



RESPIRA *y Escribe*

Proyecto avanzado
de diseño
Periodo 2024 - 2

Ana Sofia
Orejuela Andrade

Énfasis Marca
Doble programa
Administración de Empresas



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



RESPIRA *y Escribe*

Proyecto avanzado de Diseño de Comunicación Visual
Pontificia Universidad Javeriana Cali
Facultad Creación y hábitad
Diseño de Comunicación Visual
2024 - 2

Presentado por:

Ana Sofia Orejuela

Énfasis en Diseño de Identidad Corporativa y de Marca

Doble programa con Administración de Empresas

Dirijido por:

Alioka Quintero



Fase 1. Conexión

Tema	2
Diagrama de causas	3
Definición del problema	4
Planteamiento del problema	5
Justificación & motivación	9
Objetivo	11
Marco de referencia	12
Aliado	21
Usuario	23
Metodología	25
Técnicas y Herramientas	28
Conclusiones de investigación	39

Fase 2. Visualización

Benchmarking	41
Requerimientos de diseño	53
Sistema de producto	56
Iluvia de ideas	57
Moodboard	58

Contenido

Fase 3. Integración

Diseño de identidad _____ 59

Desarrollo _____

Validación _____

Conclusiones _____

Recomendaciones _____

Referencias _____

Anexos _____



Conexión

Tema

Diagrama de causas

Definición del problema

Planteamiento del problema

Justificación & motivación

Objetivo

Marco de referencia

Aliado

Usuario

Metodología

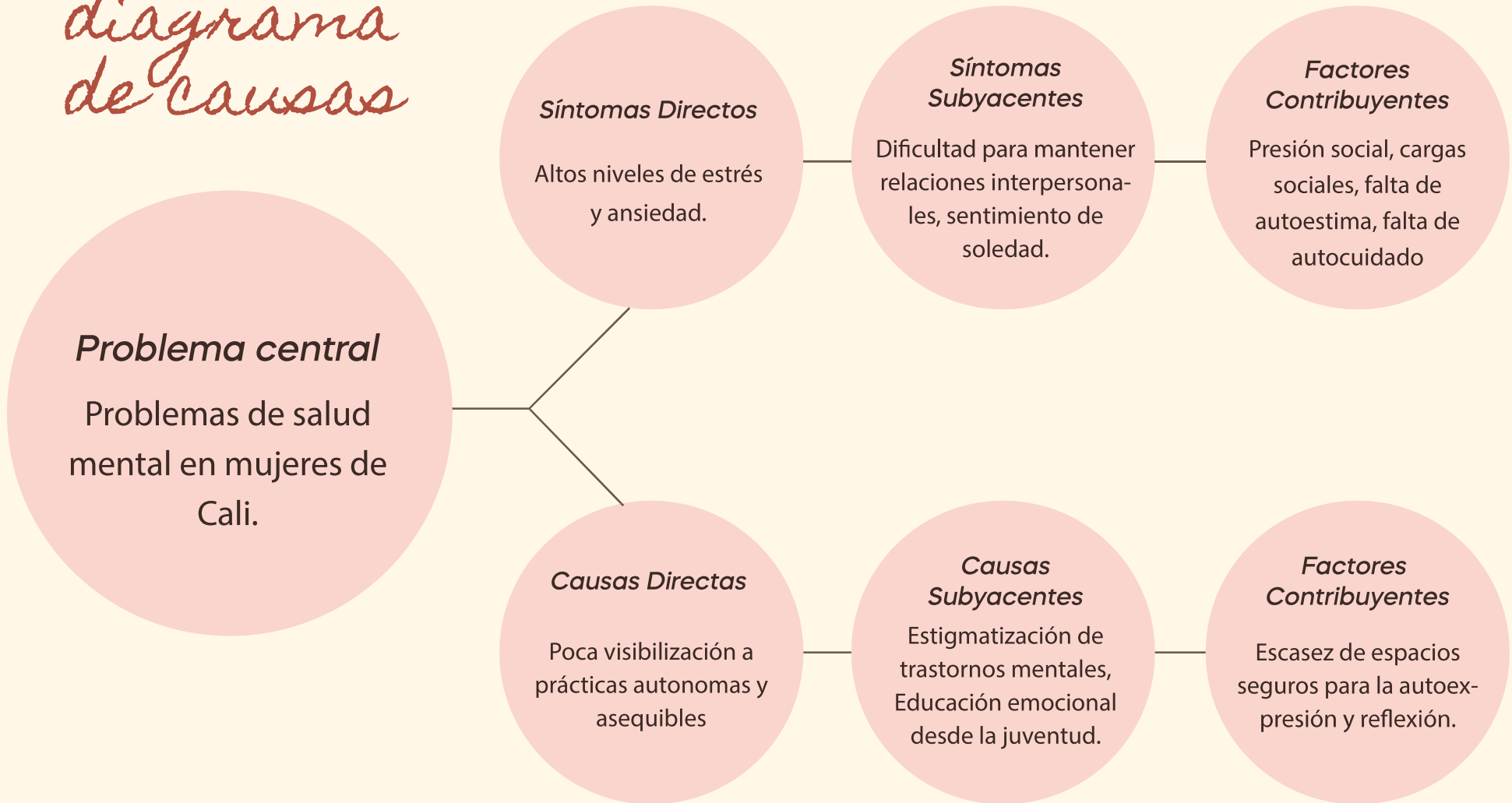
Técnicas y Herramientas



tema.

*La visibilización de las prácticas enfocadas a la **meditación** y el **journaling** para contribuir a la mejora en la **salud mental de las mujeres** jóvenes universitarias entre 18 y 22 años y las adultas jóvenes entre 24 y 33 años de edad de la ciudad de Cali.*

diagrama de causas



Definición del problema

<p><i>¿Cuál es el problema clave que estás tratando de abordar y por qué es tan importante?</i></p>	<p><i>¿Para quién es un problema?</i></p>	<p><i>¿Qué factores sociales/culturales componen este problema?</i></p>	<p><i>¿Qué evidencias tienes que indican que esto vale la inversión?</i></p>	<p><i>¿Puedes pensar en este problema desde un enfoque diferente? ¿Puedes replantearlo?</i></p>
<p>La prevalencia de salud mental que afecta especialmente a las mujeres en Cali. Es importante, porque que la salud mental es esencial para el bienestar general de las personas y tiene un impacto en cómo sienten, piensan y actúan.</p>	<p>Afecta mayormente a las mujeres en Cali, según estadísticas presentan tasas más altas de problemas de salud mental en comparación con los hombres. En Colombia el 69,9% de las mujeres han enfrentado problemas de salud mental, y en Cali el 20% de la población joven se encuentra en riesgo.</p>	<p>Las presiones y estereotipos de género, las desigualdades socioeconómicas, la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados, y la estigmatización que rodean a los problemas de salud mental. También, ciertos momentos de la vida de las mujeres, la adolescencia, el embarazo y la menopausia.</p>	<p>Las cifras sobre la prevalencia de problemas de salud mental, especialmente entre mujeres, son evidencia de que este es un problema que merece atención e inversión. Además, los impactos negativos que la mala salud mental puede tener en la calidad de vida, las relaciones y la productividad de las personas justifican la necesidad de encontrar soluciones efectivas.</p>	<p>Promover redes de apoyo mutuo, donde las mujeres puedan acceder a recursos educativos sobre salud mental, compartir experiencias y encontrar apoyo. Se plantea como objetivo grupos, talleres sobre manejo del estrés, y actividades con otras herramientas como el arte, el deporte o la música.</p>

Planteamiento del problema

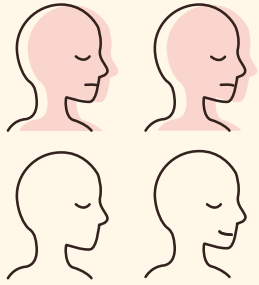
“La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, es parte integral de nuestro bienestar general” (Organización Mundial de la Salud, 2022). Esta afirmación resalta la importancia de la salud mental en la vida de todas las personas, reconociendo que una mente sana es tan necesaria como un cuerpo sano para llegar a tener una calidad de vida óptima. La salud mental influye en cómo los seres humanos sienten, piensan y actúan, lo que afecta su capacidad para manejar el estrés, relacionarse con otros y tomar decisiones; A su vez tiene un impacto directo en la productividad para realizar actividades cotidianas y las relaciones interpersonales.

Precisamente, por lo anterior es relevante recalcar que los problemas de salud mental son un hecho generalizado, a nivel mundial, dos (2) de cada cuatro (4) personas experimentará un trastorno mental en su vida, y los trastornos mentales representan el 12,5% de todos los problemas de salud (confederación salud mental, 2022).

En Latinoamérica, la depresión es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres, afectando entre el 20% y el 40% de las mujeres en países en desarrollo en 2020 (confederación panamericana de la salud 2020). En Colombia, el 66,3% de la población declara haber enfrentado problemas de salud mental, aumentando al 69,9% entre los hombres y al 75,4% en mujeres de 18 a 24 años (Ministerio de Salud de Colombia 2023). En esta misma dirección Posada (2013) afirma que Colombia se encuentra entre los cinco primeros países con mayores tendencias a tener problemas de salud mental y que las mujeres tienen una mayor probabilidad de presentar problemas de estado de ánimo o trastornos de ansiedad, mientras que los hombres tienen mayor probabilidad de sufrir trastornos relacionados con el control de impulsos. En el contexto local de Cali, un informe publicado por la revista Semana en agosto de 2023 revela la situación de salud mental entre los jóvenes. Un 20% de la población estudiantil se encuentra en alto riesgo en términos de su salud mental, mientras que un significativo 70% se sitúa en un nivel de riesgo medio. Solo un 10% de los estudiantes se clasifica en un nivel de riesgo bajo (Revista semana, 2023).

(confederación salud mental, 2022).

A nivel mundial



Dos de cada **cuatro** personas experimenta un trastorno mental en su vida.

Los trastornos mentales representan el

12,5% de todos los problemas de salud.

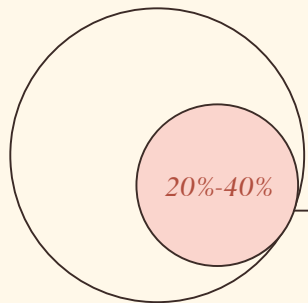
(Ministerio de Salud de Colombia 2023)

Colombia

Personas entre **18 y 24** años declaran haber tenido problemas de **salud mental**. **66,3%**

(confederación panamericana de la salud 2020)

Latinoamérica



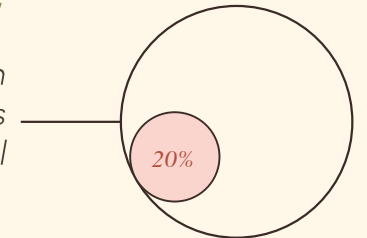
La depresión es dos veces más frecuente en **mujeres** que en hombres.

Mujeres en **países en desarrollo** que sufren de depresión

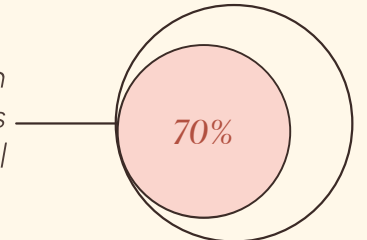
(Revista semana, 2023)

Cali

Población juvenil en **alto riesgo** en términos de su salud mental



Población juvenil en **riesgo medio** en términos de su salud mental



Basándose en las cifras anteriores, se puede deducir que casi todas las personas, en cierta medida, y, sobre todo, las mujeres, han experimentado algún problema de salud mental a lo largo de su vida. En algunos casos, estos problemas no perduran, pero en otros, por el manejo inadecuado o a la falta de atención, pueden evolucionar hacia trastornos o problemas más complejos; Existen numerosas herramientas y terapias que contribuyen a mejorar o fortalecer la salud mental, abarcando desde terapias psicológicas y psiquiátricas hasta opciones de medicina alternativa. A su vez, se incluyen actividades más sencillas y autónomas como la meditación, la escritura, las manualidades, la pintura, el ejercicio y otras prácticas que estimulan la producción de las llamadas "hormonas de la felicidad", promoviendo sensaciones de bienestar y plenitud. Sin embargo, muchas personas no perciben estas actividades como necesarias o importantes.

En este contexto, se puede abordar la salud mental desde una perspectiva de género, reconociendo las experiencias únicas de las mujeres. Esta problemática se manifiesta en mujeres de todas las edades y estratos socioeconómicos. Puede surgir en cualquier etapa de la vida, con mayor riesgo en periodos como la adolescencia, el embarazo, el posparto y la menopausia.

Ante esta problemática, surge el interrogante: ¿Cómo la visibilización y promoción de prácticas enfocadas en la meditación y el journaling pueden contribuir a mejorar la salud mental de las mujeres en Cali a través de una estrategia de comunicación visual?

¿Qué?

Visibilización de las prácticas enfocadas en meditación y journaling como herramientas para mejorar la salud mental de las mujeres adultas jóvenes de la ciudad de Cali.

¿Dónde?

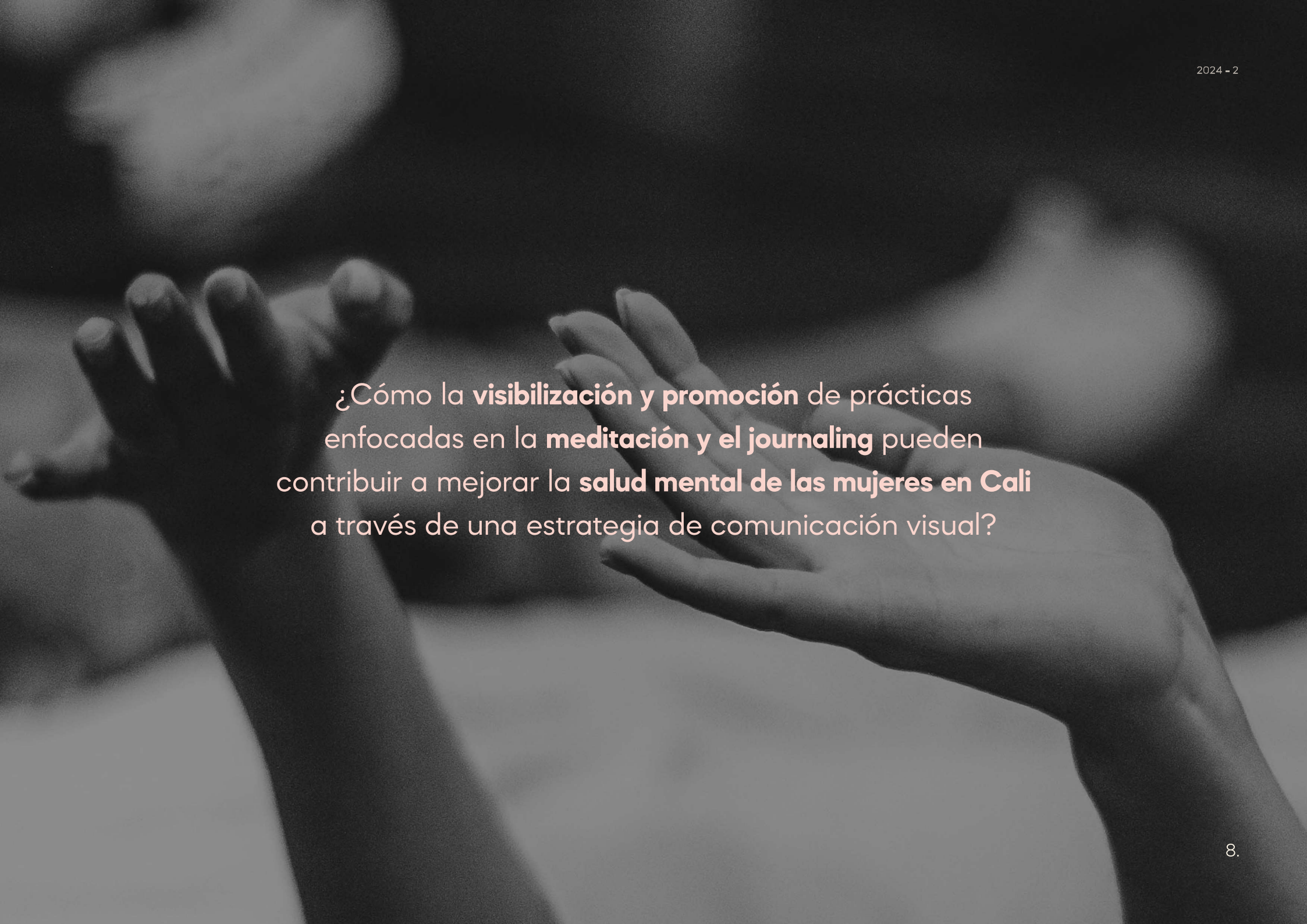
La Pontificia Universidad Javeriana Cali, así como espacios destinados a encuentros comunitarios en la ciudad y alrededores.

¿Cuándo?

Durante el periodo académico comprendido entre Julio y noviembre de 2024

¿Quién?

Mujeres jóvenes universitarias entre los 18 y 22 años y adultas jóvenes entre los 24 y 32 años que deseen mejorar su salud mental general.



¿Cómo la **visibilización y promoción** de prácticas enfocadas en la **meditación y el journaling** pueden contribuir a mejorar la **salud mental de las mujeres en Cali** a través de una estrategia de comunicación visual?

Justificación/ Motivación

La meditación y el journaling son herramientas complementarias que, si se practican pueden transformar el bienestar integral del ser humano, por consiguiente, se aborda la necesidad planteada en donde se habla de la salud mental que afecta principalmente a las mujeres en Cali. Por los datos proporcionados anteriormente en el planteamiento del problema los cuales revelan la prevalencia de trastornos mentales en la población femenina, resulta relevante dar visibilización y promover herramientas accesibles y efectivas que puedan contribuir a mejorar el bienestar psicológico de este grupo demográfico.

A pesar de que existen varias actividades y herramientas que pueden ayudar a mejorar la salud mental, el enfoque específico de este proyecto son las prácticas de meditación y journaling. La elección se sustenta en el dominio y experiencia personal con estas prácticas, así como en la información que respalda sus beneficios. Varios estudios científicos apoyan los efectos positivos

de la meditación. Por ejemplo, investigaciones en el campo de la neurociencia han demostrado que la práctica del mindfulness puede transformar profundamente el cerebro adulto, afectando regiones asociadas con la conciencia física y emocional. Estas investigaciones, realizadas mediante técnicas avanzadas como la resonancia magnética cerebral y el registro electroencefalográfico, han permitido una exploración detallada de cómo el estado mental y espiritual de un individuo afecta directamente su bienestar psicológico y físico (Peláez et al., 2021). Por otra parte, desde el punto de vista de Armas (2023), el journaling ha revelado que ayuda al cerebro a reorganizar la información, desarrollando el autoconocimiento y el crecimiento personal. Se ha observado que esta herramienta además de ayudar a tomar decisiones más claras y “bajar a tierra”, también fomenta una conexión profunda con uno mismo y estimula el autoconocimiento.

La visibilización y promoción de estas prácticas ofrece a las mujeres de Cali alternativas accesibles y autónomas para cuidar su salud mental. Estas herramientas no solo tienen el potencial de mejorar el bienestar individual, sino que también pueden contribuir a reducir la carga

sobre los sistemas de salud y disminuir los costos socioeconómicos asociados a los problemas de salud mental.

Además, este proyecto se enfoca en prácticas que estimulan la producción de las llamadas "hormonas de la felicidad": dopamina, serotonina, endorfinas y oxitocina. Tanto la meditación como el journaling han demostrado tener un impacto positivo en la liberación de estas hormonas, que son fundamentales para el bienestar emocional (Prats, 2023). Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad de California (2013) evidencio que la meditación regular puede aumentar los niveles de dopamina, mejorando la concentración y la memoria (BBC News Ideas, 2021). Asimismo, un estudio que publicó la revista Biological Psychiatry (2016) proporciona rigor científico de la meditación consciente que por primera vez muestra que, a diferencia de un placebo, puede cambiar el cerebro de las personas y posiblemente mejorar su salud mental. Al brindar a las mujeres de Cali métodos para estimular la producción de estas "hormonas de la felicidad", esta investigación busca ofrecerles herramientas concretas para mejorar su estado de ánimo y bienestar.

La relevancia de este estudio reside en su potencial para dotar a las mujeres con herramientas prácticas para el autocuidado mental, promoviendo así una cultura de prevención y atención temprana a los problemas de salud. Al mismo tiempo, se busca contribuir a la desestigmatización de la salud mental y fomentar una mayor conciencia sobre la importancia del bienestar psicológico en la sociedad caleña.

Esta investigación sustenta un enfoque de soluciones accesibles y científicamente respaldadas para abordar un problema de salud, aprovechando la alianza con el emprendimiento local Aluna by Mar.

“Meditación y Journaling Son prácticas que estimulan la producción de las "hormonas de la felicidad": dopamina, serotonina, endorfinas y oxitocina”.

-Prats, 2023

Objetivo general

Visibilizar las prácticas enfocadas a la meditación y el journaling a través de una estrategia de comunicación visual como contribución a la mejora en la salud mental de las mujeres en la ciudad de Cali.

Objetivos específicos

- ✦ **Identificar** las causas principales de los problemas de salud mental en las mujeres de Cali.
- ✦ **Analizar** las prácticas de meditación más importantes y efectivas en los procesos de salud mental.
- ✦ **Identificar** las diferentes herramientas utilizadas en el journaling que contribuyen a la mejora de la Salud Mental.
- ✦ **Diseñar** una estrategia de diseño de comunicación visual para visibilizar estas herramientas.

Marco de referencia - Conceptos clave

Salud mental

Diseño de experiencia

Meditación

journaling

Estrategia de comunicación

Los siguientes conceptos clave se investigan con el propósito de profundizar en el tema y la temática del proyecto, contribuye al cumplimiento del objetivo general. Esta exploración conceptual proporciona un mayor sustento a la pertinencia del estudio y ayuda a dar respuesta a la pregunta problema, ¿Cómo la visibilización y promoción de prácticas enfocadas en la meditación y el journaling pueden contribuir a mejorar la salud mental de las mujeres en Cali a través de una estrategia de comunicación visual? El análisis detallado de salud mental, cuáles son sus afecciones y los métodos de abordaje; meditación y journaling, sus beneficios y, finalmente diseño de experiencia y estrategia de comunicación con el fin de entender su papel e importancia como mediador en la problemática.

Diseño de experiencia

El diseño de experiencia, también conocido como (DX), se refiere a la práctica de diseñar productos, servicios y medios de interacción para los usuarios, los cuales funcionan como impulso para crear estrategias y procesos. Como afirma Mancilla (2023), las personas, como partes interesadas, priorizan el cómo se sienten con una experiencia. Por esta razón, varios establecimientos de negocio pueden destacar al ofrecer productos y servicios que sean naturales y familiares o amigables para el usuario.

"El diseño de experiencia, por definición, es un diseño centrado en las necesidades del ser humano; y cuando se refiere a esto, se contemplan todos los aspectos que se derivan de crear un producto o servicio, mucho más allá del producto o servicio en sí mismos" (Mancilla 2023). Al emplear el diseño de experiencia, se deja de enfocar toda la atención en el producto y se comienza a considerar la experiencia completa. En este sentido, Ortega C. (2022) señala que cada interacción se ha pen-

sado estratégicamente con antelación para ser coherente, desde un folleto hasta una página web compleja.

En el contexto de la temática de este proyecto, el diseño de experiencia resulta primordial, ya que permite crear intervenciones e interacciones desde el producto final como medio para contrarrestar algunos síntomas contraproducentes de mujeres que sufren problemas de salud mental. Además, estas intervenciones buscan ser efectivas y también significativas. A partir de lo mencionado, se puede deducir que un buen diseño de experiencia puede influir positivamente en el estado de ánimo del usuario, lo cual es relevante cuando se trata de un tema que aborda herramientas como la meditación y el journaling para el bienestar.

"Diseño centrado en las necesidades del ser humano; y cuando se refiere a esto, se contemplan todos los aspectos que se derivan de crear un producto o servicio, mucho más allá del producto o servicio en sí mismos"

-Mancilla 2023.

Tal y como lo plantea Hassenzahl (2010), los productos en sí mismos, solo son objetos; sin embargo, tienen el potencial de crear experiencias diferentes, que pueden resultar apropiadas y agradables para el usuario. Es a través del diseño cuidadoso de estos productos que se pueden generar experiencias significativas y positivas.

El enfoque centrado en la experiencia para diseñar productos interactivos se basa en poner la experiencia por delante del producto. Es decir, antes de comenzar a diseñar cualquier objeto o interfaz (producto o servicio), es crucial identificar la experiencia que se pretende crear; de lo contrario, los productos interactivos que se diseñen no podrán dar forma a las experiencias de manera efectiva y significativa (Hassenzahl 2010). Aplicar el concepto al proyecto, es pertinente en el desarrollo de herramientas efectivas para mitigar los síntomas de problemas de salud mental en mujeres, necesita una comprensión exhaustiva de la experiencia que se busca generar o proporcionar a través de los productos. Una vez la visión este definida, es posible diseñar soluciones que generen impacto positivo.

Para desarrollar herramientas efectivas que aborden los síntomas de problemas de salud mental en

mujeres, implica comprender en profundidad la experiencia que se pretende al interactuar con los productos. Para desarrollar herramientas efectivas que aborden los síntomas de problemas de salud mental en mujeres, implica comprender en profundidad la experiencia que se pretende al interactuar con los productos. Esta comprensión es clave para proyectar soluciones que mejoren su bienestar. El propósito, además de crear un producto atractivo o funcional, es dar certeza de un impacto positivo y significativo en sus vidas.

Estrategia de comunicación

La comunicación vista desde una perspectiva general es una habilidad natural del ser humano que permite compartir ideas, pensamientos y sentimientos con otros; esta capacidad se genera a través de comunicación verbal y no verbal.

El concepto comunicación según Rios E. et al. (2020) es expresar algo que se comparte, sin embargo, se puede abordar desde diferentes posturas las cuales aportan a ese concepto como un proceso dinámico y social que se

construye de manera conjunta donde cada parte aporta la propia interpretación. El proceso se caracteriza por:

1. Se considera un sistema abierto de interacciones sociales y culturales.
2. Está catalogado como un proceso social permanente.
3. Es una condición natural e inherente del ser humano.
4. Es construir con otros la misma idea de algo compartiendo el entendimiento propio.

Ríos E. et al. (2020) enfatizan que el concepto de comunicación está en constante evolución y ofrece un marco para comprender las interacciones humanas, tanto a nivel individual como colectivo.

Ahora bien, la estrategia de comunicación se articula con el concepto anterior puesto que se utiliza como herramienta la cual permite planificar, organizar y definir el mensaje que se desea transmitir al público específico y, así mismo, decidir su formato de lanzamiento para cumplir los objetivos propuestos. Ferreira A. (2022) destaca la importancia de definir el mensaje que se desea transmitir y de alinearlo con el público meta. Además, de decidir cuáles son los canales óptimos de comunicación más adecuados, las acciones necesarias para su ejecución, los tiempos requeridos, entre otras variables necesarias según los requerimientos.

“Proceso dinámico y social que se construye de manera conjunta donde cada parte aporta la propia interpretación.”

-Ríos E. et al, 2020

Según Ferreira A. (2022), el primer paso para desarrollar una estrategia de comunicación es realizar un análisis de la situación, y definir qué se quiere comunicar, cómo se quiere comunicar y a quién se quiere comunicar. Este análisis lleva a identificar un público objetivo realista y alcanzable. Para llegar al mismo se establece un presupuesto, seguido de seleccionar los canales de comunicación más adecuados. El mensaje para transmitir debe ser claro, conciso y alineado con los valores de la marca, definiendo un tono y una personalidad que distinga. Es fundamental planificar las acciones en el tiempo y evaluar los resultados de manera constante para garantizar el éxito.

Para lograr un mayor impacto con el proyecto, es crucial desarrollar una estrategia de comunicación sólida. Identificar al público objetivo y diseñar un mensaje claro y conciso, se garantiza mayor visibilidad y alcance. La selección de los canales de comunicación más adecuados y la planificación de actividades específicas permitirán conectar con las mujeres de Cali y promover los beneficios de estas prácticas. Además, una evaluación constante de los resultados permite ajustar la estrategia y asegurar su efectividad.

Salud mental

La salud mental es un estado de bienestar esencial para el bienestar general, es la capacidad de sentir, pensar y actuar lo que permite que las personas puedan manejar momentos de estrés, tomar de decisiones y poder trabajar y aprender adecuadamente; Más que eso, es un pilar para las capacidades individuales y grupales de establecer relaciones, obtener autoconocimiento y dar forma a la vida. “la salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico” (OMS, 2022).

“La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”

-OMS, 2022.

A lo largo de la vida todos en algún momento hemos tenido algún problema de salud mental, según Unicef (2020) los niños, adolescentes y jóvenes han experimentado diferentes niveles de salud mental y bienestar, algunos positivos, sin embargo, uno (1) de cada diez (10) experimentarían uno o varios trastornos graves como la ansiedad, depresión, ataques de pánico, estrés, entre otros, y, lamentablemente la mayoría no recibe la atención que necesita.

La ausencia de salud mental desencadena un proceso complejo donde cada persona experimenta de diferente forma y con distintos grados de dificultad, angustia, resultados sociales y clínicos, los cuales pueden variar para cada individuo. La Organización Mundial de la Salud (2022) afirma que los problemas de salud mental desencadenan discapacidades psicosociales y discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Los determinantes de la salud mental pueden asociarse a múltiples circunstancias como factores psicológicos o biológicos, así como la exposición a ambientes sociales, económicos y ambientales desfavorables, por ejemplo, la pobreza, violencia y degradación aumenta los índices de problemas de salud mental.

Los síntomas pueden presentarse en cualquier etapa de la vida; sin embargo, son más propensas aquellas personas que se encuentran en los periodos más sensibles como la primera infancia, por ejemplo, se asegura que una crianza violenta tanto física como psicológicamente, afecta la salud emocional de los niños. (OMS, 2022).

El escritor Melgosa J. (2017), en su libro “Preservando la salud mental”, brinda una serie de recomendaciones prácticas para cuidar y mantener la salud mental. En primer lugar, Melgosa menciona que la mente y el cuerpo se regeneran a través de la actividad como el ejercicio, oficio, profesión, estudio y actividades de ocio son quehaceres que, cuando los practicamos, producen satisfacción y agrado, los cuales son promotores de buena salud mental. En segundo lugar, se encuentran las relaciones interpersonales y sociales; cuando se tiene buena relación con las personas con las que se interactúa y con uno mismo, se goza de paz mental y emocional. Otro factor de peso es el concepto personal, esto debido a que la ausencia de autoestima está directamente relacionada con ciertos trastornos.

El concepto resulta relevante para abordar la temática del proyecto ya que abarca una necesidad en la población femenina de Cali. La salud mental, como componente esencial del bienestar general, influye directamente en cómo las personas se viven diariamente. Por los índices de problemas de salud mental en mujeres caleñas, ofrecer herramientas exequibles y atractivas se vuelve necesidad identificada en ese grupo demográfico. Estas prácticas ayudan a manejar el estrés y mejorar la toma de decisiones, y también promueven el autoconocimiento y la autorregulación emocional. Al enfocarse en la salud mental, el proyecto busca abordar a las mujeres con métodos autónomos para cuidar su bienestar psicológico, se contribuye a una mejor calidad de vida y se fomenta mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental en la sociedad caleña.

Journaling

El journaling o escritura consciente es una herramienta para el beneficio de salud mental. Consiste en plasmar pensamientos, ideas, experiencias, preocupaciones y demás circunstancias que nos generen alguna emoción para expresarlo mediante la escritura. Es una herramienta para combatir los problemas de salud mental, puesto que reduce el estrés, la ansiedad, ayuda a aterrizar ideas y ofrece espacios de autoconocimiento que permiten comprender mejor cómo funcionan los pensamientos y la autopercepción.

Según la organización Women Working Word (2022), la escritura se utiliza con un fin terapéutico para descon-

"El hecho de escribir ayuda a que nos obliguemos a ordenar los pensamientos de forma coherente, dando por tanto esta sensación de "sentido" a las cosas".

- Pennebaker J, 2014.

gestionar emociones; así mismo, es efectivo para fomentar la disciplina, el orden y los hábitos. Sin embargo, no existe una definición exacta para el journaling, sustentada en que se trata de un concepto nuevo y poco examinado; por esta razón se aborda la referencia desde el concepto de escritura. Parga N (2019) resalta la escritura como una forma visible de expresar ideas, emociones, sensaciones, deseos y problemas. La misma autora resalta que plasmar los pensamientos en una hoja permite soltarlos y liberarlos para que la mente descanse (Parga, 2019).

Un estudio proporcionado por el profesor James Pennebaker de la universidad de Austin, evidencia que el ejercicio de la escritura con el objetivo de plasmar sentimientos y pensamientos contribuye a disminuir los problemas de ansiedad y ayuda a quienes están pasando por alguna situación personal negativa. El mismo estudio demostró un efecto positivo en personas con dolencias como cáncer o dolor crónico (CEPFAMI, 2024).

La escritura consciente o journaling tienen algunas técnicas que se ajustan a las necesidades de cada indi-

viduo. The 5 minute journal consiste en destinar 5 minutos al empezar o terminar el día y escribir las cosas por las cual estás agradecido o se desea lograr. Otra técnica popular es el Bullet journaling que consta de escribir los sucesos de tu día a día con imágenes y gráficos con el objetivo de personalizar la experiencia (WWW, 2022)

La herramienta de escritura es parte esencial del proyecto, se alinea directamente con la temática y el objetivo de promover herramientas para mejorar el bienestar mental y psicológico de las mujeres en Cali. La incorporación de esta práctica como uno de los pilares centrales, permite brindar una solución que se respalda por estudios y experiencias previas como se mencionó anteriormente, que responde a necesidades mentales y emocionales del público objetivo.

Meditación

La meditación se considera una práctica de mindfulness que implica concentrar la atención, se concentra la atención en algo y elimina el flujo de pensamientos dispersos y confusos. El objetivo principal de esta actividad es alcanzar un estado de relajación profunda. Es aprovechado para diferentes metas dependiendo de las necesidades de cada individuo como dormir bien, mejorar la atención y mejorar la calidad de vida.

Se puede decir que la meditación es un tipo de medicina complementaria para cuerpo y mente. Ayuda a la relajación profunda y calmar la mente (Campagne D, 2014). La práctica tiene diferentes técnicas y según National Geographic, (2023) la mayoría tienen sus raíces en tradiciones orientales. Algunas técnicas implican mantener un pensamiento o sentimiento durante toda la sesión de meditación, a diferencia de la meditación de atención plena, consiste en mantener el momento presente por medio de la respiración y otras sensaciones.

Para el bienestar emocional la meditación es una práctica con múltiples beneficios, aporta a afrontar el estrés, calmar el sentimiento de ansiedad y conservar la paz

interior. Cuando se medita se puede despejar la sobrecarga de información y aporta consecuencias positivas tanto para el bienestar mental como el físico como desarrollar la autoconciencia, despierta la creatividad y mejora la paciencia, disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial y ayuda a dormir mejor. Además, la presente practica es útil para controlar síntomas de afecciones como asma, depresión, cáncer, insomnio, problemas cardiacos, entre otros (Campagne D, 2014).

Este concepto es parte esencial en la temática y objetivo del presente proyecto, es una práctica accesible para fomentar la salud mental en mujeres que puede ser abordada desde diferentes contextos en el entorno de Cali. Además, se refuerza el enfoque con los conocimientos beneficiosos de autoconocimiento y exploración interior para construir una vida más equilibrada y significativa.

“Es un tipo de medicina complementaria para cuerpo y mente. Ayuda a la relajación profunda y a calmar la mente

-Campagne D, 2014

Aliado de contexto

Aluna se enfoca en el bienestar integral de las mujeres, con el propósito de ayudarlas a descubrir su luz interior, conectar con su esencia y cultivar una vida auténtica y gozosa. La marca ofrece una combinación de servicios y productos diseñados para fomentar el autocuidado, la autoexpresión y el crecimiento personal. Entre sus productos, Aluna destaca por la fabricación de velas aromáticas con propósitos específicos, una herramienta tangible que complementa sus servicios de psicoterapia y talleres experienciales. Estas velas no son solo productos, sino símbolos de intención y medios para la práctica de mindfulness, creando un puente entre lo físico y lo emocional.

La colaboración con Aluna proporciona un contexto práctico invaluable para este proyecto. Su enfoque holístico, que integra técnicas terapéuticas corporales, psicología positiva y expresión artística, se alinea con los objetivos de promover la meditación y el journaling como herramientas para la salud mental; Esta alianza permite implementar métodos de mindfulness y enmarcarlos en

una filosofía más amplia de vida plena y sana. La experiencia de María Camila, con cuatro (4) años de trabajo terapéutico individual y colectivo con mujeres, aporta una comprensión profunda de las necesidades y desafíos específicos de este grupo demográfico en Cali.



Aliado experto

El aliado estratégico es María Camila Díaz, una psicóloga clínica de 28 años con un enfoque humanista de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Con una sólida formación que incluye una especialización en Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania y estudios en sanación a través del arte en la Universidad de Florida, María Camila aporta una perspectiva multidisciplinaria al bienestar emocional y actualmente cuenta con 4 años de experiencia en el trabajo colectivo e individual terapéutico con mujeres.



Usuario 1.

Mujeres jóvenes

Mujeres universitarias jóvenes entre los 18 y 22 años de la ciudad de Cali, están principalmente enfocadas en el crecimiento personal y encontrar su autenticidad. Son curiosas, les gusta probar cosas nuevas, se enfocan en terminar la carrera universitaria al tiempo que buscan reducir su ansiedad y estrés que enfrentan día a día. Las jóvenes buscan fortalecer relaciones personales o sanar antiguos vínculos. Muchas están bajo tratamientos psiquiátricos y conviven con problemas de salud mental.



Usuario 2.

Mujeres adultas joven

Mujeres universitarias jóvenes entre los 18 y 22 años de la ciudad de Cali, están principalmente enfocadas en el crecimiento personal y encontrar su autenticidad. Son curiosas, les gusta probar cosas nuevas, se enfocan en terminar la carrera universitaria al tiempo que buscan reducir su ansiedad y estrés que enfrentan día a día. Las jóvenes buscan fortalecer relaciones personales o sanar antiguos vínculos. Muchas están bajo tratamientos psiquiátricos y conviven con problemas de salud mental.



Metodología de sanación

(diseño centrado en las personas)



El modelo metodológico propuesto para cumplir con los objetivos establecidos del proyecto de manera eficiente y eficaz es la metodología para sanación, se crea a basándose en la metodología de diseño centrado en las personas (IDEO, 2009). El modelo adopta el proceso de sanación de las personas, pero hace referencia al diseño de experiencia como un diseño centrado en las necesidades del ser humano y el valor del enfoque científico y psicológico en un proceso de comunicación visual. La metodología ayuda entender, conocer y conectar mejor con los usuarios, el proceso planteado y las herramientas de cada fase ayudan a transformar información e ideas en un proyecto tangible, con conveniencia de identificar nuevas oportunidades.

Conexión (escuchar)

En esta fase se comprenden las necesidades del usuario y del contexto; se identifica el problema central, al mismo tiempo que se visualizan las oportunidades, y comprender las esperanzas y aspiraciones para el futuro.

- ✦ Observar en donde se ubica el problema, la justificación y el diagrama de causas.
- ✦ Definir Se plantean de objetivos
- ✦ Aprender mediante la entrevista a un experto o aliado
- ✦ Escuchar por medio de la encuesta a usuarios
- ✦ Investigar Busca de información secundaria en base de datos y otros estudios

visualización (crear)

En esta fase se pasa de la investigación a la solución tangibles y concretas, mediante un proceso de selección de información y visualización de oportunidades para generar soluciones a través de las siguientes fases:

- ✦ Comparar mediante la herramienta de benchmarking
- ✦ Definir los requerimientos de diseño
- ✦ Idear con la construcción de un mapa de prioridades, lluvia de ideas, moodboard

Integración (Entregar)

En la fase final, se implementa la solución de diseño de comunicación visual y se valida el producto, tomando en cuenta la retroalimentación para mejorar tanto los procesos como los productos. Las tareas incluyen:

- ✦ Desarrollar por medio de bocetos y prototipos
- ✦ Validar mediante un focus group y mapa de experiencia



Entrevista con aliado experto

Se realiza la entrevista con el fin de obtener una comprensión más profunda de la problemática de salud mental en mujeres jóvenes de Cali y las estrategias actuales para abordarla; se realizó una entrevista semiestructurada a la creadora del emprendimiento Aluna. Esta entrevista también tiene como objetivo conocer a fondo el enfoque de Aluna, las herramientas que utiliza en sus talleres y productos para mejorar la salud mental, y entender los principales problemas, desafíos y oportunidades en este campo.

La entrevista se estructuró en tres etapas principales:

1. Aluna y su enfoque: Esta sección desea comprender la misión y visión de Aluna en relación con la salud mental, así mismo, su experiencia trabajando con mujeres jóvenes en Cali.

2. Exploración de la problemática y necesidades: Aquí se indaga sobre los problemas de Salud mental más comunes observados en las mujeres jóvenes de Cali, los facto-

res que contribuyen a estos problemas, y las necesidades no satisfechas de esa población.

3. Oportunidades de mejora: Se centra en identificar formas de mejorar la visibilidad y adopción de prácticas como la meditación y el journaling, así como el papel potencial del diseño de experiencia en estas soluciones.

El propósito de esta estructura es analizar los aspectos más relevantes que se conectan, impactan y afectan la temática del proyecto, desde la perspectiva de un experto en el campo. Los insights obtenidos de esta entrevista serán importantes para informar y guiar gran parte del desarrollo del proyecto, proporcionando una base sólida de conocimiento práctico y experiencial.

Desarrollo de la entrevista:

Introducción: Se explica el propósito de la entrevista y cómo se utilizará la información.

Aluna y su enfoque:

¿Cuál es la misión de Aluna en relación con la salud mental?

¿Qué experiencia tienes trabajando con mujeres jóvenes en Cali?

¿Qué roles juegan la meditación y el journaling en tu enfoque?

Exploración de la problemática y necesidades:

¿Cuáles son los problemas de salud mental más comunes que observas en las mujeres jóvenes de Cali?

¿Qué factores crees que contribuyen a estos problemas?

¿Cómo abor das actualmente estos problemas de salud mental?

¿Cuáles son los mayores desafíos para mejorar la salud mental de las mujeres jóvenes en Cali?

¿Qué necesidades no satisfechas has identificado en esta población?

Oportunidades de mejora:

¿Cómo crees que se puede mejorar la visibilidad y adopción de prácticas como el journaling?

¿Cómo crees que se puede mejorar la visibilidad y adopción de prácticas como la meditación?

¿Qué papel consideras que tiene el diseño de experiencia en esto?

final:

¿Hay algo más que consideres importante mencionar sobre este tema?

Hallazgos

1. Bienestar y autenticidad: Ayudar a mujeres a encontrar tu luz interior, su esencia y a cultivar una vida llena de autenticidad. Es clave que las mujeres sean capaces de ser ellas mismas tal y como son, sin la necesidad de imitar a alguien más. Las personas que llegan a Aluna están conectadas con toda la cultura del bienestar. En palabras de su fundadora, “Si tú como mujer vienes a expandirte y servirle al mundo, ¿para qué te escondes?”. Se fomenta el autocuidado, la expresión y el autoconocimiento personal.

3. Meditación: “La meditación se convierte en todo ejercicio o acto que haces consiente”. Todo el que tenga intención al hacer alguna actividad en la cual no se disperse se convierte en meditación. Se recomienda practicarlos todas las semanas y mantener constancia para experimentar sus efectos positivos.

2. Terapia Humanista: La psicoterapia se lleva a cabo con enfoque humanista, integrando la psicología y el arte. En las sesiones, se utiliza el cuerpo; es clave porque por medio de él se baila, se medita con respiración consciente. Luego se hacen talleres en donde las mujeres pueden participar.

4. Journaling: El journaling es una herramienta terapéutica que se utiliza para las sesiones de psicoterapia. Escribir da oportunidad de trasladar los pensamientos internos a lo externo y materializarlo. Facilita el proceso de autoconocimiento y sanación.

5. **Problemas de salud mental:** Se identifican 3 principales problemas de salud mental. La primera es la ansiedad. “La ansiedad es la enfermedad de la actualidad”, todo lo que es ansiedad y lo que implica, como los ataques de pánico, sudoración, taquicardia. De la ansiedad salen otros problemas como la depresión y la desconexión.

La falta de autoestima y las dificultades de creer en sí mismas lleva a las mujeres a aceptar personas, trabajos y situaciones que les apagan su luz interior. Como definición de autoestima, es la capacidad que tiene un individuo de verse a sí mismo con valor. De la baja autoestima derivan trastornos alimenticios.

El último problema es que las mujeres seguido se definen a través del trastorno que padecen; “y cuando te defines a través de tu trastorno, no hay nada más que hacer”.

6. Cuando una mujer se atreve a cuestionar estos parámetros y a hablar sin miedo, enfrenta la opción de hacerse pequeña o resistir a los comentarios. Se detecta la crianza como otra contribución a que las mujeres tengas problemas de bienestar, los padres de estas mujeres provienen de una generación que no recibió Crianza emocional y es lo que refleja a sus hijos, no había una conciencia de como se construye la autoestima de una mujer, o de como cuidar el cuerpo y como manejar algunas emociones. Las redes sociales son otro factor importante.

7. Las mujeres se enfocan en lo estético e influye su decisión de compra cuando cumple su función terapéutica y es visualmente atractivo.

8.

Desafíos: *El tiempo es fundamental para que las mujeres prioricen la salud y determinen tiempo. “De nada sirve comprar un producto o servicio que sirva como puente para mejorar tu salud si no lo usas o prácticas”.*

9.

Necesidad: *Las mujeres necesitan espacios para autocuidado, compartir con otras mujeres y caigan en cuenta que no están solas, que hay otras mujeres que están pasando por lo mismo. Así se promueve la resiliencia, el compañerismo y Descanso. Se evidencia que es esencial crear productos y servicios que inviten a las mujeres a tener momentos de introspección y cuidado personal.*

10.

Desarrollo: *Se identifica en Aluna la necesidad de desarrollar productos que sean puente para construir bienestar y apoyen a la salud mental. Las características de crear productos con valor significativo, con intención y estéticamente atractivos.*

11.

Herramientas: *Las herramientas de sanación que más se utilizan son el movimiento y la escritura. Se brinda una experiencia donde el usuario se siente cómodo, se permite un espacio de autocuidado, lo que permite iniciar un proceso de sanación. Suben las endorfinas y cambian la postura y los pensamientos intrusivos.*

Encuesta a usuario

Esta encuesta busca comprender cómo las mujeres jóvenes en Cali manejan su salud mental y su familiaridad con la meditación y el journaling. Sus respuestas nos ayudarán a entender el impacto potencial de estas prácticas en el bienestar emocional y a diseñar estrategias efectivas para promoverlas.

Preguntas

1. ¿Con que Genero te identificas?
2. ¿En que rango de edad te encuentras?
3. ¿Cual es tu ocupación?
4. ¿Has experimentado ansiedad, estres o algun problema de salud mental en algun momento de tu vida?
5. ¿Con qué frecuencia realizas actividades para cuidar tu salud mental?
6. ¿Qué tipo de actividades realizas para cuidar tu salud mental? (Selecciona todas las opciones que apliquen)
7. ¿Qué te motiva a cuidar tu salud mental?
8. En una escala del 1 al 5, ¿qué tan efectiva crees que podría ser la meditación o el journaling (escritura consciente) para reducir los niveles de ansiedad y estrés?

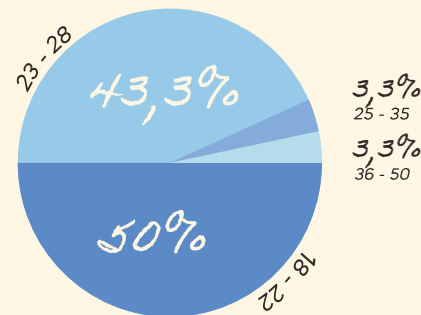
Resultados

30 respuestas



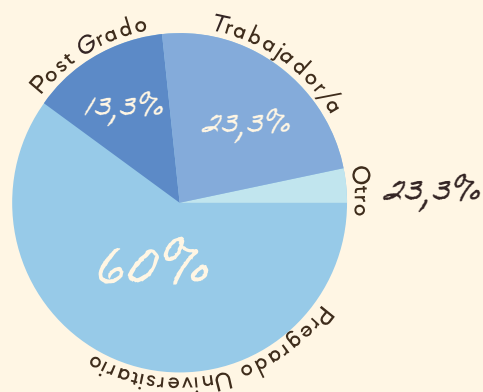
De acuerdo con la gráfica se concluye que el 96,7% de la muestra se identifican con el género femenino. Solo el 3,3% se identifica con el género masculino. Es importante destacar que no hay población perteneciente a géneros no binarios.

¿En que rango de edad te encuentras?

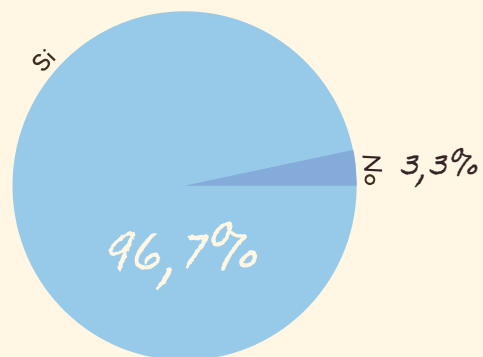


Más del 80% pertenecen a la categoría de jóvenes y adultos jóvenes de 18 – 22 años y 23 – 28 años. Adicionalmente, se obtuvieron un numero de respuestas reducidas en otros grupos etarios 25 – 35 años y 36 – 50 años. No hubo dentro de la muestra ninguna persona mayor a 50 años.

¿Cual es tu ocupación?

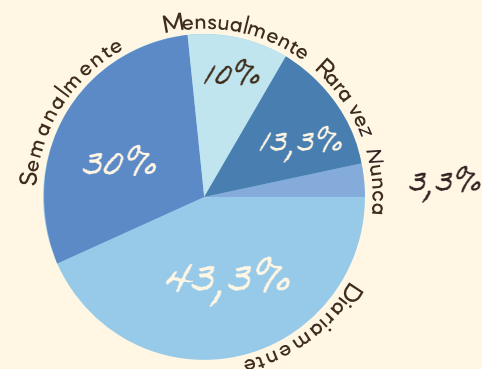


Según la gráfica se puede concluir que el **60%** de los encuestados son **estudiantes universitarios en el ámbito de pregrado**, mientras que el **13,3%** en nivel de **postgrado**, lo que sugiere que alrededor de **7 de cada 10 personas en la muestra son estudiantes**. Y solo el **23,3%**, menos de $\frac{1}{4}$ de la muestra son **personas activamente laborales** y una respuesta atípica referente a otra ocupación. No hay ninguna persona en la muestra desempleada.



¿Has experimentado ansiedad, estrés o algún problema de salud mental en algún momento de tu vida?

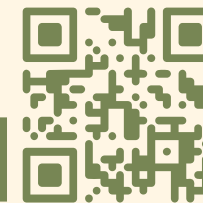
De acuerdo con la gráfica se puede concluir que la mayoría el **96,7%** de los encuestados **han experimentado algún problema de salud mental** en algún momento de su vida. Solo el **3,3%** no, lo cual podría caer dentro de un nivel de error del 5%.



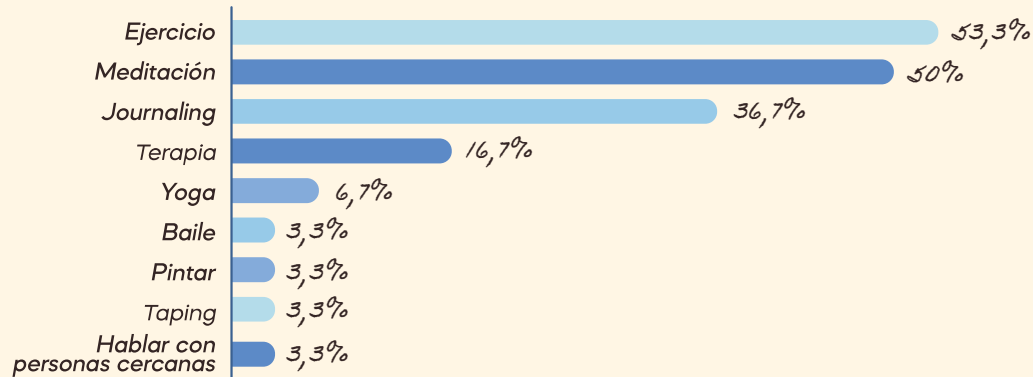
¿Con qué frecuencia realizas actividades para cuidar tu salud mental?

De acuerdo con la gráfica se puede concluir que referente a esta pregunta las personas encuestadas demuestran una realidad más heterogénea en cuanto a la frecuencia en la realización de actividades para el cuidado de su salud mental. Donde casi la mitad de la muestra (**43,3%**) señala practicar estas actividades **diariamente**, mientras que el **30%** las realizan **semanalmente**, **10%** mensualmente, **13%** rara vez y una respuesta poco significativa de **nunca**. Esto nos indica que hay una tendencia a realizar estas actividades con patrones de frecuencia más constantes, lo que refleja en sus respuestas hábitos incorporados en la vida diaria de los encuestados.

Escanea para ver la encuesta completa



¿Qué tipo de actividades realizas para cuidar tu salud mmental?
(Selecciona todas las opciones que apliquen)



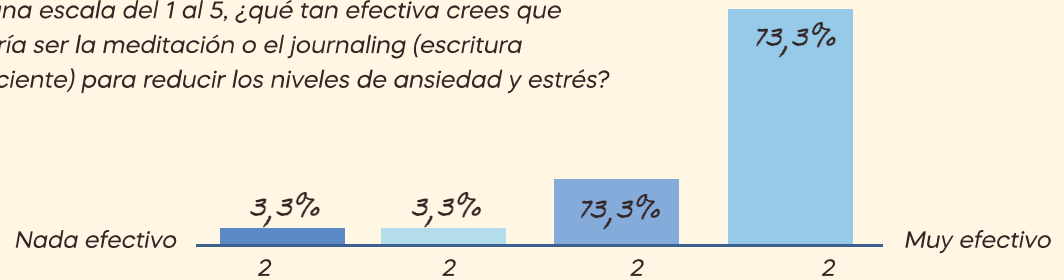
De acuerdo con la gráfica se puede concluir que una de cada dos personas encuestadas practican ejercicio y emditiacion como actividades bajo el concepto de salud mental, pero también alrededor del 36,7% realizan journaling para el cuidado de su salud mental y únicamente el 16,7% acuden a terapia, adicionalmente las otras opciones tuvieron respuestas muy esporádicas o poco relevantes en su magnitud. Lo importante a destacar es que hay una fuerte asociación tanto a la práctica de ejercicio físico como a prácticas convencionales de serenidad como lo puede ser la meditación a la salud mental.

¿Qué te motiva a cuidar tu salud mental?

Bienestar - Autocuidado
Tranquilidad
Salud física y mental
Sentirse bien

Son las respuestas más comunes

En una escala del 1 al 5, ¿qué tan efectiva crees que podría ser la meditación o el journaling (escritura conciente) para reducir los niveles de ansiedad y estrés?



De acuerdo con la gráfica se puede concluir que el 73,3% de los usuarios encuestados consideran muy efectivo las prácticas de meditación y journaling para reducir la ansiedad y el estrés. El 20% en una escala del 1 al 5 consideran 4 (efectivo) la adopción de estas herramientas. Solo dos respuestas poco significativas de 3,3% cada una revelan que es medianamente efectivo y poco efectivo.



Hallazgos

La mayoría de encuestadas ha experimentado problemas de salud mental, hace que su perspectivas sea clave para la investigación.

El interés en cuidar la salud mental diariamente es notable.

La percepción de la meditación y el journaling como método para reducir la ansiedad y el estrés refuerza enfoque del proyecto.

Mapa de actores

Se realiza un mapa de actores con el propósito de identificar a todas las partes interesadas o grupos e instituciones involucradas y que pueden influir en la temática propuesta para este Proyecto. Además de se puede visualizar su alcance. Se detalla quienes son los actores clave para enfocarse en beneficiar especialmente al usuario principal de la manera más eficiente y efectiva posible anticipando desafíos que se pueden presentar con algún actor y asegurando la contribución de cada integrante efectivamente para alcanzar el propósito del Proyecto.

Usuario

- Mujeres jóvenes universitarias de cali (18 – 22)
- Mujeres adultas jóvenes de cali (24 – 32)

Actores internos

- Aliada María Camila Díaz ofrece experiencia profesional
- El equipo del emprendimiento de Aluna proporciona sus productos y servicios
- Profesionales de la Salud Mental (psiquiatras, psicólogos)

Actores externos

- Círculo cercano de familiares y amigos que tienen conexión con el usuario.
- La comunidad académica como la universidad y los empleadores están conectados con el usuario.

Instituciones públicas

- Organizaciones no gubernamentales (ONG) enfocadas en la salud mental
- Ministerio de Salud de Colombia
- Secretaría de Salud de Cali
- Instituciones Educativas (universidades, colegios, institutos técnicos, etc.)

Usuario

Mujeres Jovenes universitarias de cali (18 – 22)

Mujeres adultas

Jovenes de cali

(24 – 32)

Actores internos

*Aliada maria camila Diaz
ofrece experiencia profesional*

*Equipo del emprendimiento de
aluna proporciona sus productos y servicios*

*Profesionales de la Salud
Mental (psiquiatras, psicólogos)*

Actores externos

*Círculo cercano de familiares
y amigos que tienen conexión con el usuario.*

*La comunidad académica
como la universidad y los
empleadores están conectados con el usuario*

Instituciones públicas

Organizaciones no gubernamentales (ONG) enfocadas en la salud mental

Ministerio de Salud de Colombia

Secretaría de Salud de Cali

*Instituciones Educativas
(universidades, colegios
institutos técnicos, etc)*

Conclusiones de investigación

- ✦ *A través de la metodología de sanación, se propone una estructura de investigación que concede un análisis del impacto de estas prácticas en el usuario. A su vez proporciona un modelo holístico para implementar soluciones o abordar oportunidades a problemas de salud mental.*
- ✦ *Se establece que el diseño del producto final se enfoca especialmente en crear conexión significativa con la población objetivo, a través de un enfoque efectivo, personal y sensible el proyecto adapta las prácticas propuestas a las necesidades específicas de las mujeres caleñas.*
- ✦ *La adaptación del producto a las necesidades del usuario asegura la sostenibilidad a largo plazo.*
- ✦ *La ejecución del proyecto permite evidenciar los beneficios y efectividad de la meditación y el journaling. Gracias a eso se adoptan estas prácticas en*

la vida diaria lo que conlleva a enfocarse en la cultura del auto cuidado y prevención de trastornos mentales.

- ✦ *Se Identifica que entre las principales causas que contribuyen a la prevalencia de problemas de salud mental en las mujeres es su apariencia física, las expectativas de vida que causa incertidumbre, las redes sociales las cuales fomentan la comparación, las exigencias académicas y laborales. Además, la crianza, y los comentarios externos son factores que incrementan la vulnerabilidad de algunos trastornos como la ansiedad y la depresión.*
- ✦ *Cuando se integran las herramientas de meditación y journaling de manera constante en una rutina resulta efectivo para mejorar el bienestar general. Entre las practicas más comunes de meditación se encuentran las meditaciones guadas y la respiración consciente. Para el journaling se identifica que al escribir se proporciona un espacio para la autoexpresión y autoconocimiento.*

Visualización

Benchmarking

Mapa de prioridades

Requerimientos de diseño

Sistema de producto

Iluvia de ideas

Moodboard

Referencias

Anexos



Benchmarking

Teniendo en cuenta toda la información adquirida empíricamente mediante investigación, la entrevista con el aliado experto y la encuesta a usuario, se plantean una estrategia de benchmarking que ayudará a analizar y tener una referencia externa sectorial y no sectorial con algunos criterios planteados que el producto del proyecto debe cumplir y cumplir el objetivo general.

Para el desarrollo de Benchmarking se realizan los siguientes pasos:

- ✦ Se establecen los criterios o parámetros de evaluación más importantes que el producto necesita.
- ✦ Se establecen los referentes sectoriales y no sectoriales, siendo los sectoriales aquellos referentes que se encuentran en el mismo sector o industria que la temática que se está trabajando; y los no sectoriales implica inspirarse de otros sectores distintos que se pueden adaptar y aplicar de forma creativa en la temática.

- ✦ Se crean 2 matrices, una para los referentes sectoriales y otra para los no sectoriales cada una con los mismos criterios de evaluación y se establece una puntuación de 1 a 5; se evalúa cada criterio con cada referente.
- ✦ Con la información revelada por las matrices se ejecuta un análisis y se relevan los hallazgos de cada matriz.

Experiencial

Evaluar la experiencia general de los usuarios con la interacción de un producto desde su promoción. En especial si se trata de meditación o younaling que son practicas muy íntimas y personales

Diseño visual

Tiene un lenguaje claro y coherente con la esencia de la marca y su público, su línea visual es atractivo y atrayente a nuevos usuarios

Autónomo/interactivo

El producto ofrece interacción significativa; los usuarios pueden acceder y utilizar el producto sin dificultad con el propósito de crear un hábito cotidiano.

Sensibilización a la audiencia

se evalúa la capacidad del producto o servicio para conectar con la audiencia, se evalúa si el contenido y la comunicación van acorde con los valores y necesidades de la marca y los usuarios.

Usabilidad

El producto o servicio es fácil de usar y entender, cumple su objetivo con satisfacción y eficiencia.



Calm

(Aplicación móvil)

Es una aplicación móvil gratuita creada por Michael Acton Smith para meditar, conciliar el sueño y mejorar el bienestar mental, su misión es hacer que el mundo sea más feliz y saludable. Se convirtió en la aplicación número uno (1) de estrategias mindfulness, actualmente tiene más de treinta (30) millones de descargas. Crea contenido de audio para meditar por diez (10) minutos "The Daily Calm".

Experiencial: La experiencia es positiva, las interacciones con la aplicación son inmersivas y relajantes, brinda música, videos, y audios que ayudan a los usuarios a cumplir sus objetivos de relajación y bienestar.

Diseño visual: El diseño es atractivo y acorde con la temática de armonía y relajación de la app, los colores corporativos son suaves, los elementos y material utilizado en los videos animaciones son diseñados para mejorar la experiencia mediante el diseño.

Autónomo/interactivo: *Es fácil de entender, sin embargo, al ser una app global no es 100% autónomo o interactivo ya que no se centra en un público.*

Sensibilización a la audiencia: *Brinda contenido variado y amplio para cada las necesidades de los diferentes usuarios.*

Usabilidad: *Es intuitivo y fácil de navegar, buscar y seleccionar contenido requerido, se encuentran las funciones fácilmente.*

MANDALAS
PARA EL ALMA
(papelería creativa)

Es una marca colombiana de papelería creativa fundada por Andrea Agudelo, A través de libros para colorear mándalas, diarios de agradecimiento, cartas de afirmación y otros productos editoriales se tiene el propósito de buscar la felicidad, elevar la conciencia y generar experiencias de bienestar y creatividad. La empresa pretende inspirar a los usuarios para que se conecten con su vos interior.

Experiencial: *Se convierte en una experiencia desde la compra del producto hasta el momento de uso. Conlleva a tener una experiencia de introspección con productos de conexión personal.*

Diseño visual: *Los productos son estéticamente atractivos y atrayentes especialmente para las mujeres. Tienen un estilo definido a pesar de experimentar con variaciones en sus propuestas.*

Autónomo/interactivo: *Es de uso autónomo, y permite disfrutar de los productos al ritmo y necesidad de cada individuo.*

Sensibilización a la audiencia: *Es coherente con su público que buscan herramientas para el bienestar mental*

Usabilidad: *Los productos son fáciles de usar, tienen instrucciones que facilitan el uso.*



(centro de bienestar)

El centro Chopra se fundó en 2009, es una organización dedicada a mejorar la salud mental de las personas mediante hábitos saludables. Se centran en potenciar la transformación personal para el bienestar colectivo. La marca integra la sabiduría ancestral del autor Chopra con la ciencia y diseño moderno en su plataforma digital la cual ha impactado a millones de personas.

Según referencias de usuarios la calidad de la experiencia es alto, proporciona impacto con recursos y talleres guados.

Diseño visual: Es atractivo, minimalista y profesional, Su tono Evoca simplicidad y serenidad lo que es coherente con la marca.

Autónomo/interactivo: Es autónomo e interactivo, pero en relación con otros centros la autonomía baja la puntuación.

Sensibilización a la audiencia: *Brinda contenido que sensibiliza a la audiencia global que se interesa en el bienestar. Brinda amplio contenido para distintas necesidades y preocupaciones.*

Usabilidad: Tiene una interfaz intuitiva y organizada.



Diario

(Aplicación de apple)

Es una aplicación móvil de App store desarrollada por Apple de journal para reflexionar o guardar momentos del día en fotos, videos y audios. La aplicación ayuda a fomentar el hábito de escribir, brinda sugerencias de escritura, y marca las cosas más importantes para revisarlas más adelante, reflexionar y encontrar nuevas perspectivas. El diario es privado y se accede a él a través de fase ID o código



Five minute Journal

(Empresa de diarios)

Experiencial: *Brinda una experiencia funcional para el registro diario, pero es simple y no se centra en la conexión emocional*

Diseño visual: *Tiene un diseño limpio y minimalista, es atractivo, pero resulta impersonal*

Autónomo/interactivo: *El diseño de la app brinda instrucciones de uso y es intuitivo, sin embargo, no es interactivo*

Sensibilización a la audiencia: *Diario al ser una app para todo el público, al ser generalizado no permite conectar con las personas y sensibilizarlas.*

Usabilidad: *La interfaz es intuitiva y segura al tener Face ID para acceder a la aplicación.*

Es un diario que hace que el journaling sea un hábito fácil y agradable de hacer. La marca promete convertirse en una herramienta que ayuda a generar ideas, reducir ansiedad y conseguir conciencia plena, el producto de papelería enfocado en el agradecimiento ayuda a identificar cosas que hacen feliz al usuario y las cosas que necesita trabajar. En cada página hay una cita con diferentes reflexiones y afirmaciones y un espacio para escribir pensamientos concretos de agradecimiento.

Experiencial: *El producto en sí ofrece una experiencia que es fácil de adaptar a la rutina.*

Diseño visual: *El diseño es limpio, tiene presencia elegante. El color dorado y blanco son predominantes, sin embargo, no es muy cálido para los usuarios que deseen plasmar sentimientos.*

Autónomo/interactivo: El producto es una herramienta cien por ciento (100%) autónoma, el contenido del journal da formatos claros y estructurados para escribir.

Sensibilización a la audiencia: Tiene herramientas que atraen a los usuarios que deseen mejorar su bienestar emocional, pero el formato no permite escribir más de lo estructurado, lo que genera dudas al momento de adquisición.

Usabilidad: El formato es sencillo y claro, las personas pueden llenar el contenido del journal a su propio ritmo.



Saju

(Emprendimiento de gafas)

Es una marca colombiana de gafas, accesorios y ropa que inicio por Juan pablo Pradilla, Juan Manuel Agudelo y Santiago puentes. La empresa tiene un importante valor para el cuidado del medio ambiente porque los productos están hechos de plástico cien por ciento (100%) reciclado, han sido mencionados en Forbes como una de las empresas más resilientes. Actualmente distribuyen en todo el país y se está expandiendo nivel mundial.



Dani Schulz es una empresaria con 10 años de experiencia trabajando en redes sociales, es fundadora de su propia empresa enfocada en capacitar a personas a manejar sus redes y negocios de manera liviana, anteponiendo la *autenticidad* y el *magnetismo* como pilares para crear una sólida estrategia digital. También tiene un podcast “viene y va”, un espacio para reflexionar y conversar sobre cómo llevar una vida tranquila.

AGYBO

Es una marca 100% colombiana fundada por Karen Martinez de ropa y accesorios casuales para usar todos los días creados con materiales cómodos, suaves y duraderos de alta gama, la marca nace en 2021 con la misión de llenar el mundo de amor, gratitud y buena onda. Cada prenda es pensada con valor sentimental.








Calm

(Aplicación móvil)





Marca colombiana de papelería creativa, centrados en la estética. Inicio siendo una marca de esmaltes de uñas. Pero transformaron su enfoque para dirigirse principalmente a la papelería creativa y decoraciones para el hogar. La empresa TOY se define como una marca embellecedora, y su propósito es poner a disposición de la mayor cantidad de personas todas las cosas bonitas, cosas que alegran la vida e inspiran.



Sectorial

REFERENTES	Experiencial	Diseño visual	Autónomo/ interactivo	Sensibilización a la audiencia	Usabilidad	Total
	5	5	4	4	5	23/25
	5	5	5	5	5	25/25
	4	5	3	5	4	21/25
	3	4	4	3	5	19/25
	5	4	5	4	5	23/25
Total	22/25	23/21	21/25	21/25	24/25	

No Sectorial

REFERENTES	Experiencial	Diseño visual	Autónomo/ interactivo	Sensibilización a la audiencia	Usabilidad	Total
	4	5	3	5	5	22/25
	5	5	4	5	5	24/25
	4	5	3	4	5	21/25
	4	4	3	5	5	21/25
Total	17/20	19/20	13/20	19/20	20/20	

Hallazgos

La usabilidad fue el referente que más destaque, revela que el diseño del producto debe ser fácil de usar he implementar en la vida cotidiana, debe ser portable y exequible.

El diseño visual del producto será limpio y claro, con colores que evoquen relajación y plenitud.

Implementar un tono suave y cercano para los usuarios.

Mándalas para el alma es el referente con mayor puntaje en la matriz, se destaca por el cumplimiento de todos los criterios propuestos; es el modelo principal para la realización de los productos para cumplir todas las necesidades y expectativas de los usuarios.

Se destaca la oportunidad de diseñar características con opciones interactivas y mayor personalización

Tomando como referencia a “five minute journal” con un formato estructurado, se plantea combinar esa característica con elementos flexibles y creativos.

Buscar un enfoque cercano para conectar con el público.

Priorizar la apariencia estética en toda la línea visual.

El referente de “Dani Schulz Inc.” destacan en sensibilización a la audiencia, resalta la importancia de conectar emocionalmente con el usuario.

Implementar un mensaje visual atractivo y coherente con la esencia de la marca como Agybo

Mapa de prioridades

Para continuar con el desarrollo del proyecto es fundamental hacer un mapa de prioridades que abarca los conceptos más importantes para el desarrollo del producto final. Este clasifica las necesidades, características y funcionalidades según su nivel de importancia, y lo divide en 3 etapas clave: Antes, durante y después.

El mapa permite priorizar las características más importantes para asegurar que los recursos (tiempo, dinero, esfuerzo) se inviertan para cuidadosamente para asegurar el éxito del proyecto.

1. Antes:

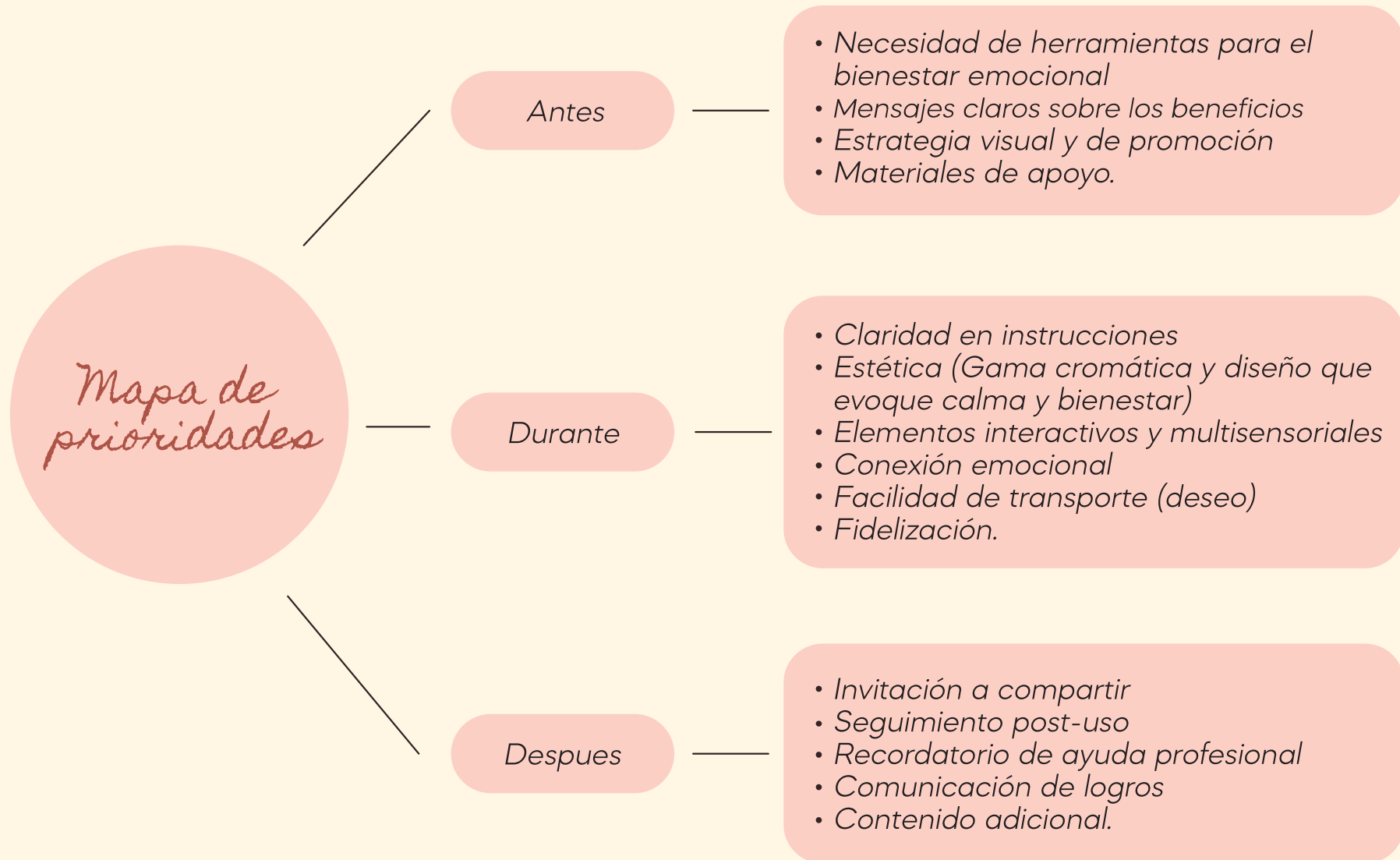
Captar el interés del usuario. Su objetivo es hacer que el usuario se interese en el producto antes de consumirlo, destacando cómo puede mejorar su bienestar mental y emocional. .

2. Durante:

Ocurre mientras se consume el producto. Su objetivo es asegurar una experiencia de uso satisfactoria que conecte al usuario con el producto y así mismo con su bienestar emocional y se sienta atraído a seguir empleándolo.

3. Después:

Contar la experiencia de uso. Su objetivo es incentivar a que el cliente comparta su experiencia de uso y como ha impactado el producto en su bienestar general.



Requerimientos de diseño

Partiendo de las conclusiones de investigación y el benchmarking se establecen una serie de requerimientos que el producto debe cumplir o satisfacer para alcanzar los objetivos del proyecto.

Se tendrán en cuenta 3 componentes fundamentales: el aspecto estético y comunicativo (E-C) del producto o servicio final, donde se ubican los requerimientos de la apariencia estética del producto y lo que deberá comunicar; el aspecto funcional y operativo (F-O) aborda la funcionalidad y las metas que el producto debe cumplir; y por último el aspecto Tecnológicos y productivos (T-P), donde se consideran las necesidades y limitaciones relacionadas con la producción del producto. Por otro lado, los requerimientos se dividen en dos categorías, obligación (O) los cuales son de obligatorio cumplimiento pues son esenciales para el desarrollo del producto y lograr los objetivos propuestos, y Deseo (D) que se refiere a un estado ideal para que el producto sea más completo, sin embargo, la falta de cumplimiento de este requerimiento no afectaría el objetivo.



<i>Necesidad</i>	<i>Requerimiento</i>	<i>Tipo</i>	<i>D/O</i>	<i>Descripción</i>
<i>El producto debe tener un lenguaje claro, sencillo y amigable para que el usuario entienda la información</i>	<i>Lenguaje claro, amigable y sencillo</i>	<i>E - C</i>	<i>O</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Ilustraciones sencillas -textos claros - Paleta cromática suave -tono de comunicación cercano y amigable
<i>El producto debe tener una gama cromática que evoque tranquilidad y calma</i>	<i>Línea gráfica con colores suaves y relajantes</i>	<i>E - C</i>	<i>O</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Paleta cromática con colores claros y suaves -Paleta cromática limitada
<i>El producto debe evidenciar los beneficios de las prácticas de meditación y journaling</i>	<i>Evidencia de beneficios</i>	<i>F - O</i>	<i>O</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Actividades de escritura - Actividades de meditación
<i>El producto debe contar con espacios para que el usuario pueda intervenir</i>	<i>Herramientas experienciales</i>	<i>F - O</i>	<i>O</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Secciones interactivas - códigos QR - Links a pódcast y meditaciones guiadas
<i>Es necesario que las indicaciones sean claras para mejorar la experiencia de usuario</i>	<i>Fácil lectura, gráfica sencilla</i>	<i>E - C</i>	<i>O</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Textos claros y legibles -Información clara y resumida - figuras indicativas sencillas

<i>Necesidad</i>	<i>Requerimiento</i>	<i>Tipo</i>	<i>D/O</i>	<i>Descripción</i>
<i>El producto debe ser sensorial, todos los sentidos deben participar en su uso</i>	<i>Herramientas interactivas y personalizables</i>	<i>E - C F - O</i>	<i>O</i>	<i>-Escritura y personalización -Plantillas para rellenar personalmente -Distribución</i>
<i>El producto brinda una conexión profunda con el usuario</i>	<i>Diseño emocional</i>	<i>E - C F - O</i>	<i>O</i>	<i>- Facilitar red de apoyo - Espacios de afirmaciones, y contenido motivacional</i>
<i>Debe ser portable para que el usuario pueda transportarlo con facilidad</i>	<i>Material liviano duradero</i>	<i>T - P</i>	<i>D</i>	<i>-Liviano -Accesible -Duradero</i>
<i>Debe haber conexión desde la promoción hasta la adquisición y uso del producto</i>	<i>Diseño de experiencia</i>	<i>E - C</i>	<i>O</i>	<i>-Encuentro -Producto físico</i>
<i>Debe tener un lenguaje visual coherente con la temática y que evoque las prácticas de meditación y journaling</i>	<i>Línea gráfica coherente y definida</i>	<i>E - C</i>	<i>O</i>	<i>-Tipografía legible -Gama cromática -Gráficos sencillos</i>

Sistema de producto

identidad visual

Diseño de identidad de marca, colores y gráficos que representan el proyecto y sus valores.

Material digital

Página web y video con recursos descargables y links a meditaciones guiadas.

Material impreso

Incluye el journal, velas y folletos, diseñados para apoyar la práctica de journaling y meditación.

Aplicación

Tallerer práctico para promocionar, visibilizar y aplicar las herramientas del proyecto.

difusión

Folletos informativos, además en diciembre de 2024, Aluna by Mar estará vendiendo la experiencia de bienestar como su nuevo producto.



MoodBoard

Se establecen referentes para establecer una línea gráfica, recopilar imágenes, tipografías y colores y demás elementos visuales que reflejen la intención estética y el estilo del proyecto.



Diseño de identidad

Naming

La exploración del naming nace a partir de 4 propuestas de nombre y una validación a través de una encuesta para determinar la opción de nombre que mas conecte con el usuario y el producto.

Propuestas de nombre:

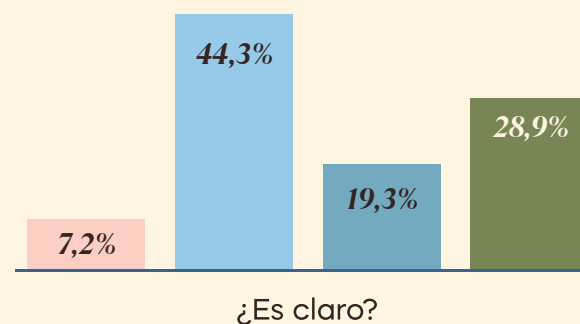
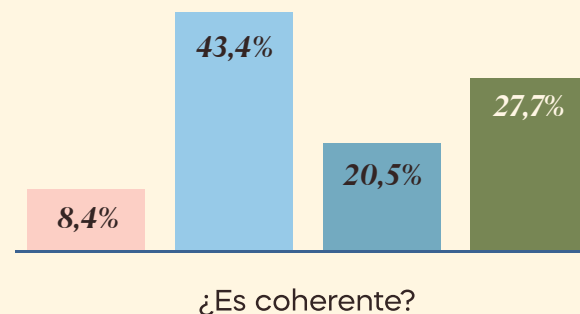
- ✦ EscribeSer
- ✦ Respira & Escribe
- ✦ MenteSana
- ✦ SerenaMente

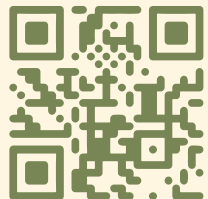
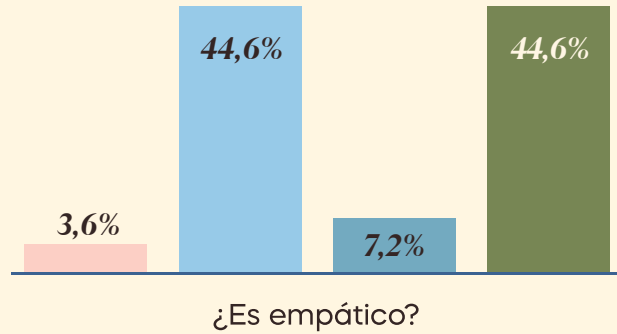
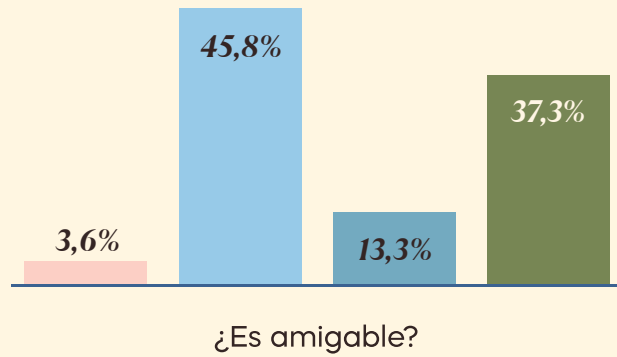
Criterios:

- ✦ Coherente
- ✦ Claro
- ✦ Amigable
- ✦ Empático

Encuesta realizada a 83 personas

- ✦ EscribeSer
- ✦ Respira & Escribe
- ✦ MenteSana
- ✦ SerenaMente





Escanea para ver la encuesta completa

Resultado

Respira Escribe

"Respira y Escribe" obtuvo la puntuación más alta en la encuesta, lo que indica que es compatible con los criterios propuestos y resuena con el público objetivo. El nombre resalta en todos los criterios como el más apropiado para el proyecto debido a su capacidad de capturar la esencia de la meditación y el journaling en una frase corta. El nombre menciona las practicas sobre la cual se basa el proyecto y invita directamente al usuario a practicar las herramientas con acciones concretas y alcanzables. Primero se respira (se medita) y luego se escribe (se reflexiona).

Diseño de identidad

Paleta cromatica

De acuerdo con el moodboard y los requerimientos de diseño, se estableció una paleta de colores compuesta por tonos pastel de azul, verde, amarillo y rosa. La combinación cromática evoca calma, tranquilidad y bienestar. Los colores suaves producen un ambiente relajante y apto para la introspección; el azul transmite confianza, la verde armonía, el amarillo optimismo y el rosado dulzura. La paleta es visualmente atractiva, es apropiada para un producto dirigido a mujeres, porque también crea una atmósfera acogedora y femenina.



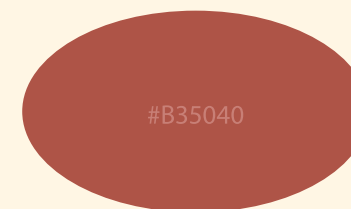
#9FC6E2

R: 159 G: 198 B: 226
C: 42 M: 12 Y: 6 K: 0



#FBD6CE

R: 251 G: 214 B: 206
C: 0 M: 22 Y: 16 K: 0



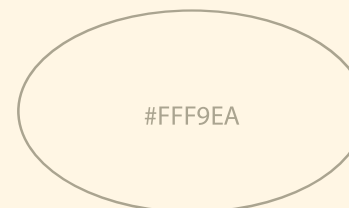
#B35040

R: 179 G: 80 B: 64
C: 23 M: 75 Y: 72 K: 14



#80894e

R: 128 G: 137 B: 76
C: 52 M: 31 Y: 76 K: 15



#FFF9EA

R: 255 G: 249 B: 234
C: 0 M: 3 Y: 11 K: 0

tipografía

Para la identidad visual, se busca una combinación con estilo manuscrito. La parte manuscrita añade un toque personal y cálido, mientras que la parte tipográfica aporta claridad y profesionalismo. Se opta por un estilo suave para evocar calma.

Aa *Mazzard*
ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmn
opqrstuvwxyz

Aa *Homemade apple*
abcdefghijklmn
ñoprstuvwxyz

Aa *TT Ramillas*
ABCDEFGHIJKLMN
ÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmn
ñoprstuvwxyz

El logo se crea a partir de la combinación de dos tipografías: una serif elegante y una manuscrita. La tipografía manuscrita, utilizada para la palabra "Escribe", hace referencia directa a la acción de escritura en el journal, mientras que la tipografía serif aporta profesionalismo y claridad. Ambas palabras, "Respira" y "Escribe", funcionan como una invitación directa a practicar la meditación y el journaling,

RESPIRA
y Escribe

RESPIRA y Escribe

Figura femenina: Las siluetas de cuerpos femeninos representan la conexión con el propio cuerpo y la identidad de una mujer. También representan aceptación.

Autocuidado: Simboliza el autocuidado físico y mental. Representa la importancia de encontrar momentos para uno mismo, necesarios para el bienestar integral.

Respiración: El círculo con ondas representa el flujo de la respiración.

Pensamiento: La nube de pensamiento simboliza la introspección, los pensamientos y emociones que emergen durante las prácticas de meditación y journaling.

Journaling: Refuerza la idea central de tu proyecto.





Experiencia de bienestar

La experiencia de bienestar invita a las mujeres a un espacio personal de autocuidado y reflexión a través del journaling y la meditación. Incluye un producto editorial pensado al detalle, con secciones diseñadas para guiar a cada persona en su escritura, ejercicios de gratitud y momentos de introspección, contiene páginas para expresar sus pensamientos y emociones. Además, incorpora una vela con propósito, elegida especialmente para crear un ambiente de calma y conexión consigo misma durante cada práctica.



RESPIRA
& Escribe
Geranio, Cardamomo
y Albahaca
100 gr | @alunabymar

te y escribir da voz a lo que



Producto Editorial

El journal, con un total de 120 páginas, será una herramienta integral que combina las prácticas de meditación y journaling para visibilizar y fomentar el bienestar integral de las mujeres. Contendrá códigos QR que llevan a meditaciones guiadas cortas, y el ejercicio de journaling se realiza al escribir y personalizar el producto editorial con pensamientos y reflexiones personales. Al inicio, el journal incluye unas páginas explicativas sobre la importancia y los beneficios de estas prácticas, seguidas de instrucciones claras y concisas para su uso. En la primera página para escribir hay una reflexión para iniciar la semana, en la cual se determi-



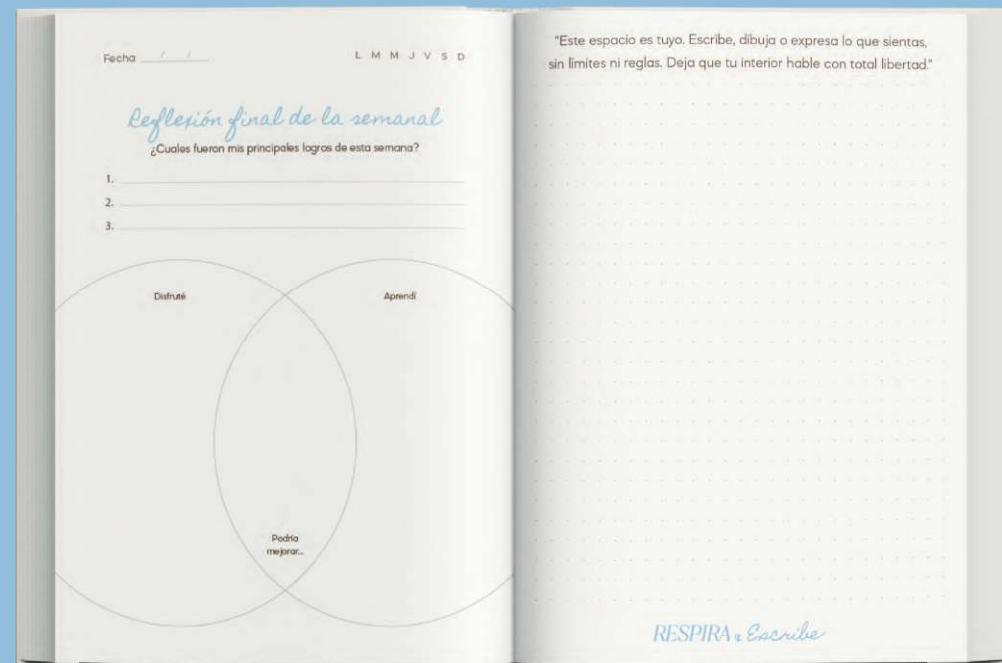
sobre la importancia y los beneficios de estas prácticas, seguidas de instrucciones claras y concisas para su uso. En la primera página para escribir hay una reflexión para iniciar la semana, en la cual se determinan los propósitos y se delimitan las acciones o circunstancias que se necesitan para lograr los objetivos y que depende de uno mismo para lograrlo. En la página siguiente, se incluye un código QR con una meditación corta (de 5 a 7 minutos), que permite al usuario reflexionar y completar espacios dedicados a sus estados emocionales, físicos y sociales. Al final de esta página, hay un espacio donde el usuario puede escribir cómo se siente después de practicar la meditación y la escritura consiente. Para los días que restan de la semana hay 3 preguntas clave para contestarse. En la página posterior, se da la reflexión semanal, se brinda un espacio para definir los principales logros y mencionar que disfruto, aprendí y que podría mejorar.





Visualmente cálido y fácil de usar.

Estructurado para ayudar a establecer una rutina de journaling regular.



Incluye preguntas para facilitar la reflexión y el autoconocimiento.

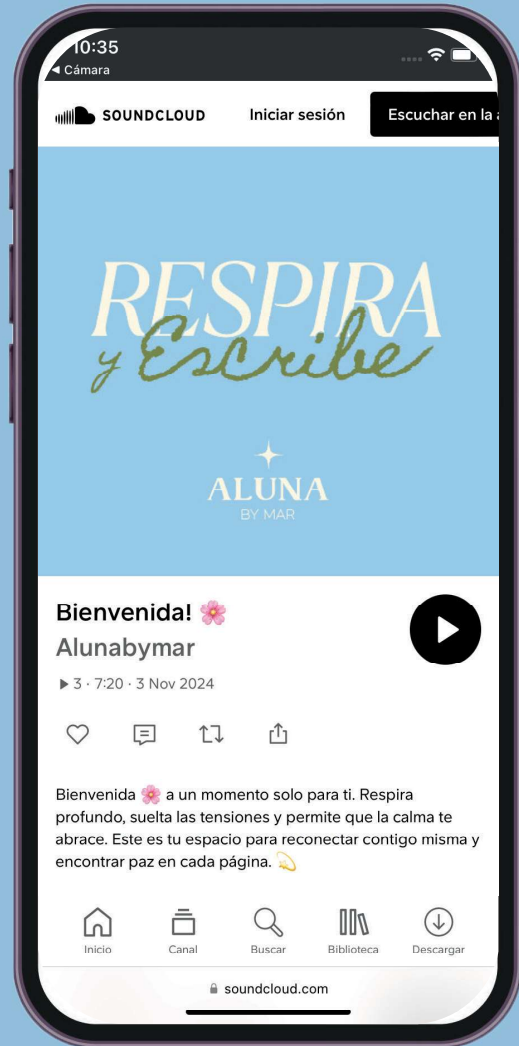
Páginas en blanco para escribir cualquier contenido personal.

Identidad visual

Difusión y Aplicación

Material impreso

Material digital



Los códigos QR incluidos en journal permiten acceder fácilmente a meditaciones guiadas, promoviendo la práctica del bienestar emocional."





Para el empaque del journal "Respira y Escribe" se creó una caja deslizable de formato rectangular. Está elaborado en un tono azul claro que transmite calma, con el logo del proyecto al frente y una frase que invita al bienestar. Su diseño incluye una cinta de tela para facilitar la apertura, ofreciendo una presentación sencilla y cuidada que complementa el propósito del producto.



Empaque Journal

folleto informativo

El producto infográfico estará compuesto por tres secciones plegables, con un diseño limpio y coherente con la línea gráfica minimalista y serena que refleja las prácticas de la meditación y el journaling. En la parte frontal, se presenta una introducción clara, destacando cómo las dos prácticas mejoran significativamente la salud mental de las mujeres. Se emplean algunas de las ilustraciones previamente seleccionadas, así se refuerza el mensaje de bienestar integral. La primera parte explica de forma clara y concisa los beneficios de la meditación, centrándose en cómo ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la sensación de calma. Se enfatiza la importancia de integrar esta práctica en la rutina diaria. Las ilustraciones que acompañan esta sección serán representaciones alineadas con la gráfica propuesta. La segunda parte, se explica los beneficios del journaling, resaltando cómo escribir regularmente ayuda a procesar emociones, organizar pensamientos y fomentar el crecimiento personal. Estas secciones utilizan las gráficas que representan el journaling. La parte de atrás del folleto ofrece una reflexión sobre cómo la combinación de ambas prácticas puede tener un impacto positivo en la salud mental a corto y largo plazo.





Material digital

El material digital incluye una página web y un video experiencial diseñados para apoyar la práctica de journaling y meditación. La página web ofrece recursos descargables, como plantillas de journaling y enlaces a meditaciones guiadas, además de artículos sobre los beneficios de estas prácticas para el bienestar mental. También proporciona información detallada sobre la experiencia de bienestar y permite a las usuarias conectarse con la comunidad de Aluna by Mar.

El video experiencial, por su parte, captura la esencia del taller vivencial, mostrando momentos clave de reflexión, escritura y meditación. Este recurso permite que las usuarias se familiaricen con el ambiente del taller y se sientan motivadas a recrear la experiencia en casa o en grupo,

Blog

El blog de "Respira y Escribe" es un espacio diseñado para promover el bienestar emocional a través del journaling y la meditación. En él encontrarás información sobre los beneficios de ambas prácticas, descargables para practicar journaling y acceso a las meditaciones guiadas que también están incluidas en el journal físico. Además, el blog presenta el video del taller experiencial realizado, testimonios de las participantes que vivieron la experiencia, y una gráfica interactiva que muestra el impacto positivo del bienestar en cifras. Es un lugar donde recursos prácticos y relatos inspiradores se combinan para motivarte a integrar estas prácticas en tu día a día.



RESPIRA, Escribe

BIENVENIDA A NUESTRO ESPACIO de bienestar mental

EXPLORA

¿Qué encontrarás aquí?

Bienvenida a un lugar diseñado especialmente para ti. En este espacio podrás conocer cómo las prácticas de meditación y journaling pueden transformar tu bienestar mental y emocional. También ofrecemos testimonios de mujeres como tú que han experimentado estas herramientas en talleres personalizados.

descubre herramientas para cuidar de ti

Cada respiración y palabra escrita es un paso hacia mi bienestar

La meditación y el journaling se unen para mejorar tu salud mental. Este blog te proporcionará herramientas prácticas para tu autoconocimiento, tu autorregulación emocional y tu bienestar integral. Aquí podrás explorar los beneficios de la meditación guiada, la escritura consciente y acceder a descargables que te ayudarán en tu viaje hacia una vida más equilibrada y feliz.

Si en algún momento sientes que necesitas asistencia psicológica o apoyo adicional, estamos aquí para ti.

Contactanos

JOURNALING / MEDITACIÓN / BIENESTAR

RESPIRA, Escribe ALUNA

RESPIRA, Escribe

¿POR QUÉ MEDITAR?

Los beneficios de la meditación para tu bienestar mental

La meditación es mucho más que sentarse en silencio. Se trata de una práctica que te ayuda a conectar contigo mismo, despejar tu mente y reducir el estrés del día a día. Es un espacio para respirar profundamente y reenfocarte, promoviendo tanto el bienestar mental como físico. Cuando meditas, entrenas tu mente para estar presente en el momento, lo que te ayuda a encontrar calma incluso en los momentos más difíciles. Nos ayuda a concentrar la atención y eliminar pensamientos dispersos, mejora la calidad de vida tanto a nivel físico como mental.

Reducción del estrés y la ansiedad:

La meditación activa el sistema nervioso, ayuda a relajar el cuerpo y reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Estudios demuestran que practicar meditación de forma regular puede reducir notablemente los niveles de ansiedad y ayudar a manejar mejor las emociones.

Mejora de la concentración y el enfoque:

La meditación entrenada, como el mindfulness, mejora la capacidad de concentración. Esto es esencial en un mundo lleno de distracciones, ayudándote a enfocarte en lo que es realmente importante y a tomar decisiones más claras.

Promueve el autoconocimiento:

Al tomar tiempo para meditar, te permites un espacio para observar tus pensamientos y emociones sin juicio. Esto fomenta el autoconocimiento, ayudándote a entender tus patrones emocionales y a gestionar mejor situaciones difíciles.

Mejor calidad del sueño:

Si te cuesta dormir por el estrés o la ansiedad, la meditación puede ser la solución. Practicarla antes de acostarte ayuda a relajar la mente y el cuerpo, preparando el terreno para un sueño profundo y reparador.

Fortalece la resiliencia emocional:

Con la meditación, aprendes a aceptar tus emociones sin reprimir las ni reaccionar de manera impulsiva. Este proceso te da herramientas para enfrentar mejor los desafíos de la vida y ser más resiliente emocionalmente.

Beneficios físicos:

Además de los beneficios mentales, la meditación puede disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, ayudando a mejorar la salud cardiovascular. También ha sido vinculada a una mejora del sistema inmunológico.

Comienza a meditar hoy. Haz clic aquí para acceder a meditaciones guiadas.

Encuentrarás meditaciones guiadas y prácticas de mindfulness que puedes integrar en tu día a día.

RESPIRA, Escribe ALUNA

RESPIRA, Escribe

Escribir para sanar y crecer

JOURNALING

Es un acto de autoexpresión, de dejar salir pensamientos, emociones e ideas. Esta práctica te ayuda a ordenar tus pensamientos y a profundizar en tus emociones, promoviendo el autoconocimiento y la claridad mental. En un mundo donde muchas veces el estrés y la sobrecarga mental son parte de la vida diaria, el journaling ofrece un espacio seguro donde puedes vaciar tu mente, reflexionar y conectar contigo misma.

Reducción del estrés:

Al poner tus pensamientos y emociones en papel, liberas el peso que estas pueden estar causando en tu mente. El journaling actúa como una válvula de escape emocional, ayudándote a procesar lo que sientes y a encontrar soluciones a situaciones que te preocupan.

Claridad mental y toma de decisiones:

A menudo, nuestros mientes están llenas de pensamientos y emociones que nublan nuestro juicio. Al escribir, te permites organizarlos y ver las cosas desde una nueva perspectiva. Esto te ayuda a tomar decisiones más conscientes y acertadas.

Autoconocimiento profundo:

El journaling es una excelente manera de conocerte mejor. Al escribir sobre tus experiencias y emociones, identificas patrones en tu comportamiento, creencias y emociones. Con el tiempo, esto te ayuda a desarrollar una mayor comprensión de quién eres y qué te motiva.

Establecimiento de metas y seguimiento del progreso:

El journaling también es una herramienta efectiva para establecer y seguir tus metas. Puedes escribir tus objetivos, los pasos que vas tomando, y reflexionar sobre tu progreso, ayudándote a mantenerte en el camino.

Te ofrecemos descargables para que empieces a incorporar el journaling en tu rutina. Usa estas plantillas como una guía para escribir sobre tus emociones, metas o lo que agradeces cada día.

RESPIRA, Escribe ALUNA



Escanéame para ver el prototipo del blog
Disponibile solo para computadores

testimonios



Desde que empezó el taller, me sentí diferente. Pude desconectarme de mis preocupaciones y solo estar ahí en el momento. Ya antes me gustaba el journaling, ¡pero esto me dio otra perspectiva!”
- Isabella Soto



Me sentí en un espacio súper seguro y acogedor, donde podía hablar y compartir lo que sentía. Fue una experiencia que me dejó sintiéndome reconfortada y en paz.”
- Valeriana Gomes



Nunca había hecho journaling, y de verdad me sorprendió lo mucho que me gustó. Me motivó a seguir escribiendo, y siento que me ayuda a entenderme mejor.”
- María Camila Orejuela

Storytelling Video de taller experiencial

Espacio acogedor
ambientado con
musica y aromas



Sesión de meditación
guiada, enfocada
en la respiración
consciente.



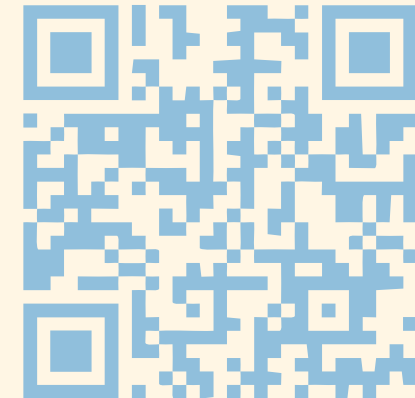
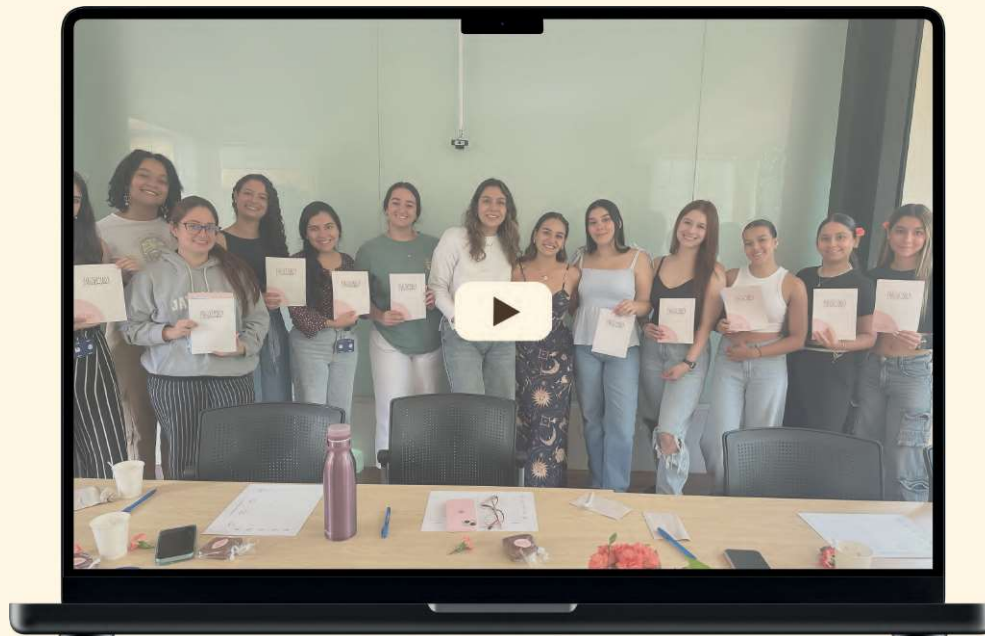
Momento de escritura
sobre sus emociones



Socialización
sobre lo
experimentado



El video del taller experiencial captura de forma visual y emotiva los momentos clave de la actividad, mostrando a las participantes inmersas en ejercicios de journaling y meditación que fomentan la conexión y el autocuidado. Destaca el ambiente acogedor, acompañado de música relajante, y transmite la esencia del taller como una experiencia transformadora. A través de imágenes y escenas, inspira a explorar estas prácticas en la vida diaria.



Escanéame para ver el
video completo

taller experiencial

El taller experiencial está diseñado para fomentar el bienestar emocional mediante journaling y meditación en un entorno acogedor y seguro. A lo largo de la actividad, los participantes exploran un recorrido guiado que combina introspección, conexión grupal y reflexión personal. La validación se realiza mediante un recorrido de emociones, donde las asistentes identifican sus sentimientos antes, durante y después del taller, evaluando su impacto en el bienestar y la efectividad de las dinámicas propuestas.



taller experiencial



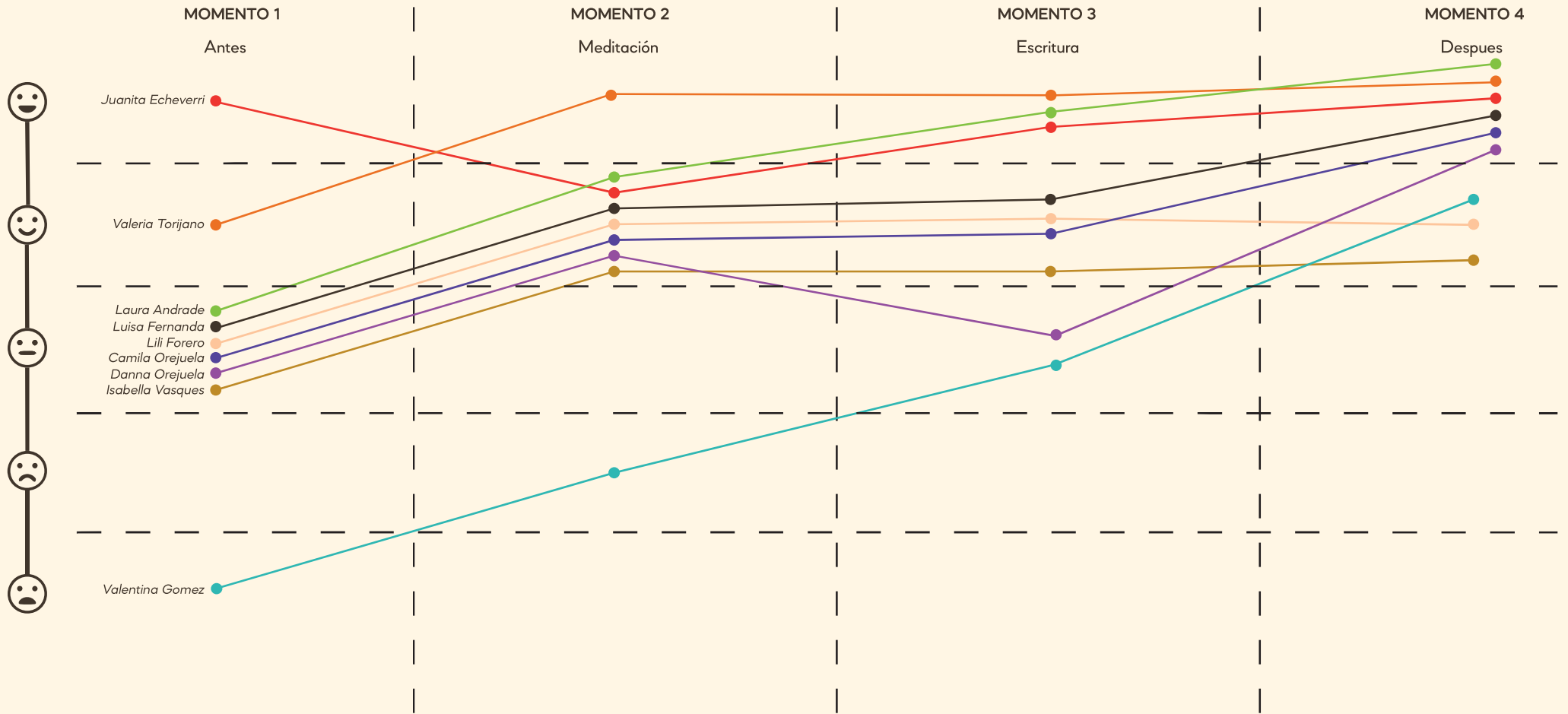
Validación Ajustes

La validación del proyecto se realizó en el taller experiencial, un espacio diseñado para que las participantes interactuaran con el journal y brindaran retroalimentación directa sobre su diseño y contenido. Durante esta actividad, se evaluaron aspectos clave como la portada y las secciones internas del journal, obteniendo comentarios muy enriquecedores. Una de las principales observaciones fue la necesidad de que las preguntas fueran más personales y específicas, permitiendo a las usuarias aplicarlas a diversos ámbitos de su vida, como el laboral, personal, espiritual, de pareja o monetario. Esta sugerencia surgió del interés por garantizar que el journal se adaptara a las múltiples facetas de cada usuario.

Además, se destacó la importancia de incorporar más gráficos y elementos visuales que aportaran calidez y estilo a las páginas. Las participantes sugirieron que estos gráficos estuvieran alineados con el enfoque relajante y de autocuidado del proyecto, creando una experiencia más agradable y fluida al momento de escribir. También se propuso que cada página incluyera detalles de color que rompieran la monotonía.

Todas estas críticas constructivas fueron escuchadas y analizadas, se realizaron las respectivas modificaciones para satisfacer las expectativas y necesidades de las usuarias. Las preguntas del journal se ajustaron para ser más inclusivas y aplicables, se añadieron gráficos, y a cada página se le agregó color que mantiene la coherencia con la identidad visual del proyecto. Estas mejoras aseguran que las participantes se sientan cómodas y apoyadas al usar el producto, cumpliendo con el objetivo de promover una herramienta práctica, accesible y significativa para su bienestar emocional.

Recorrido de emociones



Conclusiones finales

- ✦ La gráfica del bienestar en cifras refleja de que las participantes experimentaron una mejora significativa en su estado emocional y mental tras practicar journaling y meditación, confirmando la efectividad de estas herramientas en la promoción del autocuidado y la salud mental.
- ✦ Durante todo el proceso, se evidenció un interés genuino por parte de las mujeres en integrar estas prácticas en su vida diaria. Este resultado destaca la relevancia de visibilizar y ofrecer recursos que permitan fomentar el journaling y la meditación como hábitos accesibles y transformadores.
- ✦ Uno de los grandes logros del proyecto fue crear una experiencia integral que conecta todos los sentidos y utiliza diversas plataformas. Desde las meditaciones guiadas hasta los productos impresos, el video del taller experiencial y los recursos digitales del blog, el proyecto brinda un enfoque holístico que enriquece y refuerza la experiencia del usuario.
- ✦ La colaboración con Aluna by Mar fue clave para el éxito del proyecto. La comunicación constante y la alineación de valores permitieron consolidar un producto que se mantuvo al su propósito y objetivos de bienestar integral, asegurando un enfoque profesional y auténtico.
- ✦ Importancia de entender los perfiles individuales: Reconocer las particularidades y necesidades de cada mujer fue fundamental para diseñar un producto inclusivo y personalizado. Este enfoque permitió crear una herramienta adaptable a diferentes áreas de la vida (laboral, personal, espiritual, de pareja, entre otras), logrando que cada participante encontrara en el journal un espacio seguro y significativo para su propio crecimiento.

Agradecimientos

Este proyecto no es solo mío, sino de todas las personas que, de alguna forma, estuvieron presentes en este proceso.

A mi asesora Alioka, gracias por acompañarme desde el principio, por ser la mejor guía y estar siempre disponible. A Ángela Sánchez, gracias por tu dedicación y por ser parte de este camino.

A mi familia, a mis padres, gracias por todo el amor, la paciencia y el apoyo incondicional que siempre me han dado. A mi hermana María Camila Orejuela, por celebrar mis logros y siempre creer en mí. Todo lo que soy y lo que he logrado se lo debo a ustedes.

A mi aliada María Camila Díaz, gracias por ser no solo una profesional increíble, sino también una persona maravillosa. Este proyecto existe en gran parte gracias a ti y a la confianza que me diste desde el principio.

A Samuel, por estar presente en todo momento, darme fuerzas cuando más las necesitaba, celebrar cada logro conmigo y recordarme que soy capaz de lograr lo que me propongo. Gracias por ser mi apoyo incondicional.

Y a mis amigos: Mariana, Juanita Echeverri, Isabella Soto, Sara Moreno, Valeria Torijano y David Marulanda. Gracias por acompañarme, por sus palabras de aliento y por estar ahí en diferentes momentos del proceso. Me siento muy afortunada de tenerlos en mi vida.

Referencias bibliográficas

World Health Organization: WHO. (2022, 17 junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

La salud mental en cifras. (s. f.). Comunica la Salud Mental. <https://comunicasalud-mental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/>

Salud mental. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porcentaje-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

Posads, J. (2013). La salud mental en Colombia.

Semana, R. (2023, 27 octubre). El preocupante panorama de salud mental en Cali: el 70 % de los estudiantes está en riesgo. Semana.com Últimas Noticias de Colombia y el Mundo. <https://www.semana.com/nacion/cali/articulo/el-preocupante-panorama-de-salud-mental-en-cali-el-70-de-los-estudiantes-esta-en-riesgo/202334/>

Prats, A. (2023, 6 noviembre). Hormonas de la felicidad ¿Cuáles son? ¿Cómo incrementarlas? - AEPSIS. AEPSIS. <https://www.aepsis.com/hormonas-de-la-felicidad-cuales-son-como-incrementarlas/#:~:text=La%20meditaci%C3%B3n%20puede%20ser%20una,hagan%20re%C3%ADr%20puede%20ser%20beneficioso.>

Biological Psychiatry. (2016). Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin". Biological Psychiatry, volumen (8), 53-61. <https://www.sciencedirect.com/journal/biological-psychiatry/vol/80/issue/1>

Peláez, M. A., Lozano, J. J., Narváez, M. J., & Becerra, L. V. (2021). El cerebro del meditador de atención plena: de la prospección a la tarea. <https://www.redalyc.org/journal/2310/231074803008/html/#ref23>

Armas, M. (2023, 14 octubre). El «journaling» o los beneficios para la salud mental de escribir un diario. www.epe.es. <https://www.epe.es/es/la-vida-contigo/20231014/journaling-o-beneficios-salud-mental-93096555>

Hassenzahl M. (2010). Experience Design: Technology for All the Right Reasons. Morgan & Claypool. https://www.researchgate.net/publication/220696314_Experience_Design_Technology_for_All_the_Right_Reasons

Ortega, C. (2022, 17 octubre). Diseño de experiencias: Qué es e importancia. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/disenio-de-experiencias/>

Rios E. et al. (2020). Estrategias de comunicación: diseño, ejecución y seguimiento.

UNICEF. (2020). La salud mental en pocas palabras. <https://www.unicef.org/lac/la-salud-mental-en-pocas-palabras>

Melgosa J. (s.f.) Vista de Preservando la salud mental. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/198/pdf>

Pennebaker, J (2014). Expressive Writing: Words That Heal. Idyll Arbor. <https://www.amazon.com/Expressive-Writing-Words-that-Heal/dp/1611580463>.

Women Working Word. (2022). ¿Qué es el Journaling y por qué es bueno para la salud mental? <https://ww4w.co/journaling-y-sus-beneficios-para-la-salud-me/>

Parga N. M. (2019). Escribir para sanar: 5 ejercicios de escritura terapéutica. <https://nmparga.com/escribir-para-sanar-5-ejercicios-de-escritura-terapeutica/>

CEPFAMI (2024) El Poder Terapéutico De La Escritura. <https://cepfami.com/escribir-para-sanar>.

Campagne, D. (2014). Teoría y fisiología de la meditación. Med. Psicosom, N° 69 / 70, , 22-24. https://www.researchgate.net/profile/DanielCampagne/publication/28095567_Teoria_y_fisiologia_de_la_meditacion/links/09e415069bbd38545b000000/Teoria-y-fisiologia-de-la-meditacion.pdf

National Geographic. (2023). Qué es la meditación y cómo puede mejorar la salud mental. National Geographic. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/08/puede-la-luna-influir-en-la-salud-humana-nuevas-y-sorprendentes-investigaciones-sugieren-que-si>





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

RESPIRA *y Escribe*

Ana Sofia Orejuela
PADCV 2024 - 2