



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali



FACULTAD DE  
**CREACIÓN  
Y HÁBITAT**



**SOMOS  
TODOS**

# *Prensar*

Para sentir

María Camila González  
Botero

Directora:  
Diana Patricia Umaña

Enfásis: Diseño de Marca  
Compl. Mercadeo

## Sobre el *proyecto*

Prensar para sentir se centra en el prensado botánico como medio creativo para el reconocimiento de la biofilia y su relación con el bienestar emocional

- ✿ La desconexión con la naturaleza y el aumento de los problemas de salud mental afectan de forma creciente a la población urbana, especialmente a mujeres jóvenes. *(OMS, Minsalud 2023-2024)*
- ✿ El reconocimiento de la **biofilia**, definida por *Wilson (1989)* como la **conexión innata con la naturaleza**, puede **mejorar el bienestar**.
- ✿ El prensado botánico se propone como una experiencia creativa que facilita esta reconexión *(Schwartz, 2024)*.

# Objetivo *general*

Desarrollar una estrategia a través de un enfoque experiencial que relacione el prensado botánico como un medio creativo para favorecer el reconocimiento de la biofilia y su conexión con el bienestar emocional.



Analizar la relación entre la biofilia y el bienestar emocional, identificando su importancia en la actualidad y su impacto en la calidad de vida.



Investigar el prensado botánico como una práctica creativa y terapéutica, explorando sus beneficios en la conexión con la naturaleza.



Diseñar una experiencia que utilice el prensado botánico como una práctica creativa para favorecer el reconocimiento de la biofilia y su relación con el bienestar emocional.



- Biofilia (*Wilson, Fromm*)
- Bienestar emocional (*OMS, Nous Cims*)
- Creatividad terapéutica (*Malchiodi, Lam Campos*)
- Prensado botánico (*Lacouture. O*)

## Experto temático

### Marcela - Biofílica

Estudio de diseño botánico



Aporte desde la experticia en biofilia, procesos lentos y perspectiva experiencial.

### Ma. Camila Díaz

Psicoterapeuta y coaching creativa



Aporte desde el bienestar emocional y la creatividad como herramienta de gestión emocional.

## Usuario



Mujeres entre 19 y 54 años, interesadas en reconectar con la naturaleza y con su bienestar emocional a través de actividades creativas y relajantes.

Público diverso que puede descubrir el valor de la experiencia por curiosidad, vínculos sociales o búsqueda de actividades alternativas.



# Herbarium

## Metodología

Design Thinking + DCU



### *La Recolección*

*(Investigación y Comprensión)*

 Obj 1

 Obj 2

Investigación, entrevistas,  
encuestas, observación

### *La Composición*

*(Conceptualización e Ideación)*

Exploración, ideación, lluvia de  
ideas, moodboard

 Obj 3

 Todos

### *La preservación*

*(Prototipado y Validación)*

Prototipado, validación con usuarios,  
feedback, ajustes y mejoras

### *El prensado*

*(Definición del problema y Oportunidades)*

Definición del problema, oportunidades,  
mapas de empatía, arquetipos

# Requerimientos de *diseño*

## Experiencia de prensado significativa

### *Funcional – Operativo*

- **Guías claras:** Instrucciones ilustradas y paso a paso.
- **Formato flexible:** Kit en casa o taller presencial.
- **Experiencia sensorial:** Uso de aromas, música y formas de prensar.

### *Estético – Comunicativo*

- **Lenguaje visual educativo:** Uso de íconos, ilustraciones y textos breves en materiales y redes.
- **Promoción en redes:** Difusión visual y emocional en Instagram principalmente.

### *Técnico – Productivo*

- **Diseño ergonómico:** Empaque fácil de abrir, transportar y almacenar.
- **Materiales amigables:** Uso de materiales accesibles y sostenibles.

## *Kit de conexión y transformación*

- Prensa botánica
- Guía de experiencia
- Tarjetas guía
- Diario
- Sobre

## *Identidad Visual*

Concepto de marca, **identidad visual**, elementos gráficos, aplicaciones.

## **Sistema** *producto*

*Este sistema integra lo visual, lo sensorial y lo emocional para guiar en un recorrido de conexión con la naturaleza y con uno mismo.*

## *Experiencia*

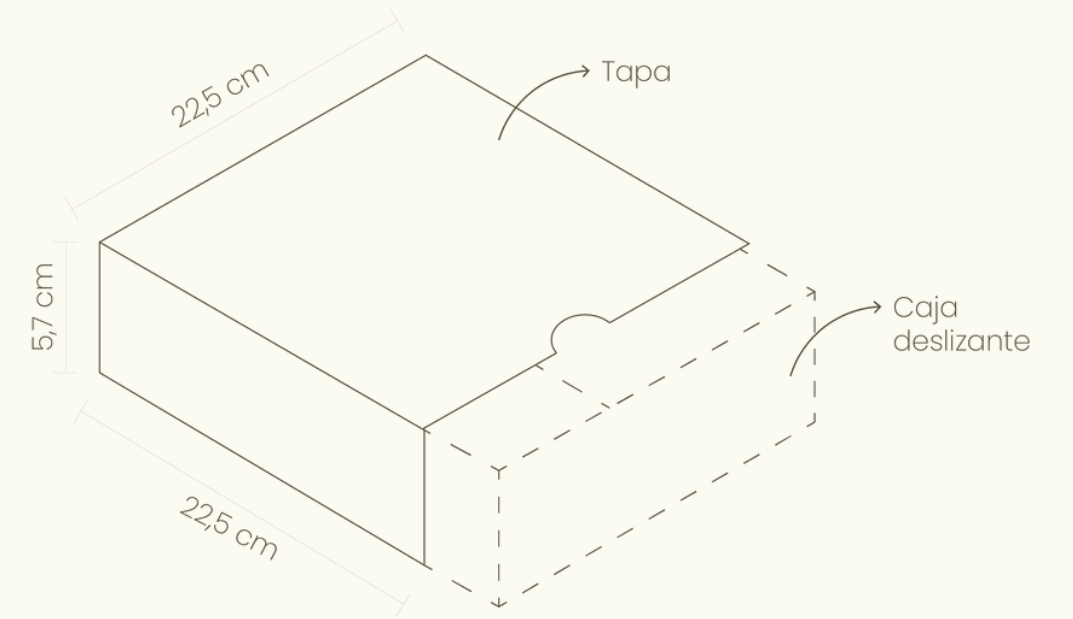
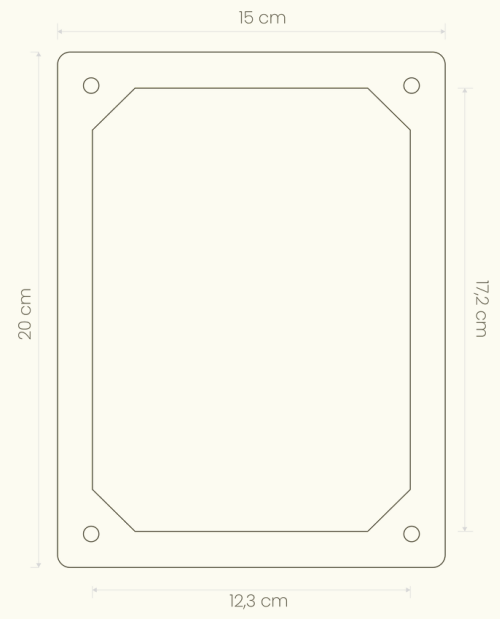
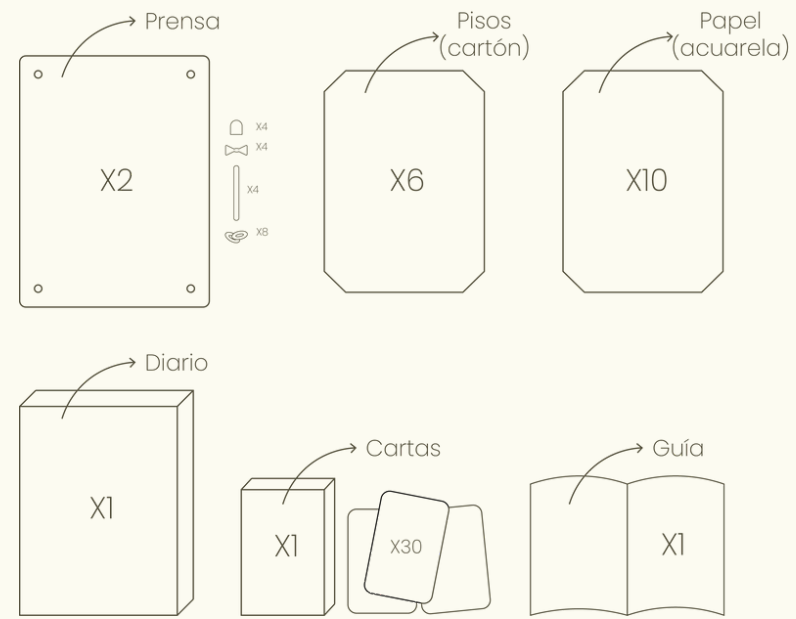
El kit ofrece una **experiencia guiada** para realizar de manera individual o grupal.

## *Comunicación*

Contenido digital para **difusión y tips**, datos curiosos, consejos para que se continúe la práctica de forma autónoma.

# Proceso creativo

Elementos del kit



Modelo de prensa



Storyboard

1 Kit de Transformación y conexión	2 Elementos del kit	3 Guía Guía Introductoria y explicativa.	4 Tarjetas Reflexivas 3 tarjetas > etapa. La guía la expone.	5 Sobre con Reflexión, inicial Taj. 1 → Qué semilla.	6 Registro de observación ¿Por qué esa flor? ¿Color?			
7 Prensa B. Preparar la prensa con atención y calma.	8 Prensado Comentar el proceso de preparación, disposición y P.	9 Data Biográfica 2 tarjetas con información sobre bio, tip, tarea, etc.	10 Composición Proceso de creación, concentración y calma.	11 Diario ¿Qué estoy sintiendo? ¿Crecer y crecer?	12 Observar el resultado ¿Crea la coma. o el bien.			
13 Cierre/ Reflex. 3 Tarjeta etapa final	14 Abrir el sobre Abrir el sobre y contrastar sobre el antes y después	15 Diario Reducir en el diario encajes, opacatapas, etc.	<table border="0"> <tr> <td>① SIEMBRA Conectar con el presente y abrir la exp.</td> <td>② CRECIMIENTO Crear desde la calma y habitar el proceso.</td> <td>③ FICELACIÓN Integrar lo vivido y cerrar con conexión Sentir</td> </tr> </table>			① SIEMBRA Conectar con el presente y abrir la exp.	② CRECIMIENTO Crear desde la calma y habitar el proceso.	③ FICELACIÓN Integrar lo vivido y cerrar con conexión Sentir
① SIEMBRA Conectar con el presente y abrir la exp.	② CRECIMIENTO Crear desde la calma y habitar el proceso.	③ FICELACIÓN Integrar lo vivido y cerrar con conexión Sentir						

# Identidad de *marca*



Flor en crecimiento que representa los procesos naturales y creativos

Gráfica complementaria con flores prensadas intervenidas

## *Serentí*

Neologismo que significa "estar en ti".

Una invitación a mirar hacia adentro y reconectar con lo esencial que ya habita en nosotros: los ciclos, la creatividad, la naturaleza y el bienestar.

Morfología

Sonoridad

Diferenciación

Símbolo



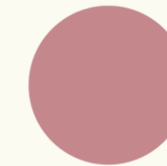
Imagotipo



Logotipo



Naturaleza



Emociones

Iconos de etapas/narrativa



*Siembra*



*Crece*



*Florece*

*Aa*

Zt Neue Ralewe

*Aa*

Playfair Display

*Aa*

Source Sans Light

# Kit de conexión & transformación



Caja/empaque Multipropósito

Diario Herbario del Ser

Cartas para sentir Guían la experiencia

Prensa botánica Pisos, papeles, tornillos

Guía de experiencia




Manual de armado

Sobre de intención

# Experiencia *guiada*

Objetivo: Facilitar una experiencia creativa, reflexiva y sensorial que despierte la observación, calma, concentración y conexión personal con la naturaleza a través del prensado botánico, favoreciendo el bienestar emocional desde una práctica cotidiana y accesible.



<i>Etapa</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Acciones</i>	<i>Elementos</i>
 <i>Siembra</i>	Conectar con el presente y abrir la experiencia	Observar, oler, escribir intención, activar la presencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobre con intención (aroma)</li> <li>• Tarjeta de Siembra</li> <li>• Diario</li> </ul>
 <i>Crece</i>	Crear desde la calma y habitar el proceso	Prensar con intención, registrar emociones, observaciones, fluir claramente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prensa botánica</li> <li>• Tarjeta de Crece</li> <li>• Flores</li> <li>• Música (auditivo)</li> </ul>
 <i>Florece</i>	Integrar lo vivido y cerrar con sentido	Observar el proceso/resultado, reflexionar y conectar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjeta de Florece</li> <li>• Diario</li> <li>• Sobre inicial</li> </ul>

### Guía de experiencia

Explica el funcionamiento de las etapas y las cartas guía

**¡Holaa!**

Bienvenida(o) a Serentí. Este kit nace del deseo profundo de reconectar con lo natural que habita en nosotros.

Su creación está inspirada en la *biofilia*, un concepto que describe nuestra conexión innata con la naturaleza. Estudios han demostrado que el contacto con elementos naturales no solo calma nuestra mente, sino que también favorece la concentración, la creatividad y el bienestar emocional.

A través de este proceso, te invitamos a observar, sentir y registrar lo que ocurre en ti mientras interactúas con la naturaleza.

Cada etapa cuenta con tarjetas específicas que te guiarán emocional y creativamente. Estas tarjetas están numeradas y cada número corresponde a un espacio de registro dentro del diario del kit.

**Siembra** **Crece** **Florece**

**1 Siembra**

- Extrae una tarjeta de Siembra: cada una contiene una pregunta reflexiva sobre tu estado emocional actual o tu vínculo con la naturaleza.
- Escribe tu respuesta en el diario, anotando el número de la tarjeta.
- Registra también tu emoción inicial en el sobre de intención, que guardarás hasta el final.

**2 Crece**

- Saca una tarjeta de Crecimiento, sigue lo que propone la tarjeta y registra tu reflexión o resultado en el diario (anota también el número).
- Elige tus flores, prepara la prensa y comienza el proceso de prensado.
- Puedes acompañar este momento con la música del código QR que viene en el kit.

**3 Florece**

- Recupera el sobre con tu emoción inicial y compárala con cómo te sientes ahora.
- Saca una tarjeta de Florecer, responde la pregunta en el diario, anotando el número de la tarjeta.
- Puedes prensar una flor más o crear una pequeña composición con las ya prensadas.

### Diario de registro

Diario con espacio para registro de cada respuesta por etapa y numeración de las cartas

### Cartas para Sentir

12 Cartas x Etapa que guían la experiencia con preguntas reflexivas, tips o tareas

**1**

Responde la pregunta y *guárdala* en tu sobre.

¿Con qué emoción comienzo hoy esta experiencia?

**1**

Crea sin esperar un resultado perfecto. *El valor está en el proceso, no en la forma.*

¿Qué emoción apareció cuando dejaste ir el control?

**1**

-Rumi-  
"La verdadera belleza es la que florece desde adentro."  
¿Qué belleza interna descubriste en este proceso?

*Estudia la naturaleza, ama la naturaleza, acércate a la naturaleza. Nunca te fallará.*

-Frank Lloyd Wright-

DD / MM / AA

Prensar para sentir



# Validación con *usuarios*

## *Dinámica*

- Entrega el kit completo o una versión simplificada.
- La/el participante vive las tres etapas del recorrido: reflexiona, prensa, registra.
- Observación e indagación: cómo usan las cartas, el diario y si comprenden el recorrido sin instrucciones adicionales.

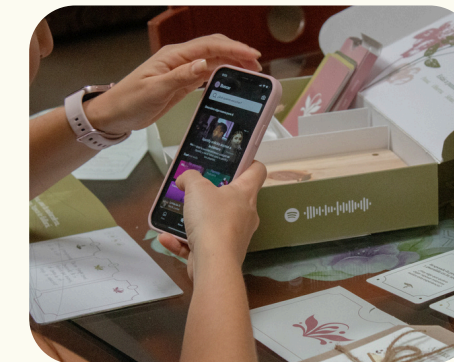
Herramienta de medición

Mejora en la guía de armado de la prensa, detallar paso a paso

Añadir explicación del proceso de prensado (preparación de las flores)

Mejorar la guía de experiencia explicando como se utiliza cada elemento del kit

*“Me gustó mucho, la experiencia te lleva a concentrarte tanto en la actividad y estar en presencia que olvidas por un momento las cargas y preocupaciones que tienes”*



*“Bastante disfrutable, nunca había hecho una actividad similar, pero me sirvió para abstraerme y descansar”*

*“Realmente es una experiencia muy bonita, maravillosa”*



# Conclusiones del *proyecto*

## *Un sistema de conexión y bienestar*

Serentí integra biofilia, creatividad y bienestar emocional en una experiencia sensible y coherente.

La propuesta trasciende el producto físico para convertirse en un ritual cotidiano de conexión natural y autocuidado.

## *La identidad visual y Diseño emocional*

La identidad visual, el lenguaje gráfico y los componentes del kit fueron altamente valorados por su capacidad de generar calma, introspección y una sensación de refugio emocional.

## *Validación positiva y crecimiento*

La validación con usuarios confirmó la **efectividad del kit como herramienta de bienestar emocional**, señalando además oportunidades de mejora en el proceso de prensado y posibles caminos de expansión futura.



# *Gracias*

“Amar a la naturaleza forma parte de amarse a uno mismo”

- Pablo Saz -

# Referencias

Pacto Global Red Colombia. (n.d.). Encuesta revela desconexión de los colombianos con la biodiversidad antes de la COP16. <https://www.pactoglobal-colombia.org/news/encuesta-revela-desconexion-de-los-colombianos-con-la-biodiversidad-antes-de-la-cop16.html>

De Salud Y Protección Social De Colombia, M. (n.d.). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

De Salud Y Protección Social De Colombia. (2022) Salud mental, problema de salud pública de la vida cotidiana. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-problema-de-salud-publica-y-de-la-vida-cotidiana.aspx>

Sánchez Miranda, M. P., & De La Garza González, A. (s. f.). Biofilia y emociones: su impacto en un curso de educación ambiental. Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas. Recuperado 1 de marzo de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/5039/503950656008.pdf>

Schwartz, S. (2024). Oshibana: Press your way into patience and harmony with this historical Japanese art form. Mother Earth News, 323, 34-37. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=f31142a3-c39e-31b6-903c-42490f77c2b8>.

World Health Organization: WHO. (2022, June 17). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?utm_source=chatgpt.com)

Bienestar Emocional - Fundación Privada nous cims. (2024, April 9). Fundación Privada Nous Cims. <https://www.nouscims.com/que-hacemos/bienestar-emocional/>

Equipo editorial de IONOS. (2019, December 6). User centered design: desarrollo de productos junto con los usuarios. IONOS Digital Guide. <https://www.ionos.com/es-us/digitalguide/paginas-web/desarrollo-web/user-centered-design/>

Asto, M. K. L., Cerna, J. J. V., & de los Santos, A. C. M. (2023). El impacto del Design Thinking en la tecnología. Innovation and Software, 4(2), 63-78. <https://revistas.ulasalle.edu.pe/innosoft/article/view/94>