



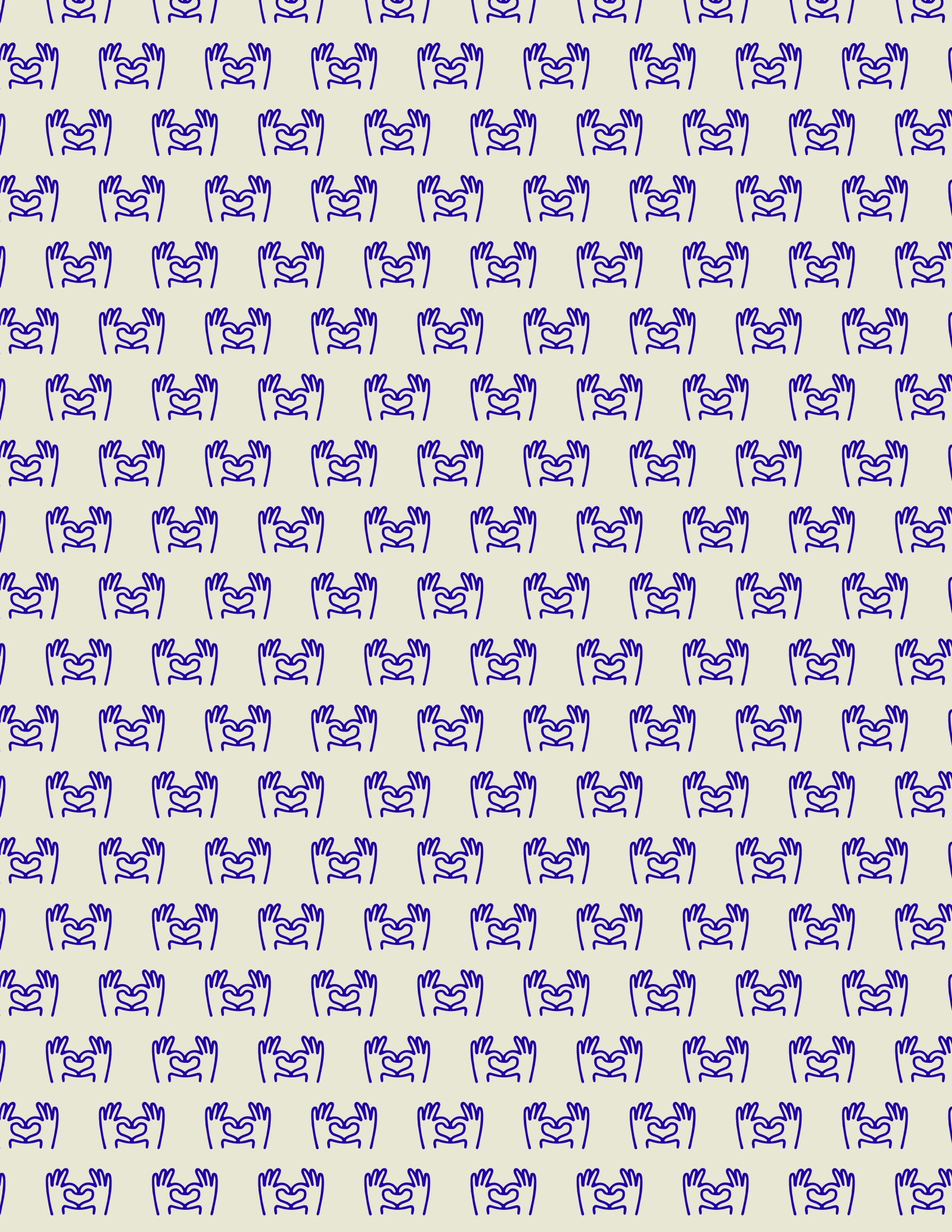
let me REST

La Importancia Del Sueño Y El Descanso

Valeria Cruz Sterling

Directora de Proyecto: Anita Gutiérrez
Énfasis y/o Complementarias: Énfasis en
diseño de Identidad Corporativa y de
Marca & Complementaria en Mercadeo
Período Académico: 2024-1

Asignatura: Proyecto Avanzado en
Diseño de Comunicación Visual – PADCV





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Pontificia Universidad Javeriana Cali
Facultad de Creación y Hábitat - FCH
Depto. Arte, Arquitectura y Diseño - DAAD
Diseño de Comunicación Visual - DCV

Valeria Cruz Sterling
Énfasis y/o Complementarias: Énfasis en
diseño de Identidad Corporativa y de Marca
& Complementaria en Mercadeo
Período Académico: 2024-1
Asignatura: Proyecto Avanzado en Diseño de
Comunicación Visual – PADCV



Agradecimientos

Infinitas gracias a mis padres y hermano por siempre estar pendiente de mí y apoyarme durante todo este proceso

Gracias Anita Gutiérrez mi asesora por su guía y acompañamiento durante Proyecto.

También a Diana Aristizabal por ser esa docente luz, por darme ánimo y consejos para seguir adelante.

A mis amigos: Martín, Isa, Cami.

Especialmete a Juan Miguel, Carolina, Nicolle y Melissa gracias por estar presentes siempre.

CONTENIDO

Tema General	6
Justificación	7
Planteamiento de Problema	8
Objetivos	9
Experto Temático	10
Usuario	11
Marco de Referencia	12
Empatizar	20
Definir	28
Idear	33
Prototipar	26
Testear	46
Referentes	49
Anexos	51

TEMA General

Conscientizar a los estudiantes de Diseño de Comunicación Visual de la Pontificia Javeriana Cali sobre la importancia de la calidad del sueño y tiempo de descanso durante su proceso estudiantil.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto nace con la intención de ayudar a los estudiantes de Diseño de Comunicación Visual a ser conscientes de una buena práctica del y descanso para sus actividades diarias e incidencia en su vida en general de igual manera ser más conscientes sobre las horas de descanso o tiempo de ocio que manejan dentro de su vida diaria. Considerando que la horas de sueño que manejan los estudiantes está por debajo de las horas recomendadas según la OMS.

Una de las mayores razones por las cuáles se decide el tema es por un antecedente de experiencia personal porque en primer semestre de la universidad yo fui hospitalizada por temas de sueño, y diagnosticada con trastorno depresivo-ansioso este suceso me ayudo a cambiar mucho la percepción que tenía frente al sueño y el descanso, y vi esto como una problemática que ocurre en estudiantes de la carrera al sacrificar horas de sueño y descanso por buscar el perfeccionismo en las entregas que se hacen durante el semestre.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente proyecto se lleva a cabo a partir de la problemática de la práctica inadecuada del sueño y las horas de descanso en estudiantes de Diseño de Comunicación Visual. La calidad del sueño en la sociedad contemporánea es un tema que debería tener más atención de parte de la comunidad, particularmente en estudiantes universitarios que estudian carrera afines al diseño donde la creatividad e innovación son cruciales en la resolución de problemas. En Colombia el 59% de la población padece de algún trastorno de sueño (Universidad Nacional de Colombia). Los trastornos del sueño constituyen uno de los problemas de salud más relevantes de las sociedades occidentales, pues una buena calidad del sueño es equivalente no solamente a una buena salud sino a una buena calidad de vida (Sierra J.C & Giménez C., 2020).

Teniendo en cuenta que según la OMS los adolescentes y adultos deben descansar de 8 a 9 horas diarias, sin embargo el 40% de la población mundial padece de insomnio transitorio lo que significa que no cumplen con las horas indicadas de sueño en el día dado a afecciones relacionadas con el sueño. Por su parte, el Ministerio de Salud y Protección ha advertido que en Colombia se presentan más de 83 mil consultas médicas anuales por problemas con el sueño. Además, según la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACMES), el 59% de los colombianos padece de problemas a la hora de dormir y el 45 por ciento de la población requiere de pastillas para descansar.

OBJETIVO General

Plantear un sistema mediante el uso de experiencias para conscientizar el descanso y el sueño en jóvenes universitarios de la carrera de Diseño de Comunicación Visual de Pontificia Universidad Javeriana Cali y su incidencia en la salud mental.

OBJETIVOS Específicos

1. **Comprender** las necesidades con respecto al manejo del sueño y descanso que tienen los estudiantes de Diseño de Comunicación Visual.
2. **Definir** los hábitos para prácticas adecuadas de descanso y sueño en estudiantes con el apoyo de expertos en el tema.
3. **Crear** el sistema de comunicación visual que pueda generar la consciencia para las prácticas adecuadas del descanso y sueño en jóvenes.

ALIADAS EXPERTAS:

Paula Victoria Casas

Psicóloga del Centro de Bienestar
de la Universidad Javeriana Cali

Psicóloga con enfoque humanista, egresada de la Universidad Javeriana, con interés en campo clínico, social-comunitario e investigación. Capacidades para evaluar, diagnosticar e intervenir individuos y grupos, planear e implementar intervenciones psicosociales y talleres. Con conocimientos en investigación cualitativa y aplicación de pruebas psicométricas. Habilidades de análisis, escucha, organización, trabajo interdisciplinario, creatividad, liderazgo, disposición para el aprendizaje y escritura.



Connie Echandia

Psicóloga Clínica de la Fundación Valle del Lili.

Psicóloga especialista en psicología clínica y candidata a magíster en terapia de tercera generación. Trabaja en la Fundación Valle del Lili desde el área clínica en la consulta ambulatoria para diferentes patologías en población adulta. Especialmente pacientes que también manejan su tratamiento psiquiátrico con la institución. Tiene experiencia en el campo de la psicología y los cuidados paliativos.

USUARIO directo

Estudiantes de la carrera de Diseño de Comunicación
Visual de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.



Hábitos

- Le gusta dedicar tiempo a sus entregas.
- Se inclina por el área de la tipografía
- No le gusta mucho madrugar.
- Hace la mayoría de sus trabajos en las horas de la noche.
- Dejó de ir al gimnasio porque siente que debe dedicar más tiempo a la U.

Aspiraciones

- Aspira aprender Pilates.
- Poder dormir y sentirse descansada.
- Quiere dedicar tiempo a la lectura.
- Poder dormir temprano y tener una rutina saludable.

Necesidades

- Siente que debe descansar más porque se levanta cansada para ir a clase.
- Duerme al rededor de 5 horas.

Preocupaciones

- Piensa que cuando está en la universidad no puede perder el tiempo haciendo otra cosa que no esté relacionado a la universidad.
- No poder sentirse relajada durante tiempo de entregas.

Tarjeta persona a partir de entrevistas

MARCO DE Referencia

Para el desarrollo de este proyecto es importante profundizar en la comprensión de las siguientes palabras clave: Bienestar, Calidad del sueño, Tiempo de Ocio, Ciclo del Sueño y Experiencias Sensoriales. Estas palabras serán el pilar de la investigación, por eso se hizo una revisión bibliográfica de los conceptos a partir de los siguientes autores:

1

BIENESTAR

(Duarte y Jiménez, 2007)

2

CALIDAD DE SUEÑO

(Sierra, J.C., Jiménez Navarro, C., & Martín Ortiz, J.D., 2002)

3

TIEMPO DE OCIO

(Villamar López & Guerra González, 2021)
(Lazcano & Madariaga, 2016)

4

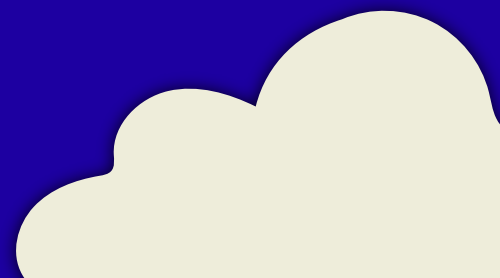
CICLO DE SUEÑO

(Velayos et al, 2007)

5

EXPERIENCIA SENSORIAL

(Sing et al., 2010).
(Altun et al., 2004)



1. BIENESTAR

Bienestar Social: Se refiere al conjunto de factores que participan en la calidad de vida de las personas, contribuyendo a su tranquilidad y satisfacción humana (Duarte y Jiménez, 2007).

Bienestar Subjetivo: Hace referencia a la percepción personal de felicidad y satisfacción con la vida, incluyendo la evaluación global de la calidad de vida de una persona de acuerdo con los criterios elegidos por ella misma (Duarte y Jiménez, 2007).

Economía del Bienestar: Se enfoca en la cuantificación y medición de los beneficios y costos de diferentes alternativas en la asignación de recursos escasos, con el objetivo de mejorar el bienestar de la comunidad en su conjunto.

En conjunto, estas perspectivas resaltan que el bienestar implica la satisfacción, felicidad, calidad de vida y prosperidad tanto a nivel individual como comunitario, considerando tanto aspectos objetivos como subjetivos.

El modelo PERMA, propuesto por Martin Seligman, es un enfoque integral para generar bienestar y felicidad en la vida de las personas. PERMA es un acrónimo que representa cinco elementos clave que contribuyen al bienestar general:

P (Positive Emotion): Emociones positivas. Se refiere a experimentar sentimientos de alegría, gratitud, esperanza y amor en la vida diaria.

E (Engagement): Compromiso. Implica involucrarse en actividades que generen un estado de flujo, donde se está completamente inmerso y concentrado en una tarea desafiante y significativa.

R (Relationships): Relaciones. Destaca la importancia de mantener conexiones sociales saludables y significativas con otras personas, lo que contribuye al bienestar emocional.

M (Meaning): Significado. Se refiere a encontrar un propósito y significado en la vida, estableciendo metas y valores que den sentido a las acciones y decisiones.

A (Accomplishment): Logros. Implica la satisfacción derivada de alcanzar metas y objetivos personales, así como el reconocimiento de los logros obtenidos.

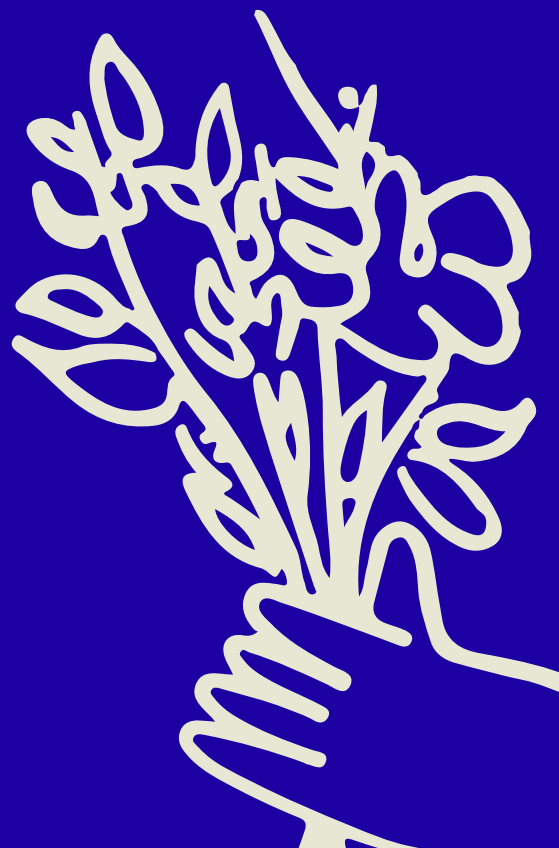
El modelo PERMA sugiere que cada uno de estos elementos contribuye de manera independiente al bienestar general de una persona y que la combinación equilibrada de ellos puede promover una vida más plena y satisfactoria.

2. CALIDAD DE SUEÑO

La calidad del sueño se refiere a la evaluación de diversos aspectos relacionados con el descanso nocturno de una persona, que van más allá de la simple duración del sueño. Incluye la eficiencia del sueño, la latencia del sueño, la continuidad del sueño, la arquitectura del sueño y la sensación subjetiva de descanso al despertar.

La calidad del sueño no solo se relaciona con la cantidad de horas dormidas, sino también con la capacidad de la persona para mantener un buen funcionamiento diurno, incluyendo niveles adecuados de atención y rendimiento en las actividades cotidianas.

Por lo tanto, es fundamental evaluar y mantener una buena calidad de sueño para garantizar un estado óptimo de salud y bienestar (Sierra, J.C., Jiménez Navarro, C., & Martín Ortiz, J.D., 2002). Para medir la calidad del sueño, se utilizan instrumentos de autoinforme como cuestionarios específicos, como el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, que permiten diferenciar entre buenos y malos dormidores. Estos instrumentos ayudan a identificar posibles trastornos del sueño y evaluar la eficacia de las intervenciones para mejorar la calidad del descanso (Sierra, J.C., Jiménez Navarro, C., & Martín Ortiz, J.D., 2002).



3. TIEMPO DE OCIO

El tiempo de ocio va más allá de la mera disponibilidad de tiempo libre o la realización de actividades en ese tiempo. Se destaca que el ocio es un fenómeno multidimensional que implica una ocupación reposada, especialmente en actividades que implican un desarrollo personal y social (Villamar López & Guerra González, 2021).

El ocio se define como un ámbito de desarrollo personal, donde las personas tienen la posibilidad de crecimiento integral. Además, se considera un espacio vital para el desarrollo social, la cohesión comunitaria y un factor de desarrollo económico (Villamar López & Guerra González, 2021).

El ocio implica la realización de actividades que permiten la realización personal, el aprendizaje continuo y la obtención de satisfacción intrínseca en las actividades realizadas. Se propone diluir las fronteras entre los tiempos de trabajo y ocio para proyectar las características positivas del tiempo libre en otras esferas de la actividad humana (Cuenca, 2000).

El ocio se relaciona con la liberación de la fatiga, la evasión del aburrimiento y el desarrollo de la personalidad. Cumple funciones fundamentales como el descanso, la diversión y el crecimiento personal, permitiendo una participación social más amplia y libre (Lazcano & Madariaga, 2016).

En resumen, el tiempo de ocio se define como un espacio de desarrollo personal y social, donde las personas encuentran satisfacción intrínseca en las actividades realizadas, permitiendo el crecimiento integral, la liberación del estrés y la participación en la comunidad de forma activa y enriquecedora.

4. CICLO DE SUEÑO

El ciclo del sueño se compone de varias etapas distintas que se repiten de forma cíclica a lo largo de la noche. Estas etapas se dividen en dos categorías principales: el sueño de movimientos oculares no rápidos (NREM, por sus siglas en inglés) y el sueño de movimientos oculares rápidos (REM).

Fase NREM:

Etapas 1: Esta etapa marca la transición entre la vigilia y el sueño. Es un estado ligero de sueño donde la persona puede experimentar una sensación de estar a punto de dormirse. La actividad cerebral comienza a ralentizarse.

Etapas 2: En esta etapa, la actividad cerebral disminuye aún más, y se observan ondas cerebrales características conocidas como husos del sueño y complejos K.

Etapas 3 y 4: Estas etapas se conocen como sueño de ondas lentas o sueño delta. Son las fases más profundas del sueño NREM, donde predominan las ondas cerebrales delta. Durante estas etapas, es más difícil despertar a la persona y es cuando se produce la restauración física y mental.

2. Fase REM:

En esta etapa, se producen movimientos oculares rápidos, y la actividad cerebral es similar a la vigilia. Es en esta fase donde ocurre la mayoría de los sueños vívidos y la consolidación de la memoria. Durante la noche, el ciclo del sueño se repite varias veces, con períodos de NREM seguidos de fases REM. A medida que avanza la noche, las fases REM tienden a alargarse, mientras que las fases de sueño profundo (NREM) tienden a acortarse. Este ciclo de sueño se ve influenciado por factores como la edad, el estrés, los hábitos de sueño y otros aspectos individuales.

Es importante tener en cuenta que un ciclo completo de sueño dura aproximadamente 90 minutos y se repite varias veces a lo largo de la noche, contribuyendo a la calidad y la recuperación del descanso (Velayos et al., 2007).

5. EXPERIENCIA SENSORIAL

Dentro de la investigación resultó importante indagar sobre las experiencias sensoriales para tener en cuenta en la influencia del descanso.

La experiencia sensorial se refiere a la percepción de estímulos a través de los sentidos, como la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Estos estímulos pueden influir en la calidad del descanso y el sueño de una persona. Por ejemplo, un ambiente con ruido, luz intensa, malos olores o temperaturas extremas puede dificultar la conciliación del sueño y provocar interrupciones durante la noche, afectando negativamente la calidad del descanso (Sing et al., 2010). Mantener un ambiente adecuado en el dormitorio, alejado de ruidos, luz y malos olores, se ha asociado significativamente con una mejor calidad del sueño (Sing et al., 2010). Además, evitar el humo de tabaco en el dormitorio también se considera importante para mantener un entorno propicio para el descanso (Altun et al., 2004).

METODOLOGÍA

Design Thinking

Renombrando las fases de Design Thinking con las etapas del Ciclo del Sueño.

- Benchmarking
- Entrevistas
- Encuesta

Empatizar

1

SUEÑO LIGERO



2

RELAJACIÓN
PROGRESIVA



Definir

- Tarjeta Persona
- Entrevista Estudiantes

- Requerimientos de Diseño
- Brainstorming

Ideación

3

RELAJACIÓN
DE MÚSCULOS



4

SUEÑO PROFUNDO



Prototipado

- Moodboard
- Bocetación/ Prototipos
- Briefing Creativo
- Desarrollo de Sistema

- Aplicación
- Evaluación

Testeo

5

SUEÑO VIVIDO

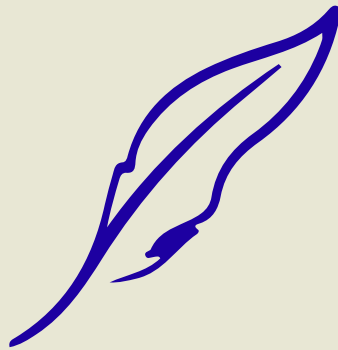


MÉTODOS Y HERRAMIENTAS





SUEÑO LIGERO
Empatizar



BENCHMARKING

Para realizar el benchmarking se tuvieron en cuenta 4 criterios

1

Importancia de Salud Mental:

Este criterio mide cómo las experiencias sensoriales influyen en la salud mental de los estudiantes. Evaluar cambios en el nivel de estrés, ansiedad y síntomas de agotamiento emociones antes y después de implementar el sistema.

2

Experiencias Sensoriales:

Este criterio evalúa en qué medida el sistema de experiencias sensoriales logra mejorar la calidad del sueño en estudiantes. Medir a través de encuestas, registros de sueño y la percepción de los estudiantes.

3

Canales de Comunicación:

Saber a través de qué medios se comunican las empresa para dar a conocer el mensaje y qué hacen frente al problema.

4

La Calidad del Sueño:

El criterio de calidad del sueño se refiere a la evaluación de cuán reparador y saludable es el sueño de una persona - Se basa en diversos aspectos, como la duración del sueño, profundidad del sueño, eficiencia del sueño y la sensación de descanso al despertar.

BENCHMARKING

Sectorial



Comenzó originalmente como una página de Facebook de los hermanos australianos Danny y Mathew Baker - Danny habiendo sufrido de depresión desde 2008-2012 y Mathew siendo un consejero profesional.

Ambos con pasión por la depresión y la salud mental, comenzaron a publicar en Facebook con el fin de:

Ayudar a las personas con depresión a comprender mejor por lo que están pasando y sentirse menos aisladas, solas e incomprendidas;

Ayuda a las personas que nunca antes han experimentado depresión a comprender mejor la enfermedad y a saber cómo apoyar a sus seres queridos a través de ella.



La aplicación de meditación es la aplicación líder que te ayuda a reducir el estrés, dormir bien y encontrar la paz con más de 150 meditaciones en inglés, español y turco.

Sleep Cycle

Sleep Cycle es un reloj despertador inteligente que hace un seguimiento de sus patrones de sueño y le despierta durante el sueño ligero. Es una forma natural de despertarse con la que se sentirá descansado y lleno de energía.

REFERENTES	IMPORTANCIA DE SALUD MENTAL	EXPERIENCIAS SENSORIALES	CANALES DE COMUNICACIÓN	LA CALIDAD DEL SUEÑO	TOTAL
The Depression Project	5	2	4	2	13/20
Sleep Cycle (APP)	4	5	2	5	16/20
Meditopia	3	5	3	2	13/20
TOTAL	12/15	12/15	9/15	9/15	

BENCHMARKING

No Sectorial



Marca Colombiana, fundada en 2016, como un proyecto universitario, es una marca comprometida con la creatividad, la sostenibilidad y la comunidad. “Small steps, big changes”, “Do things that change things”.

Quieren marcar la diferencia no solo en moda y diseño, también en la relación que tienen con el mundo que los rodea.

Sus gafas y earcuffs son realizados con plástico reciclado, sus prendas de ropa también tienen materiales y procesos sostenibles, y algunos de sus cuelga gafas están realizados por artesanos o comunidades indígenas.

En redes tienen una personalidad cercana, muestran los procesos, las aventuras de los fundadores y la realidad de emprender, también tienen un podcast y estas estrategias de contenido les ha permitido conectar con el consumidor y viralizarse por su transparencia e ideas únicas.

MUSEUM OF ICE CREAM[®]

Un lugar que con sus espacios ha transformado el concepto del helado, donde se puede explorar y tener un punto de vista del helado más allá de su sabor vinculando todos los sentidos. Logra asociar el sabor y olor del helado a texturas, sonidos y conceptos visuales, lo cual permite que las personas vivan una fantasía y experimenten sensaciones únicas. “El MOIC da vida al poder universal del helado creando experiencias que inspiran la imaginación y la conexión, ayudando a redescubrir el niño que hay en ti.”

the DESIGN MUSEUM

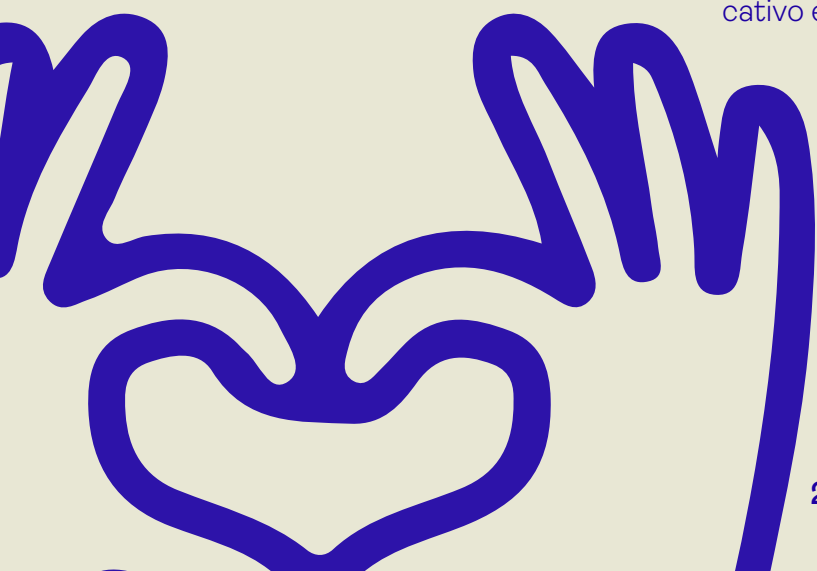
El Museo del Diseño (Design Museum en inglés), es un edificio vanguardista dedicado al diseño situado en Londres, Reino Unido. Fue el primero del mundo dedicado en exclusiva a los objetos diseñados y producidos en serie.

Su colección está formada por diseños gráficos, mobiliario, radios, coches, televisiones, útiles domésticos, electrodomésticos y objetos tecnológicos. Además, posee una famosa escultura hecha por Paolozzi situada a la entrada del museo.

REFERENTES	IMPORTANCIA DE SALUD MENTAL	EXPERIENCIAS SENSORIALES	CANALES DE COMUNICACIÓN	LA CALIDAD DEL SUEÑO	TOTAL
SAJÚ	3	5	5	2	15/20
Museum of Ice Cream	1	5	3	1	16/20
The Design Museum (London)	3	5	3	2	13/20
TOTAL	12/15	12/15	9/15	9/15	

BENCHMARKING Conclusiones

- Dentro de la problemática del sueño, existen soluciones en el mercado que buscan mejorar su calidad.
- Aplicaciones como Meditopia y Sleep Cycle son populares en Google Play y App Store, pero su accesibilidad es limitada debido a sus costos mensuales. Aunque estas aplicaciones cuentan con opiniones positivas, no ofrecen un impacto confiable en la mejora del sueño.
- En el benchmarking no sectorial, se observa que los proyectos sensoriales tienen un impacto más significativo en las personas.

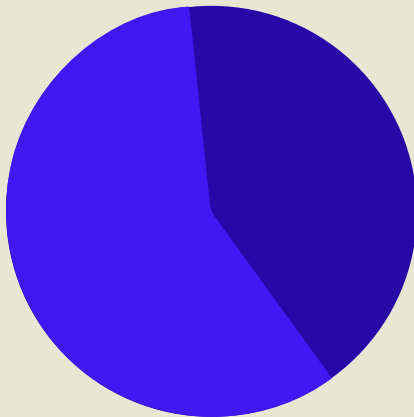


Encuesta

Se desarrolló una encuesta con una serie de preguntas para los estudiantes de DCV para determinar cuáles son sus hábitos frente al sueño y el descanso durante la época de la universidad. La mayoría de encuestados tienen entre 19 y 25 años de diferentes semestres de la carrera de DCV.

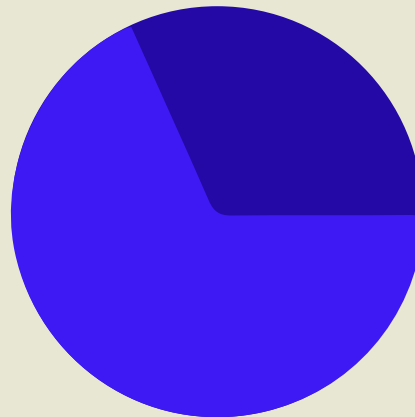
60 Javerianos
Estudiantes de DCV
2024.

Análisis



58%

Duermen entre 5-6 horas diarias.

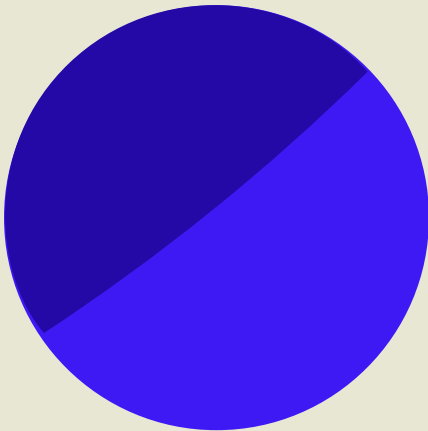


68%

Han experimentado ansiedad o algún problema de salud mental durante la universidad.

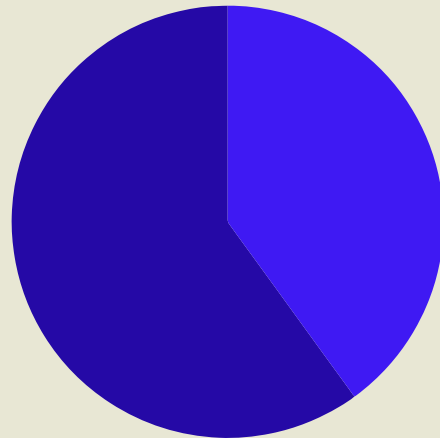


Anexo 1 Encuesta a estudiantes de Diseño de Comunicación Visual 2024



48%

Raramente participan en actividades extracurriculares o fuera de la universidad.



40%

Manifiesta que sufre de insomnio.

Entrevista

Psicóloga C. de Bienestar.

Charla con psicóloga Paula Casas del Centro de Bienestar sobre la situación actual de los Neo Javerianos y estudiantes Javerianos con respecto a cómo duermen y sus horas de ocio durante el día.

Se analizaron los datos de la encuesta de Salud y Bienestar que realiza la Universidad Javeriana Cali.

25 NeoJaverianos Encuestados
periodo 2024-1.

20%

De los Neo Javerianos de DCV tienen problemas para conciliar el sueño.

Encuesta Salud y Bienestar 2024-1

Insights Psicóloga del Centro de Bienestar PUJ

“El descanso va más allá del sueño los seres humanos funcionamos integralmente.”

“Las personas que se regulan energicamente tienen una mejor vida.”

OBJETIVO ESPECÍFICO 2

“Debemos revisar el tiempo de ocio desde un punto de vista protector.”

“Hay que escuchar nuestro cuerpo para poder atender la necesidad que tiene.”

2

RELAJACIÓN PROGRESIVA

Definir



Entrevista

Connie Alejandra Echandia
Psicóloga Clínica.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2



“Durante el sueño nuestro cuerpo tiene la posibilidad de revitalizarse, renovarse y reponerse.”

Reunión a través de Google Meet
23 de Abril del 2024

Conclusiones de la Entrevista:

1. Importancia del sueño
2. Impacto de los dispositivos electrónicos
3. Factores de riesgo para el sueño
4. Rutina ideal de descanso.
5. Necesidad de conciencia y cambio.

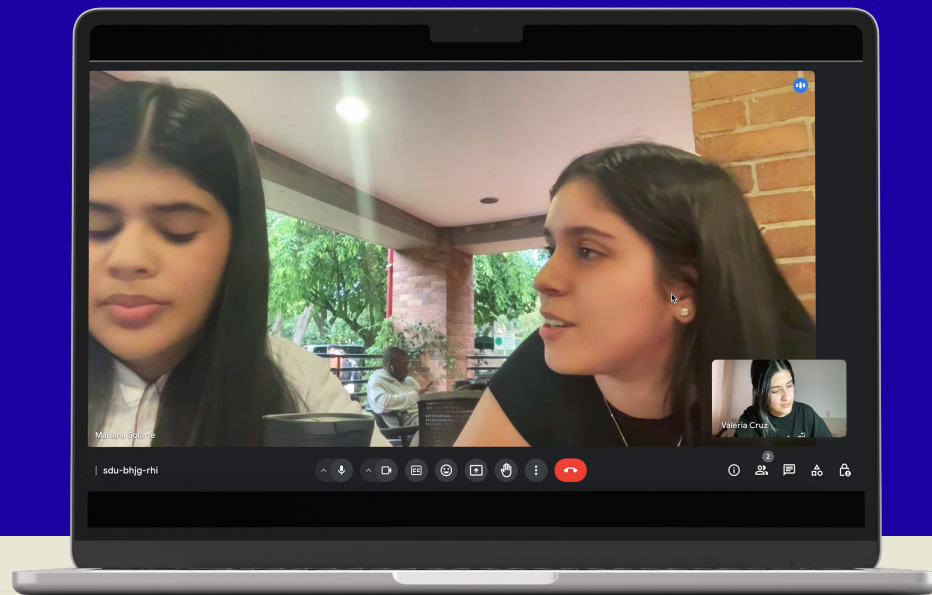
Concepto Nomofobia:

Es el miedo a no tener el celular, un desorden psicológico que afecta a muchos jóvenes y tiene consecuencias como bajo rendimiento académico, ansiedad y baja creatividad.

Entrevistas

Estudiantes de Diseño de Comunicación Visual

Se elaboró una entrevista para 5 estudiantes de la carrera de DCV dónde se les pregunto sobre sus tiempos de sueño durante época de entregas y sobre actividades que realizan por fuera de la universidad (extracurriculares). También se les pregunto que opinaban sobre el tiempo de ocio.



*Mariana Solarte y Melissa Obadilla
5 semestre DCV*

Insights entrevistas

“En entregas trasnocho máximo hasta la 1am pero en semestres pasados seguía derecho a las entregas.”

“En 1 y 2 semestre hubo un tiempo que hasta me enfermé porque no dormía nada y quería que todo quedará perfecto”

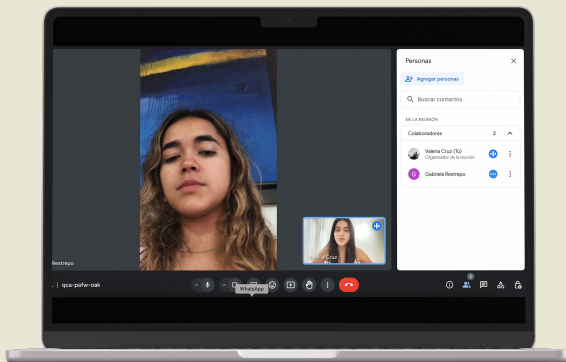
“El descanso es poder despejar la mente”

“Antes iba al gimnasio pero por eso mismo no me quedaba tiempo para las cosas de la U y trasnochaba.”

“Sí he trasnochado estas semanas pero nada como antes que hasta seguía derecho .”

“Todo el semestre estamos en entregas, pensar en qué voy a entregar y qué voy hacer me genera ansiedad y ahí pierdo tiempo.”

“El tiempo de ocio son redes sociales y ver Netflix”



Gabriela Restrepo
6 semestre DCV.



Karen Bautista
6 semestre DCV.

CONCLUSIONES De Investigación

- Los estudiantes de DCV perciben el tiempo de ocio como tiempo libre, no hay una **consciencia del descanso**. Las horas que duermen en la noche son de 5- 6 horas.
- El tiempo de ocio se revela como un espacio esencial para el **desarrollo personal y social**, donde las actividades realizadas proporcionan satisfacción facilitan el crecimiento integral y la liberación del estrés.
- El descanso no se debe solo percibir a lo largo de las horas de sueño de las personas, sino también en las horas que **dedican a sus pasiones** o **actividades que los ayudan a sentirse en paz**.



RELAJACIÓN DE MÚSCULOS

Ideación



REQUERIMIENTOS De Diseño

OBJETIVO ESPECÍFICO 3

● Estético-Comunicativo

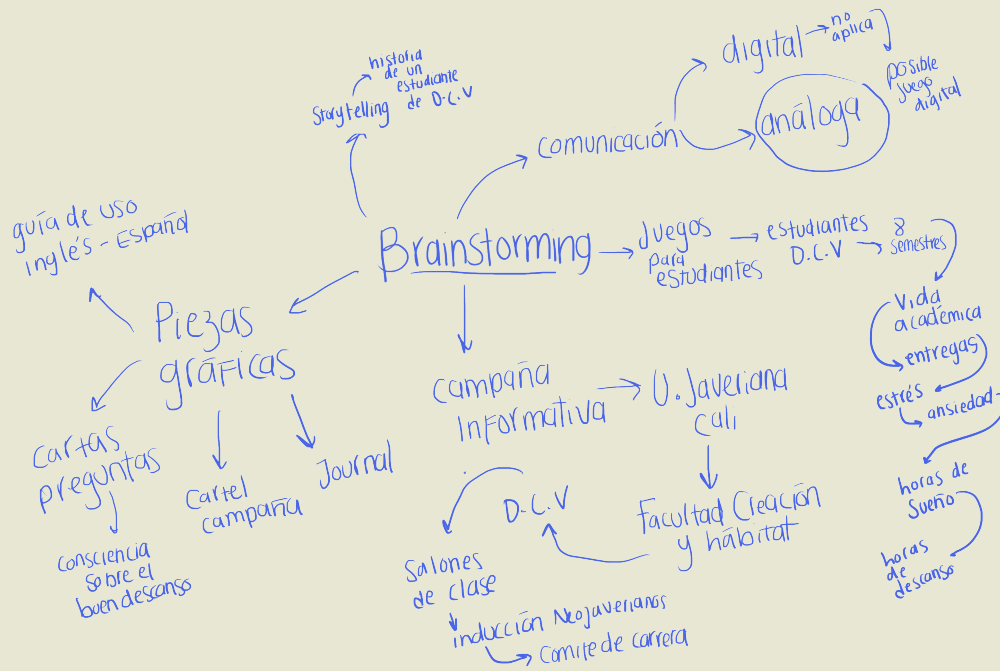
● Funcional-Operativo

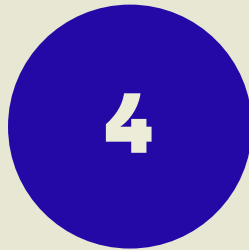
● Tecno-Productivo

Necesidad	Requerimiento	Tipo	D-O	Descripción
Es necesario que la línea gráfica este dirigida al usuario final.	Gráfica juvenil.	E-C	O	Uso de colores armónicos.
La línea gráfica debe ser clara y coherente.	Línea gráfica definida.	E-C	O	Tipografía, paleta de color, formas.
Promover la conscientización del tiempo de Ocio a los estudiantes de DCV.	Reenfoque Cognitivo.	F-O	O	Formatos análogos y tangibles como tarjetas o juegos.
Estimular las prácticas conscientes de descanso y sueño.	Neurofeedback.	F-O	O	Actividades que promueva consciencia de los pensamientos.
Es necesario que cuente con características análogas.	Características análogas.	T-P	O	Resultado impreso y tangible.
Debe ser accesible para todos los estudiantes de la carrera (DCV).	De bajo costo.	T-P	D	Fácil de transportar y adquirir.

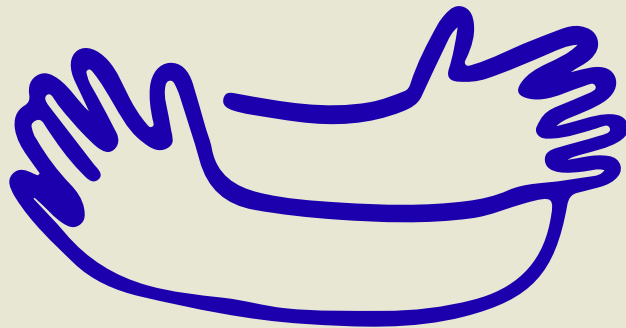
BRAINSTORMING

Se realizó un Brainstorming para determinar los factores que influyen en el sistema de producto, teniendo en cuenta la fase de investigación previa,





SUEÑO PROFUNDO
Prototipado



SISTEMA De Producto

El sistema de producto se establece un **juego de cartas** que da respuesta al tercer objetivo específico del proyecto y toma en cuenta las conclusiones de los usuarios en la fase de investigación.

PIEZAS principales

JUEGO DE CARTAS

JOURNAL DE RESPUESTAS

GUÍA DE USO

PIEZAS DE DIFUSIÓN

Pósters

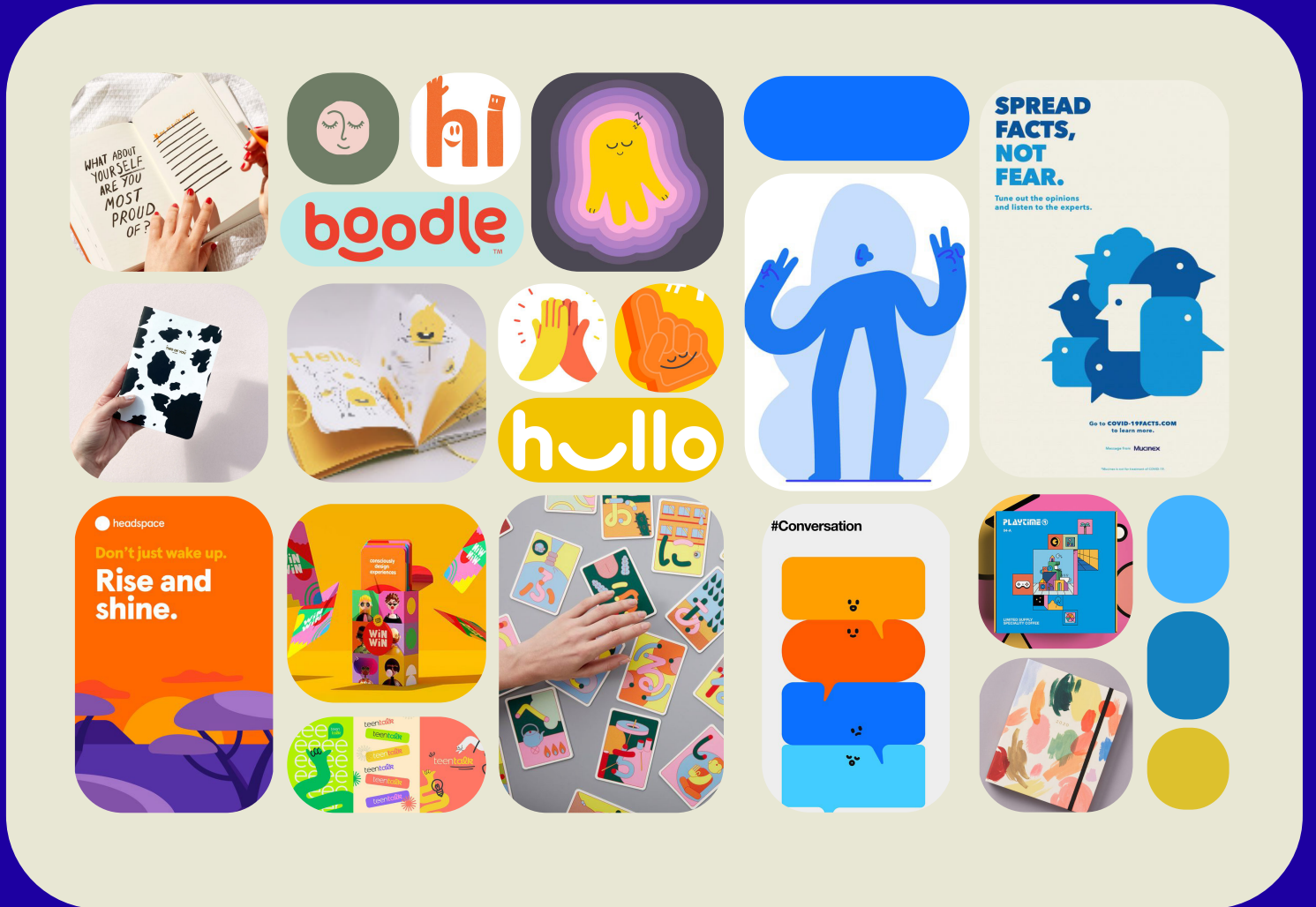
Stickers

ToteBags

Lapiceros

MOODBOARD

Se genera un **moodboard** que hace referencia los criterios que se quieren tener en cuenta para la creación del producto.



CRITERIOS GRÁFICA:

coherente

amigable

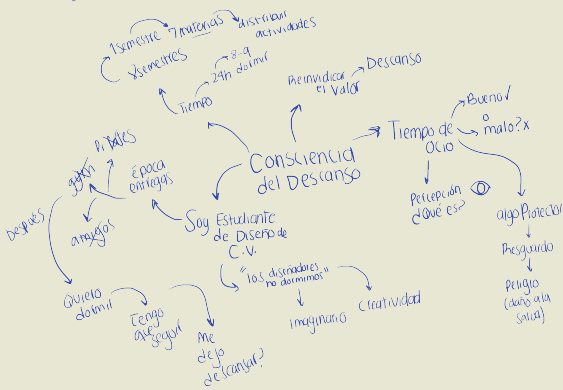
intuitiva

minimalista

Naming

Se desarrolló un taller de naming para determinar cuál sería el mejor título del proyecto y producto.

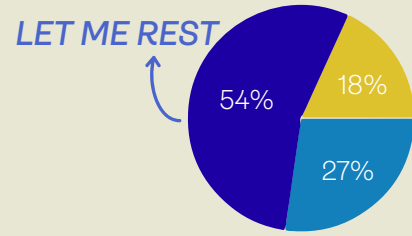
Mapa Mental:



Nombres:

- Déjame descansar
 - Let me rest
 - Design & Rest
- Criterios nombre**
- Coherente
 - Sonoro
 - Agradable
 - Creativo

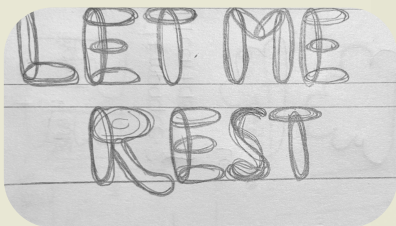
nombre escogido



encuesta por google forms
11 estudiantes

LÍNEA GRÁFICA

Se realizaron inicialmente unos bocetos teniendo en cuenta los criterios que se definieron a partir del brainstorming y los requerimientos de diseño



IDENTIDAD VISUAL

Briefing Creativo

GRÁFICA

ASPECTOS

	FORMALES	FUNCIONALES	ERGONÓMICOS
Color	Azul Dark Blue(Color Principal) Complementario Blanco hueso	Uso de dupla de color que hace referencia al minimalismo	Según Eva Heller (Psicología del color) el color azul es el color más nombrado en la relación con la simpatía, la armonía, la amistad y la confianza
Tipografía	San Serif y Serif	Tipografías contrastantes en el grosor y legibilidad.	Limpia, Moderna y Juvenil.
Forma	Doodles, trazos con pincel, formas orgánicas.	Línea gráfica amigable a los estudiantes de DCV.	Evoca una sensación amigable y minimalista.

LOGOTIPO:



Elementos Gráficos:



Paleta de Color:



CMYK(100%, 89%,0%, 0%)



CMYK(4%, 1%,15%, 0%)

Tipografías:

AMBIT (cuerpo de texto)

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

NEIGHBOR BLACK (títulos piezas análogas)

**ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz**

HIGUEN REGULAR (logo producto)

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

NUBES

Imaginación y Fantasía: Las formas cambiantes de las nubes pueden inspirar la imaginación y la creatividad. En este sentido, el tiempo de ocio puede verse como un momento para dejar volar la mente, para soñar despierto y explorar mundos internos, como si estuvieras observando figuras en constante cambio.

PRODUCTO FINAL

JUEGO DE CARTAS análogas

Juego de cartas con 28 preguntas y 28 retos creados en conjunto a la psicóloga Paula Casas del Centro de Bienestar para incentivar el descanso consciente en estudiantes de Diseño de Comunicación Visual.


 +
 
 = 56 cartas

28 preguntas 28 desafíos



1. ¿Qué necesita tu cuerpo para descansar?	2. ¿Qué piensas cuando no haces nada?	3. ¿En qué piensas cuando no puedes dormir?	4. ¿Qué te quita el sueño?	5. Cuéntame sobre una experiencia en la que no has podido dormir por el estrés de alguna entrega.	6. ¿Te has sentido inquieto por una entrega?
7. ¿Qué actividad has postpuesto hacer para cuando te alcance el tiempo?	8. ¿Cómo es mi tiempo de descanso cuándo estoy en la universidad vs mi tiempo de descanso cuando estoy en vacaciones?	9. ¿Hay que estar en situaciones para descansar? ¿Por qué?	10. ¿Cuales son tus requisitos propios para tener tiempo de ocio?	11. Alguna vez ¿Te has dado el permiso para perder el tiempo? ¿Cómo?	12. ¿Priorizas más una entrega que tu salud mental?
13. ¿Cómo te sientes cuando pasas una noche sin dormir en época de parciales?	14. ¿Has pensado alguna vez en no entregar un parcial?	15. ¿Has tenido insomnio pensando en una nota? Cuéntame sobre tu experiencia.	16. ¿Alguna vez has sentido que te sobreesfuerzas para una entrega o lista más de lo que era necesario? Cuéntame sobre tu experiencia.	17. ¿Cómo podrías hoy brindarte una experiencia de descanso?	18. ¿Cómo podrías perder el tiempo hoy? ¿Qué te lo impide?

GUÍA DE USO:



JOURNAL:



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESCRIBIR?

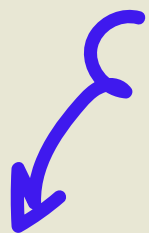
Según David Barlow (2011), a veces nuestras emociones pueden parecer independientes y dominarnos, convirtiéndonos en víctimas de ellas. Para manejar esto, debemos adoptar una postura de observadores de nuestras experiencias emocionales. Al simplemente observar nuestras emociones, podemos empezar a comprender mejor su origen y razón, lo que eventualmente nos permitirá ejercer un mayor control sobre ellas.

Este juego adicionalmente tiene un Journal o diario para escribir esas reflexiones de las respuestas y retos realizados durante el juego.

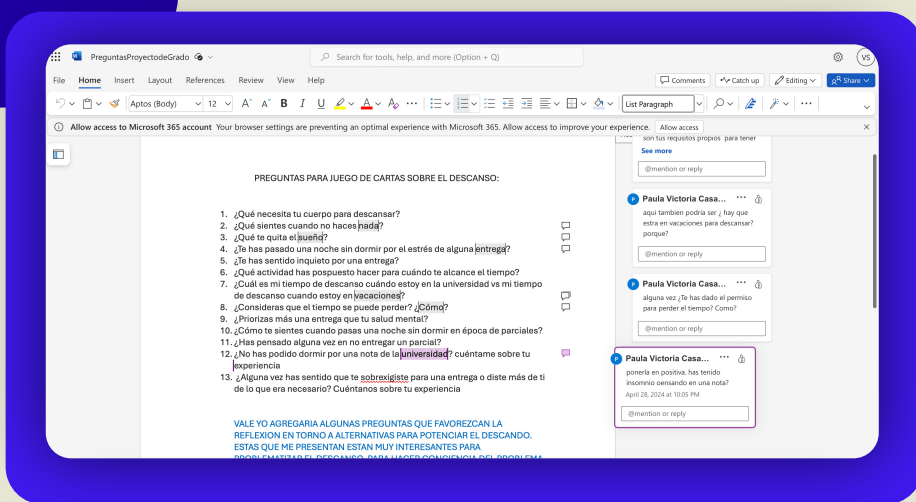


JUEGO DE CARTAS

Este juego de cartas está diseñado para fomentar la reflexión, el diálogo y la consciencia sobre los hábitos de descanso de los estudiantes. Cada carta presenta una pregunta o desafío relacionado con el descanso consciente, invitándote a explorar tus propias experiencias, percepciones y posibles soluciones.



Construcción de preguntas y retos con Psicóloga Paula Casas, reuniones semanales.



Onedrive Construcción preguntas



Diseño de Empaque:
Caja portable (pocket size)
Dimensiones 9x6cm.



PLEGABLE

Para fomentar la actividad del juego de cartas se propone una campaña de concientización en la universidad en conjunto al centro de Bienestar dónde se planearán actividades en el edificio Acacias, y una de las piezas es un plegable con la rutina ideal para dormir realizada en conjunto a la psicóloga Connie Echandia de la fundación Valle del Lili y por el otro lado un cartel con la identidad visual del juego.



RUTINA IDEAL para un Diseñador de comunicación visual

*Realizada en conjunto a la Psicóloga
Connie Alejandra Echandia
Psicóloga Clínica de la Fundación Valle del Lili*

1

Planificación Consciente

El primer paso es reconocer la importancia del sueño y planificar adecuadamente las horas dedicadas al descanso. Esto implica establecer un horario regular de sueño, tanto para días de semana como para fines de semana, que permita alcanzar entre 8 y 9 horas de descanso por noche, ajustando según las necesidades individuales.

3

Creación de un ambiente propicio:

El entorno en el que se duerme juega un papel importante en la calidad del sueño. Es fundamental asegurarse de que el dormitorio esté adecuadamente ventilado, con una temperatura confortable y una iluminación tenue.

Además, es importante elegir una cama y ropa de cama cómodas que favorezcan la relajación y el descanso.

2

Desconexión de dispositivos electrónicos:

Es crucial establecer un límite de tiempo para el uso de pantallas y dispositivos electrónicos antes de dormir. Se recomienda evitar el uso de estos dispositivos al menos una hora antes de acostarse, ya que la luz azul que emiten puede alterar el ciclo circadiano y dificultar el inicio del sueño.

4

Prácticas de relajación:

Antes de acostarse, es beneficioso realizar algunas prácticas de relajación que ayuden a preparar el cuerpo y la mente para el sueño. Esto puede incluir estiramientos suaves o ejercicios de respiración profunda y pausada, que ayuden a reducir el estrés y la tensión acumulados durante el día.

5

Establecimiento de un ritual:

Desarrollar un ritual o una serie de acciones previas al sueño puede ayudar a señalar al cuerpo que es hora de descansar. Esto puede incluir actividades como cepillarse los dientes, lavarse la cara o aplicarse una crema hidratante, que ayuden a prepararse para el sueño de manera gradual y relajada.

6

Consciencia sobre el tiempo de estudio:

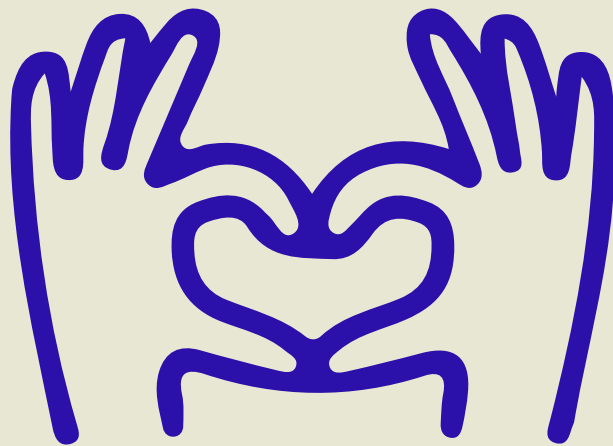
Es importante tener en cuenta las horas dedicadas al estudio y al trabajo académico al planificar la rutina de sueño. Si es necesario, se deben realizar ajustes para garantizar que se obtenga la cantidad adecuada de descanso, priorizando la salud y el bienestar.

45

5

SUEÑO VIVIDO

Testeo y Validaciones



Pruebas De Usuario

14 de mayo 2024

Validación Gráfica

Objetivo: Identificar con estudiantes de la carrera de D.C.V. sus percepciones sobre los aciertos y puntos de dolor de la línea gráfica del producto.



Validación Contenido

Objetivo: Identificar con estudiantes de la carrera de D.C.V. y la psicóloga Paula Casas, sus percepciones acerca de la dinámica del juego de cartas.



CONCLUSIONES:

Fortalezas del producto

- Encontraron una herramienta de desconexión y consciencia en el día.
- Consideran que la información y los contenidos son pertinentes e interesantes
- La línea gráfica es amigable y coherente. Es intuitivo.

Recomendaciones

- En el Journal poner un espacio para la fecha.
- Poner el número de la pregunta en las cartas

Reflexiones:

- El producto logra aportar un momento de introspección, y pensamieto profundo.
- El producto permite salirse del uso de dispositivos móviles.

Referentes

- Grisales, C., & Hernández, J. (2023).** Una mirada del marketing sensorial en las redes sociales. Explorando la influencia del marketing sensorial en la experiencia del usuario en las redes sociales. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, 19(37).
- Gellis, L. A., et al. (2013).** 8 Mairs, R., et al. (2015). 8
- Velayos, J. L., Moleres, F. J., Irujo, A. M., Yllanes, D., & Paternain, B. (2007).** Bases anatómicas del sueño [Anatomical basis of sleep]. *Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 1).
- Domínguez Bolaños, R. E., & Ibarra Cruz, E. (2017).** La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- Colombia, E. M. (2021, 15 julio).** En Colombia el 59% de la población padece algún trastorno de sueño. Edición.
- Mann, S., & Cadman, R. (2014).** Does being bored make us more creative? *The Journal of Experimental Social Psychology*, 54, 313-320.
- Fink, A., Benedek, M., Grabner, R. H., Staudt, B., & Neubauer, A. C. (2014).** Creativity meets neuroscience: Experimental tasks for the neuroscientific study of creative thinking. *Methods*, 42(1), 68-76.
- Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (2002).** Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*.
- Sarrajs, F. (s. f.).** El insomnio. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielolibrary/view/doi?pid=S1137-66272007000200011%20https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips&script=sci_arttext
- Horne, J. (1993).** Human sleep, sleep loss and behaviour: Implications for the prefrontal cortex and psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 162(3), 413-419. <https://doi.org/10.1192/bjp.162.3.413>
- Vanegas Cadavid, D. I., & Franco Garrido, P. A. (2019).** Fisiología del sueño. Grupo de Trabajo de Apnea del Sueño, Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, Fundarritmia - Fundación Cardiovascular.

Anexos

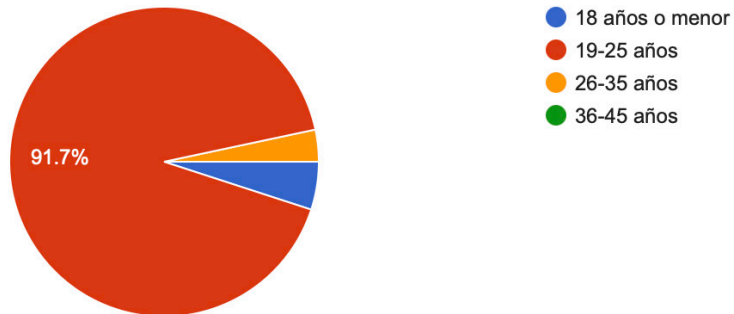


ANEXO 1: Encuesta 1

1.1 Edad

60 respuestas

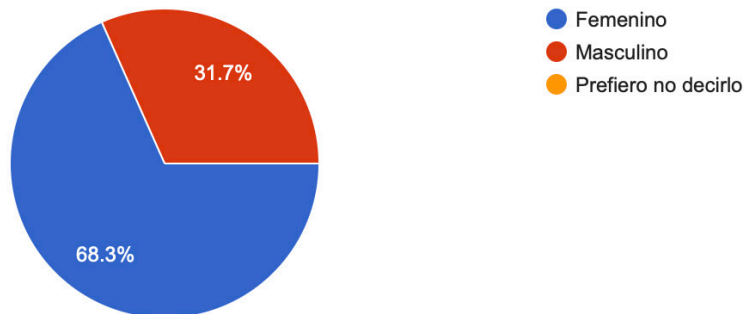
 Copiar



1.2 Género

60 respuestas

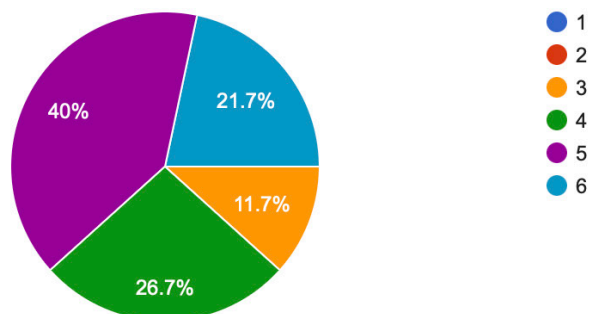
 Copiar



1.3 Estrato

60 respuestas

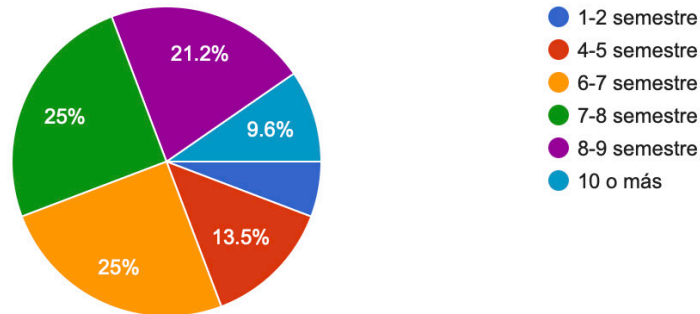
 Copiar



1.5 Si eres estudiante universitario ¿En qué semestre estas?

[Copiar](#)

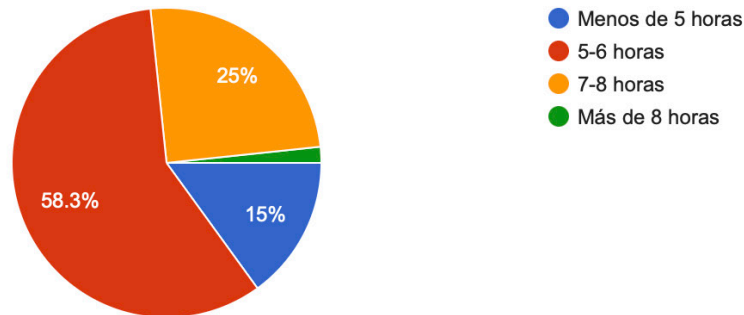
52 respuestas



2. ¿Cuántas horas en promedio duermes por noche?

[Copiar](#)

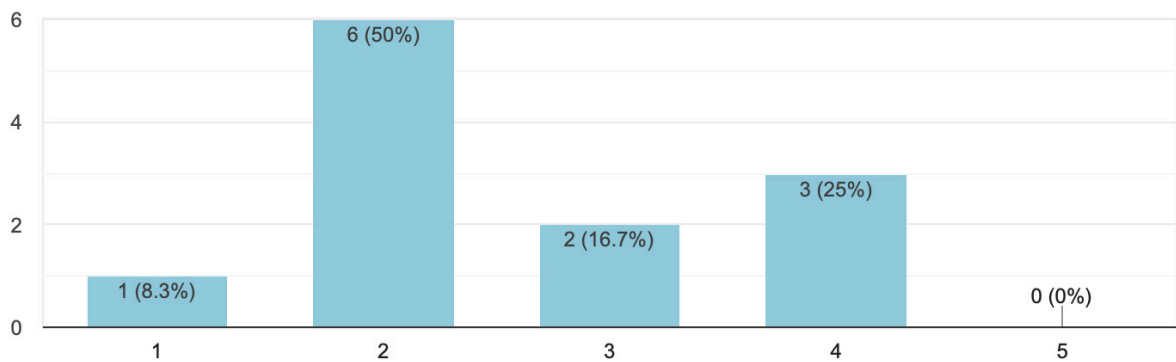
60 respuestas



2.2. Considerando, las horas que duermes en la noche ¿cómo te sientes cuándo duermes pocas horas en la noche? (siendo 1 muy mal y 5 muy bien)

[Copiar](#)

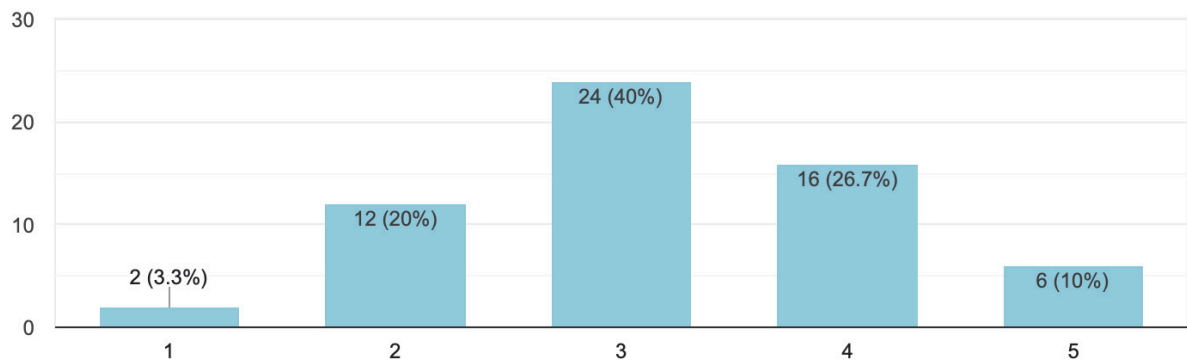
60 respuestas



3. En escala del 1 al 5, ¿Cómo calificarías tu calidad de sueño en general? (1=Muy Mala, 5= Excelente)

[Copiar](#)

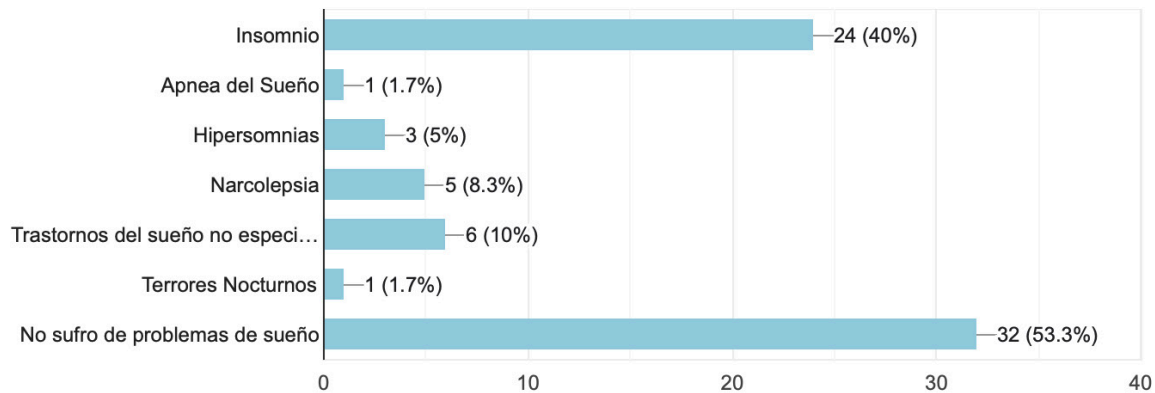
60 respuestas



4. ¿Sufres de insomnio u otros problemas para conciliar el sueño? Selecciona 1 o más.

[Copiar](#)

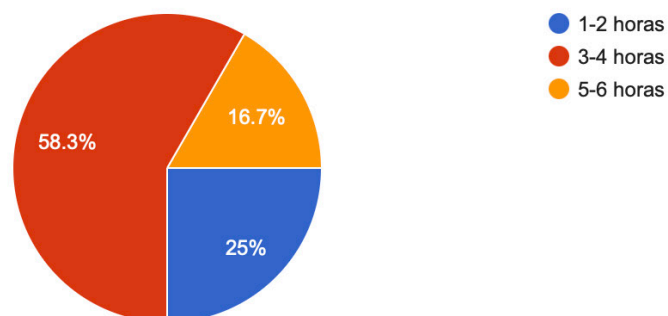
60 respuestas



5. ¿Cuántas horas al día dedicas a tu tiempo de ocio?

[Copiar](#)

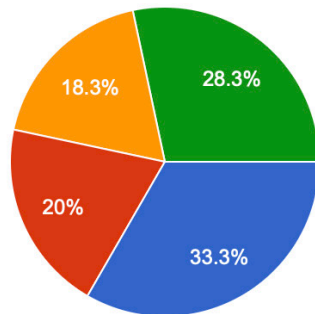
60 respuestas



6. ¿Has notado alguna relación entre tus experiencias sensoriales y la calidad de tu sueño?

[Copiar](#)

60 respuestas

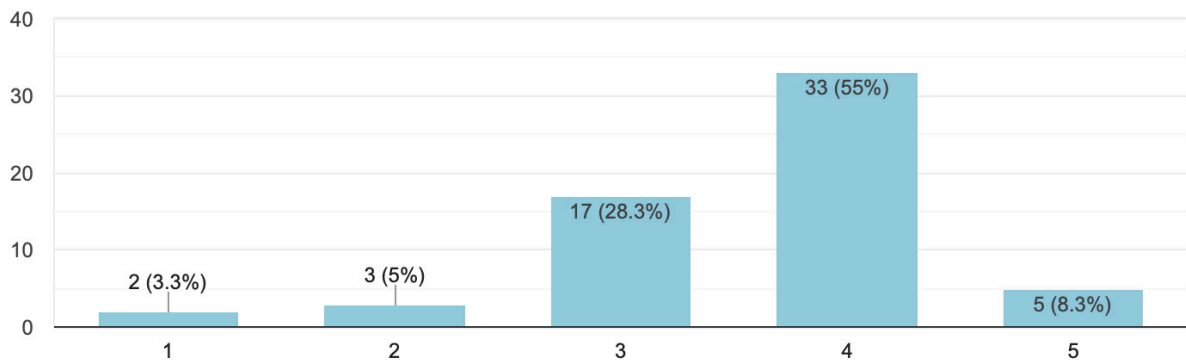


- Sí, he notado que las experiencias sensoriales que son relajantes o agradables me ayudan a conciliar el sueño.
- Sí, he notado que las experiencias sensoriales que son estimulantes o estresantes me dificultan conciliar el sueño.
- No he notado ninguna relación clara entre mis experiencias sensoriales y la calidad de mi sueño.
- No sé si hay una relación entre mis experiencias sensoriales y la calidad de mi sueño.

7. ¿Cómo calificarías tu bienestar emocional en una escala del 1 al 5? (1=Muy Mala, 5= Excelente)

[Copiar](#)

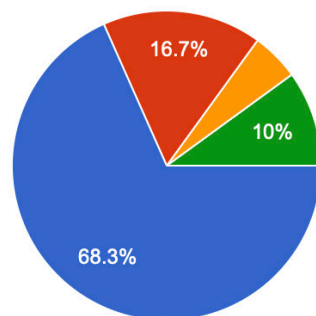
60 respuestas



8. ¿Has experimentado estrés, ansiedad o problemas de salud mental durante tus estudios?

[Copiar](#)

60 respuestas

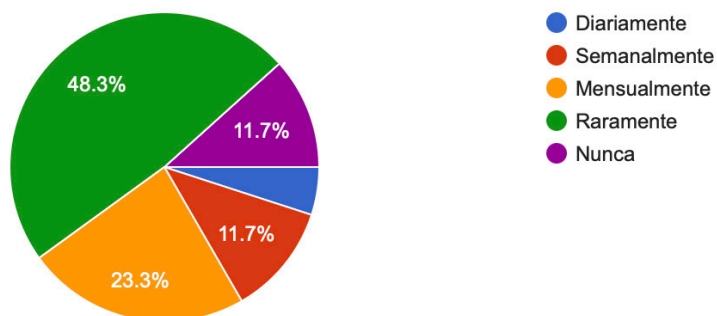


- Sí, he experimentado estrés, ansiedad o problemas de salud mental durante mis estudios.
- Sí, he experimentado estrés, ansiedad o problemas de salud mental durante mis estudios, pero no los atribuyo a mis experiencias sensoriales.
- No he experimentado estrés, ansiedad o problemas de salud mental durante mis estudios.
- No sé si he experimentado estrés, ansiedad o problemas de salud mental durante mis estudios.

9. ¿Con qué frecuencia participas en actividades que involucran experiencias sensoriales, como visitas a museos, conciertos, o instalaciones interactivas?

[Copiar](#)

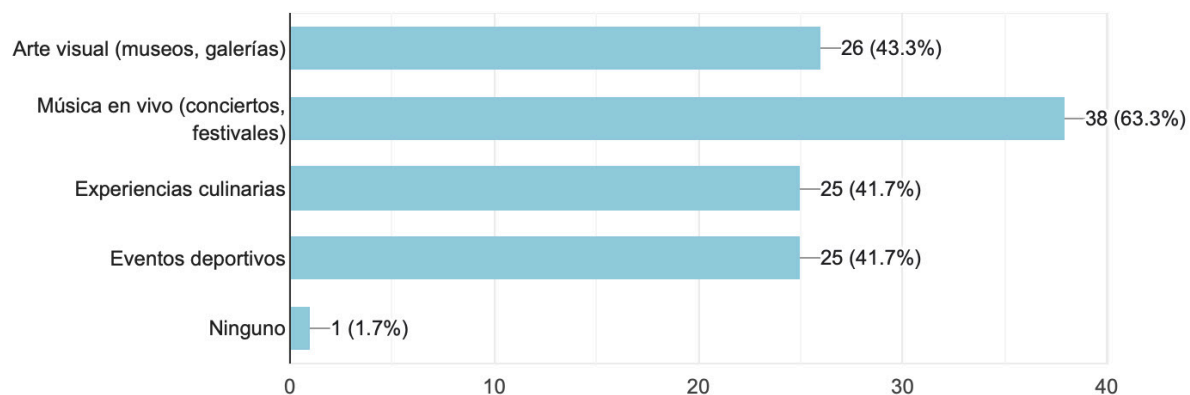
60 respuestas



10. ¿Qué tipo de experiencias sensoriales disfrutas más? (Selecciona todas las que apliquen)

[Copiar](#)

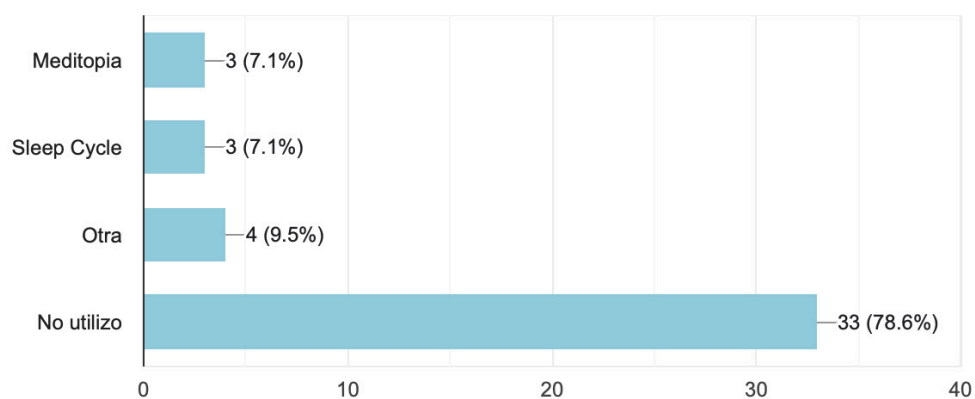
60 respuestas



11. ¿Has utilizado aplicaciones que te ayuden a dormir? Selecciona

[Copiar](#)

42 respuestas



ANEXO 2:

Entrevista Connie Echandia Psicóloga Clínica.

1. ¿Cuál es tu especialización? ¿A qué te dedicas?

mi nombre es Connie Alejandra Echandia, soy psicóloga, especialista en psicología clínica y soy candidata a magíster en terapia de tercera generación.

Trabajo en la Fundación Valle del Lili desde el área clínica en la consulta ambulatoria para diferentes patologías en población adulta.

Especialmente paciente que también manejan su tratamiento psiquiátrico con la institución.

También tengo experiencia en el campo de la psicología y los cuidados paliativos.

2. ¿Por qué es importante el sueño en las personas?

Bueno, el sueño tiene un rol valioso y el bienestar de las personas.

Digamos, durante el sueño nuestro cuerpo tiene la posibilidad de revitalizarse, de renovarse y de reponerse.

Apoya, el sueño apoya gran parte de nuestra función cerebral saludable y también mantiene la salud física.

También influye muchísimo en el equilibrio energético y en nuestro estado de alerta y en nuestros estados afectivos.

Entonces, termina siendo supremamente importante como hábito de vida. En la infancia y en la adolescencia promueve el crecimiento.

En las horas de sueño de los bebés, de los infantes, de los niños, se da el crecimiento y el desarrollo del cerebro y del cuerpo.

Entonces, de esas horas de sueño sí dependerá. Esa salud a la hora de crecer y desarrollarnos.

También se ha encontrado como mucha conexión entre la calidad del sueño y el sistema inmune.

También asuntos como la salud cardiovascular, la salud del sistema circulatorio, del sistema respiratorio, del metabolismo. Entonces, creo que.

Cada vez se ha encontrado una mayor relación entre el sueño y la salud global del cuerpo.

3. ¿Cuáles son las consecuencias de no descansar?

De todo tipo. Ya como te expliqué que tiene tanta relación con diferentes. Asuntos de la salud del cuerpo humano, pues por ende, entonces tendría consecuencia en casi todo.

Si nos vamos a ir a todo el tema del sistema inmunitario, pues por ende nuestra respuesta inmune se podría ver disminuida.

Si nos vamos a ir por el tema del sistema cardiovascular y el sistema circulatorio, pues se ha encontrado que puede generar afecciones a nivel cardíaco.

A nivel de lo cardíaco.

También.

Es relación así directa frente a dificultades, con los hábitos del sueño y temas de concentración,

atención, rendimiento escolar, rendimiento laboral, aumento de peso, inclusive temas de ansiedad, depresión, ,

accidentalidad, casi todo lo que tiene que ver con la salud del ser humano puede tener un impacto negativo cuando hay insomnio o trastornos del sueño.

4. ¿Que tanto afectan las pantallas o el uso de dispositivos en el tema del dormir bien y descansar?

Bueno, pues ya se ha demostrado.

Hay evidencia sobre el impacto directo que genera el uso de dispositivos antes de dormir en el sueño, digamos. Ya existe como esa relación causal, por así decirlo.

Y hay como varias razones que se han encontrado de por qué impacta negativamente el sueño.

Yo me aclaro que lo que emiten las pantallas, la mayoría de las pantallas que nosotros observamos, son de la salud del ser humano. El cerebro y el cerebro, como ya hemos comentado, interceden con ese ciclo natural del sueño-vigilia.

Alteran el reloj circadiano. Pues esa lucecita es como que le da la indicación al cerebro de que el día no se ha acabado, ¿cierto?

Entonces altera ese movimiento natural que tiene el cerebro entre el día y la noche. Inclusive se ha encontrado que su pripe es la decreción de la autóctona.

¿Verdad? o en que retrasa el inicio del sueño, o sea, ya biológicamente el cerebro se va a demorar más tiempo en buscar el descanso.

Ese es como el primer asunto que se ha encontrado, es decir, que altera el ciclo normal de sueño vigílico. El segundo asunto que se ha encontrado relacionado al impacto de las pantallas es que posterga la hora de dormir.

Si tú usualmente te acostabas a dormir a las 10 de la noche, ya vas a encontrar que la mayoría de las personas utilizamos el celular entre 40 y 50 minutos, inclusive más allá de la hora antes de dormirnos, o sea que ya tendríamos que pensar que nos estamos acostando más allá de las 11 de la noche.

Y si el contenido que observamos durante ese periodo de tiempo antes de acostarnos fue estimulante, impactante, sí,

entonces el descanso por la noche podría ser de mala calidad. Inclusive también se ha encontrado que el impacto negativo de las pantallas tiene que ver con algo que se llama la nomofobia.

Es un concepto muy nuevo del que casi no se... no se ha hablado. Y la nomofobia se supone que es el miedo a no tener el celular a nuestro alcance, o no poder utilizarlo en X cantidad de tiempo.

Entonces sí, el sujeto es nomofóbico, es decir, si el sujeto tiene miedo o le genera mucha ansiedad y mucho impacto emocional,

el no tener acceso a su celular, pues puede que genere como esa relación y no... duerma bien, no descansa bien.

5. ¿Cuántas horas son recomendadas dormir en jóvenes de 17 a 25 años?

entonces para esas edades ya estaríamos hablando de adolescentes y adultos jóvenes,

entonces entre 7 y 8 horas de sueño, y en algunos casos hasta 9 horas, perdón.

Los niños necesitan hasta 10 horas, los niños. Los adolescentes hasta 9. Y los adolescentes... Los adultos y los adultos jóvenes entre 7 y 8.

Para lograr pues que el sueño sea reparador, como yo te decía, revitalizante, que cumpla como esas funciones de renovación, revitalización y de reposición.

.Una buena noche de sueño debería tener entre 4 y 5 ciclos de sueño. Por eso se hace el cálculo de las 7 hasta 8 horas para la población adulta.

Y ahí pues tú harías como el aumento en relación a adolescencia y luego a infancia. Cada ciclo de sueño, yo te decía que eran 4 o 5,

cada ciclo de sueño necesita como que nosotros tengamos unos periodos de profundización. ¿Y cómo se mide eso? A través de los movimientos oculares rápidos.

Eso en español se lee MOR, pero en inglés pues tiene unas siglas diferentes. Entonces, por ejemplo, cuando a nosotros nos hacen estudios de sueño,

se visibiliza de manera muy clara esos profundos, esos espacios más superficiales, y los espacios más profundos.

Y si sí, en realidad estamos haciendo esa cantidad de ciclos que deberíamos estar haciendo. Y también se tiene en cuenta el tema de la respiración.

Digamos, una de las patologías que tú vas a ver muy asociadas a las dificultades en el sueño es la apnea.

Entonces, si además de tener una dificultad de hábitos alrededor del sueño hay una apnea, pues la calidad del sueño se explota. Y eso se toma impresionantemente.

Entonces, esa es como la diferencia, pero repito, entre esas horas de sueño profundo y esas horas de no sueño profundo.

6. ¿Por qué la población de jóvenes suele acortar sus horas de sueño?

Sí. Ya sabemos que genera un impacto grandísimo el uso de pantallas, pero esa no es la única. Sí.

Ese no es el único factor de riesgo del insomnio en los estudiantes como los que tú me describes, ¿cierto? Se ha encontrado a través de diferentes investigaciones a nivel mundial, obviamente, no solamente local, que sí, el uso de pantallas es uno de los factores, ya por las razones que te expliqué,

pero que también el consumo, el alto consumo de bebidas cafeínas y azucaradas y energéticas, inciden negativamente en la calidad del sueño, o bueno, interfieren en los hábitos saludables del sueño. Allá van dos factores.

Un tercer factor tiene que ver con que la población joven, X porcentaje, no tengo como el dato exacto en este momento, pero un alto porcentaje no reconoce que el dormir sea tan importante como el ejercicio físico y la alimentación saludable.

Es decir, hay muchos jóvenes que no contemplan que el dormir bien sea un hábito saludable y que están mucho más enfocados en alimentarse bien y en ejercitarse, asuntos que son tremendamente importantes y que evidentemente los van a proteger de muchos riesgos, pero que lo ideal, si tú revisas cualquier portal, cualquier página interesante e importante de información a nivel mundial, pues vas a ver que los hábitos saludables incluyen el dormir.

Entonces, el no reconocerlo como importante va a ser un factor de riesgo. Otro factor de riesgo para esa población, la población joven, era lo que tú abordabas y es la carga escolar. Inclusive para el joven, la carga escolar combinada con la carga laboral.

Hay X cantidad de números al día. Nosotros tenemos 24 horas en cada día para afrontar la vida. Y si tú tienes X cantidad de horas para estudiar, X cantidad de horas para trabajar, X cantidad de horas para socializar, ¿a qué horas vas a descansar? ¿Sí? Sí. Entonces, ese es otro factor que también incide. Así como el estrés.

Una cosa es que tú dediques horas de ocupación, pero también lo que se ha encontrado es que el estudiante dedica tiempo estresado. Es cierto.

Alrededor de cómo es su rendimiento escolar, alrededor de las presiones asociadas a la vida universitaria o a la vida académica. Entonces, ese estrés también va a afectar la calidad del sueño.

Y otro factor que también se ha encontrado y es el tema de los síntomas afectivos. Ahí se vuelve como algo súper bidireccional porque a veces las personas que tienen síntomas afectivos, es decir, ansiedad o depresión, por ese trastorno afectivo tienen insomnio. Pero a veces también por insomnio tienen síntomas afectivos. Entonces, a veces es como un cañón sin salida.

Entonces, te menciono como estos factores de riesgo porque me parece que es muy importante nombrarlos a la hora de empezar a trazar una rutina ideal.

Entonces, una rutina ideal para estudiantes universitarios que usen mucho las TIC, que usen mucho las tecnologías, que manejan lo que tú decías, que no son tantos parciales sino proyectos o entregas o este trabajo también en cooperación con sus compañeros, ¿cierto? Sí, correcto.

Entonces, a mí me parece importante que lo primero que haga el estudiante sea reconocer la importancia, que en esa rutina venga como la aceptación de la importancia, de sus horas de sueño, por ende la planificación de sus horas de sueño. Total. El estudiante juicioso que quiere cuidar de su sueño debería planillar, planear, organizar aproximadamente cuántas horas de sueño va a tener cada día y dependiendo de si es un día de semana o si es un día de fin de semana.

7.¿Cuál sería la rutina ideal de sueño para un estudiante de 17 a 25 años que estudia Una carrera enfocada en la creatividad y el hacer (Diseño), y que suele utilizar mucho el computador , maneja estrés y ansiedad por su carrera?

Entonces, paso número uno, aceptar la importancia y planear alrededor de ella. Paso número dos, después de cierta hora, va a colocarse un límite en la hora para ya no consumo de bebidas azucaradas, bebidas cafeínadas, bebidas energéticas, alimentos pesados, bueno, que tú sepas que el cuerpo le va a tomar mucho trabajo en digerir. ¿Cierto? Sí. Pues eso va a ser importante, colocar una horita como límite. Después de esa hora, no más consumo de asuntos que puedan ser estimulantes. Y también una hora, me imagino que más tardía, de desconexión. ¿De desconexión de qué?

De pantalla. Y de conexiones. ¿Y conexiones con quiénes? Con nuestros seres queridos, con nuestros amigos, con el mundo externo. ¿Cierto? Sí, es cierto.

Otra cosa que va a ser muy, muy importante es el lugar, ¿cierto? O sea, cómo está tu cama, cómo está tu cuarto, ¿sí? ¿Qué tan cómoda es tu cama?

¿Qué tan cómodo es tu cuarto? ¿Hay buena ventilación? ¿No hay mucho calor o no hay mucho frío? ¿Sí? O sea, el controlar esos asuntos ambientales del cuarto y de la cama sí terminan siendo muy importantes. ¿Sí? La pijama o la ropa. Bueno, no sé qué tanta gente hoy que utiliza el pijama, pero la ropa con la que se viste. Tú eres una persona que prefiere estar fresca o te gusta más usar un saco. Tú eres una persona que te gusta más darte una ducha antes de dormir o no, eso te ampliaría mucho.

Entonces, controlar esos factores ambientales del cuarto y de la cama y de tu vestimenta podría ser algo importante. Exacto. Y lo mismo respecto a la iluminación.

Entonces, esa rutina ideal de sueño para estos chicos son chicos que prefieren la oscuridad total. Prefieren un poco de luz e iluminación.

Iluminación tenue, ojalá, por lo que estábamos hablando de las luces azules que no deberían estar encendidas en la hora de buscar que ese ciclo de sueño vigilia esté acorde a lo que evolutivamente nosotros como raza necesitamos. Bueno, otro asunto que me parece importante en esa rutina para quienes de pronto necesitan como esa descarga adicional de energía o de lo emocional. Entonces, hay rutinas de estiramiento para quienes necesitan como esa descarga física. Hay rutinas de estiramiento. Sin pesas, sin bandas, sin presiones en el cuerpo, sin dolores. Por eso estoy hablando de estiramientos que se pueden obviamente buscar a través de las diferentes como plataformas educativas y ojalá de buen origen. Sí. Para la actividad del cuerpo y descargar un poco. Aquí, por ejemplo, las disciplinas del yoga, por ejemplo, las que tienen que ver con el yoga, cabrían muy bien, ¿cierto?

Otra cosa que va a ser muy, muy importante es el lugar, ¿cierto? O sea, cómo está tu cama, cómo está tu cuarto, ¿sí? ¿Qué tan cómoda es tu cama?

¿Qué tan cómodo es tu cuarto? ¿Hay buena ventilación? ¿No hay mucho calor o no hay mucho frío? ¿Sí? O sea, el controlar esos asuntos ambientales del cuarto y de la cama sí terminan siendo muy importantes. ¿Sí? La pijama o la ropa. Bueno, no sé qué tanta gente hoy que utiliza el pijama, pero la ropa con la que se viste. Tú eres una persona que prefiere estar fresca o te gusta más usar un saco. Tú eres una persona que te gusta más darte una ducha antes de dormir o no, eso te ampliaría mucho.

Entonces, controlar esos factores ambientales del cuarto y de la cama y de tu vestimenta podría ser algo importante. Exacto. Y lo mismo respecto a la iluminación.

Entonces, esa rutina ideal de sueño para estos chicos son chicos que prefieren la oscuridad total. Prefieren un poco de luz e iluminación.

Iluminación tenue, ojalá, por lo que estábamos hablando de las luces azules que no deberían estar encendidas en la hora de buscar que ese ciclo de sueño vigilia esté acorde a lo que evolutivamente nosotros como raza necesitamos. Bueno, otro asunto que me parece importante en esa rutina para quienes de pronto necesitan como esa descarga adicional de energía o de lo emocional. Entonces, hay rutinas de estiramiento para quienes necesitan como esa descarga física. Hay rutinas de estiramiento. Sin pesas, sin bandas, sin presiones en el cuerpo, sin dolores. Por eso estoy hablando de estiramientos que se pueden obviamente buscar a través de las diferentes como plataformas educativas y ojalá de buen origen. Sí. Para la actividad del cuerpo y descargar un poco. Aquí, por ejemplo, las disciplinas del yoga, por ejemplo, las que tienen que ver con el yoga, cabrían muy bien, ¿cierto?

Y para quienes no necesitan esa descarga física, pero sí necesitan una descarga más de origen emocional, pues una pequeña rutina de respiración podría ser bastante beneficiosa. Y la respiración profunda. Debo utilizar como ese apellido.

Respiración profunda, lenta, pausada, acompañada de un sonido ambiental agradable, como que multiplica los beneficios chéveres y puede llegar a inducir el deseo de dormir, el sueño.

También se ha hablado mucho de que en esa rutina ideal para dormir debemos tener en cuenta

nuestro paso a paso. ¿Qué va primero? ¿Cepillarse los dientes o lavarse la cara? ¿Aplicarse las cremas en el rostro?

Cada persona va a descubrir cuál es su paso a paso y cómo insertar en ese paso a paso, ya sea un poquito de estiramiento

o un poquito de respiración o ese sonido tenue, agradable, sin voces.

Llámesese algo ambiental, algo instrumental, el sonido de las ballenas. Bueno, cada quien podrá elegir. Y lo que yo te decía,

le gusta bañarse, ¿dónde lo va a insertar en la rutina? Le gusta un saquito, esa colocadita de saquito, ¿dónde la va a insertar en la rutina? Y que ojalá esa rutina sea muy, muy similar. El último asunto que yo te diría que es importante como en esa rutina ideal para los jóvenes es que en esa planeación incluyan las horas que tienen que dedicarle a su asunto académico. Si no les da las ocho horas o las nueve horas que todos quisiéramos dormir, ¿cuál es el número más cercano que pueden lugar alrededor de eso?

ANEXO 3:

Preguntas Entrevistas estudiantes de Diseño de Comunicación Visual

Datos Generales:

- * Nombre (opcional).
- * Edad.
- * Semestre académico.

Preguntas:

1. Percepción General:

- * ¿Cómo describirías tus hábitos de descanso durante la semana?
- * ¿Cómo afecta el descanso en tu desempeño académico y creativo?

2. Horarios y Rutina:

- * ¿A qué hora te sueles ir a dormir y despertar durante la semana?
- * ¿Y durante el fin de semana?
- * ¿Tienes una rutina establecida antes de dormir?

3. Calidad del Sueño:

- * ¿Sientes que descansas lo suficiente durante la noche?
- * ¿Tienes dificultades para conciliar el sueño o despertar durante la noche?
- * ¿Has experimentado problemas de insomnio o somnolencia diurna?

4. Factores que Afectan el Descanso:

- * ¿Qué factores crees que afectan tu capacidad para descansar adecuadamente?
(estrés, carga académica, actividades extracurriculares, tecnología, etc.)
- * ¿Utilizas alguna estrategia o técnica para mejorar la calidad de tu sueño?

5. Salud Mental:

- * ¿Crees que tus hábitos de descanso afectan tu salud mental?
- * ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo o niveles de estrés relacionados con la calidad de tu sueño?

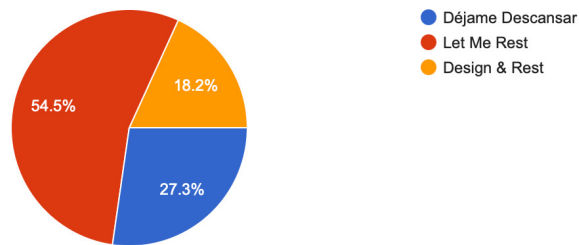
6. Recursos y Apoyo:

- * ¿Buscas información o recursos para mejorar tus hábitos de descanso?
- * ¿Recibes algún tipo de apoyo o orientación sobre la importancia del descanso en tu carrera?

ANEXO 4: Encuesta Nombre

1. Teniendo en cuenta el tema general del proyecto sobre la conciencia del descanso y el sueño ¿Cuál de los siguientes nombres consideras más apropiado? [Copiar](#)

11 respuestas




ANEXO 5: Consentimientos informados Validación y Testeo

Pontificia universidad Javeriana, Cali, Facultad de Creación y Hábitat
Proyecto Avanzado de Diseño
Consentimiento Informado

Yo, María Camila Cortés Identificado(a) con el documento número CC: 1020012879 de Santiago de Cali, Por voluntad propia hago constar el consentimiento para la participación en la prueba de usuario sobre el tema La importancia del descanso y el sueño en estudiantes de Diseño de Comunicación Visual propuesto por la estudiante Valeria Cruz del programa académico de Diseño de la comunicación Visual de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali. En la asignatura Proyecto Avanzado de Diseño. Manifiesto que recibí información suficiente sobre la actividad y así mismo autorizo su grabación y la utilización de los datos. Para fines académicos

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.



Firma del participante

Fecha:

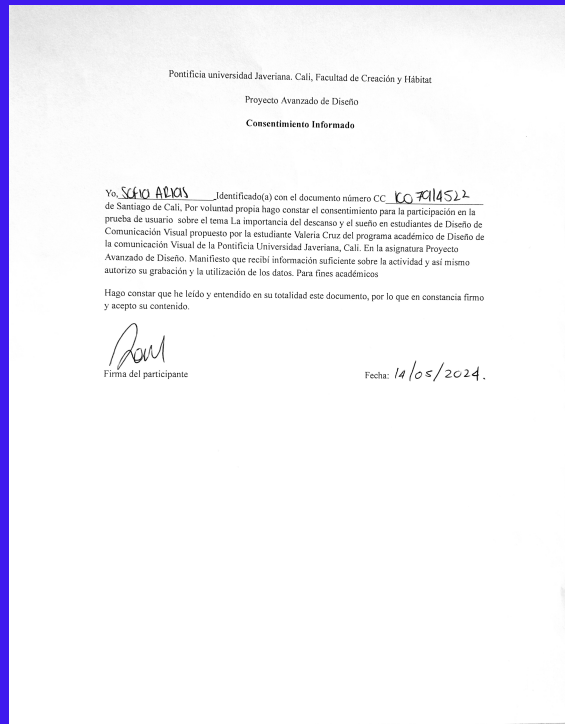
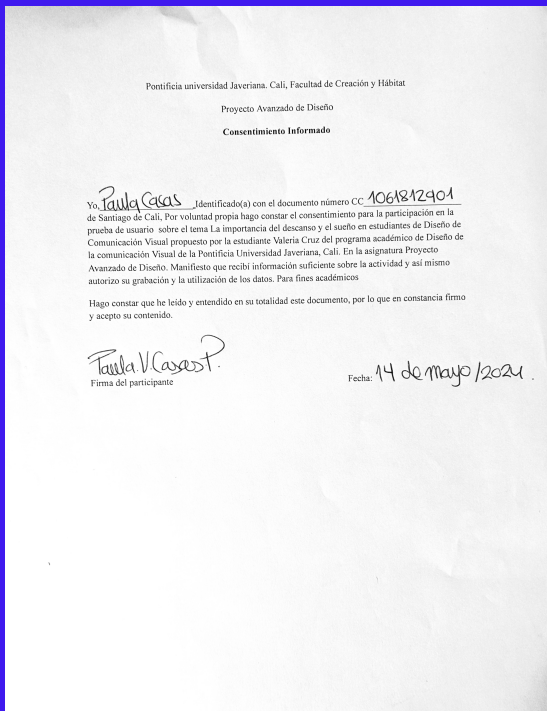
Pontificia universidad Javeriana, Cali, Facultad de Creación y Hábitat
Proyecto Avanzado de Diseño
Consentimiento Informado

Yo, Juana Sandoval Identificado(a) con el documento número CC: 105837201 de Santiago de Cali, Por voluntad propia hago constar el consentimiento para la participación en la prueba de usuario sobre el tema La importancia del descanso y el sueño en estudiantes de Diseño de Comunicación Visual propuesto por la estudiante Valeria Cruz del programa académico de Diseño de la comunicación Visual de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali. En la asignatura Proyecto Avanzado de Diseño. Manifiesto que recibí información suficiente sobre la actividad y así mismo autorizo su grabación y la utilización de los datos. Para fines académicos

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en constancia firmo y acepto su contenido.


Firma del participante

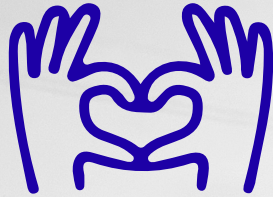
Fecha: 14 de mayo

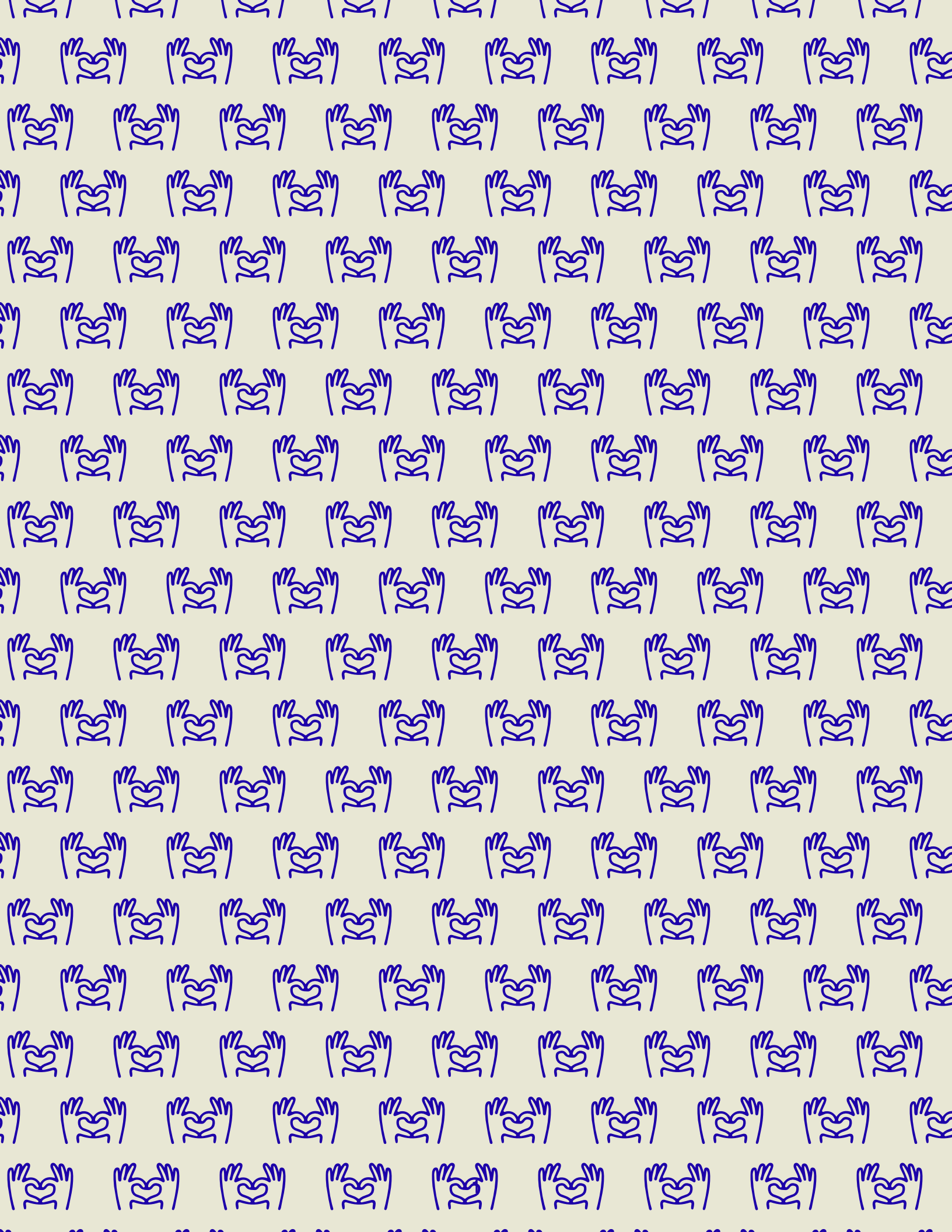


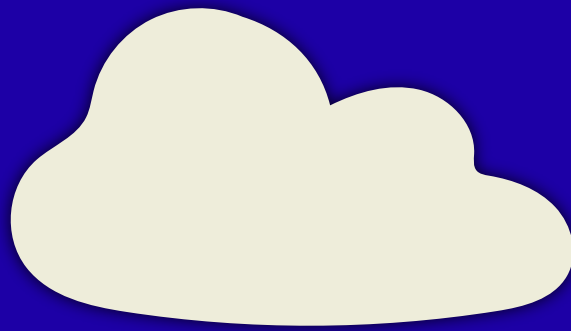
ANEXO 5: Muestra de Proyecto Avanzado de Diseño. (PROYECTA 2024-1) Mayo 28 2024.



Gracias







Valeria Cruz Sterling
2024-1