

DONDE EMPIEZA LA
CALMA



Noviembre 2025.

Memoria del sistema producto - Proyecto de grado.
“Donde empieza la calma” Pontificia Universidad Javeriana Cali.
Diseño de Comunicación Visual.

Texto, diseño y diagramación:
Maria Camila Cerón Bazante

Cali, Co.



Tabla de contenido

01. Agradecimientos.	02
02. Tema	03
03. Introducción.	04
04. Justificación y planteamiento.	05
05. Objetivos.	06
06. Experto aliado y usuario.	07
07. Proceso creativo.	08
08. Descripción del sistema.	12
09. Validación.	17



Agradecimientos

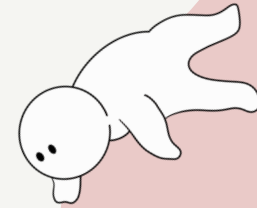
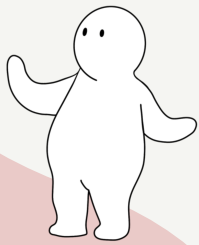
A mi mamá, por su apoyo incondicional, su paciencia y por sostenerme incluso en los momentos en los que yo dudaba de mí. A mi hermano, por acompañarme con cariño, humor y presencia constante durante todo este proceso.

A mi papá, que aunque ya no está físicamente, ha sido una guía silenciosa y un recuerdo que me impulsa a seguir adelante con fortaleza y amor. Este logro también es suyo.

A mis amigos, por escucharme, animarme y recordarme que no estoy sola; por celebrar mis avances y acompañar mis días difíciles.

A la Universidad Javeriana, por brindarme el espacio y las herramientas para crecer como diseñadora y como persona.

Y a Dios, por darme la claridad, la fuerza y la paz necesarias para llegar hasta aquí.



Tema del *proyecto*

El autoconocimiento para la gestión emocional en jóvenes universitarios.

Bienestar emocional

El ser humano ha buscado, a lo largo de la historia, herramientas que le permitan la introspección y el autoconocimiento. Entre ellas, las cartas han sido utilizadas en diversas culturas como guía para la reflexión y el crecimiento personal. En la actualidad, existe una tendencia creciente hacia el bienestar emocional y espiritual, lo que ha impulsado la popularidad de productos que faciliten estos procesos de manera visual y accesible. Este proyecto se centra en el diseño de una herramienta visual diseñada para promover la conexión interior, la reflexión personal y el fortalecimiento emocional a través del diseño gráfico y la simbología espiritual y psicológica.

Justificación

Este proyecto surge de la necesidad de acompañar emocionalmente a los jóvenes universitarios, quienes enfrentan ansiedad, estrés e inseguridad derivados de las exigencias académicas y sociales. Aunque existen recursos de bienestar, muchos resultan muy genéricos o poco conectados con su lenguaje visual y emocional, lo que dificulta que los estudiantes los integren en su vida diaria. Por ello, se propone una herramienta que utilice el diseño, mensajes breves e ilustraciones simbólicas para generar una experiencia cercana y significativa.

Planteamiento

Se propone un sistema que organiza la información emocional facilitando que el usuario identifique lo que está sintiendo y encuentre una guía para gestionarlo. La herramienta se estructura mediante cartas, ejercicios y recursos digitales que funcionan como pasos cortos y prácticos dentro del proceso de autoconocimiento. Cada elemento fue diseñado para acompañar al usuario sin saturarlo y para integrarse de forma natural en su rutina diaria. Así, el sistema plantea una forma sencilla y visualmente coherente de acercarse a la gestión emocional, haciendo que el diseño actúe como un facilitador en la comprensión y el trabajo personal.

Objetivo *general*

Diseñar una herramienta para la autogestión emocional que integre principios de diseño, simbología espiritual y elementos de bienestar emocional, para contribuir al autoconocimiento y desarrollo personal en jóvenes de 18 a 22 años en la ciudad de Santiago de Cali.

Objetivos *específicos*



Identificar las emociones predominantes en jóvenes universitarios y sus necesidades de acompañamiento.



Definir los elementos visuales y simbólicos que estructuran la herramienta.



Desarrollar un sistema híbrido compuesto por cartas emocionales, manual y recursos digitales.



Validar la claridad, utilidad y usabilidad de la herramienta mediante una prueba piloto.

Experto *aliado*

El experto aliado del proyecto es Carlos Jaramillo, psicólogo y coach emocional y espiritual, quien acompañó el proceso orientando la comprensión de las emociones trabajadas y validando el enfoque responsable del sistema. Su participación fue clave para asegurar que los ejercicios y dinámicas fueran adecuados para jóvenes universitarios, y también revisó y aprobó las ilustraciones, destacando cómo sus formas orgánicas, texturas suaves y composiciones fluidas logran representar estados internos de manera respetuosa y accesible. Gracias a su mirada profesional, se confirmó que la propuesta visual y simbólica del proyecto es coherente con su propósito de facilitar procesos de autoconocimiento emocional.

Usuarios *pertinentes*

El usuario principal del proyecto son jóvenes universitarios entre 18 y 22 años que enfrentan emociones asociadas a cargas académicas, presión social y situaciones personales, y que buscan herramientas visuales, prácticas y guiadas que les aporten claridad emocional sin saturarlos. Además, como usuarios secundarios se consideran docentes, psicólogos y terapeutas interesados en integrar recursos simbólicos y visuales dentro de sus procesos de acompañamiento emocional, utilizando la herramienta como un apoyo complementario para facilitar conversaciones, ejercicios introspectivos y actividades de reconocimiento emocional.

Proceso creativo

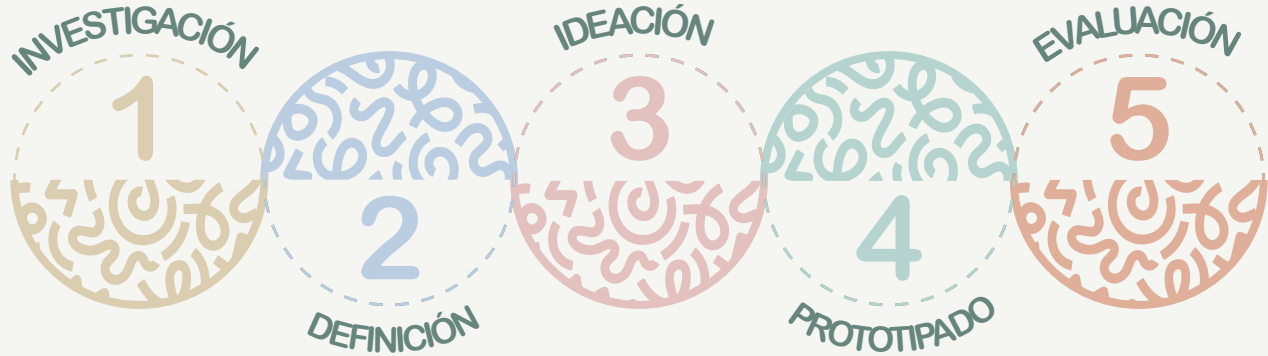
DCU

Diseño Centrado en el Usuario

Entrevistas y revisión de referentes para entender las emociones y necesidades reales de los jóvenes universitarios.

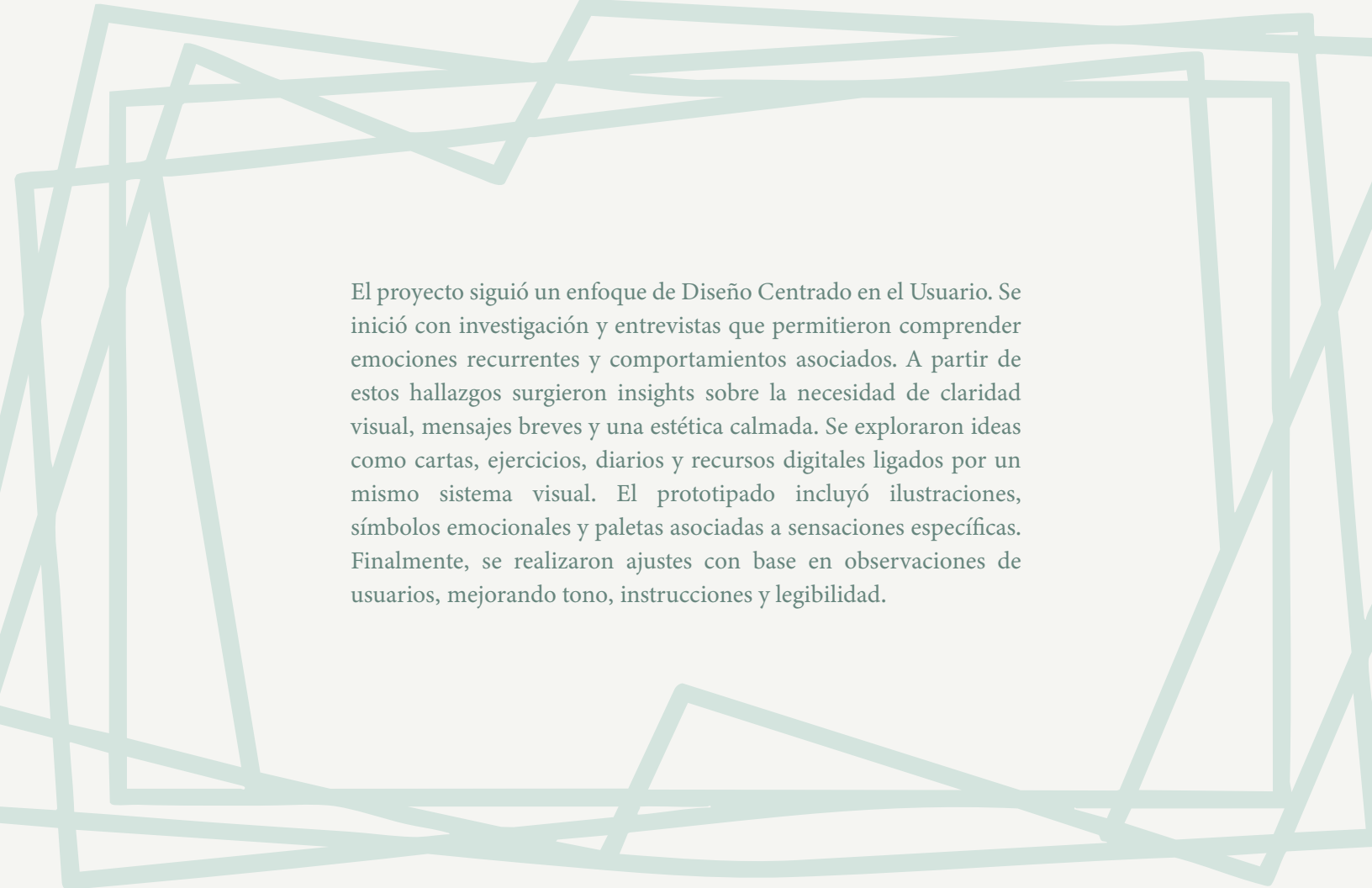
Generación de propuestas y exploración visual para definir cartas, ejercicios y componentes del sistema.

Pruebas de uso para validar claridad y utilidad, refinando instrucciones, símbolos y ejercicios.

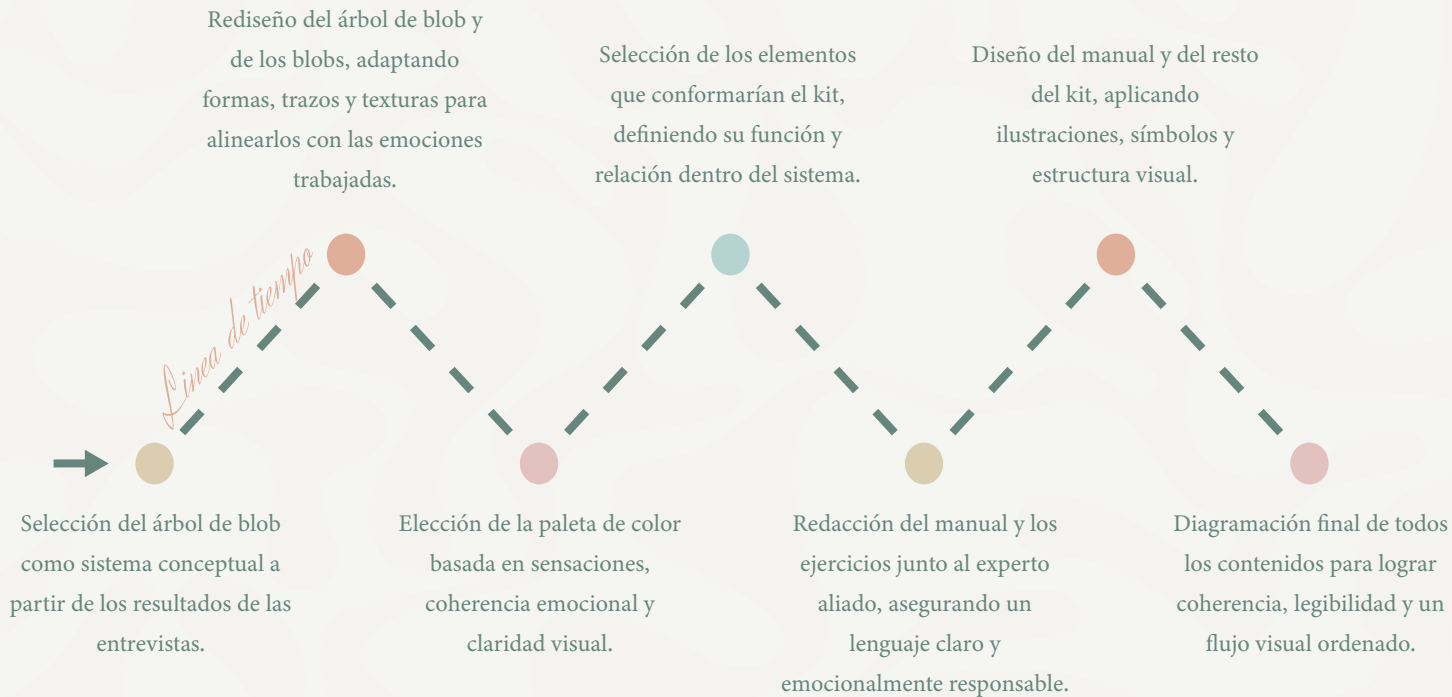


Organización de hallazgos en insights y establecimiento de criterios de diseño como claridad, simbolismo y brevedad.

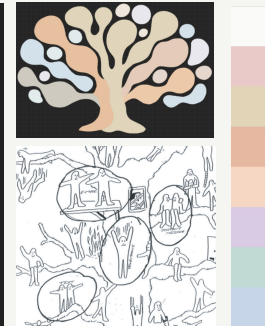
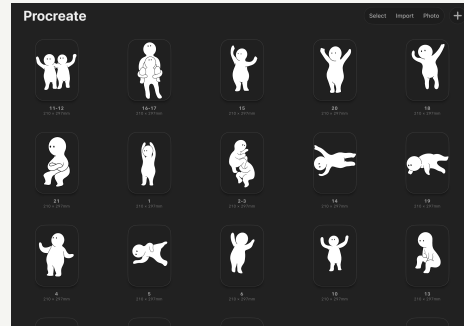
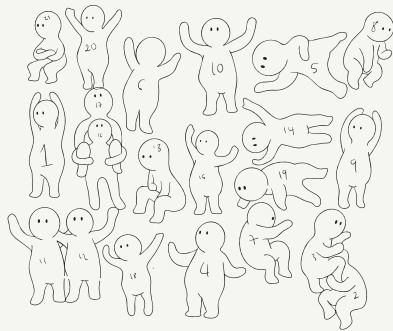
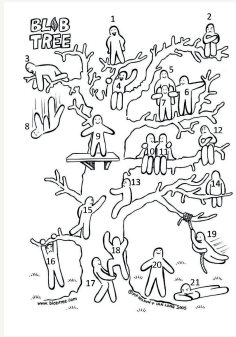
Creación de las primeras versiones del sistema visual y las cartas, ajustadas con retroalimentación del experto y usuarios.



El proyecto siguió un enfoque de Diseño Centrado en el Usuario. Se inició con investigación y entrevistas que permitieron comprender emociones recurrentes y comportamientos asociados. A partir de estos hallazgos surgieron insights sobre la necesidad de claridad visual, mensajes breves y una estética calmada. Se exploraron ideas como cartas, ejercicios, diarios y recursos digitales ligados por un mismo sistema visual. El prototipado incluyó ilustraciones, símbolos emocionales y paletas asociadas a sensaciones específicas. Finalmente, se realizaron ajustes con base en observaciones de usuarios, mejorando tono, instrucciones y legibilidad.



Proceso de *bocetación*



Poster *de blobs*

El póster muestra todos los blobs con sus emociones correspondientes. El usuario inicia el proceso escogiendo el blob que más se parece a cómo se siente, usando la representación visual como guía inmediata.

Cartas *emocionales*

Tras elegir el blob en el póster, el usuario toma la carta correspondiente. Cada carta incluye un mensaje corto y la página del manual donde encontrará una explicación más profunda y un ejercicio para trabajar esa emoción.

Aplicación *complementaria*

La app reúne el sistema completo en versión digital: test para identificar el blob, cartas, manual, ejercicios y recursos guiados. Permite acceder a todo desde el teléfono y usar el kit de forma rápida y práctica.

Journal o *agenda*

Cuando el ejercicio lo solicita, el usuario pasa al journal para registrar y reflexionar mediante preguntas breves o actividades escritas. Este cuaderno acompaña el proceso personal de manera íntima y sencilla.

Manual de *ejercicios*

En la página indicada, el manual ofrece un mensaje más detallado sobre la emoción y un ejercicio guiado. Algunas actividades requieren el uso del journal; otras se realizan directamente desde el manual.



Poster *de blobs*



El punto de partida del sistema es el póster. En él se encuentran reunidos todos los blobs, cada uno con su forma particular y el nombre de la emoción que representa. La idea es que el usuario observe las formas, texturas y gestos visuales de los blobs y seleccione el que mejor refleja cómo se siente en ese momento.

El póster funciona como una herramienta de reconocimiento emocional inmediato:

no exige palabras, no pide que la persona explique lo que siente, sino que le permite reconocer su emoción a través de una imagen. Esta forma de identificación es más suave, más intuitiva y más amable para personas que tienen dificultad para expresar sus emociones verbalmente.

Una vez elegido el blob, el póster actúa como un mapa emocional que guía hacia el siguiente paso: la carta correspondiente.

Cartas emocionales

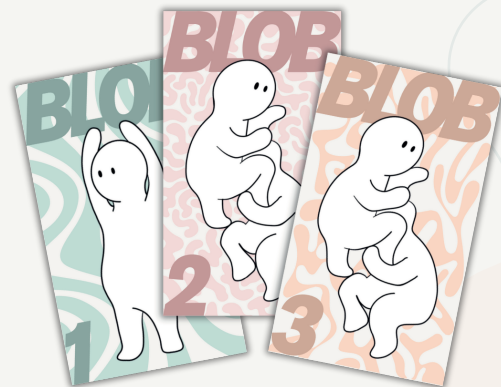
Tras seleccionar el blob en el póster, el usuario busca en el mazo la carta que contiene esa misma ilustración. Cada carta desarrolla el primer acercamiento a la emoción y funciona como un puente entre el reconocimiento visual y el proceso guiado del manual.

Las cartas incluyen:

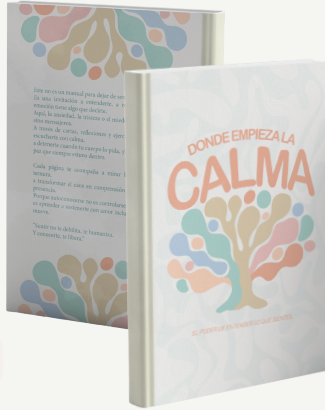
- La ilustración del blob,
- El numero de blob correspondiente a su emoción,
- un mensaje corto y directo pensado para validar la experiencia del usuario,
- y la página del manual a la que debe dirigirse.

El mensaje breve sirve para que el usuario sienta un acompañamiento inmediato: es una frase que describe de manera simple lo que podría estar sintiendo y lo invita a seguir explorando.

La carta no busca resolver la emoción; busca abrir la puerta hacia una comprensión más profunda. Por eso incluye la referencia al manual, donde encontrará el contenido completo relacionado con esa emoción.



Manual de *ejercicios*



El manual es el corazón operativo del sistema. En él se desarrolla, de manera más amplia y estructurada, la información emocional que corresponde al blob elegido. Cada emoción tiene una sección donde se explica:

- cómo se siente comúnmente,
- qué la provoca o acompaña,
- cómo puede manifestarse en pensamientos o sensaciones corporales,
- y un mensaje más elaborado que profundiza en la experiencia emocional del usuario.

Además de la explicación, cada emoción viene acompañada de un ejercicio práctico especialmente creado (y validado con tu experto aliado) para acompañar esa emoción en particular.

Los ejercicios pueden incluir reflexión, respiración consciente, escritura guiada u observación interna.

Al final de cada actividad, el manual especifica si se requiere o no el uso del journal.



Journal o *agenda*

Cuando el ejercicio del manual lo indica, el usuario continúa el proceso con el journal. Este cuaderno actúa como un espacio íntimo para escribir, reflexionar, soltar o procesar la emoción trabajada. El journal incluye:

- actividades simples,
- preguntas guía,
- espacios para registrar pensamientos, sensaciones o avances,
- y momentos para hacer seguimiento en días posteriores.

Su función es permitirle al usuario aterrizar lo vivido durante el ejercicio: lo invita a darle forma con palabras, a observarse con más calma y a dejar registro de lo que descubrió.

No todas las emociones requieren escritura, pero cuando el manual lo sugiere, el journal profundiza la experiencia y ayuda a cerrar el ciclo emocional de forma más consciente.





Aplicación complementaria

La app reúne todos los elementos anteriores en versión digital, permitiendo que el usuario pueda acceder al sistema de manera rápida, práctica y desde cualquier lugar. La app incluye:

- el test “¿Con que BLOB te identificas hoy?” para escoger el blob más adecuado,
- el texto ampliado del manual,
- los ejercicios guiados,
- y un espacio para registrar reflexiones tipo journal.

Su función es ofrecer portabilidad y accesibilidad, ideal para momentos donde el usuario no tiene a la mano el kit físico o necesita apoyo inmediato.

La app replica el mismo recorrido que el sistema físico, pero lo hace más ágil y acompañado de recursos digitales como audio o guía visual.

Validación de *usuarios*

“Las cartas fueron lo que más me movió. Sentí que lo que decía ahí era justo lo que necesitaba leer ese día...”

“Fue rápido y no se sintió pesado. Solo que me hubiera gustado que la app me recordara volver o que pudiera ver lo que ya hice, porque sí me animó a seguir.”



Juana Sandoval

Alejandra Gonzales

“La verdad, cuando empecé no pensé que me fuera a sentir tan identificado con un blob, pero sí... como que lo escogí y entendí cosas que no había puesto en palabras...”

“...El journal me ayudó un montón para soltar lo que estaba sintiendo. A veces me perdía un poquito entre pasos, pero igual me terminó funcionando.”



Referentes *importantes*

Wilson, P., & Long, I. (2018). The Big Book of Blob Trees (2nd ed.). Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781351113397/big-book-blob-trees-pip-wilson-ian-long>

Maguire, M. (2001). Methods to support human-centred design.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1071581901905038?via%3Dihub>

Gallardo Cárdenas, A. M. (2024). Diseño de Interfaces digitales en las emociones del usuario: Parámetros importantes para un diseño efectivo.

<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/cdc/article/view/11300>

WORTEV Staff. (2024, julio 26). Diseño emocional en la experiencia de usuario. WORTEV Academy.

<https://academy.wortev.com/negocios/disenio-emocional-experiencia-de-usuario/>

La Ruleta o Rueda de Emociones: Cómo Entender y Gestionar Nuestras Emociones

<https://lmpsicologia.com/la-ruleta-o-rueda-de-emociones-como-entender-y-gestionar-nuestras-emociones/>

El Iceberg Emocional – ¿Cómo Es Tu Personalidad y De Qué Depende?

<https://www.somosinteligenciaemocional.com/el-iceberg-emocional/>

Volver a ti.