueva y **sensibilice** sobre la **práctica del Hatha Yoga** en adultos jóvenes de la Javeriana de Cali.

**OBJETIVOS  
ESPECÍFICOS**

# USUARIO

Estudiantes de pregrado entre 18 a 25 años de la Universidad Javeriana de Cali, los cuales consideran que no practican con frecuencia actividades físico-deportivas. Tienen irregularidades en sus horarios de sueño, principalmente si tienden a estar despiertos hasta muy altas horas de la noche, siendo esto uno de los motivos de sus altos niveles de cortisol. Perciben que no tienen tiempo para desenvolverse en otras áreas diferentes a sus estudios.

Se auto perciben hiperconectados o dedican mucho tiempo de su día a la tecnología. No se sienten interesados o creen que no cuentan con alternativas para autogestionar su estrés, como una red de apoyo o recursos psicológicos. Se encuentran en semestres iniciales y no han participado o conocen parcialmente la oferta espiritual, deportiva y social que ofrece la universidad aparte de su desarrollo académico.

## Honestamente...

No practico actividad física  
Me duermo muy tarde  
En mi tiempo libre prefiero ver reels

## Me frustra...

No controlar mi estrés  
Sentirme desmotivada  
Que el tiempo no me alcance

Me veo **salvando vidas...**

## Adultos jóvenes

18 a 25 años

Estudiantes de pregrado de la Javeriana de Cali

## Me gusta...

Compartir con mi familia  
Estar en mi casa  
Leer, estudiar, ver series

**iHola!**  
soy Paola

20 años  
3er semestre  
Medicina



# MARCO DE REFERENCIA

Muchos aseguran haber percibido estrés, pero aun así no se le presta suficiente atención como para determinarlo en la vida de las personas, de hecho, actualmente se le señala como el acompañante silencioso de muchas situaciones ajenas a nuestro control en la cotidianidad. Según Jaramillo, C. El milagro antiestrés, cómo enfrentar la mayor epidemia de este siglo (2020):

Es un mito ausente de significado”. No obstante, también está comprobado ser el detonante de diversas afecciones y trastornos como la fibromialgia, enfermedades autoinmunes, variados tipos de cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, la fatiga crónica, la ansiedad, la depresión, ataques de pánico y la lista sigue (p.30)

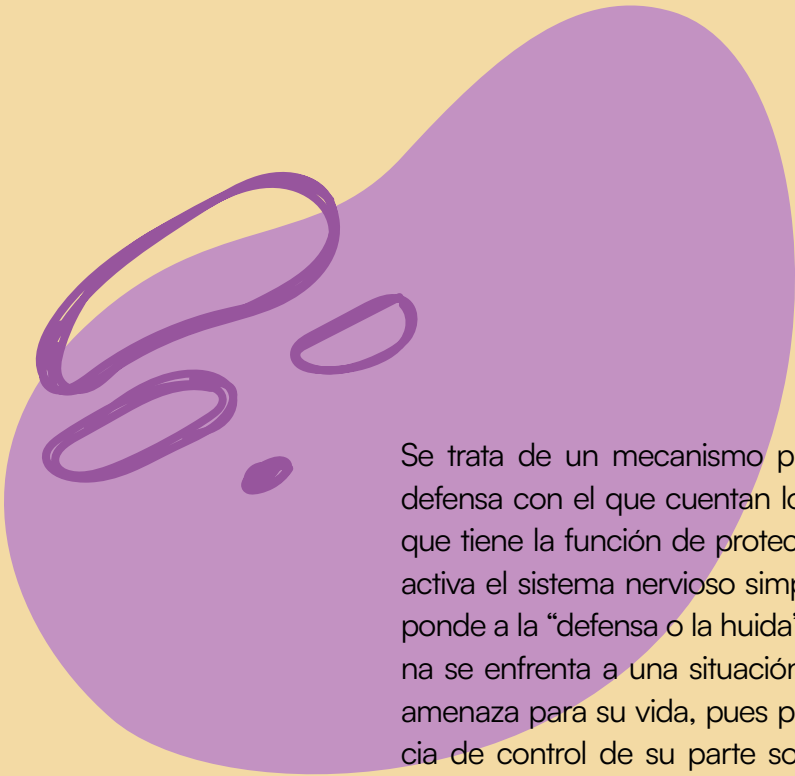
Es por esto que es de gran importancia atender con detenimiento la presencia del estrés una vez este aparece y con qué propósito lo hace, para eso primeramente es necesario ser consciente de que el estrés cumple el papel de enviar señales que se manifiestan en el cuerpo y en correspondencia debe existir un interés por acercarnos más a nuestra dimensión física.



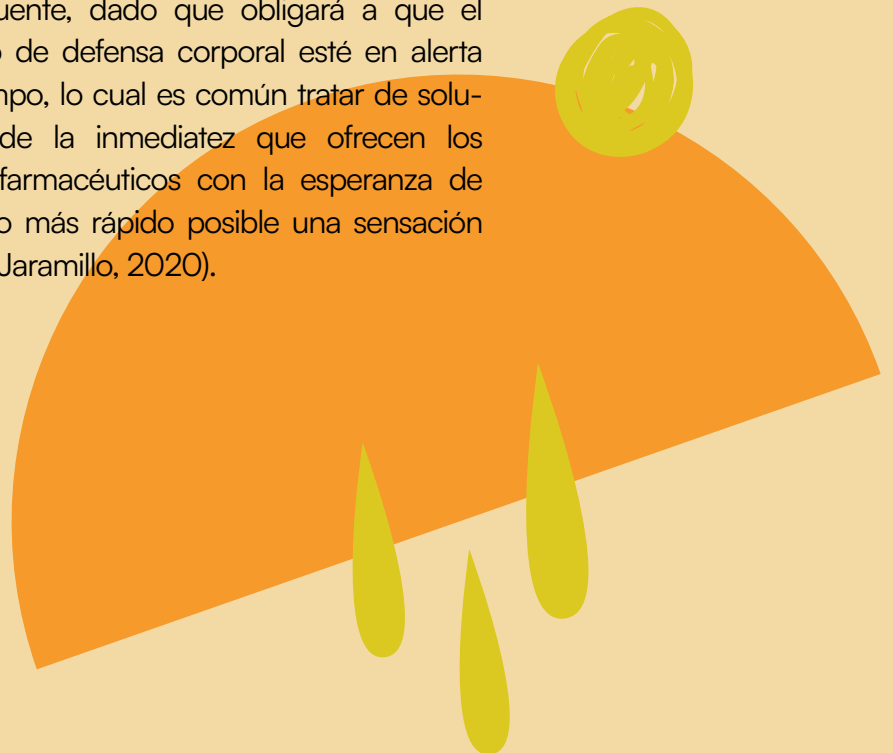
## Estrés



Asimismo, el autor propone el intentar comprender cómo esto afecta de manera individual a cada persona y qué herramientas reconocen que les ayuden a aprender a vivir con él y controlarlo. Esto debido a que no todas las personas sienten el mismo nivel de estrés frente a las mismas situaciones. También comenta que “El 80% de las enfermedades que se presentan en la población mundial están determinadas por un factor decisivo llamado estilo de vida” (Jaramillo, 2020, p.31). Este último, se refiere a ciertos patrones de comportamiento, hábitos o incluso sistemas de creencias, los cuales, si por algún motivo se desordenan, el cuerpo mismo se pondrá en un estado de alerta y lo manifestará través del estrés.



Se trata de un mecanismo predeterminado de defensa con el que cuentan los seres humanos, que tiene la función de protección. En su rol, se activa el sistema nervioso simpático que corresponde a la “defensa o la huida” una vez la persona se enfrenta a una situación que supone una amenaza para su vida, pues percibe una ausencia de control de su parte sobre la misma. No obstante, es cierto que existe una malinterpretación del estrés, pues su presencia no debe asociarse como “un problema”, pero si representará un peligro para la salud si este se presenta de forma frecuente, dado que obligará a que el mecanismo de defensa corporal esté en alerta todo el tiempo, lo cual es común tratar de solucionar desde la inmediatez que ofrecen los productos farmacéuticos con la esperanza de recuperar lo más rápido posible una sensación de control (Jaramillo, 2020).



Es así como Jaramillo (2020) hace una referencia a una alternativa pertinente como lo es el “detenerse” para mitigar la percepción del estrés. Esta actividad elemental consiste en parar para pensar, observar y analizar la dirección que se le está dando a la vida personal. Sin embargo, Jaramillo señala que el ser humano contemporáneo vive en una era donde es difícil detenerse debido al sistema hiperproductivo en el que vive, donde la percepción del tiempo se ha tergiversado en que cada minuto cuenta tanto para bien como para mal y aun así sigue aumentando la percepción del estrés. De igual forma, comparte de manera muy personal que los medicamentos sólo deberían ser implementados en casos específicos. De hecho, no cree que son la única alternativa, pues propone a consideración herramientas introspectivas que le permitan a la persona llegar a un punto de auto-gestión frente a su estrés.

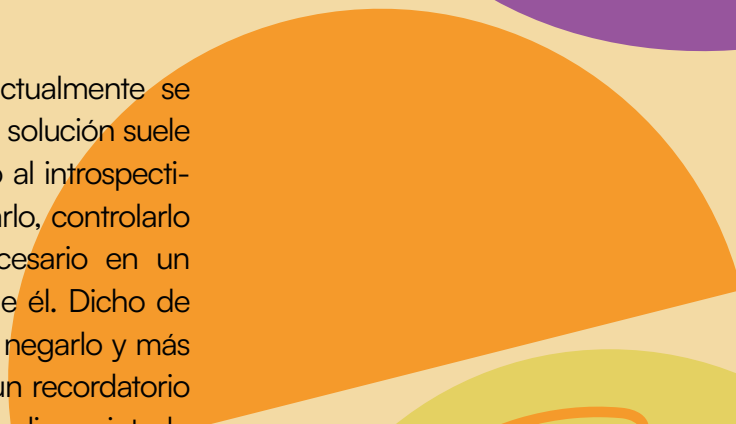
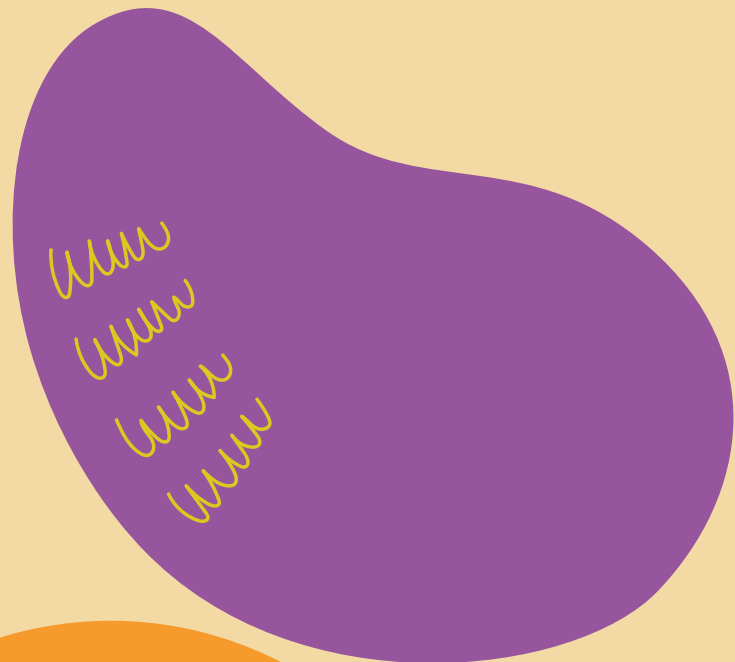
En otras palabras, parte de la solución, consiste en la resignificación del estrés al verlo como un camino y no como un castigo. También es importante ser consciente que no sólo se trata de revisar la mente, que puede ser solo una parte del problema, sino que además se deben revisar el cuerpo y los hábitos de cada individuo. Por otro lado, Según Jaramillo (2020) “Deberíamos escoger alternativas lleven a hacer pausas para contemplarnos y entendernos, que nos inviten a volver a mirarnos y a ser conscientes de la coherencia que deberíamos tener en relación con no-



sotros mismos y la tierra que habitamos” (p.42). También comenta que la mejor manera de interpretar recaídas en el estrés es entender que el cuerpo trata de recordar que ha perdido el balance porque durante mucho tiempo sus señales no han sido atendidas y ocuparse de esta situación no es sinónimo de llenarlo de píldoras, defendiendo la idea que los seres humanos merecen otras maneras de vivir, dado que la vida es una oportunidad efímera e inmensamente maravillosa por experimentar a través de una buena salud mental, física y emocional.

Para concretar en palabras lo que es la realidad, según Corbera (citado en El milagro antiestrés, 2020) “El ser humano ve el mundo que desea ver y es de esta observación que se determinan los acontecimientos futuros que repercuten en las relaciones sociales, el mundo laboral y principalmente en la salud” (p.45). Esto para concluir que el “observador afecta lo observado”. Lo anterior, en otras palabras, expresa que el mundo es una realidad que cada individuo decide creer, pues cada persona tiene un filtro de interpretación propio, basado en sus juicios, valores, comportamientos innatos o adquiridos, creencias y experiencias. Se trata de un ejercicio donde el personaje debe apropiarse de la oportunidad que tiene para ser el observador de su propia vida y dimensionar el poder que conlleva hacerlo, pues este decide no sólo qué observar sino cómo interpretarlo. Observar, concluye Jaramillo, que es una invitación a parar, a observar con atención, debido a que es esto finalmente lo que lleva a cada ser humano a auto contemplarse y abrir sus ojos ante la realidad que está viviendo en ese instante.

El estrés es una palabra que actualmente se emplea de forma desmedida y su solución suele buscarse desde un plano externo al introspectivo. Pero para identificarlo, aceptarlo, controlarlo y poder convivir con él es necesario en un comienzo hacerse responsable de él. Dicho de otra forma, no se debe insistir en negarlo y más bien en aceptar que se trata de un recordatorio del cuerpo para detenerse y analizar si todo realmente está bien, pues según Jaramillo (2020) “El estrés tiene todo que ver con nosotros mismos” (p.49). Es así como la práctica del yoga, por ejemplo, puede convertirse en un camino para identificarlo a través de una decisión voluntaria por auto descubrirse.



## Estrés percibido

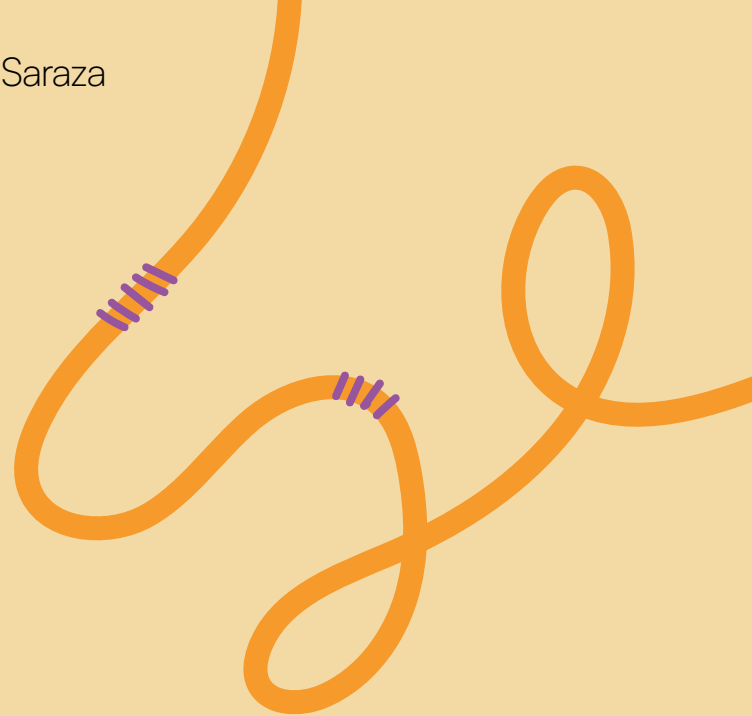
Más adelante el autor explica que la realidad se construye a partir de la interpretación de cada individuo y puede llegar a ser menos incómoda si la persona así lo decide. (Jaramillo, 2020). “Si las condiciones externas que le provocan estrés a un ser no cambian, es el ser el que debe cambiar y está en todo el poder de hacerlo, de hecho, es el principio de la resiliencia” (p.54). En ese sentido, de no hacerse de este modo, se empiezan a crear emociones que reprimen tanto el potencial del individuo como la gracia con la que interpreta su propia realidad y es debido a esto, que es importante encontrar prácticas que ayuden a construir percepciones alentadoras en la vida de cada persona.

## Estrés inconsciente

“El consciente puede controlar cualquier proceso corporal, incluyendo esos que se consideraban involuntarios” (Jaramillo, 2020, p.69). Como ejemplo de lo que plantea el autor se encuentran los practicantes con experiencia en el yoga, dado que demuestran que una mente constantemente entrenada logra controlar acciones involuntarias del cuerpo a su favor. Comenta que el inconsciente no distingue entre lo real y lo imaginario. Es por este motivo que los pensamientos que se empiezan a formular independientemente de que tan convenientes sean, el cerebro los asume como verdades. Así concluye Jaramillo diciendo que parte de lo que sucede en la vida de los seres humanos sin explicación aparente como el estrés, en realidad es el resultado de la complejidad de su universo subconsciente.

## Estrés físico

Jaramillo (2020) también comenta que el estrés no necesariamente debe producirse como una sensación, sino que el cuerpo puede estar muy estresado y tensionado así la persona no sienta estrés. Una de las principales “enemigas silenciosas” es la luz blanca, la cual está presente en la mayoría de entornos cotidianos de la sociedad urbana contemporánea. Esto incide de gran manera sobre el estrés, pues empieza a provocar daños internos a través de la radiación. Además, confunde tanto al cuerpo que la mente empieza a vivir en un engaño permanente con respecto su ciclo circadiano natural, donde muchas de sus funciones se verán afectadas, rompiendo con el equilibrio natural del mismo. Si la exposición a este estímulo se mantiene a largo plazo puede convertirse en un daño irreversible en el organismo y llegar a atrofiar los sentidos a través de los cuales se experimenta la vida.



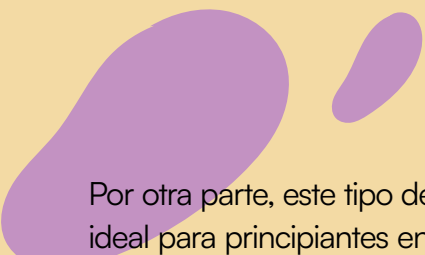
Se trata de una práctica milenaria empleada incluso en la actualidad para la purificación física, es una combinación de dos palabras Ha, que significa sol y Tha que se refiere a luna. Estas son dos formas de energía, la masculina y la femenina (“Complete Guide”, 2022, p.2). El artículo define a la práctica como una búsqueda por encontrar un equilibrio de energía corporal, que a su vez tiene beneficios trascendentales para la salud mental y física. El Hatha yoga contribuye a encontrar la propia percepción de felicidad dentro del ser mismo en vez de defender un indicio de esta sensación desde el mundo exterior. Considera al ser humano como una ser de capas en sus dimensiones emocionales y espirituales, las cuales representan sensaciones incómodas como el estrés y la ansiedad, frente a las cuales el Hatha yoga puede intervenir resignificando el sentido de estas hacia un sentimiento de satisfacción con la vida misma.

Asimismo, más adelante se plantea que el Hatha yoga le otorga un sentimiento de control al practicante sobre su vida y sus reacciones, pues reinterpreta la forma de ver el mundo desde una postura de autonomía, autoconfianza e imparcialidad con relación a sucesos externos al poder de acción del individuo. El componente físico de la práctica se realiza entendiendo que el cuerpo es el instrumento a través del cual se experimenta la vida y debido a eso se hace necesaria un nivel de consciencia sobre sus límites y movimientos. Además, el objetivo principal de este es equilibrar la energía entre el cuerpo y el alma a través de las posturas, la respiración y la meditación.

De acuerdo a (“Complete Guide”, 2022) “Muchas de las posturas del Hatha yoga son propuestas para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, tenida en cuenta como el centro energético del cuerpo. También busca promover la circulación en todos los órganos, glándulas y tejidos” (p.6). Es así, como cada postura además practica el equilibrio tanto físico como mental del cuerpo, estirando y alineando cada una de sus partes con una intención contundente. Cabe resaltar que las posturas de este tipo de yoga en particular están basadas en elementos naturales que resultan de la observación del entorno en el entonces año 3000 a.C. Dicho de otro modo, el Hatha yoga ayuda a desarrollar la flexibilidad, el fortalecimiento y el equilibrio corporal, como base para una buena salud física y mental.


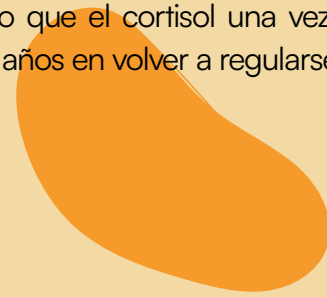
# Hatha yoga

A decorative graphic consisting of several overlapping organic shapes. There are two large light green shapes, one larger than the other, and three smaller pink shapes, all with soft, irregular edges. The shapes are arranged in a cluster, with the pink ones appearing to be smaller elements or accents to the larger green ones.



Por otra parte, este tipo de yoga en particular es ideal para principiantes en el yoga, pues se trata de una disciplina que no solo aportará al nivel físico sino también en su autopercepción. A su vez, es muy importante que cada individuo sea muy coherente con su propia condición y sus expectativas, pues si se desarrolla esta práctica desde una motivación sesgada o de forma superficial muy probablemente el cuerpo lo manifieste con dolor y sensaciones de incomodidad. En otras palabras, cada persona debe ser compasivo y atento a las señales de su cuerpo y es debido a esto que es una práctica muy pertinente para superar el estrés.

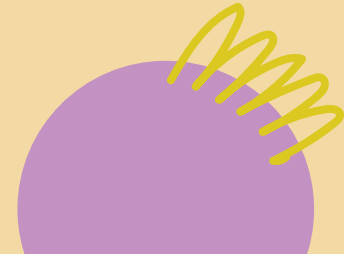
Más adelante el artículo explica que el Hatha yoga redirecciona los pensamientos negativos hacia un interés introspectivo mediante el auto-descubrimiento físico, estimulando la concentración y la resiliencia. Esta práctica promueve una actitud motivada a una búsqueda espiritual en un sentido de conexión con el sentido de vida de cada persona, obteniendo a cambio mayor claridad mental reflejada en un mejor desempeño creativo y social. No obstante, la sensación de estos beneficios, al igual que el estrés, tienen una condición de largo plazo, lo que quiere decir que serán mucho más evidentes y a largo plazo una vez la práctica sea tenida en cuenta como un hábito, puesto que el cortisol una vez se libera puede tardar años en volver a regularse.



Añadido a esto, el Hatha yoga cuenta con diversos beneficios en la salud emocional, mental, física y espiritual en quienes la practican pues según “Complete Guide” (2022):

Los ejercicios de meditación y de respiración impartidos en la práctica del Hatha yoga, mejoran las funciones cognitivas del cerebro, fortaleciendo mucho más la concentración y autoconfianza, por consiguiente, reduce parte importante de la pérdida de memoria provocada por disparos de hormonas de supervivencia, es decir, el cortisol y la adrenalina (p.7)

En conclusión, el artículo describe al Hatha yoga como una variante más tradicional, ideal para personas interesadas en iniciarse en esta disciplina. De igual manera, ofrece diversos beneficios a nivel multidimensional en las personas que lo practican de forma consciente y desde una intención de autodescubrimiento y sanación interior. Es un estilo que desarrolla principalmente el equilibrio físico como mental, a través tres de los ocho pasos del yoga en general. Se trata de una práctica ideal para ayudar a la regulación de hormonas que tensionan al cuerpo una vez se liberan de forma sostenida o en exceso en el organismo. En efecto, la práctica del Hatha yoga es una alternativa pertinente para desarrollar una conexión mucho más fuerte y en confianza con la vida y consecuencia de esto, mejora la percepción individual de desde una mirada mucho más integral y llena de significado.



Según (Vieira,2019) El storytelling es “el arte de contar historias”. Esto hace referencia a la creación de atmósferas mágica a través del relato. Es una técnica muy eficaz para conectar emocionalmente con audiencias a partir de mensajes configurados en narrativas. Cuando se cuentan historias, el valor del mensaje evoluciona generando un vínculo único y cercano entre ese relato y quien lo recibe. Además, se genera un mejor aprendizaje y memoria a largo plazo.

# Storytelling

“La gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero la gente nunca olvidará cómo la hiciste sentir” — Maya Angelou

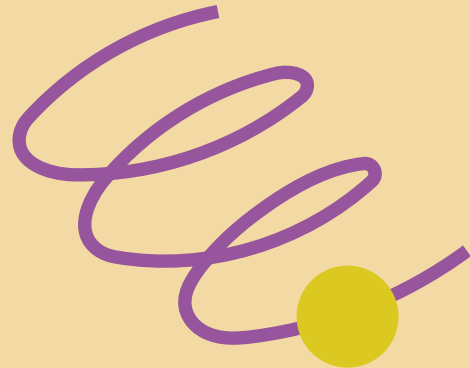
De acuerdo con (Vargas, 2020) “El storytelling es una herramienta muy valiosa, dinámica, imaginativa e interactiva” (p.26). Esta, a su vez es muy efectiva en relación a temáticas a fines al mindfulness, debido que permite con mayor facilidad y sentido, la construcción y verbalización de meditaciones. De hecho, logra intervenir en las percepciones de las personas y su actitud corporal, lo cual proporciona en ellas una sensación de gran motivación y de satisfacción con el ejercicio. Parte del éxito del storytelling en este tipo de dinámicas se debe a que el individuo voluntariamente trabaja en su interior, motivo por el que libera emociones y actitudes que antes reprimía, como el sentirse imaginativo y con ganas de jugar, casi que sintiendo de nuevo esa magia que se había quedado encapsulada en la infancia. Así es como el storytelling continua siendo una herramienta que permite transformar, crecer y sanar.

Vargas plantea que el ser humano es un gran generador y consumidor de historias incluso desde el comienzo de los tiempos, pues ha necesitado y deseado escuchar historias para tener sentido en su entorno, en su vida y en su propia identidad. También cuenta que son el legado de un intento por sobrevivir y no cometer los mismos errores del pasado. Por otra parte, las narrativas mitológicas han otorgado significado a la vida de las personas por siglos y con la intención de seguir alimentando la necesidad del ser humano por entender su existencia.

Por otro lado, el mundo moderno está saturado de información y son pocos los mensajes que realmente llegan a trascender en acciones de las audiencias. No obstante, dice Vargas (2020):

Al transmitir emotividad y sinceridad, la historia emocional se multiplica en oportunidades para ser bien recibida por una audiencia. El insertar una historia en un mensaje provoca una mayor conexión emocional, cognitiva, corporal y espiritual. Esto, debido a que lleva consigo estímulos sensoriales generadores de entendimiento y reflexiones (p.27)

Así las historias, además de permitirle a las personas conectar con ellos mismos en un momento íntimo y personal, tienen alcances universales, dado que culturalmente se crean lazos fuertes conceptuales a través de arquetipos y mitos compartidos. Además, el autor propone que para emplear el storytelling como un canal para el desarrollo del mindfulness es importante tener en cuenta una precisión lingüística, una intencionalidad, y plantear términos coherentes y fáciles de comprender para no interrumpir el estado meditativo de la práctica.



Asimismo, Vargas (2020) dice que es de gran importancia tener en cuenta a los personajes como elementos esenciales en el proceso creativo de narrativas, pues son un medio a través del cual se siente identificado quien los interpreta. En el mindfulness, estos se tienen en cuenta como una manifestación metafórica de una sensación, pensamiento o emoción. Esto se desarrolla con el fin de que el propio individuo identifique por sí mismo posibles rutas de salida a situaciones que alteran su estado de tranquilidad. También hace mención el autor sobre la importancia de tener presente un clímax o suceso llamativo y pertinente, que dinamice el curso de la narrativa y de esta manera se pueden proponer alternativas relacionadas a una búsqueda por conectar cada vez más con el momento presente.

Por otra parte, se hace mención unos elementos fundamentales en el rol del storytelling para el mindfulness, según Vargas (2020):

Los arquetipos, los mitos y los ritos son elementos completamente aprovechables en el storytelling del mindfulness. Los arquetipos son los modelos primarios esenciales en la narración de las meditaciones. Estos llevan consigo una carga simbólica y espiritual, la cual se basa en la paciencia, el no juzgar, una mente de principiante, seguridad, no insistir en forzar las cosas, aceptación, ser bondadoso (p.31)

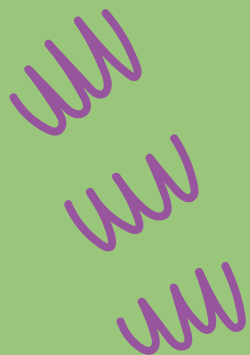
Dicho de otra manera, los recursos mitológicos otorgan sentido a la historia y existencia de los seres humanos cuestionando sus orígenes. Al mismo tiempo, son elementos pertinentes para crear analogías aplicables por quienes interactúen con ellas, así como propone el yoga desde los simbolismos naturales, los cuales aportan un nivel de mayor conexión y sentido en la práctica de la meditación, pues las personas interpretan que se trata de una representación de los atributos que quieren incorporar en ellos mismos, haciendo de ese momento una experiencia intencional. De hecho, explica el autor que se trata de una estrategia implementada para garantizar una mayor atención con el presente y dispersarse de los pensamientos negativos.

Añadido a esto, el autor recomienda la implementación de verbos en gerundio y primera persona, pues generan en el practicante un mayor compromiso con la actividad a nivel mental y sensorial. Es así como plantea más adelante, la pertinencia de las metáforas, pues es un recurso que ejemplifica diferentes realidades para comprender la propia del individuo, estimulando de esta manera la manifestación de sus emociones. “Es la materialización simbólica de emociones a través de colores, texturas, formas, etc; para expresar y sanar emociones” (Vargas, 2020, p. 32).



Por otro lado, Vargas (2020) recomienda incorporar el silencio en el storytelling a modo de “break”, pues es una vía que le brinda descanso y claridad tanto a la mente como a las emociones en ese instante. Además, permite que cada persona viva desde su experiencia personal la necesidad de crear sus propias reflexiones significativas y encontrar sensaciones corporales que modifiquen la naturaleza de sus emociones y pensamientos. Esto debido a que la postura corporal tiene trascendencia en la percepción de las historias, motivo por el que el autor menciona que la experiencia del storytelling puede dinamizarse a través de historietas o cómics.

En efecto el storytelling es una herramienta oportuna para el desarrollo de prácticas a fines al mindfulness pues permite tener niveles más altos de conexión con el momento presente mediante narrativas visuales y verbalizadas, las cuales propician la concentración, la memoria y la claridad tanto mental como emocional. Además, estimula la imaginación en las visualizaciones que hacen parte de la meditación y promueve la búsqueda de una identidad reflejada en la cercanía entre las sensaciones corporales y el entorno que nos rodea.



# 1 Aire

## *Análisis*

- Definir problema
- Investigar
- Entrevistas aliados
- Encuestas a usuarios

# 2 Tierra

## *Empatía*

- Focus group (introducción e insights)
- Mapa de empatía

# 3 Fuego

## *Idear*

- Brief creativo
- Brainstorming
- Key Visual



## 4 Agua

### *Prototipar*

- Bocetación
- Creación

## 5 Éter

### *Testear*

- Focus group (insights)
- Validación usuario
- Ajuste - Adaptación
- Retroalimentación

**DCU**

Protothinking

# ENCUESTA



## 62 encuestados

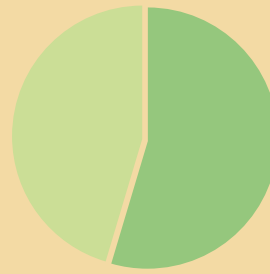
Estudiantes de pregrado  
de la Javeriana de Cali

Se aplica una encuesta al usuario del proyecto con la intención de conocer su autopercepción frente al estrés y las herramientas que utilizan a su favor para gestionarlo, junto con la motivación por descubrir su conocimiento y regularidad en la práctica del Hatha yoga como alternativa para el mismo. Para su aplicación se hizo un recorrido por el campus de la universidad mostrándole a diferentes estudiantes de pregrado un código Qr, el cual una vez era escaneado, este los dirigía al formulario de la encuesta.

En la misma se desarrollaron preguntas cerradas, con opción múltiple y de tipo marque del 1 al 5, esto con el fin de hacer la dinámica mucho más real y personal, para de este modo identificar a mayor profundidad las percepciones de los estudiantes en relación a sus hábitos y así proponer un sistema de comunicación mucho más integral y de mayor trascendencia en la pertinencia de su usabilidad no solo dentro del contexto universitario sino también en otros ambientes en los que se desvelven los estudiantes adultos jóvenes.

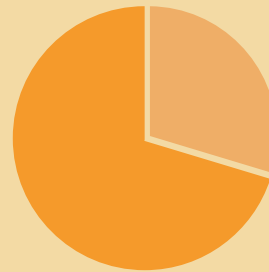
## Datos encuestados

Estudiantes de pregrado, la mayoría tiene de 19 a 21 años, viven en Cali, tienen familia en la ciudad, se encuentran en diferentes semestres, tienen un nivel socio-económico de 3 a 5, participaron más estudiantes de los programas de psicología, medicina y arquitectura, además no suelen consumir bebidas alcohólicas, energizantes, psicoactivas o cualquier tipo de medicamentos.



**53%**

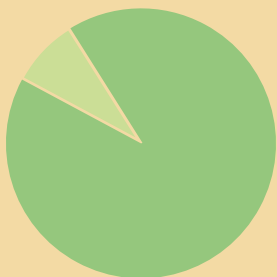
Se sienten desmotivados



**70%**

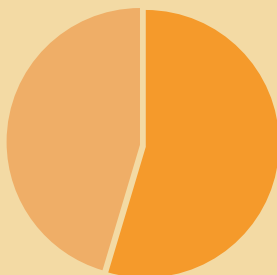
Se sienten estresados

# ¿Qué va a pasar? “No tengo tiempo”



**88%**

No han oído “Hatha yoga”



**53%**

Les interesaría saber más del Hatha yoga

## Indicadores positivos y negativos

A la mayoría de los participantes les estresa pensar en el futuro y la gestión de su tiempo, sienten que dentro de sus principales estresores se encuentra la presión académica. Practican actividad física para aliviar su estrés. No obstante, existe una población alta que considera que no cuenta con herramientas para regular sus niveles de estrés y sólo 7 personas reconocen la práctica del Hatha yoga en la oferta del medio universitario.

Directora y  
psicólogo de  
C. Bienestar

**Eliécer  
Espinosa**

¿Qué es el Hatha yoga?  
¿Cómo ayuda a los  
adultos jóvenes?

Profesor de  
Hatha yoga

**Dr. Luis  
Felipe Rojas**

¿Qué es el estrés?  
¿Cómo afecta a los  
adultos jóvenes?  
¿Qué sucede internamente  
cuando sentimos estrés?

Médico de  
C. de bienestar

**Eliana M. Carreño  
Álvaro Salazar**

¿Cómo es el estrés  
en los estudiantes?  
¿Qué factores  
detonan estrés en  
los estudiantes?  
¿Existen cifras?

Profesora de  
medicina

**Sandra M.  
Moreno**

\*Investigación  
Hatha yoga  
¿Descubrimientos?  
¿Contexto estudio?  
¿Necesidades?

# ENTREVISTA

Se desarrollan en total 4 entrevistas, las cuales tenían la finalidad de contextualizar con mayor profundidad la temática dentro del margen universitario de la Javeriana de Cali. Para este fin, se plantearon preguntas dirigidas a expertos en temáticas del estrés y del Hatha yoga, con la motivación por entender aun más las oportunidades de intervención desde el proyecto. Además, se entrevista al Centro de Bienestar universitario para conocer de forma tanto cuantitativa como cualitativa los índices de estrés en los estudiantes de pregrado y las actividades que les permiten autoregularlo, junto con la intención de conocer la ruta de acompañamiento que ofrece este espacio en particular. Por último, se realiza una entrevista a una profesora e investigadora de la facultad de medicina, la cual ha desarrollado estudios previos en relación a la pertinencia del Hatha yoga en el estrés, con el fin de conocer posibles hallazgos y analizar nuevas propuestas que se pueden abordar desde el presente proyecto.

## Eliécer Espinosa

E.Espinosa (comunicación personal, 9 de agosto 2023) Hatha significa: Ha-sol y Tha-luna, su nombre en sánscrito hace alusión a unir o juntar, es el tipo de yoga más tradicional, pues a diferencia de los demás en una variante más tranquila y estática, ideal para principiantes en esta disciplina.



**56%**

Estudiantes de pregrado sienten estrés y ansiedad

**51%**

Estudiantes de pregrado tienen uso abusivo de la tecnología

**75%**

Estudiantes de pregrado pasan de 6+ horas en tiempo sedentario

**32%**

Estudiantes de pregrado practican actividades de relajación

## C. Bienestar universitario

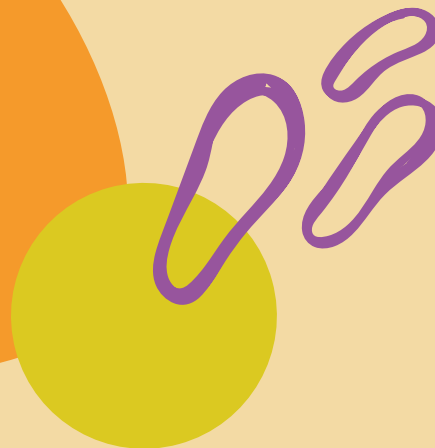
E. Carreño (comunicación personal, 21 de agosto 2023)

## Sandra Moreno

S.Moreno (comunicación personal, agosto 18 2023) Se realizó un estudio para ver los efectos de la práctica del Hatha yoga en el estrés de estudiantes de medicina durante 14 semanas. En este se evidencia que la práctica aumentó la autocompasión de los estudiantes y redujo significativamente el estrés auto percibido junto con el autojuicio. No obstante, los niveles de cortisol permanecieron altos. Este fenómeno se da debido a que el cortisol puede tardarse meses o hasta años en regularse y es por este motivo que es un tema alarmante una vez es persistente, pues es el detonante de un sin número de enfermedades crónicas de tipo cardiovascular y neuronales.

## Dr. Luis Felipe Rojas

L.F. Rojas (comunicación personal, 4 de agosto 2023) El estrés como tal no es malo, pero puede convertirse en una amenaza cuando es muy constante, el estrés está dividido en dos, el estrés “bueno” o eustrés, que nos reta a seguir adelante y superarnos, y está el estrés malo, conocido como “distrés” que se conserva en el cuerpo y no permite que se equilibre naturalmente el cortisol en el organismo. El estrés se manifiesta a nivel físico, emocional y mental. Es el temor al enfrentar los estímulos externos a los que deben adaptarse.. Los estudiantes de medicina de 16 a 18 años que se encuentran en los primeros semestres (de 1er a 4to semestre) son los que presentan mayores niveles de estrés.



# FOCUS GROUP



5 Participantes

Estudiantes de pregrado  
de la Javeriana Cali



Centro de Bienestar  
Sala de talleres 1

DCV  
Psicología  
Medicina  
Comunicación



Planteada como una sesión presencial de 2 horas en Centro de Bienestar universitario en sala de talleres 1. Se desarrolló el 1ro de septiembre 2023 de 2pm a 4pm. Los estudiantes fueron convocados mediante el interés genuino por participar en un focus group, el cual manifestaban escribiendo su contacto en la última parte de la encuesta. La sesión se hizo con el objetivo de conocer la percepción de los estudiantes frente a la práctica del Hatha yoga y la obtención de insights valiosos para la conceptualización y planteamiento de requerimientos de diseño.

## Primera sesión

En general los participantes esperaban que la práctica les ayudara a destensionarse, entrar en un estado de relajación y despejar los pensamientos para continuar con sus entregables. También percibían que se trataba de una disciplina introspectiva que solo a través de posturas lograba alcanzar estos objetivos. Esperaban entender la diferencia entre el yoga y el Hatha Yoga.

# “Conocerme mejor”

## Segunda sesión

Después de la práctica de Hatha yoga dirigida por el profesor Eliécer Espinosa, los participantes se sintieron más relajados, con más energía y aseguraron haber entendido mejor la temática. La herramienta que se proponga desde el diseño debe ser análoga, interactiva pero también informativa, idealmente con colores tranquilos, debe percibirse más innovadora que tradicional, con dinámicas personales personales y colectivas. Además debe impactar no sólo a corto plazo sino también estar en capacidad de prolongar su funcionalidad a largo plazo.



# BENCHMARKING

Se plantea el desarrollo de una búsqueda de referentes sectoriales y no sectoriales como parte fundamental del proceso de investigación para hacer una propuesta de diseño mucho más contextualizada y competente frente a las necesidades y tendencias actuales que resuelven de forma innovadora, cercana e interactiva problemas reales de la sociedad contemporánea. Para este análisis se han seleccionado proyectos que hacen una propuesta diferenciadora a través de sus formatos y sobretodo desde su apuesta por el uso de narrativas con una riqueza conceptual detrás de resultados como gráficos, dinámicas y audiovisuales llamativos, los cuales rompen procesos de comunicación impersonales y tradicionales, incrementando su valor percibido.



## Criterios

Storytelling

Capacidad informativa

Gráfica pertinente

Dinámicas innovadoras

Formatos

# BENCHMARKING SECTORIAL



HeadSpace

Es un proyecto audiovisual transmitido por Netflix como miniserie, la cual tiene la intención de brindar una experiencia interactiva y personalizable de relajación.



Begginings

Es un set de tarjetas para niños, que con preguntas de journaling facilita su proceso en el reconocimiento de sus emociones a través de su cuerpo y la naturaleza.



Yoga in the Air

Se trata de un tutorial de yoga que propone la aerolínea Airways para que los pasajeros de vuelos con una extensión de más de 8 horas, destensionen su cuerpo.



Magnolia

Es un diario interactivo estadounidense que promueve un estilo de vida consciente, que a la vez plantea temáticas y ejercicios basados en el autodescubrimiento.



# BENCHMARKING NO SECTORIAL



Trigger Cards

Es un proyecto que promueve la generación de ideas innovadoras y alternativas para bloqueos creativos, a partir de tarjetas que contienen dinámicas interactivas.



CBN niñas

Se trata de un proyecto editorial que expone desde el storytelling la vida de 100 mujeres valientes que desde diferentes lugares del mundo, hicieron historia.



Primeurs C.

Es un proyecto que trata de sensibilizar acerca de los procesos y orígenes del café a través de infografías y fanzines que contienen narrativas visuales divertidas.



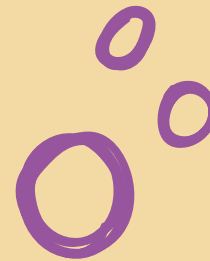
Natura

Es una marca de productos de belleza naturales que se basa en su premisa “ampliadores de consciencia” para el desarrollo de un storytelling convincente.

	Storytelling	Capacidad informativa	Gráfica pertinente	Dinámicas innovadoras	Total
Headspace	5	5	5	5	20/20
Beggings	4	5	5	5	19/20
Yoga In The Air	5	5	5	5	20/20
Magnolia	4	5	5	4	18/20
Trigger Cards	3	5	5	5	18/20
CBN niñas	5	5	5	3	18/20
Primeurs C.	5	5	5	3	18/20
Natura	5	5	4	3	17/20
Total	36/40	40/40	39/40	33/40	

## Hallazgos

Después de un análisis personal pero objetivo y cuantitativo sobre los diferentes referentes se puede concluir que la interactividad es un componente necesario actualmente para el desarrollo de una mejor capacidad informativa en proyectos cuyo objetivo principal consiste en sensibilizar. De igual manera, se evidencia una mayor respuesta favorable y entendimiento por parte de las audiencias cuando los proyectos buscan explicar temáticas desde un sistema más completo de comunicación, es decir, empleando diferentes canales y recursos, los cuales también comparten un sentido narrativo.

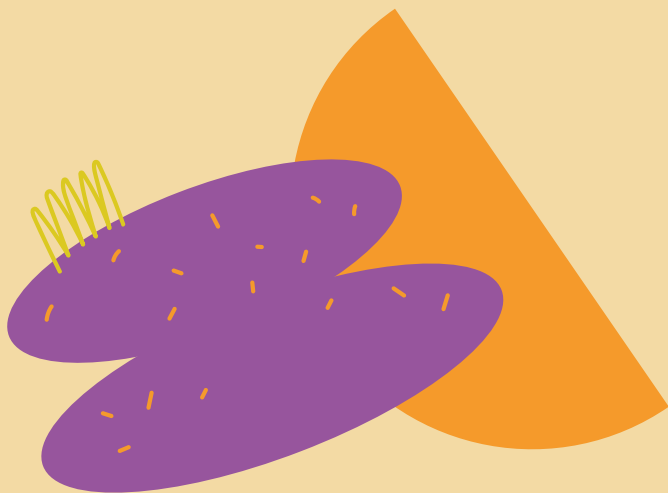


# CONCLUSIONES

En conclusión el Hatha yoga es una práctica efectiva para el desarrollo de la resiliencia en jóvenes adultos, pues fomenta desde sus ejercicios el autoconocimiento, el cual a su vez ayuda a reducir los niveles de estrés autopercebido, pues como anteriormente se ha dicho, este se presenta cuando la persona no se cree en capacidad de superar los estímulos externos que recibe.

Es pertinente abordar el desarrollo del proyecto en el contexto que se plantea, pues se evidencia un desconocimiento por parte de los estudiantes de pregrado de la universidad Javeriana de Cali frente a la existencia del Hatha yoga y por consiguiente, la posibilidad de ser practicada dentro de la oferta extracurricular de la institución. Además, otro motivo importante son los altos niveles de estrés autopercebido de esta misma población y la efectividad que tiene esta práctica física para ayudar a alcanzar mayores niveles de auto-realización desde el autodescubrimiento.

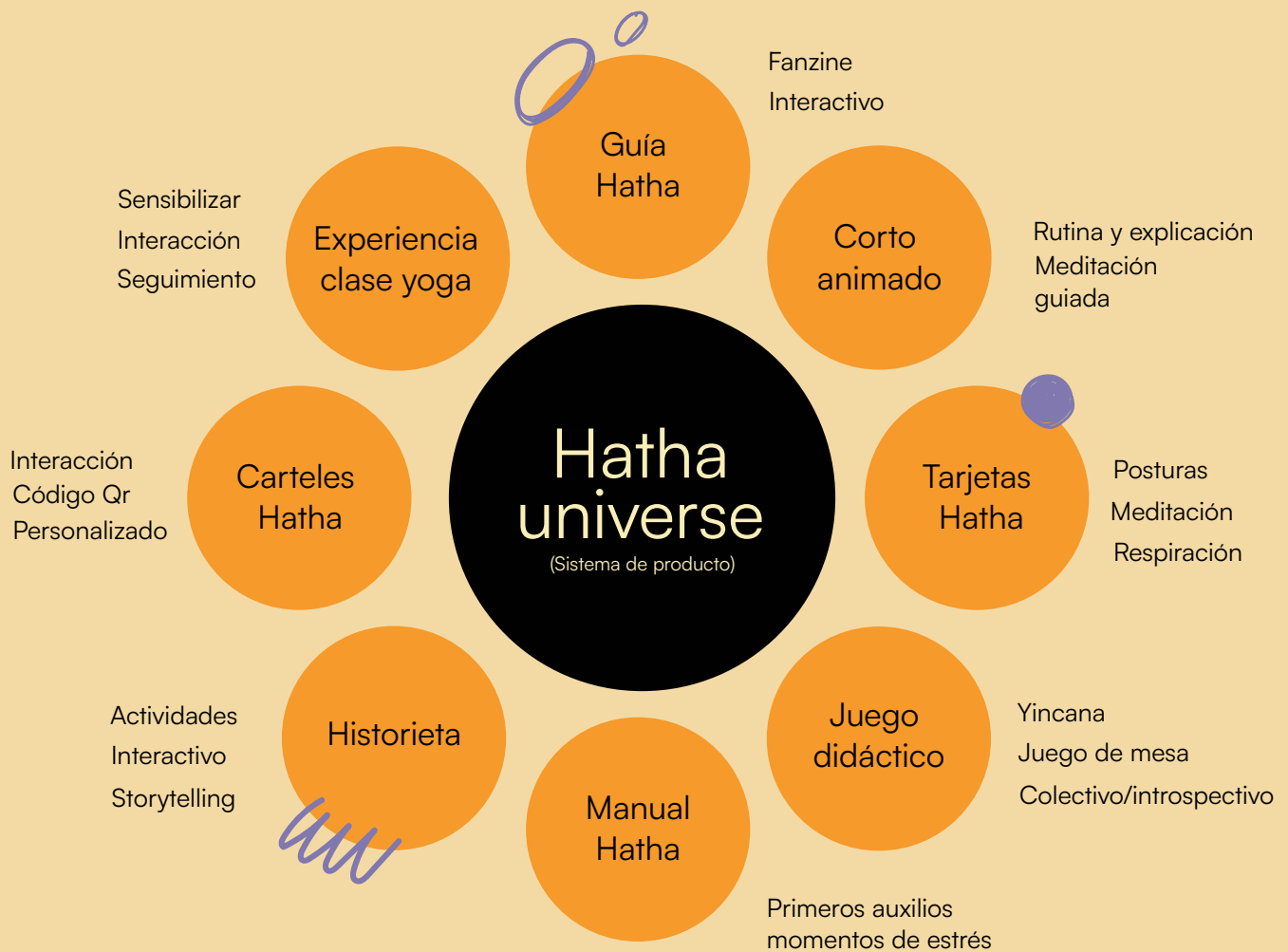
Añadido a todo lo anterior, se concluye que el storytelling es un recurso que tiene total cabida en el desarrollo narrativo de la propuesta de diseño, debido a su capacidad para crear interés desde una comunicación mucho más cercana y emocional que a su vez, desde prácticas a fines al mindfulness como el Hatha yoga, motiva a conectar de una forma más real y genuina con búsquedas introspectivas, que son elementales para aportar mayor sentido y una intencionalidad clara al reconocimiento físico-personal que defiende la práctica en cuestión.



# REQUERIMIENTOS DE DISEÑO

Necesidad	Requerimiento	Tipo	D - O	Descripción
Promover vínculos significativos mediante actividad física y tiempo de descanso pero esto se pierde con la tecnología.	Formatos físicos o análogos	F - O	O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatos editoriales, tangibles, como guías, comics.</li> <li>• Piezas con dinámicas introspectivas y prácticas.</li> </ul>
El usuario debe entender con facilidad la temática y la dinámica. Además de invitar a la relajación.	Lenguaje intuitivo	E - C	O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Figuras básicas, metafóricas, diseño infográfico, diseño de información.</li> <li>• Storytelling y personajes y que inviten a la relajación.</li> </ul>
Estimular la memoria, la concentración y la voluntad personal, idealmente generar una interacción con la herramienta.	Implementación de actividades lúdicas e introspectivas.	E - C	O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos físicos de fácil interacción, como tarjetas o formatos plegables.</li> <li>• Identidad gráfica llamativa y relajante.</li> </ul>
Debe ser versátil, portable, que permita el azar o la interpretación personal, se debe percibir de fácil interacción.	Formatos portables, herramienta versátil.	T - P	D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos físicos fáciles de transportar, almacenar, materiales ligeros.</li> <li>• Formatos que permitan el azar y la personalización.</li> </ul>





Se plantean ideas que buscan sensibilizar desde el aprendizaje personal a partir de experiencias introspectivas, mediante el uso de formatos interactivos, portables y llamativos. Además, se proponen alternativas que escalen el alcance del storytelling.



## Guía Hatha

Se propone una guía a modo de fanzine con el objetivo de introducir a los estudiantes el contexto histórico del Hatha yoga y parte de su filosofía. Se plantea también para brindar bases con respecto a los requerimientos de la práctica sumado de ejercicios introspectivos.



## Carteles Hatha

Se hace oportuno el proponer carteles interactivos con el fin de generar un mayor alcance con el proyecto e invitar a los estudiantes a participar en las clases de Hatha yoga que ofrece la universidad como un primer acercamiento a la temática.



## Tarjetas Hatha

En segundo lugar, se integran al sistema producto unas tarjetas que dinamizan el espacio de la práctica teniendo en cuenta los tres estadios importantes para el desarrollo de la misma, los cuales corresponden a las posturas, la respiración y la meditación.



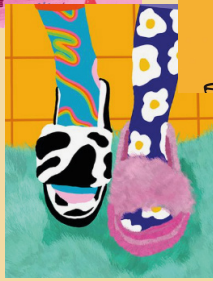
## Manual Hatha

Por último, se plantea un manual a modo de “primeros auxilios” pertinente en momentos inmediatos de estrés académico, mediante una rutina de Hatha yoga básica, efectiva y adaptable a los espacios específicos en los que los estudiantes sienten picos de estrés.

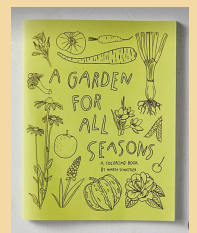
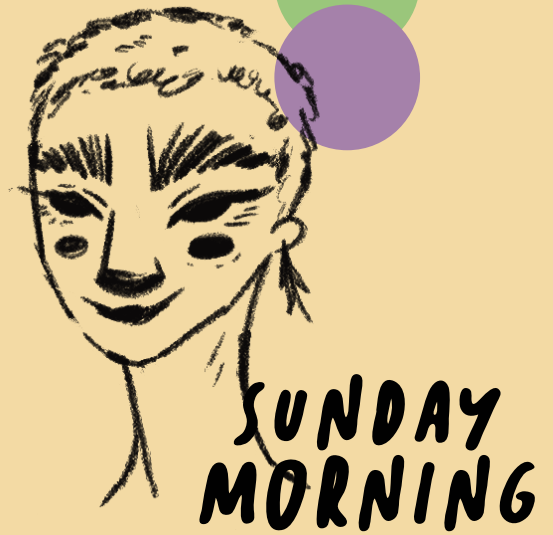
# Hatha UNIVERSE



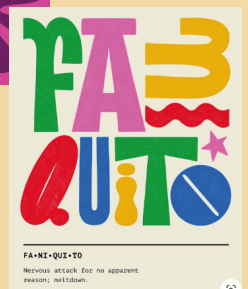
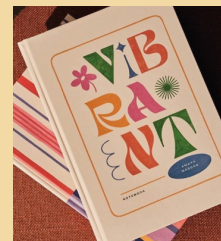
Identidad Visual



Personaje Hatha

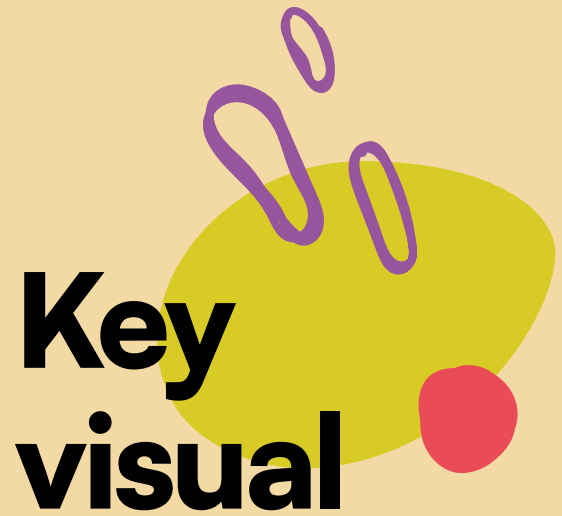


Para la identidad visual del proyecto se piensa en figuras orgánicas y abstractas que representen conceptos como lo metafísico e introspectivo y que al mismo tiempo propicien la concentración. Asimismo, se plantean colores y la idea de un cabezote que reflejen las polaridades de la naturaleza en una búsqueda por representar el equilibrio del Hatha yoga.



Cabezote Lettering

También hacen parte de la identidad visual tipografías contrastadas para representar las diferentes expresiones auténticas que existen en la naturaleza, pues es el entorno del cual se inspira esta práctica milenaria. Estas tipografías corresponden a Sunday morning , la cual transmite el mismo movimiento y fluidez que el Hatha yoga, y por otra parte se propone Satoshi Variable para cuerpos de texto en un intento por reflejar el equilibrio a partir de su geometría modular.



## Satoshi Variable

Satoshi Regular

Satoshi Medium

**SatoshiBold**

Diseñada por Deni Anggara

Movimiento  
y fluidez

Aplicada  
en títulos

**SUNDAY  
MORNING**

Diseñada por Zansari



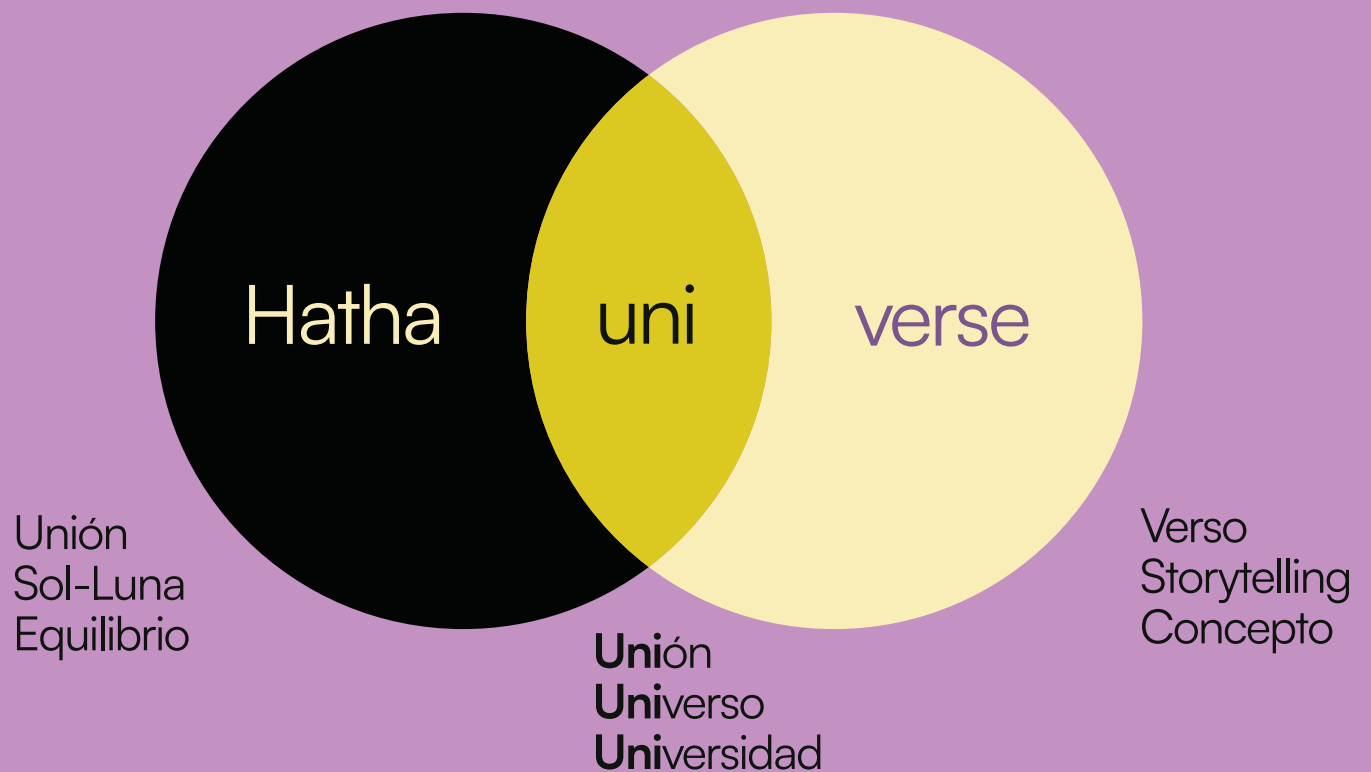
#e94c58

#f59a2b

#d8cb26

#9ac67b

#97559d



El nombre del proyecto es “Hatha universe” pues, como se ha mencionado anteriormente en este documento, **Hatha** representa la unión y el equilibrio entre polaridades, esto debido a que “Ha” es el sol y “Tha” la luna. **Uni** es el prefijo de tres conceptos clave en la investigación como lo es la unión, el universo y el contexto universitario. Para luego, articular finalmente el término **verse**, el cual hace alusión al recurso primario de diseño, el storytelling.



De la unión entre un juego de lettering y los elementos naturales de los que se inspira el Hatha yoga, surge un cabezote con la intención de reflejar las distintas polaridades que coexisten en un mismo universo y a la vez nos invita a ver fragmentos de nuestra identidad en la naturaleza extraordinaria que nos rodea.

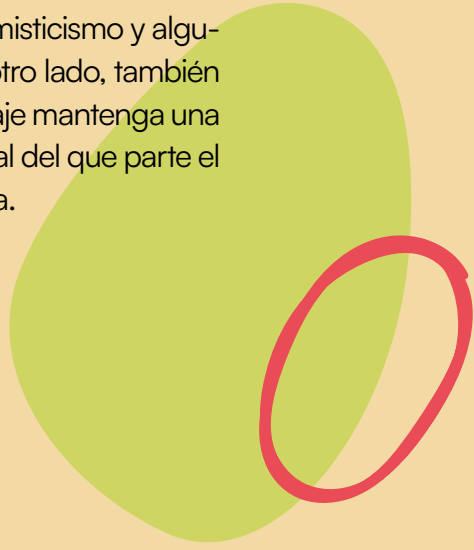





# PERSONAJE



Se hace necesario el desarrollo de un personaje con el fin que representar visualmente la temática desde sus texturas, colores, vestimenta, estilo de vida, etc. Esto con la intención de explicar el Hatha yoga mediante narrativas en las que este sea el protagonista, pues se trata de un tema que puede implicar una percepción un poco abstracta debido a que sus bases conceptuales abordan el universo, el inconsciente, el misticismo y algunas culturas orientales. Por otro lado, también es importante que el personaje mantenga una relación con el mundo natural del que parte el diálogo interno de la práctica.



# ¿Quién es Hatha?



## ¿Cómo fue su infancia?

Llegó a la Tierra aproximadamente en el año 3.000 a.C, no sabe exactamente de dónde viene o hacia dónde va, fue criada por seres extraordinarios de los cuales se forjó su personalidad y a su vez, estos vieron reflejados en ella los elementos universales: El aire, la tierra, el fuego, el agua y el éter. Decidieron llamarla Hatha al ver en ella la alegría del sol y el misticismo de la luna. En su infancia se sintió muy diferente a los demás y con el vacío de desconocer su origen. Actualmente, cree que todas las respuestas a sus preguntas se encuentran en su interior y sostiene la esperanza de conocerse mejor cada día.

## ¿Cómo es su personalidad?

Curiosa, aventurera, espíritu libre, introspectiva, poética, mística, creativa, soñadora, calmada y sensible.

## ¿Cuál es su propósito?

Su misión es descubrirse a sí misma en una búsqueda de pertenencia y revelar en lo que la rodea, la magia universal que sólo es perceptible a los ojos del alma.

## ¿Qué valora?

Considera que su posesión más valiosa es su cuerpo, pues este le permite experimentar la vida, por eso trata de cuidar mucho de él.

## ¿Qué odia?

Detesta la contaminación de todo tipo, el multitasking, la monotonía, pero sobre todo llevar una vida predecible.

## ¿Cuál es su rol?

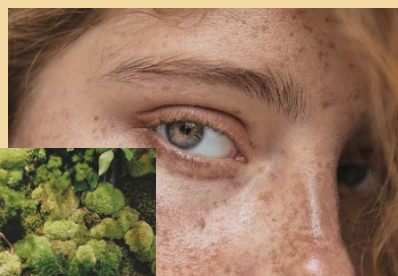
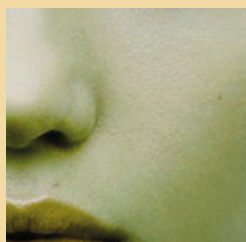
Es protectora del equilibrio natural y ayuda a mantener en forma a sus amigos animales. Actualmente, se encuentra estudiando el comportamiento de los seres humanos y cómo puede ayudarles a sentirse en más conexión con su vida.

## ¿Qué piensa?

Le gusta creer que viene de una semilla especial de su fruta favorita y al estar por tanto tiempo en la tierra siempre está en busca de una aventura y de percatarse de lo imperceptible a la vista.



Tez verde



Rasgos faciales grotescos



Difuminados y manchas



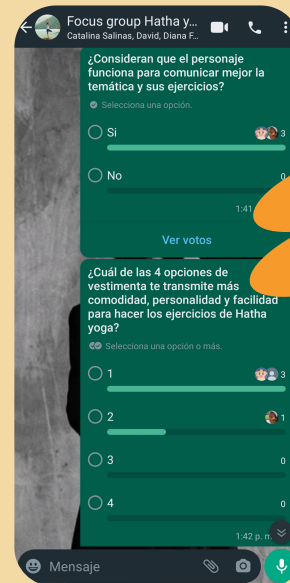
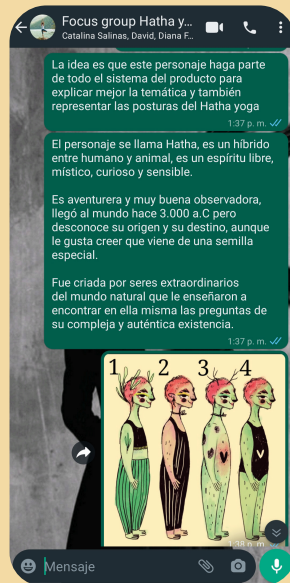
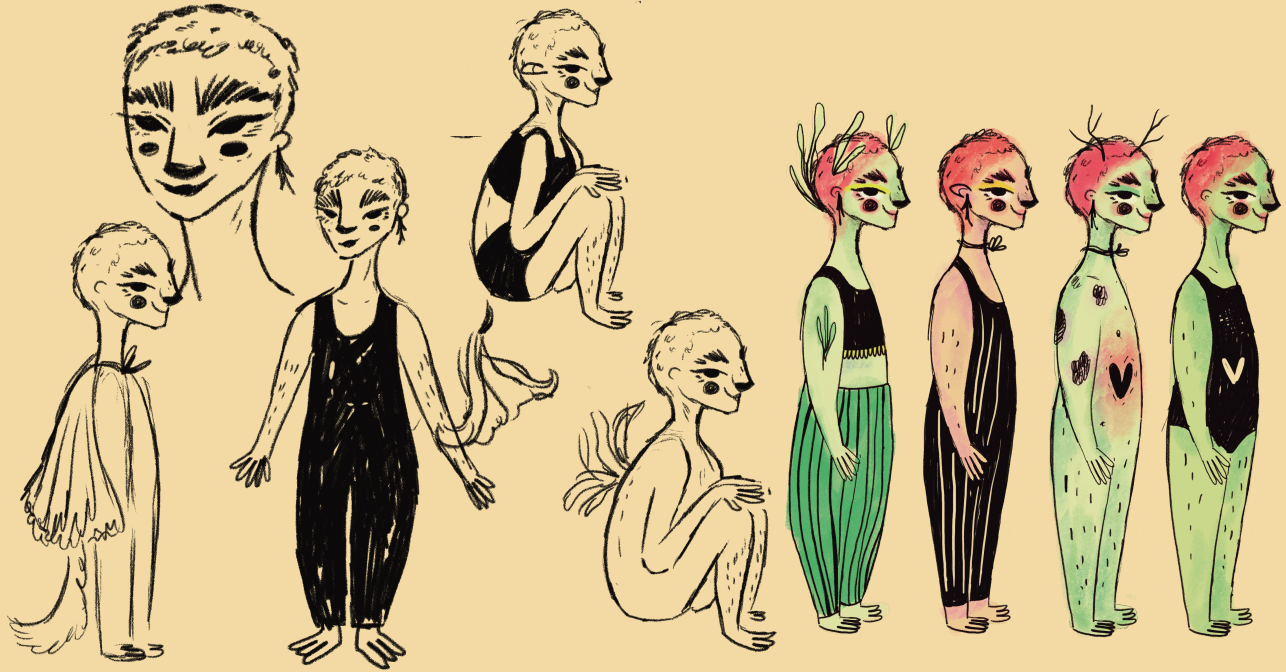
Conexión natural



Cabello rapado color rosa



Se lleva a cabo un moodboard del aspecto físico del personaje como parte fundamental en el proceso creativo y añadido a esto, se realiza una playlist con canciones que capturan el universo conceptual del mismo para adentrarse aún más en su mundo, siendo estas muy útiles dentro del proceso de ilustración.



Se hace una exploración del personaje en bocetos tanto análogos como digitales en una búsqueda por capturar su personalidad y esencia desde diferentes direcciones en el trazo. Después se interviene el personaje a partir de pruebas de color y vestimenta, teniendo en cuenta aspectos como su conexión con la naturaleza y la asociación a la calma, las cuales fueron validadas con el grupo del focus group en un cuestionario vía whatsapp, a través del cual se evidencia mayor preferencia por la primera opción de personaje, pues los estudiantes aseguran que esta transmite mayor comodidad para hacer las posturas.

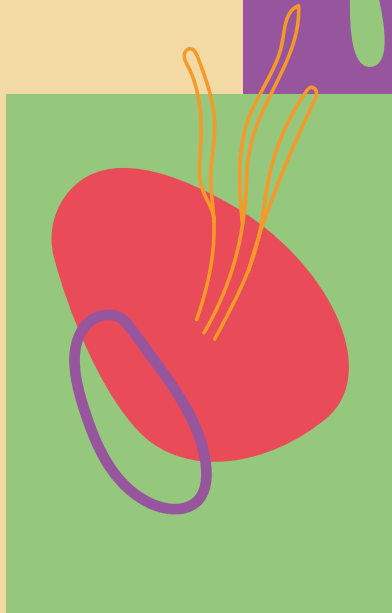
# Storytelling



Todo comenzó en el año 3000 a.C con un eclipse...



El cual provocó una lluvia ácida...



Que hizo germinar una semilla exótica...



...de un fruto extraordinario.

## FRUTA del DRAGÓN



Se resuelve el origen del personaje a partir de una narrativa en la que se plantea que nace de una pitaya rosada, debido a que es una fruta que no sólo comparte la misma autenticidad que Hatha, sino que también es muy recomendada en la dieta ayúrveda, la cual consiste en un tipo de medicina integral, que también es de origen oriental y es un complemento al estilo de vida que promueve el Hatha yoga.

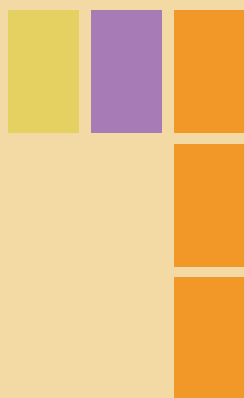
# ¡HOLA Soy HaTha!

Con el fin de explicar la filosofía de esta práctica milenaria, se configuran sus intenciones introspectivas en la cosmovisión del personaje a modo de pensamientos que ella tiene sobre su propia vida.

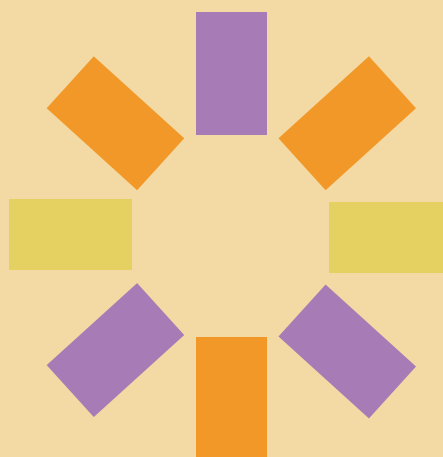


# Tarjetas Hatha

Se propone un set de 24 tarjetas que están divididas en 3 categorías que corresponden a los 3 estadios del Hatha yoga: Las posturas, los ejercicios de respiración y la meditación. Todo esto con el fin de estimular a los estudiantes a la práctica y el mejor entendimiento del Hatha yoga junto con sus beneficios, pues la versatilidad del producto se convierte en un atributo a favor para el desarrollo de una intencionalidad y percepción personal.



Practica más ejercicios de una categoría



Puedes crear tu propia secuencia



Practica con una rutina lineal

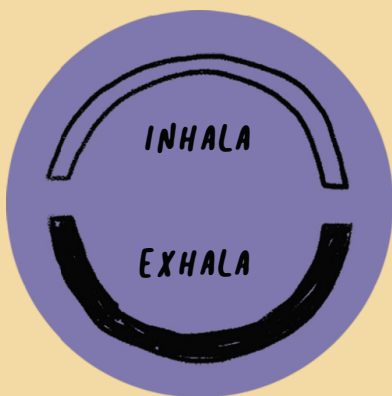


Elige el orden en el que quieres practicar



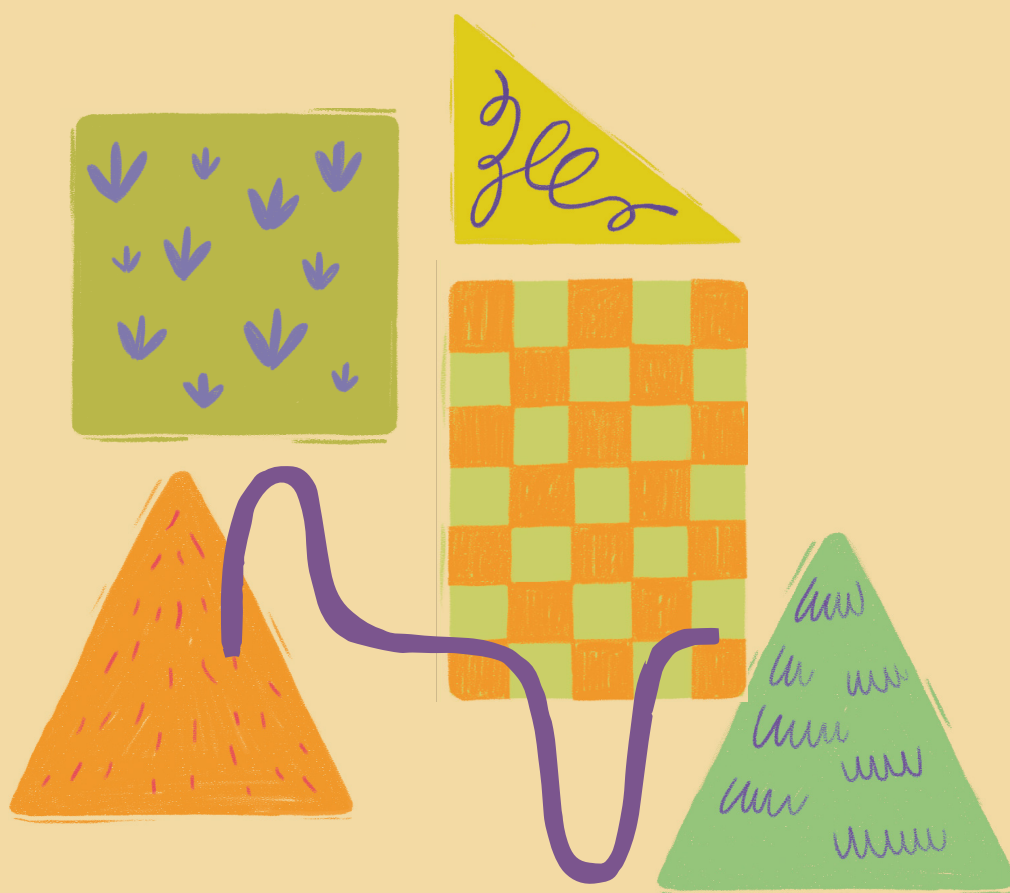


A partir de una entrevista con el aliado, se determinan 8 posturas ideales para contextualizar a personas que se están iniciando en la práctica, las cuales son resultado de la observación del entorno natural y estos son protagonistas no solo en el nombre de la postura sino también en el reverso de la tarjeta donde se explica su origen místico.



## Respiración geométrica

Es un método que utiliza el profesor de Hatha yoga en sus clases para comprender mejor el ciclo de la respiración desde imágenes mentales.



Se trata de ciclos de respiración que a partir del intervalo 1, 4, 2 se pueden aumentar progresivamente los segundos para alcanzar mayores beneficios asociados a la relajación.

## Respiración ritmada



Soy calma

Soy suficiente

Soy equilibrio

# So'ham

“Yo soy”

Soy capaz

Soy universal

El So'Ham es un mantra que en sánscrito significa “yo soy” en un intento por ver nuestra identidad reflejada como un todo. Este suele ser expresado durante los ciclos de la respiración.

Soy valiente

Soy fuerte

Soy seguridad





En el reverso de la última categoría que corresponde a la meditación, se plantean afirmaciones que complementan a cada expresión del “So Ham” o “yo soy”, pensadas desde la pertinencia del mensaje dentro del contexto universitario, pues es un espacio que si bien es retador también llega a generar inseguridades y estas afirmaciones pueden ayudar a redireccionar esos pensamientos angustiantes.

# Validación Tarjetas

Esta dinámica se desarrolló el día 4 de noviembre del 2023 en el Centro de Bienestar universitario, la cual tuvo como principal objetivo analizar cuestiones funcionales de los productos, asociados a su capacidad comunicativa pero también ergonómica a la hora de hacer la práctica. Para la validación se propuso inicialmente una práctica de Hatha yoga sin las tarjetas y una segunda parte de la sesión donde interviniera el producto para señalar con mayor coherencia los contrastes entre ambos momentos.

## 5 participantes

Negocios, filosofía, artes visuales y derecho

Sala talleres 1





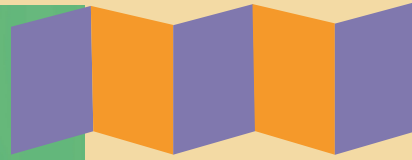
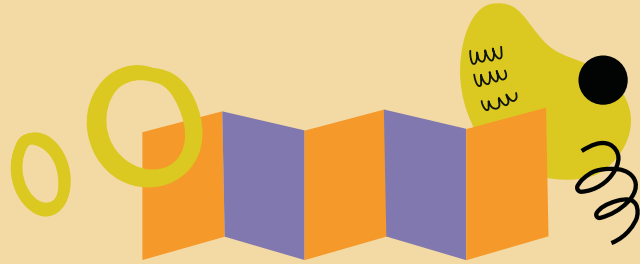
## Feedback

Para el proceso de retroalimentación frente a la usabilidad de las tarjetas se formularon preguntas relacionadas a la interpretación que habían tenido los estudiantes para hacer su propia rutina, junto con la del profesor para hacer uso de las mismas en la dirección de la clase. De lo cual se concluye que en el lenguaje visual es llamativo, invita a estar en un estado de calma y es una herramienta que propicia el desarrollo de un sentido personal para la práctica. De hecho, los estudiantes empezaron a inventar nuevas formas para interpretar la secuencia de las tarjetas. Además el profesor asegura que es una alternativa que considera muy oportuna y viable para dinamizar el desarrollo de sus clases.

## Recomendaciones

La redacción en primera persona de algunas tarjetas con afirmaciones para hacer la práctica más instrospectiva. También, considerar el cambio a “retención al aire” en vez de “sostener aire”, proponer además posibles combinaciones con las tarjetas a modo de guía y por último, hacer más explícitas dos posturas.

# Manual Hatha



Como segundo producto se plantea un mini manual portable formato bolsillo, a modo de “primeros auxilios” para momentos inmediatos de estrés académico. Este surge debido a la necesidad de intervenir desde el diseño en espacios específicos donde los estudiantes sienten picos de estrés dentro del contexto universitario, los cuales corresponden directamente a los parciales y en segundo lugar, al agotamiento académico. Estos últimos se identifican a partir de la expresión personal y genuina de los participantes del focus group.



## Estrés

Después de una entrevista con el aliado del proyecto, se propone una rutina básica de 4 posturas simples pero efectivas para los picos de estrés percibidos en los momentos previos a exponer o presentar algún tipo de evaluación parcial. Esta está compuesta de posturas como la montaña, la luna, las pinzas y finalmente la flor de loto, las cuales pueden adoptarse incluso estando sentado y se realizan en ese orden específico teniendo en cuenta las necesidades del espacio en que se manifiesta esta sensación. Asimismo, se plantean ejercicios de respiración y meditación efectivos para estas necesidades.



## Burnout

A partir de la misma entrevista con el aliado, surge la propuesta de una rutina básica de 4 posturas que ayuden desde su incorporalidad a la activación y el descanso mental de los estudiantes a modo de pausa activa durante las extensas jornadas de estudio. Se trata de la postura del árbol, el guerrero 1, el triángulo invertido y la rana, las cuales buscan distraer los pensamientos y sensaciones corporales tensionantes, mediante estiramientos más exigentes pero también más efectivos para un breve descanso. De igual forma, se proponen ejercicios de respiración y afirmaciones específicas para la pausa.

# Rutina antiestrés



Montaña  
Tadasana



Flor de Loto  
Padmasana

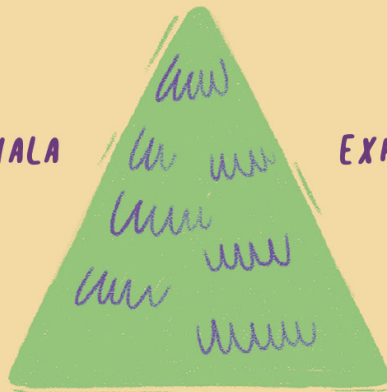


Media Luna  
Ardha Chandrasana



Pinzas  
Uttanasana

INHALA



EXHALA

RETIENE



TENGO UN  
PROPÓSITO  
MÁS GRANDE  
QUE MIS MIEDOS  
REPÍTALO 5 VECES

Inhala en 4 segundos, exhala en 4 segundos y retén aire en 1 segundo. Repítelo en 10 vueltas respiratorias.

# Rutina antiburnout

Rana  
Malasana



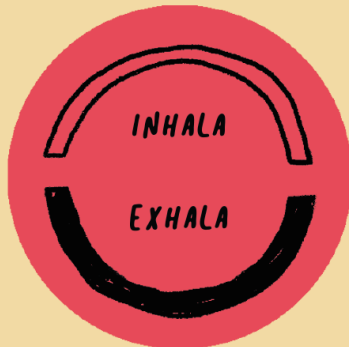
Árbol  
Vrikshasana



Guerrero 1  
Virabhadrasana 1



Triángulo  
Invertido  
Trikonasana



Respira suavemente por tu nariz y a tu propio ritmo, cuenta los segundos que tardas inhalando y exhalando hasta que encuentres una sensación de calma.



NADIE PUEDE  
BORRAR MIS  
HORAS

REPÍTALO 3 VECES

# Validación Mini manual

Esta dinámica se desarrolló el día 4 de noviembre del 2023 en el Centro de Bienestar universitario, la cual se plantea con el objetivo de evidenciar la pertinencia de las posturas, los ejercicios de respiración y las afirmaciones propuestas para los momentos específicos de estrés académico. Para este fin se le propuso a los estudiantes incorporar las posturas tanto de pie como sentados y compartir su experiencia personal con respecto a sus sensaciones.

## 5 participantes

Negocios, filosofía, artes visuales y derecho



# Feedback Mini manual



Se destaca el formato y la dinámica del mini manual pues se percibe práctico y oportuno para atender al estrés provocado por los parciales y la fatiga académica. Las posturas son efectivas para tal fin, además de ser fáciles de desarrollar. No obstante, se sugiere por parte del aliado invertir el orden de algunas de estas para una mayor efectividad en sus beneficios y por parte de los estudiantes se solicita proponer en primer lugar los ejercicios de respiración.

# Carteles Hatha



Se plantean carteles interactivos, los cuales contienen un código Qr que invita a los estudiantes a las clases de Hatha yoga en la universidad. También cuentan con mensajes desprendibles que tienen afirmaciones con la intención de promover pensamientos positivos y distraer sensaciones que pueden parecer estresantes.

# Hatha UNIVERSE



LA PAZ QUE BUSCAS  
YA ESTÁ DENTRO DE TI

ESCANÉA EL CÓDIGO Y DÉJATE SORPRENDER

# Hatha UNIVERSE



PUEDES ELEGIR CÓMO  
PERCIBIR LO QUE TE PASA

ESCANÉA EL CÓDIGO Y DÉJATE SORPRENDER

# Hatha UNIVERSE



LA CONFIANZA QUE BUSCAS  
YA ESTÁ DENTRO DE TI

ESCANÉA EL CÓDIGO Y DÉJATE SORPRENDER

# Hatha UNIVERSE



TIENES UN SENTIDO QUE  
ESTÁ MÁS ALLÁ DE TUS MIEDOS

ESCANÉA EL CÓDIGO Y DÉJATE SORPRENDER

# Validación Carteles

Este proceso se llevó a cabo el 2 de noviembre del 2023, con la finalidad de poner a prueba condiciones comunicativas, interactivas y de usabilidad. Para esta dinámica se ubicaron los carteles en distintos edificios del campus y se extendía una invitación a los estudiantes de pregrado de la universidad Javeriana de Cali a participar en la validación, escaneando el código Qr y llevándose un mensaje desprendible por cuenta de su propia interpretación.

## Estudiantes de pregrado



## Feedback carteles



Los carteles se perciben llamativos e innovadores frente a la línea gráfica que suele implementarse en temáticas relacionadas al yoga o en prácticas holísticas. Los estudiantes compartieron no haber tenido ningún problema escaneando el código Qr. Muchos se acercaron por primera vez a la temática y compartieron su interés por practicar Hatha yoga en espacios de la universidad en un intento por explorar de forma personal su desarrollo multidimensional.

No obstante, los estudiantes compartieron su preocupación por el tamaño y el color de fondo de los carteles, pues comentan que es posible que se mezcle o pierda con la textura de ladrillo de los edificios de la universidad. Asimismo, expresaron que si bien les pareció interesante y oportuna la dinámica planteada con los mensajes desprendibles, muchos solo interactuaron con el código Qr. Es decir, que la invitación que se hace para arrancarlos no es muy clara.

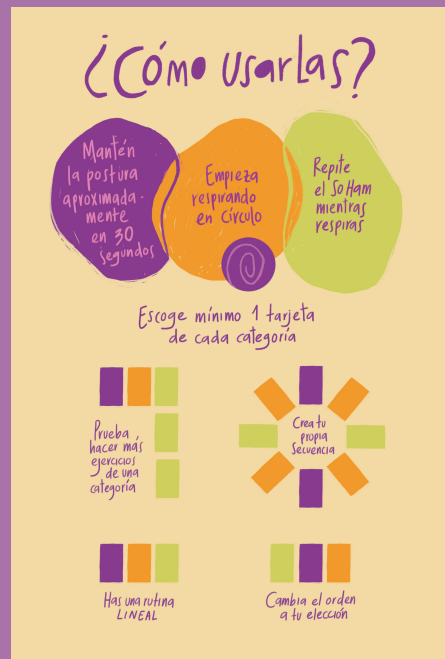


Finalmente se propone una guía tipo fanzine, la cual tiene la intención de introducir no sólo la práctica del Hatha yoga, sino también el contexto histórico y la filosofía de la misma a los estudiantes adultos jóvenes de la universidad Javeriana de Cali. Todo lo anterior se configura en un storytelling planteado con el personaje de Hatha y así generar una mayor cercanía entre la temática y los estudiantes. Añadido a esto, el producto cuenta con secciones como la instrucción para usar las tarjetas, ejercicios introspectivos y narrativas que resignifican la función del estrés.

# Guía Hatha



Se plantean narrativas que parten del storytelling, las cuales ayudan a resignificar la función del estrés, explican la filosofía del Hatha yoga y proponen ejercicios introspectivos en forma de analogías o metáforas visuales para un mayor aprendizaje.



# Secciones fanzine



Finalmente, se propone el uso de una bolsa de tela con el diseño del cabezote del proyecto para almacenar y transportar los productos a la práctica de Hatha yoga.



**CORRECCIONES  
VALIDACIÓN**



**GUERRERO 2**  
Virabhadrasana II



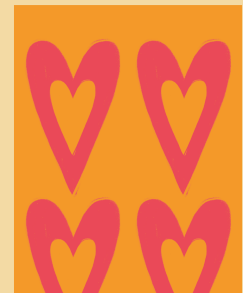
**ÁRBOL**  
Vrikshasana

Para la postura del guerrero 2 se replantea la dirección de los brazos, pues anteriormente se había presentado una confusión su interpretación. En el caso de la postura del árbol se hace más explícita la posición y altura en la que se ubica el pie derecho.

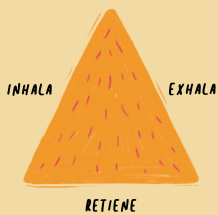
Se reestructura la redacción de dos tarjetas con afirmaciones ahora planteadas en primera persona, siendo esta una sugerencia realizada por parte del aliado para que una vez los estudiantes las lean, perciban un reflejo más cercano de estas frases en ellos mismos.



TENGO VALOR  
Y PERTENEZCO

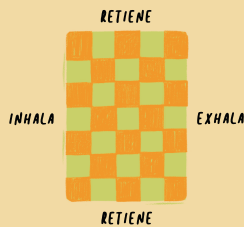


**RESPIRA**



Inhala en 3 segundos, exhala en 3 segundos y retén aire en 1 segundo. Repítelo en 10 vueltas respiratorias.

**RESPIRA**



Inhala en 7 segundos, retén aire en 5 segundos, exhala en 7 segundos y retén aire nuevamente en 5 segundos. Repítelo en 5 vueltas respiratorias.

Se plantea el uso de la expresión de “retener aire” en lugar de “sostener aire” pues tiene mucho más sentido y cabida en la acción de que se propone desde los intervalos en los ejercicios de respiración tanto ritmada como con figuras geométricas.

Primer ejercicio,  
ciclo de respiración

Reorganización  
de posturas



RESPIRA



Inhala en 4 segundos, exhala en 4 segundos y retén aire en 3 segundos. Repetido en 10 vueltas respiratorias.



**MONTAÑA**  
Tadasana



**MEDIA LUNA**  
Ardha Chandrasana



**PINZAS**  
Uttanasana



**FLOR DE LOTO**  
Padmasana



RESPIRA



Respira suavemente por tu nariz y a tu propio ritmo, cuenta los segundos que tardas inhalando y exhalando hasta que encuentres una sensación de calma.



**ÁRBOL**  
Vrikshasana



**GUERRERO 1**  
Virabhadrasana I



**TRIÁNGULO INVERTIDO**  
Trikonasana



**RANA**  
Malasana



Sugerencia de  
repeticiones

Se reorganizan las posturas para la rutina antiestrés para proporcionar una mayor efectividad en las sensaciones adquiridas después de la práctica, siguiendo el consejo del profesor de Hatha yoga de la universidad. Además se tiene en cuenta la petición de los estudiantes de proponer como primer ejercicio, el ciclo de respiración y se hace una sugerencia sobre cuántas veces repetir las afirmaciones.

Se hace un ajuste sutil en el fondo para mayor efecto de contraste.



Se replantea con más claridad la instrucción.

Se experimenta con un troquelado más fácil para arrancar.

Se replantea la redacción de algunos mensajes.



# CONCLUSIONES

Se trata de un sistema producto pertinente para la implementación de espacios propicios al desarrollo de bases elementales para una buena salud mental, física y emocional, con oportunidad tanto en el contexto de la universidad Javeriana de Cali, como en otros espacios alternos. Además, la versatilidad del producto hace que sea oportuno para el desarrollo de dinámicas psicoterapéuticas e introspectivas en el ámbito universitario, pues brindan un sentido mucho más personal y coherente al ser el estudiante quien puede dirigir de forma autónoma su práctica y la intención con la que la desea realizar.

El papel de los diseñadores de comunicación visual es fundamental incluso dentro de la misma universidad para promover espacios en los cuales se ofrecen dinámicas que buscan compensar el desarrollo académico de los estudiantes desde apuestas deportivas, sociales y espirituales. Esto debido a que el proyecto evidenció una gran cantidad de adultos jóvenes que desconocían la posibilidad de participar en las clases de Hatha yoga que ofrece dentro de su mismo campus la universidad Javeriana de Cali.

El storytelling es una herramienta que aporta sentido no únicamente al ejercicio introspectivo de la meditación sino también al proceso creativo, esto debido a que el proyecto también usó este recurso para la conceptualización de elementos como el personaje, las ilustraciones de los fondos y se implementó de igual forma en el discurso narrativo del proyecto, lo que dio como resultado el interés frente a conocer la temática y entender formas de incorporar tanto la historia planteada como la práctica de manera personal.

## Recomendaciones

1. Promover dinámicas al comienzo del semestre con los estudiantes y los productos planteados, además de proporcionarles un manual de primeros auxilios para momentos inmediatos de estrés formato bolsillo.
2. Patentar el proyecto, promocionarlo desde contenidos digitales y proponer diferentes paquetes u opciones de compra dependiendo de las diferentes intenciones que se puedan tener con la práctica.
3. Evaluar la posibilidad de implementar el proyecto de forma comercial y en espacios alternos a la universidad Javeriana de Cali.

# Referencias

Beginnings. (s.f.). Learn. <https://www.beginnings-thestore.com/learn>

Belco Primeurs. (2022). Les primeurs cafes [Editorial design]. Behance. <https://www.behance.net/gallery/170753025/Belco-Primeurs-2022>

Complete guide to hatha yoga: Meaning, poses benefits and more. (2022) [Proquest Pontificia Javeriana de Cali] Instablogs Athena. <https://www.proquest.com/docview/2711628237/fulltext/558ED77FBFFE4B30PQ/1?accountid=13250>

Dealsonhealth.net. (2022). Yoga Statistics: 2023 Facts & Data [Estadísticas de yoga: datos y hechos de 2023]. Deals on Health. <https://dealsonhealth.net/yoga-statistics/>

Espinosa, F. (2023) ¿Es cierto que utilizamos solo el 10 % de nuestro cerebro? *DW* <https://www.dw.com/es/es-cierto-que-utilizamos-solo-el-diez-por-ciento-de-nuestro-cerebro/a-66477292>

Graffica. (2018). Triggers. <https://graffica.info/triggers/>

Headspace. (2020) About Headspace. *Headspace* <https://www.headspace.com/about-us>

ITA Airways. (2023). Yoga in the air [Proyecto de diseño]. Behance. <https://www.behance.net/gallery/168128729/ITA-AIRWAYS-Yoga-in-the-air>

Jaramillo, C. (2020) *El milagro antiestrés*. Planeta

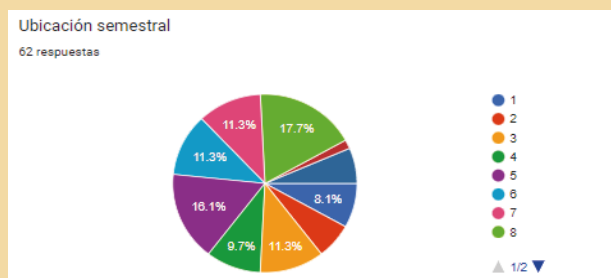
Lienres, L. (2018) Hatha yoga: Qué es, beneficios y posturas. *Theclassyoga* <https://www.theclassyoga.com/que-es-yoga/tipos-yoga/hatha-yoga/>

MedlinePlus. (2022). Instrucciones para el paciente: [Yoga para la salud]. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>

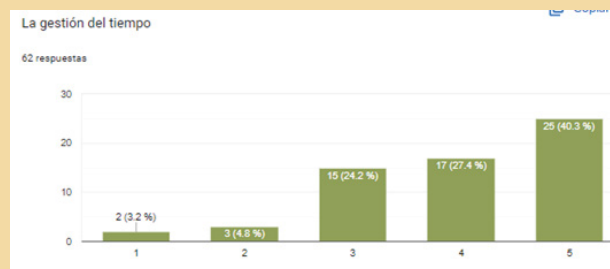
Nuñez, A. (2021) Esto es lo que le pasa a tu cuerpo cuando haces yoga todos los días. *Business Insider* <https://www.businessinsider.es/pasa-cuerpo-cuando-haces-yoga-todos-dias-880977>

- Puig, M. A. (2023, 26 de marzo). Cambios físicos, mentales y anímicos claves para transformar el estrés. [Video] . Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=TIhwgzygBk8>
- Rock Content. (2019). ¿Qué es storytelling y cómo puede ayudar a tu estrategia de marketing? Blog de Rock Content. <https://rockcontent.com/es/blog/que-es-storytelling/>
- Romero, C. (2021) Locos por el yoga: las cifras de un fenómeno. *Forbes España* <https://forbes.es/lifestyle/87161/locos-por-el-yoga-las-cifras-de-un-fenomeno/>
- Vargas, J.J. (2020). Storytelling mindfulness: Storytelling program for meditations. Narrative transmedia (pp. 25 -39). Peña, B. Intech Open. <https://books.google.com.co/books?>
- Yogi Times. (2023). Las cifras del mundo del yoga: estadísticas, datos demográficos e industria. <https://www.yogitimes.com/es/las-cifras-el-mundo-del-yoga-statisticas-estadisticas-datos-demografia-industria>

# Anexos



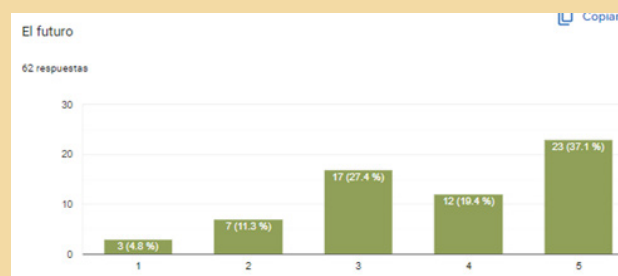
La mayoría de los estudiantes se encuentran en tercer (11.3%), quinto (16.1%), sexto (11.3%), séptimo (11.3%) y octavo semestre (17.7%), pero a nivel general participaron estudiantes de múltiples semestres.



A la mayoría de los estudiantes les genera mucho estrés pensar en la gestión de su tiempo (92%). Esto es un indicador valioso para determinar principales estresores dentro del contexto universitario y proponer alternativas.



La mayoría de los estudiantes encuestados pasa la mayor parte de su tiempo a la semana en la universidad (69.4%), motivo por el cual es oportuno proponer dinámicas o alternativas para visibilizar al Hatha yoga en la universidad.



A la mayoría de los estudiantes les genera mucho estrés pensar el futuro (83.9%). Esto debido a que se encuentran en una etapa donde se generan muchas expectativas frente al futuro de su profesión y sentido de vida.

## Entrevista aliado

1. ¿Qué es el yoga, que tipo de yoga realiza y que efectos tiene sobre el estrés?
2. ¿Qué tipo de yoga es más efectiva en términos de reducir el estrés?
3. ¿Considera que el yoga y el mindfulness están relacionados tanto en su filosofía como en su práctica?
4. ¿Cómo describiría al mindfulness y que tan pertinente lo considera en la reducción de niveles de estrés en comparación con el yoga?
5. ¿Qué necesidades o limitantes observa y percibe en el ejercicio de los estudiantes en las clases de yoga?
6. ¿Lleva algún tipo de trazabilidad en el proceso de sus practicantes?
7. ¿Cuántas personas asisten regularmente a sus clases?
8. ¿Cómo es la regularidad de las personas que asisten a las clases?
9. ¿Estaría dispuesto a aceptar una intervención de herramientas que incentiven desde el diseño a una conexión más activa con la(s) clase(s) de yoga?
10. ¿Qué motiva la asistencia de sus estudiantes a clases de yoga?
11. ¿Qué factores considera que limitan la percepción del yoga en personas no practicantes?
12. ¿De qué forma promueve a los estudiantes a participar en las clases de yoga que ofrece la universidad?

## Entrevista Dr. Felipe Rojas

1. ¿Qué es el estrés?
2. ¿Por qué sentimos estrés? ¿Cómo es el proceso químico en el cuerpo?
3. ¿Cuáles son los motivos principales del estrés en los estudiantes?
4. ¿Cómo tratan el estrés los estudiantes?
5. ¿Qué alternativas les proporcionan desde el centro de bienestar?
6. ¿Han propuesto actividades holísticas?
7. ¿Qué cifras me pueden compartir del estrés en los estudiantes de la Javeriana de Cali?
8. ¿Qué rango de edad siente más estrés en la Javeriana Cali? ¿Qué tienen en común este grupo de personas además del estrés?
9. ¿Qué tipo de herramientas didácticas creen que son pertinentes para tratar el estrés?
10. ¿Cómo es el procedimiento en el centro de bienestar una vez alguien pide ayuda para tratar su estrés? ¿Qué sucede después, se hace algún acompañamiento?
11. ¿Cuáles son los síntomas del estrés crónico?

## Entrevista Centro de bienestar

1. ¿Qué resultados generales rescatan de esta encuesta?
2. ¿Cómo son las cifras del estrés que sienten los estudiantes?
3. ¿Qué momentos representan mayores estresores en el contexto universitario?
4. ¿Qué preocupaciones surgen en el análisis de la misma?
5. ¿Qué propuestas tiene centro de bienestar para el manejo de los indicadores negativos identificados en la encuesta?
6. ¿Qué resultados son positivos y esperanzadores dentro de la comunidad de estudiantes javerianos?
7. ¿Puedo mencionar este recurso en la investigación?

## Entrevista Dra. Sandra Moreno

1. ¿En qué consiste la investigación desarrollada?
2. ¿Cómo se desarrolló la investigación y en quiénes fue aplicada?
3. ¿Qué cambios percibió el público objetivo de la investigación?
4. ¿Qué hallazgos o descubrimientos fueron trascendentales en la investigación?
5. ¿Puedo mencionar este recurso en la investigación?

## Insights focus group

David Trujillo - No encontraba la posición cuando recién me incorporé, sentía que había una tensión que me molestaba, pero a lo largo de la sesión llegó un punto en el que ya dejé de sentir. Me gustó mucho el último momento, por lo menos en la respiración con el otro me sentía incómodo porque no estaba del todo suelto y cuando pasamos a los ejercicios individuales también me costó muchísimo estirarme, estaba casi que sufriendo intentando llegar más lejos y después vino ese último momento que fue tan relajante que sentí que mi cuerpo soltó totalmente, tanto que cuando iniciamos la sesión sentía mucho sueño porque estaba cansado y ahora gracias a ese momento siento energía. Sí volvería a practicar Hatha yoga, quedé con ganas de más.

Catalina Salinas — Los pensamientos que tenía muy intensos antes de la sesión, se fueron. Vine aquí muy estresada porque tengo bastantes pendientes, pero en el último momento se despejaron todos mis pensamientos, me relajé, dejé de pensar en lo que tenía que hacer, sentí que mi cuerpo por fin se había relajado. Siento que, si no me hubieras participado de la encuesta, nunca me hubiera enterado sobre este espacio y este tema, te agradezco mucho por brindarme la oportunidad de hacer esto, muy chévere, me encantó y la verdad lo volveré a hacer.

Diana Franco — Me gustó mucho también que el entorno se conectó con nosotros porque apagaron las luces y de repente de los árboles empezaron a sonar más las hojas y eso con el piano y la brisa fue muy bonito. Me gustó mucho el ejercicio de respiración con el otro, porque no es algo que sea tan fácil hacer o como proponerle a alguien, también me gustó recordar estos ejercicios de respiración porque los había dejado de practicar este semestre. Yo siento que le perdí miedo o rechazo, porque esta es mi primera experiencia de yoga en grupo, me parece importante que me sentí cómoda y me gustaría volver a practicarlo, entonces agradezco el espacio porque siempre lo vi como algo muy personal, solo mío, porque opinaba que podía estar relajada en mi casa, pero fue bueno compartirlo con más personas y escuchar a cómo los demás se empezaron a sentir mejor. Atrévete a visibilizarlo porque es muy efectivo para el estrés y sobre todo aquí en la universidad.

Isabella Barbosa — Se me dificultó mucho el ejercicio de respiración y las posturas porque siento que me falta mucho estiramiento, por ejemplo, las piernas me dolían al estirar, entonces me di cuenta que me hace falta moverme. Ya cuando fuimos avanzando todo se fue armonizando, yo dejé de escuchar ruidos externos que me molestaban y me concentré en la voz del profe y en la música hasta que llegué a concentrarme solamente en mí y en descansar. En lo personal me gustó mucho el último momento donde mi cuerpo dejó de tensionarse y me pude concentrar en mi interior, siento que recarga y ayuda demasiado porque entré a la sesión con dolor de cabeza y estaba muy cansada. Sí volvería a practicar Hatha yoga, elevaste con mis expectativas cuando describieron el ambiente en el que se desarrollan las clases de yoga en la universidad.

Juliana Vacca — Siento que mi cuerpo dejó de estar tan crunchy. Yo perdí la conexión de eventos después de este, me relajé tanto que no recuerdo nada. Siento mi mente súper clara. Volveré a hacer yoga, porque si siento que tengo que moverme más, ser más activa, pero personalmente no me gusta ir al gimnasio, entonces pienso que el yoga si es una buena alternativa para mí.

Natalia Galarza — Me pareció interesante darme cuenta que ciertas partes de mi cuerpo estaban muy tensionadas, aunque yo creía que ya estaba relajada porque después de un tiempo mi cuerpo empezó a soltarse muchísimo. También me costó inhalar, sentía que inhalaba muy poco, pero si exhalaba mucho aire. Yo también pensaba que solo me podía relajar en mi casa, como que no tenía sentido buscar esa sensación en otros espacios y la verdad es que antes hacerlo en lugares diferentes a mi casa me ha traído paz y motivación en muchas áreas de mi vida.

Eliécer Espinosa — El fin de la semana es especial porque tenemos tensión acumulada y buscamos relajarnos. Es importante que nuestro cuerpo y nuestra mente se desconecten un poco, es importante parar de vez en cuando. Siempre deberíamos tratar de tomar consciencia de los que nos sucede internamente para poder hacer algo también. La consciencia me tiene que invitar a actuar y a tomar decisiones que me lleven a buscar mi propio bienestar.

# Créditos

En el material presentado participa el trabajo intelectual de:

Proyecto de grado  
Natalia Galarza

Información suministrada  
sobre el Hatha yoga  
Eliécer Espinosa

Identidad visual  
y storytelling  
Natalia Galarza

Profesoras del curso  
Ángela Sánchez y  
Diana Aristizabal

Ilustraciones y desarrollo  
de personaje  
Natalia Galarza

Supervisión y asesoría  
del proyecto:  
María Paz Vélez

Diseño y producción  
Natalia Galarza



La percepción  
de la vida  
es una elección



