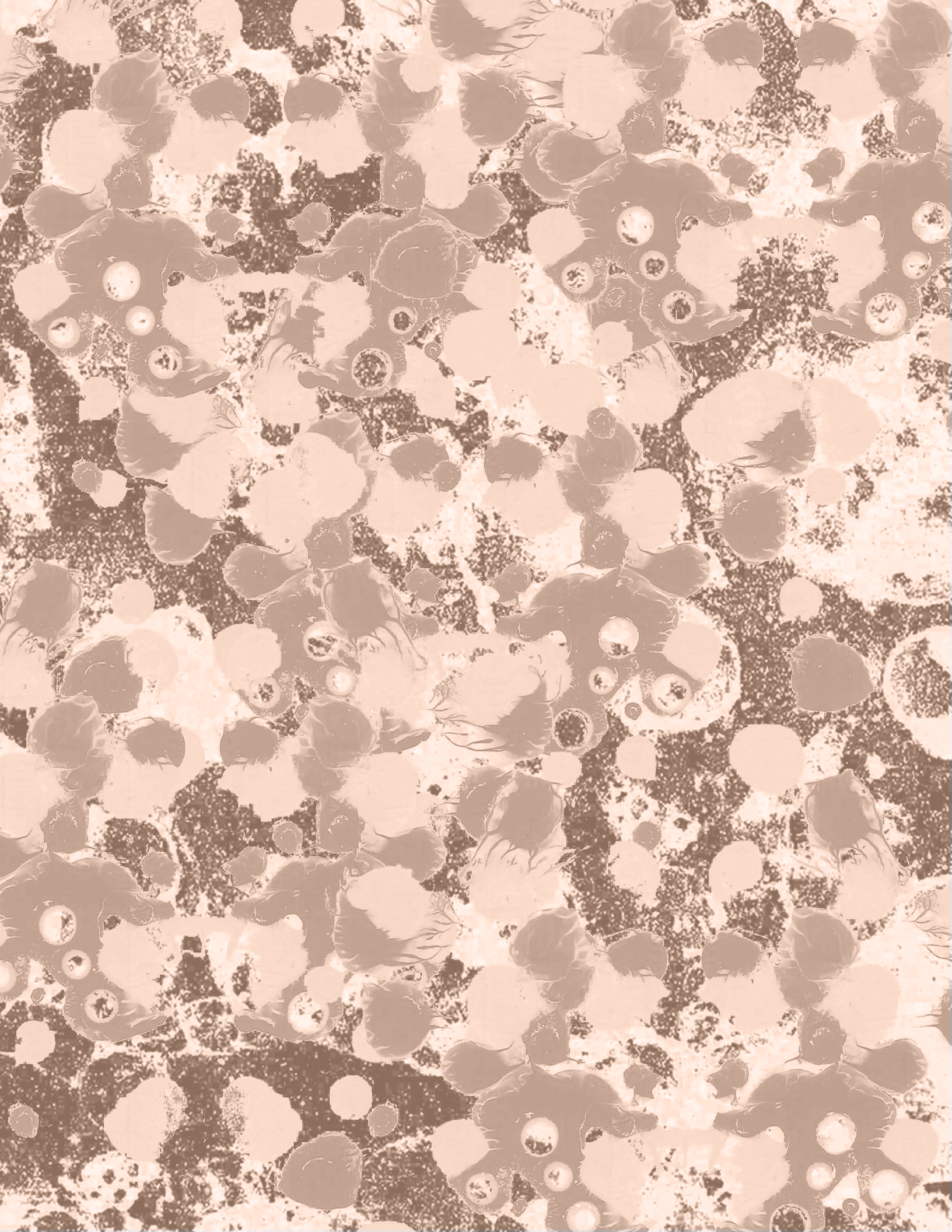




# A flor de piel

Daniela Cantor Latorre





Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali

Cali, Colombia  
2023-1

**Daniela Cantor**  
Énfasis en Marca y Empaques

**Directora**  
Silvia Arango

Pontificia Universidad Javeriana Cali  
Diseño de Comunicación Visual  
Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño  
Facultad de Creación y Hábitat  
Proyecto Avanzado de DCV



## Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Quiero agradecer de manera especial a mi directora de proyecto, **Silvia Arango**, quien me guió con paciencia y dedicación en cada paso del proceso. Su sabiduría y experiencia fueron fundamentales para el éxito de este proyecto.

También quiero agradecer a **mis amigos y compañeros** de carrera, quienes siempre estuvieron dispuestos a echarme una mano en lo que fuera necesario. Su apoyo incondicional me dio fuerza para seguir adelante cuando las cosas se ponían difíciles.

No puedo dejar de mencionar a aquellos **profesores** que, a lo largo de la carrera, me brindaron su tiempo y conocimientos para ayudarme a mejorar escuchando mis ideas y orientándome en el camino correcto.

Mi más profundo agradecimiento a la médica dermatóloga **Brigitte Müller**, quien gentilmente permitió que realizara mi investigación en su consultorio de la **EPS SURA** y siempre estuvo pendiente del proceso de mi trabajo.

También quiero agradecer al médico psiquiatra **César Arango Davila**, quien me acompañó brindándome su sabiduría y experiencia. Su apoyo fue esencial para que este proyecto pudiera realizarse.

Por supuesto, no puedo dejar de mencionar a **mi familia**, quienes a pesar de la distancia siempre estuvieron a mi lado, brindándome su apoyo infinito. Su amor y aliento fueron fundamentales para que pudiera llevar a cabo este proyecto.





# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>9</b>
<b>Tema</b>	<b>10</b>
<b>Planteamiento del problema</b>	<b>11</b>
<b>Justificación</b>	<b>12</b>
<b>Objetivos</b>	<b>14</b>
<b>Marco de referencia</b>	<b>17</b>
<b>Usuario</b>	<b>26</b>
<b>Aliados</b>	<b>28</b>
<b>Metodología</b>	<b>30</b>
<b>Herramientas y resultados</b>	<b>33</b>
<b>Conclusiones primera fase</b>	<b>40</b>
<b>Requerimientos de diseño</b>	<b>43</b>
<b>Fase 2: Idear</b>	<b>46</b>
<b>Sistema de Producto</b>	<b>48</b>
<b>Muestra final</b>	<b>76</b>
<b>Conclusiones finales</b>	<b>77</b>
<b>Anexos</b>	<b>80</b>
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>87</b>

“La aceptación de uno mismo es el primer paso hacia la felicidad.”  
- Robert Holden

# Todo inicio con una pequeña mancha...

Este proyecto, surge a raíz de la experiencia personal de una estudiante universitaria durante la pandemia. El inicio de las clases virtuales generó en ella un alto nivel de estrés, desencadenando la aparición de vitiligo en su rostro. A partir de entonces, la estudiante se vio en la necesidad de acudir con mayor frecuencia al dermatólogo, quien le planteó la posibilidad de combinar su tratamiento médico con terapia psicológica, evidenciando la posible relación entre el bienestar físico y la salud mental.

Fue precisamente en estas consultas médicas donde surgió la reflexión sobre cómo se podría establecer una conexión más sólida entre lo físico y lo mental, especialmente en aquellos individuos que han experimentado una afectación emocional debido a algún aspecto físico de su piel. Esta reflexión dio origen al tema central del proyecto, que busca explorar y mejorar la relación entre el bienestar físico y emocional en personas que han enfrentado desafíos en su salud cutánea.

A partir de esta experiencia personal, el proyecto se plantea como un camino para comprender y abordar de manera integral las repercusiones emocionales que pueden surgir a raíz de condiciones dermatológicas. Con el objetivo de promover el bienestar y la autoaceptación, se propone explorar cómo las actividades creativas, terapias psicológicas y otros enfoques pueden ser integrados para brindar un apoyo integral a aquellos que enfrentan desafíos relacionados con su apariencia física.

# Mejorar la relación entre el **autoconcepto positivo** y las **patologías de la piel.**

# ¿Cómo es la relación entre las patologías de la piel y el autoconcepto?

Como seres sociales, siempre se busca mostrar la mejor cara frente a los demás. Por lo tanto, la apariencia de la piel siendo este el órgano más extenso y visible del cuerpo humano, puede llegar a afectar en altos niveles lo emocional. Si se pone en el lugar de un paciente dermatológico que ha sido diagnosticado con alguna patología de la piel cambiando su apariencia física de algún modo, lo primero que pensará será: “¿Qué dirá la gente cuando me vea?”. En la mayoría de las ocasiones el individuo es el primero en juzgarse y sentir que hay algo mal en su apariencia.

La salud de la piel suele tener una gran conexión con la salud mental de la persona. Por lo tanto, surge la pregunta: ¿cómo es el acompañamiento médico para pacientes con patologías de la piel? Y es aquí donde entra en juego los actores involucrados. En primer lugar, se tiene al paciente, siendo el más afectado en esta situación; para poder entender que sucede en el interior de esta persona se necesita de aliados expertos, en este caso, un médico dermatólogo que logre definir que sucede a nivel cutáneo; y un médico psiquiatra que pueda explicar que pasa en estas personas a nivel emocional.

Se han identificado ciertos momentos que podrían ser de gran importancia en el proceso de sanación de un paciente dermatológico: Momento del diagnóstico, interacción social, reactivación de la enfermedad, fase de aceptación y bienestar; teniendo en cuenta que estas podrían ser diferentes fases por las que pasa un paciente, se hace la pregunta de ¿cuál será el momento más idóneo para intervenir a un paciente dermatológico por medio de terapia psicológica? Buscando mejorar así la relación entre el autoconcepto positivo y las patologías de la piel.

A lo largo del tiempo se ha discutido la relación entre la piel y la salud mental. Factores como el estrés se han vuelto importantes a la hora de hablar de agravantes de enfermedades como el vitíligo, la psoriasis, entre otras. Sin embargo, al preguntar qué tratamiento se les ha dado a pacientes que presentan este tipo de patologías, las respuestas del público en general se enfocan simplemente en el uso de productos dermatológicos.

Anteriormente no se les daba la importancia a temas como la buena **autoestima** y el **autoconcepto**. Los pacientes que sufrían algún daño en su piel simplemente trataban de taparlo con maquillaje, o de cualquier otra forma. Desarrollando estrés, depresión y ansiedad; y empeorando su enfermedad cutánea al mismo tiempo.

Al iniciar la búsqueda sobre cómo se relaciona lo físico con lo emocional se encontró el siguiente término:

**La Psicodermatología** es una especialidad que surge de la conjunción de dos ramas aparentemente divergentes de la medicina: la **Psiquiatría y la Dermatología**. La Psiquiatría se enfoca en la prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales, emocionales y conductuales. (Torales et al., 2020)

Se han realizado estudios que demuestran la relación entre trastornos cutáneos y psiquiátricos. **La British Association of Dermatologists** consultó a sus miembros acerca de este tema y estos fueron los resultados:

...**127 médicos dermatólogos** participaron de la investigación, que arrojó los siguientes resultados: aproximadamente el **16%** de los pacientes dermatológicos presentaba

una condición psicológica secundaria a su enfermedad cutánea y **14%** poseía una condición psicológica que exacerbaba la enfermedad de su piel. Con base en lo anterior, **The British Association of Dermatologists (BAD)** estima que **3%** de los pacientes dermatológicos presenta un trastorno psiquiátrico primario, **5%** presenta un trastorno psiquiátrico secundario a su enfermedad cutánea. Esta investigación también reveló que solo el **6%** de los pacientes dermatológicos tenían acceso a una interconsulta con un médico psiquiatra. (Torales et al., 2020)

Por lo tanto, es evidente la necesidad de abordar de manera integral la relación entre las patologías de la piel y el autoconcepto, así como la salud mental de las personas. Es fundamental proporcionar un acompañamiento que incluya tanto el tratamiento dermatológico como la atención psicológica especializada.

Con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas con patologías de la piel y promover su bienestar emocional, se propone implementar un proyecto de diseño de comunicación visual. Este proyecto busca no sólo brindar información sobre las patologías de la piel y su tratamiento, sino también fomentar la conciencia sobre la importancia del autoconcepto físico positivo y la aceptación personal.

El proyecto se enfocará inicialmente en la ciudad de **Cali** y se trabajará con pacientes de la **EPS SURA**, así como jóvenes con patologías de la piel de la **Pontificia Universidad Javeriana Cali**. Mediante la utilización de recursos visuales y de sensibilización, se buscará promover la confianza y la autoestima, proporcionando herramientas para afrontar de manera saludable los desafíos emocionales asociados a las enfermedades cutáneas.



## Objetivo General

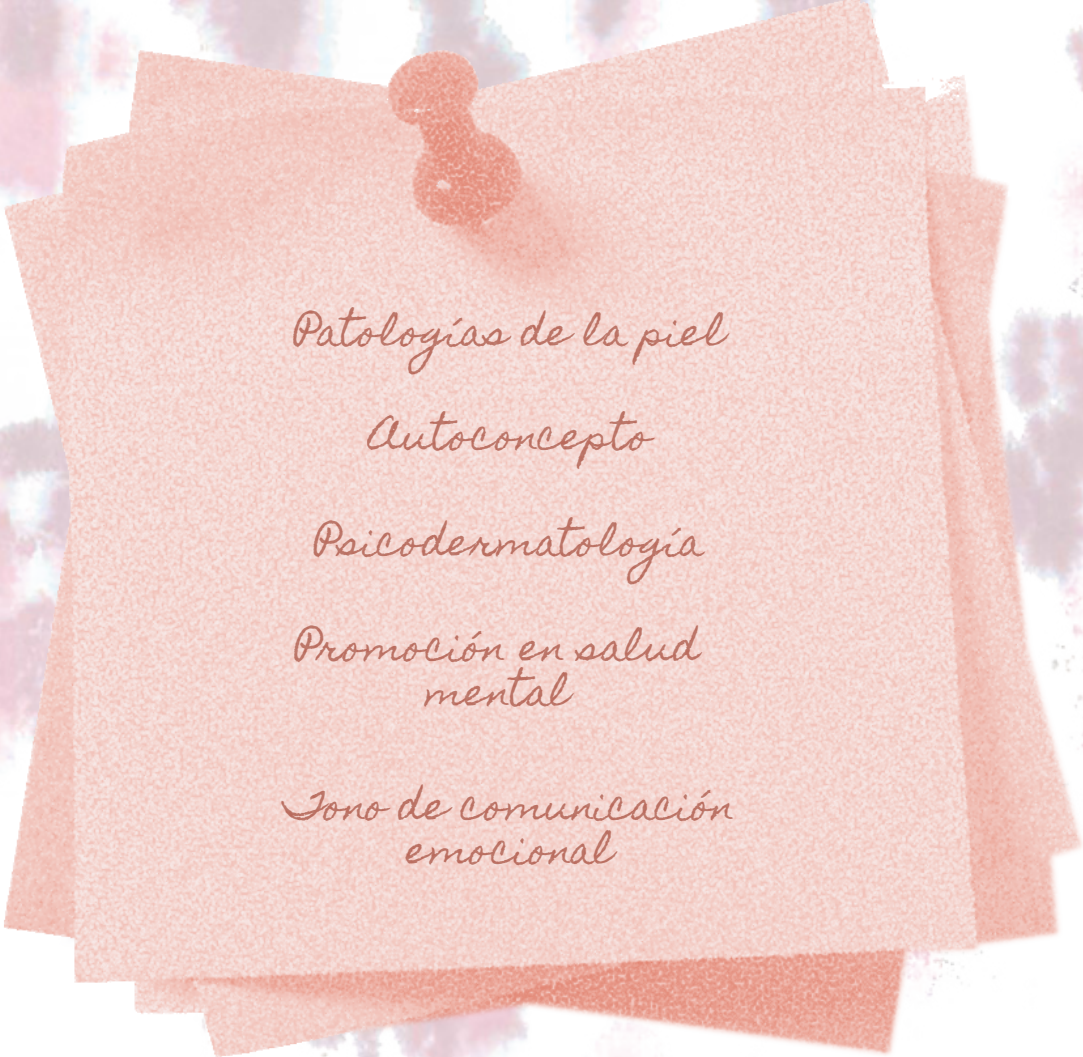
Diseñar un sistema de comunicación visual a través de un enfoque pedagógico para mejorar la relación entre el autoconcepto positivo y las patologías de la piel

## Objetivos Específicos

**Consultar** las patologías de la piel que afectan en mayor porcentaje la salud emocional de pacientes dermatológicos.

**Identificar** cómo se puede contribuir al autoconcepto positivo desde estrategias de salud mental para pacientes dermatológicos.

**Desarrollar** una campaña pedagógica para sensibilizar sobre el autoconcepto positivo y las patologías de la piel.



*Patologías de la piel*

*Autoconcepto*

*Psicodermatología*

*Promoción en salud  
mental*

*Tono de comunicación  
emocional*

# Palabras claves

Para abordar la problemática planteada es necesario profundizar en ciertos conceptos claves que ayudarán a comprender mejor el camino a seguir para desarrollar el proyecto.

En primer lugar, se abordarán **las Patologías de la piel**, ¿Qué son? ¿Cuáles son las que más se relacionan con aspectos emocionales? Y ¿Cómo afectan el auto concepto de la persona? Es importante comprender el impacto que estas condiciones tienen en la imagen y la percepción de éstas.

A continuación, se definirá lo que es **el Autoconcepto** y por qué se debe tener en cuenta junto con la auto aceptación. Estos aspectos juegan un papel fundamental en la forma en que las personas se ven así mismas y cómo enfrentan los desafíos emocionales relacionados con su apariencia física.

Pasaremos a introducir y definir el término de la **Psicodermatología**, demostrando como esta subespecialidad puede ser de apoyo para llevar a cabo el proyecto. Exploraremos como esta disciplina combina la dermatología y la psiquiatría para brindar un enfoque integral en el cuidado de la piel y la salud mental.

Entraremos a hablar de **la promoción en salud mental**, ¿Qué es la salud mental? ¿Qué estrategias pueden ser útiles para promocionar la salud mental? y también consideraremos qué modelo pedagógico sería apropiado para implementar en el proyecto, a fin de transmitir información de manera efectiva y empática.

Por último, se hará énfasis en **el tono de comunicación emocional**, ¿cómo comunicarse con personas que están pasando por un proceso de cambios físicos que afectan su autoconcepto? Es fundamental utilizar un enfoque comprensivo al interactuar, brindando apoyo y acompañamiento.

Al profundizar en estos aspectos dentro del marco de referencia, se estará preparados para abordar de manera integral el proyecto, teniendo en cuenta la relación entre las **patologías de la piel, el autoconcepto, la salud mental y la comunicación emocional**.

# Patologías de la piel

## ¿Qué son las patologías de la piel?

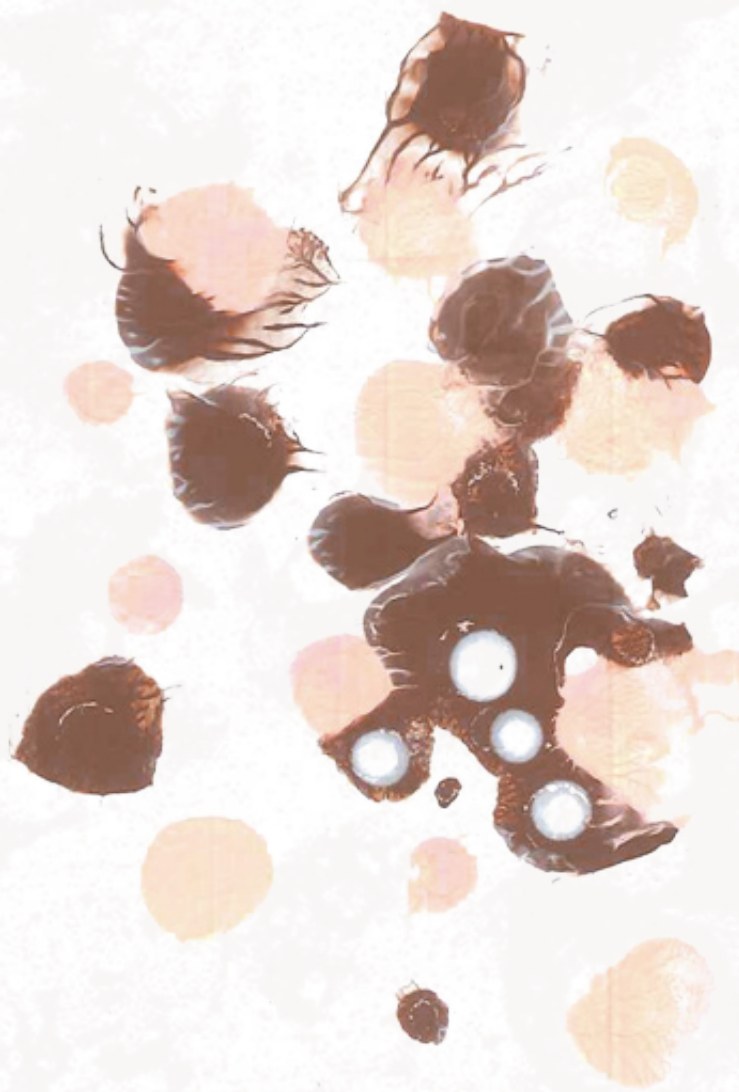
Las patologías de la piel se refieren a toda alteración funcional y/o física que afecte a las distintas capas de la piel: epidermis, dermis e hipodermis, estructuras como son las glándulas, vasos, nervios, y anexos como son el cabello y las uñas. Teniendo en cuenta esta definición, surge la pregunta: **¿Qué enfermedades tienen más conexión con lo emocional?**

Las patologías más frecuentes que se asocian con estado emocional son, dermatitis seborreica, Psoriasis Vulgar, Vitíligo, Liquen simple crónico o neuro dermatitis, alopecia areata, efluvium telogeno, entre otras dermatitis artefacto o facricia. Incluso hay patologías auto inmunes como Lupus Eritematoso Discoide, se ha asociado en ocasiones a alteración emocional. (Müller, 2023)

Se entiende entonces que ciertas enfermedades de la piel pueden ser ocasionadas por alteraciones emocionales de la persona. Pero por otro lado el hecho de desarrollar una patología de la piel, puede llegar a empeorar la situación emocional.

## ¿Cómo pueden afectar el autoconcepto de las personas?

El autoconcepto se refiere en pocas palabras, a la imagen que tiene la persona de sí misma en el aspecto físico, intelectual, social y afectivo. El tener una patología de la piel puede ser chocante para la persona, ya que ve un cambio en su apariencia física, lo que puede desencadenar el autojuicio, llegando a afectar así su autoestima.



# Autoconcepto

## Por qué se debe tener en cuenta los términos: autoconcepto positivo y autoaceptación.

El autoconcepto es de suma importancia, pues se relaciona con la percepción que las personas tienen de sí mismas. Éste se va construyendo a la medida que la persona se va desarrollando en un entorno social o familiar. Se necesita de los otros para lograr definir el “quién soy” en realidad. “No es fácil tener un autoconcepto claro que haya salido iluminado de la gran crisis de la adolescencia, necesitamos de los otros y la intensa relación social para saber quiénes somos”. (Serrano, 2002)

Por lo tanto, la persona se toma muy en serio como es percibida por su entorno social, y es así como crea su propio juicio de valor a cerca de su persona. El autoconcepto puede tener varias dimensiones: en el ámbito académico, emocional, social/ familiar y físico. Sin embargo, para el desarrollo del proyecto sólo tendremos en cuenta la dimensión física.

El autoconcepto físico, se puede entender como la imagen mental que tiene la persona a cerca de las diferentes cualidades y defectos que posee a nivel físico (cuerpo). Esta imagen va cambiando con el pasar de los años, al atravesar etapas y vivir distintas experiencias.

D. Gonzales explica en su artículo lo siguiente: “El autoconcepto físico se combina de cuatro elementos principales: la condición física, atractivo físico, habilidad física y fuerza, existiendo además una relación entre un buen autoconcepto físico con el bienestar de tipo psicológico. El autoconcepto se forma a través

de las ideas y creencias que tiene el ser humano de sus posibilidades en base a su experiencia. Entonces, en el proceso de desarrollo, cada situación nueva refuerza las ideas que se hayan generado en torno de las capacidades y aptitudes que se tienen, motivando un juicio de valor, lo que conocemos como autoestima.” (Gonzales, 2019)

Es importante aclarar que el autoconcepto no es lo mismo que la autoestima, el autoconcepto son las creencias, las ideas y percepciones que se pueden hacer de su persona, y la autoestima es la valoración que se tiene de esos autoconceptos. La autoestima se construye en base del autoconcepto.

El objetivo de este proyecto es mejorar la relación entre el autoconcepto positivo y las patologías de la piel. Por lo tanto, Se debe procurar un juicio de valor positivo en la persona. Y es aquí donde entra en juego la autoaceptación: esta permite asumir de forma tolerante y realista los pensamientos, sentimientos y conductas. “Esto implica integrar en nuestro autoconcepto los aspectos positivos de nosotros mismos junto con nuestras limitaciones.” “Una valoración errónea de nosotros mismos puede originar malestar emocional y llegar a generar algún tipo de trastorno psicológico.” (LAUREATE International Universities, s. f.)

Si una persona maneja un autoconcepto positivo y la autoaceptación, es muy probable que mantenga una alta autoestima, logrando afrontar cualquier cambio que pueda aparecer en su físico.

# Psicodermatología

## ¿Qué es la Psicodermatología? Y ¿cómo puede servir de apoyo para llevar a cabo el proyecto?

Se puede encontrar información científica acerca de enfermedades de la piel y su relación con aspectos psicológicos que afectan a la mayoría de los pacientes; en varios artículos mencionan el término “Psicodermatología”, el cuál trata de la unión entre psiquiatría y dermatología. Cuando los pacientes llevan un tratamiento de estas dos áreas en conjunto, mejora su proceso de sanación tanto física como emocional.

Los descubrimientos que se han hecho entorno a la relación entre las patologías de la piel y la respuesta emocional que surge en la persona son muy recientes, por lo que aún queda un largo camino por recorrer. Juan Leyva (2022) expresa que últimamente los profesionales de la salud se han involucrado más en investigar y estudiar cómo el estrés puede ser un factor detonante en ciertas enfermedades cutáneas, y al mismo tiempo menciona que es importante tratar la ansiedad, depresión y falta de autoestima que se desarrollan en pacientes con problemas dermatológicos.

El tratamiento por medio de psicodermatología se hace en conjunto. En primer lugar, se trabaja lo físico con la ayuda de medicamentos, y, en segundo lugar, se busca sanar el interior con terapia psicológica, para tener un manejo de las emociones y del estrés, y así mejorar el estilo de vida de la persona.

Esta subespecialidad de la dermatología es de gran ayuda, ya que dicta el camino por el cuál abordar al usuario objetivo. Es una manera de demostrar que científicamente se ha comprobado la relación que puede haber entre afecciones físicas y emocionales. Y así entrar con mayor facilidad en personas que se muestren escépticas al tema.



# Promoción en salud mental

## ¿Qué es la salud mental?

Según la organización mundial de la salud, la salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. (OMS, 2022)

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir que la falta de salud mental es un desequilibrio en la persona, no significa que este desequilibrio corresponda a un trastorno mental. Sin embargo, es importante definir, qué son los trastornos mentales y cuáles son los más comunes, ya que pueden desarrollarse en ciertos pacientes que sufran alguna patología de la piel, convirtiéndose en un problema adicional.

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, está asociado con la angustia o la discapacidad funcional en otras áreas importantes. Existen diferentes tipos de trastornos mentales. También se denominan problemas de salud mental, aunque este último término es más amplio y abarca los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y (otros) estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. (OMS, 2022)

Según el Instituto de Sanimetría y Evaluación

Sanitaria los trastornos más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos. (2022)

## ¿Qué estrategias pueden servir para promocionar la salud mental?

Es fundamental mantener un equilibrio, la persona con una buena salud mental, logra tener una buena salud a nivel físico también, por lo tanto, a la hora de hablar de estrategias o herramientas que permitan promocionar este estado de bienestar se encuentra lo siguiente: La educación: Entendiendo que educar, es instaurar en la población un comportamiento que haya demostrado ser realmente efectivo para una salud óptima. Esto requiere formar nuevas conductas, modificar actitudes, fortalecer motivos especiales y fomentar creencias favorables mediante diferentes tipos de relaciones funcionales: formulaciones verbales, campañas, desempeños efectivos, trabajo en grupo, intermediación en centros laborales, intersectorialidad, etc., que propicien la condición de salud, pero que además definan cómo esos comportamientos se han de instaurar asegurando la adquisición de habilidades necesarias para adoptar y mantener comportamientos saludables. (Escobar, 2000)

Por lo tanto, los profesionales en salud deberían educar a sus pacientes, no sólo para tratar los síntomas presentados, sino también para prevenir que estos se den. En el contexto del proyecto esto implicaría la colaboración entre profesionales de psiquiatría y dermatología.

Sin embargo, el tiempo limitado de consulta puede hacer que esta labor de educación sea un poco acelerada y difícil de comprender, por lo que sería de gran ayuda entregar un material llamativo para que el paciente pueda ir a casa con él y seguir instruyéndose acerca del tema. Otra opción podrían ser los medios de comunicación para difundir información, ya sea por medio de recordatorios o tips que las personas puedan ver desde su celular, computador, radio, etc.

Es así como las estrategias de promoción de la salud, orientadas hacia el desarrollo de empoderamiento, pueden ayudar en las fragilidades causadas por las enfermedades crónicas; estas estrategias ganan importancia en circunstancias con menor disponibilidad de recursos psicosociales como aislamiento social y soledad, baja autoestima, inseguridad, depresión y bajo nivel socioeconómico. (View of Mejorando la salud humana: enfoque de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y educación en salud, s. f.)

El programa requeriría de una participación comunitaria, esta labor educativa debe estar respaldada por el sector salud, pero el interés de la comunidad en participar es de gran valor para que funcione.

### ¿Qué tipo de modelo pedagógico utilizar?

Para captar el interés del público al que va dirigido el proyecto, es importante descubrir qué tipo de pedagogía se acopla mejor al

usuario. la pedagogía es la ciencia que estudia la educación, su función principal es orientar las formas en las que se educa, basándose en ciertos métodos, técnicas y principios. Es una herramienta fundamental para planificar.

“Puede ser de diversos tipos: algunas centradas en el maestro y otras que se centran en el alumno. Utiliza conocimientos y herramientas de diversas disciplinas como la psicología, la filosofía o la sociología.” (Pedagogía - Qué es, origen, tipos, características y educación, s. f.)

Existen diferentes tipos de pedagogías, pero en este caso se centrará la atención en la pedagogía de Waldorf, ya que está enfocada en la autonomía y libertad del individuo que está en proceso de aprendizaje, por lo que se tiene en cuenta la capacidad creativa y artística que este posea. Esta pedagogía se centra en el alumno y respeta su tiempo de aprendizaje, permitiéndole avanzar a su propio ritmo en lo que desee aprender.

Los métodos de enseñanza relacionados con esta pedagogía parten siempre del juego, la propia búsqueda, la experimentación y se realizan a través de talleres en grupos cooperativos, proyectos, temas de investigación, aprendizajes de un área en concreto... Sin olvidar que la base de la pedagogía Waldorf radica en la cultura de las artes como método para inculcar la creatividad y favorecer el desarrollo de las personas a lo largo de su vida. (Unir, 2022)

Tomar este tipo de pedagogía como base para educar a las personas, permite salirse de lo tradicional y como llamarían algunos lo “aburrido” de los métodos de aprendizaje para temas tan serios como el autoconcepto y la autoaceptación.

## Tono de comunicación emocional

### ¿Cómo comunicarse con personas que están pasando por un proceso de cambios físicos que afectan su auto concepto?

Al ser un proyecto de la carrera de Diseño de Comunicación Visual, es importante definir el tono de comunicación que se usará para enviar el mensaje al público objetivo. Estas personas están experimentando emociones intensas, por lo tanto, que es conveniente emplear un tono de comunicación emocional, en este se busca expresar o transmitir un sentimiento, emoción o deseo al receptor.

Comunicar de forma emocional implica tener claridad sobre las emociones y qué van a sentir los demás cuando se transmitan. Las emociones se contagian, se propagan. Una sonrisa puede contagiar sonrisas del mismo modo que un grito genera otros. Y ambas cosas son la manifestación de una emoción. (Tapias, 2016)

La intención será entonces combatir las emociones negativas, transmitiendo un sentimiento de autoaceptación y amor, por medio de elementos visuales y de la sintaxis de

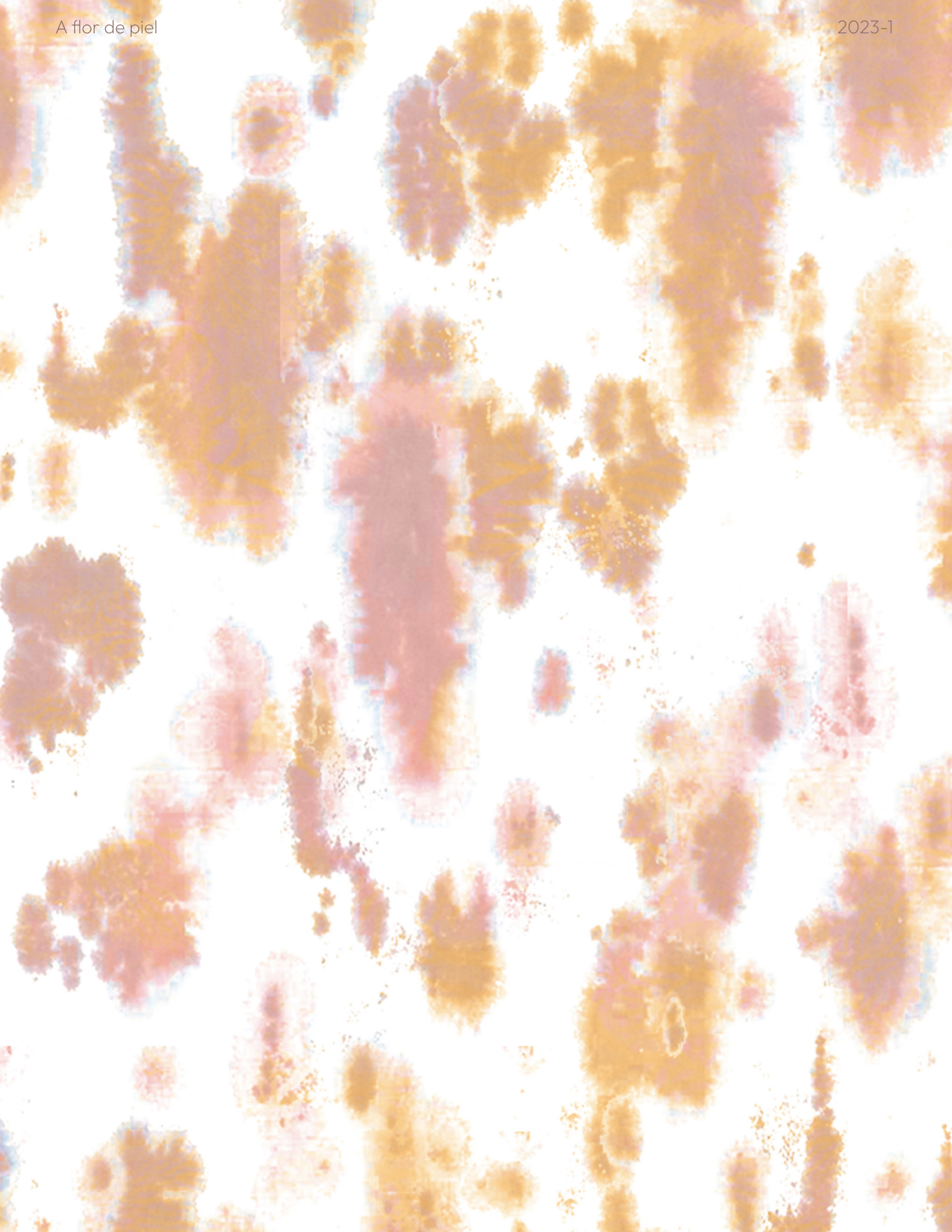
la imagen. El uso de un tono de comunicación emocional en el proyecto se convierte en una poderosa herramienta para conectar con personas que está atravesando cambios físicos que afectan su autoconcepto.

## Conclusión

En conclusión, al desglosar los conceptos clave mencionados anteriormente, se ha trazado un camino claro a seguir. En primer lugar, se detectó que los trastornos mentales más comunes en casos de personas son patologías de la piel son la depresión y la ansiedad. Por lo tanto, se buscará trabajar en dos dimensiones: desarrollar la autoaceptación y mejorar el autoconcepto físico positivo.

También se encontró que desde la promoción de salud mental es muy positivo trabajar con la pedagogía de Waldorf ya que permite la autonomía e impulsa la creatividad en la persona. Una herramienta que puede funcionar sería el mindfulness.

Finalmente, se establece una base sólida para el desarrollo del proyecto, enfocado en brindar apoyo emocional, promover la salud mental y fortalecer el autoconcepto de las personas que enfrentan cambios físicos relacionados con la piel.



## ¿A quién va dirigido?

Durante el desarrollo del proyecto, nos enfrentamos a un desafío inesperado: dificultades en la coordinación con la EPS. Sin embargo, esto nos impulsó a replantear nuestro enfoque y buscar una solución alternativa para alcanzar nuestros objetivos. En este sentido, decidimos trabajar directamente con estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali que padecían diferentes patologías de la piel.

### **Factor Demográfico**

Hombres y Mujeres que se encuentren en la ciudad de Cali.

### **Factor Psicográfico**

Personas que tengan un autoconcepto negativo a causa de su apariencia física, especialmente la apariencia de su piel.

“No me siento cómodo con el aspecto de mi piel”.



“Cuando eres joven te preocupa más el que dirán”.

## EXPERTOS



**BRIGITTE MÜLLER PAETZ**

Dermatóloga  
Médico Cirujano.

FUNCIÓN: recolección de información acerca de las patologías de la piel.



**CESAR ARANGO DAVILA**

Presidente de la  
Asociación Colombiana de  
Psiquiatría Biológica.

FUNCIÓN: recolección de información acerca de salud mental.

## CONTEXTO



### CENTRO MÉDICO SAN JOSÉ

**FUNCIÓN:** Encuestas a pacientes dermatológicos que asisten a fototerapia con en el objetivo de validar mi proyecto de grado.



### EPS SURA SEDE LA FLORA CALI

**FUNCIÓN:** Encuestas a pacientes que asisten a cita dermatológica con en el objetivo de validar mi proyecto de grado.

# Ruta metodológica

Se utilizará una metodología que empatee con el usuario al que está dirigido el proyecto. Por lo tanto, se utilizará la metodología del **Design thinking** y el **Diseño Centrado en el Usuario**.

## Etapas

### 1. Empatizar y Definir ¿cómo me siento?

En esta fase se busca comprender al usuario y de dónde surge la problemática. Ponerse en la piel de la persona. Luego se selecciona la información recopilada. Identificamos el problema y se define un camino al tono de comunicación.

#### Herramientas

- Encuestas a pacientes.
- Entrevistas a los expertos.
- Mapa de empatía de persona con patologías de la piel.
- Requerimientos del diseño.

### 2. Idear ¿cómo mejoro?

En esta fase se inicia la generación de ideas de posibles soluciones que satisfagan la necesidad identificada en el usuario, se necesita de mucha creatividad.

#### Herramientas

- Brainstorming.
- Moodboard.
- Bocetación.

### 3. Prototipar – ¡probemos esto!

En esta fase las ideas se vuelven palpables a través del prototipado, de esta manera se logra visualizar que se puede mejorar o cambiar para obtener un resultado final óptimo.

#### Herramientas

- Pruebas de usuario.
- Requerimientos de diseño finales.

### 4. Lanzamiento ¿Qué logramos?

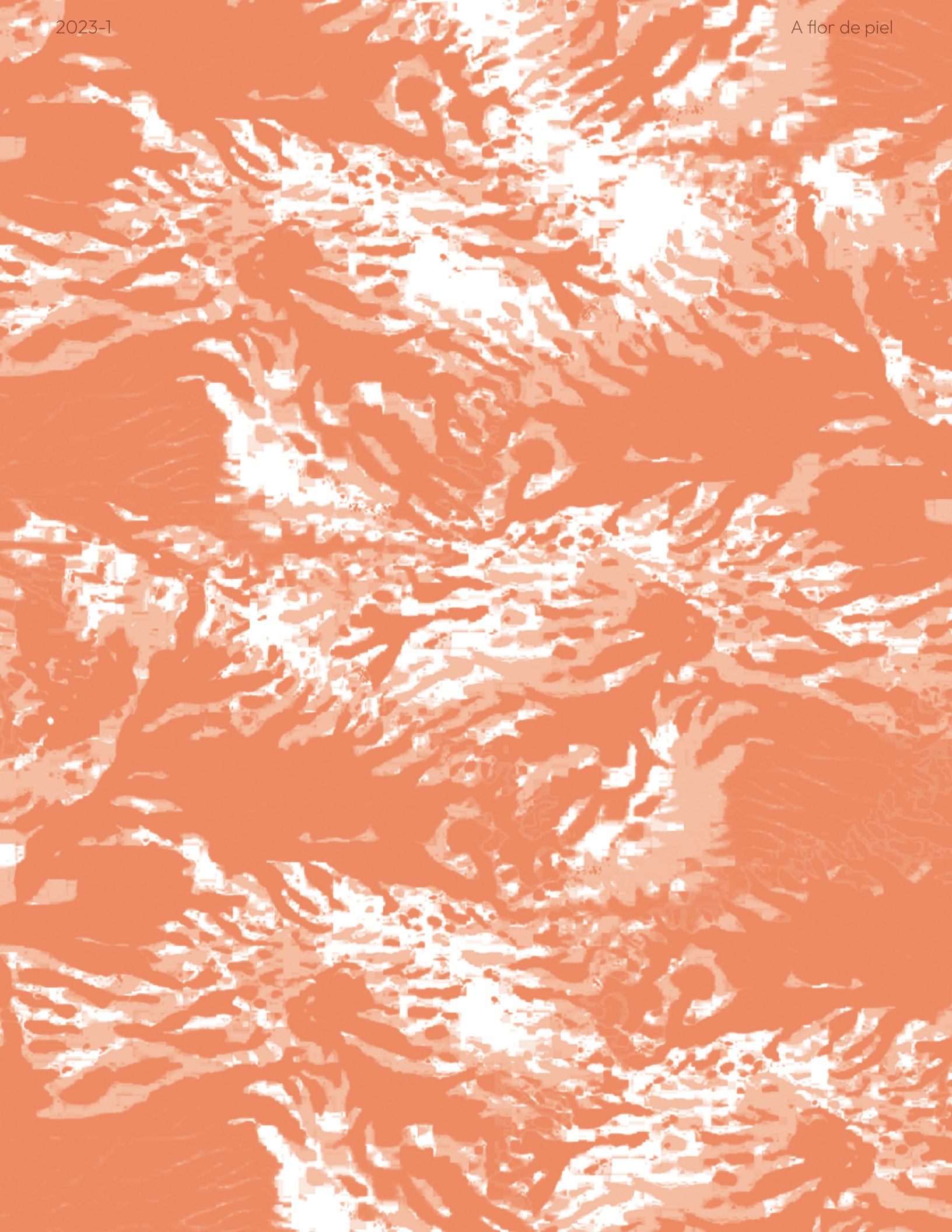
En esta fase se lanza el producto, se realiza un seguimiento para revisar si tiene el impacto deseado. también se debe monitorear el desempeño y volver a recopilar información de los usuarios.

#### Herramientas

- Validación del producto.
- Encuestas. Feedback.

# Diagrama de la ruta metodológica





# Herramientas y resultados

## • Entrevistas a expertos

Brigitte Müller Paezt y Cesar Arango Davila

### Objetivo:

Con el objetivo recolectar información acerca de las patologías de la piel, la salud mental y el autoconcepto. También se preguntó sus opiniones acerca de cómo abordar el proyecto.

### Duración:

2 horas.

## • Hallazgos:

- A cita dermatológica asisten desde los 5 hasta los 60 o más años de edad, por lo tanto, la dermatóloga afirma que es pertinente aplicar el proyecto en pacientes de todas las edades
- Suele recomendar con frecuencia a sus pacientes dermatológicos la opción de una consulta psicológica para complementar el tratamiento dermatológico.
- Considera de gran importancia el uso de la psicodermatología para el enfoque integral del paciente.
- El tratamiento para mejorar el estado emocional debe presentarse en cualquier momento, no se debe esperar a que surjan síntomas adicionales a los cutáneos.
- Manejar el término de Auto concepto, le dará robustez al proyecto, en vez de “amor propio”.
- El mindfulness puede ser de ayuda para trabajar dimensiones como el autoconcepto y la autoaceptación.

## • Encuestas a usuario

Personas con patologías de la piel (ej. psoriasis, vitiligo, acné, dermatitis seborreica, alopecia areata, rosácea)

### Objetivo:

Entender la perspectiva que tiene los pacientes dermatológicos de su salud en el contexto emocional y autoconcepto.

### Duración:

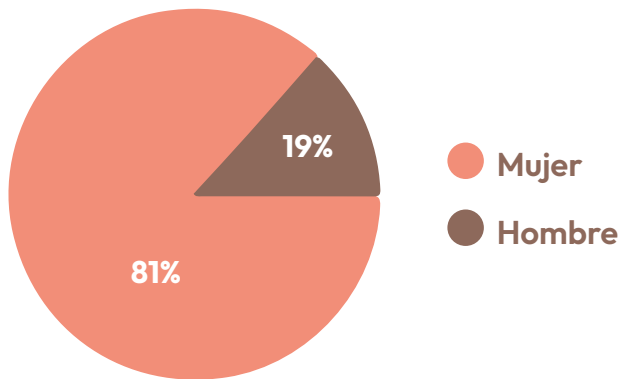
2 semanas.

## • Hallazgos 42 respuestas:

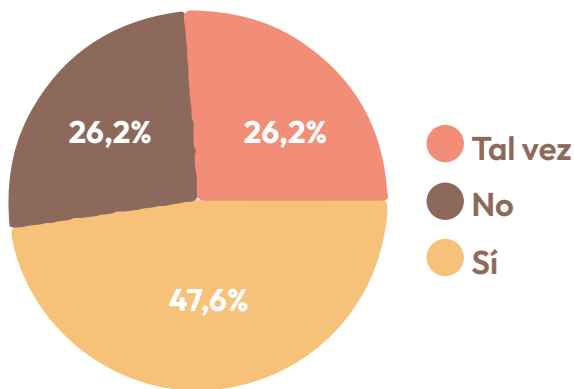
- El **81%** de la muestra de encuestados se identifican con el género femenino.
- La mayoría afirma que en ocasiones se han visto afectados emocionalmente por el aspecto de su piel.
- Un **47,6%** cree que la consulta psicológica puede ser un complemento a su tratamiento de la piel.
- El **45,2%** ha asistido o se encuentra en terapia psicológica en el momento.
- Al realizar una consulta sobre qué ejercicios podrían ayudar a trabajar las emociones, actividades creativas como **pintar, dibujar, escribir y colorear** recibieron una alta calificación por parte de los participantes.

• Encuestas a usuario gráficas

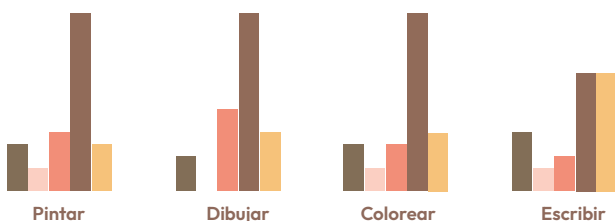
Genero



¿Cree que la consulta psicológica puede ser un complemento para el proceso que lleva con la salud de su piel?



Una actividad para trabajar mis emociones podría ser... califique del 1 al 5, siendo 1 no sirve y 5 sirve mucho.



• Mapa de Empatía

Al reunir información de las encuestas y la entrevista con el experto, se construye mapa de empatía, y de ahí obtener el perfil de usuario al que va dirigido el proyecto.

Actividad:

Se realiza una reunión presencial para que se responda a las preguntas del mapa de empatía.

Duración:

2 horas.

Objetivo:

Entender la experiencia personal, los deseos, pensamientos y punto de vista de un sujeto que atraviesa un momento de inseguridad por su aspecto físico.

• Hallazgos:

- El usuario no suelen sufrir de discriminación por parte de los otros, sino que el mismo se impide aceptarse tal y como es, "Soy mi propio obstáculo".
- Cree que trabajar las emociones de forma introspectiva e individual es un gran apoyo junto con la terapia psicológica.
- Escribir sus emociones en un diario le ha funcionado para sentirse mejor en lo del último año.
- Quiere mejorar su autoestima, y que las personas que lo rodean vean todo lo bueno que tienen para ofrecer.

## ¿Qué piensa y siente?

- A veces me siento incomoda, en varios entornos, transporte público, con familia, amigos.
- Ciertos comentarios me afectan mucho. Principalmente de familiares.
- Mi autoestima es como una montaña rusa.
- La perfección del ser humano no existe.

## ¿Qué oye?

- Muchos dicen que mantengo angustiada.
- Dicen que yo nunca tengo tiempo y que siempre estoy ocupada.
- Escuche comentarios acerca del aspecto físico de otra persona y me afecto a mi también.



## ¿Qué ve?

- Que todos tienen una vida social más activa.
- Mi amiga está haciendo ejercicio para mejorar y cuidarse.
- Hay un movimiento con el tema del amor propio, más seguridad en los jóvenes.

## ¿Qué dice y hace?

- Depende de mi autoestima, elijo como vestirme y como arreglarme al salir.
- Yo misma me pongo barreras, que me impiden aceptarme
- En vacaciones he tenido momentos que empiezo a cumplir con las metas que me propongo.
- Me gusta escribir lo que siento, algo introspectivo.

## Esfuerzos

- A veces cuando me salen muchos granos (rosácea) me veo horrible.
- Tengo miedo de no sentirme satisfecha conmigo misma, no cumplir con lo que me propongo.
- pongo excusas para todo.

## Resultados

- Me quiero vestir diferente.
- Mejorar mi autoestima.
- Quiero que las personas conozcan mi lado bueno.

## • Benchmarking

Se analiza una matriz de evaluación, con referentes que se acercan al objetivo del proyecto, siendo 4 sectoriales y 4 no sectoriales buscando determinar qué aspectos se deben tener en cuenta a la hora de conectar con el usuario escogido.

### Objetivo:

Definir que funciona y que no, de proyectos realizados anteriormente.

### Criterios:

Se le eligieron 4 términos a evaluar. Los términos se eligieron con base en lo que la investigación ha ido arrojando frente a las necesidades del usuario.

### 1. Diseño Visual

Se analiza el lenguaje gráfico para transmitir el mensaje.

### 2. Innovación

Se analiza la introducción de nuevas formas de diseñar, productos o servicios.

### 3. Pedagogía









Se analiza que método de enseñanza se utiliza.

### 4. Tono de Comunicación

Se analiza la manera en la que se expresa según su entorno.

## • Hallazgos:

- El uso de un tono de comunicación empático, puede funcionar para conectar con el usuario.
- Un diseño inclusivo, ya que las patologías de la piel son muy diversas en formas, colores y texturas.
- Se necesita de un diseño visual que se adapte a varias generaciones.
- La práctica del Mindfulness ha tenido un buen recibimiento por medio de servicios/ productos audiovisuales y análogos.
- El uso de pedagogías que incitan al juego y a la creatividad logran enganchar al usuario.
- Se debe lograr una conversación entre el producto/ servicio y el usuario.
- Para comunicar conceptos complejos como el autoconcepto, la autoaceptación, se debe utilizar un tono de comunicación simple, cercano y emocional.
- Los kits que permitan trabajar diferentes dimensiones de la persona son atractivos para el usuario.

Producto / servicio	Diseño Visual	Innovación	Pedagogía	Tono de Comunic.	TOTAL
 Guía Headspace	5	4	4	5	18/20
 Nuestra piel arcoíris	4	3	5	5	17/20
 Desde mi piel	1	1	3	4	9/20
 Jenny	5	5	4	5	19/20
 Soy una niña rebelde	5	4	4	5	18/20
 Rituales para el alma	5	4	4	5	18/20
 LOLAS	3	4	5	5	17/20
 Trivia Crack Preguntados	4	2	5	2	11/20
<b>TOTAL</b>	32/40	27/40	34/40	36/40	

● Sectoriales ● No Sectoriales

- **Benchmarking sectorial**



**Guía Headspace**

Se muestran los beneficios detrás de la meditación, se destacan las técnicas de atención plena.



**Nuestra piel arcoíris**

Es un libro escrito para hablar de la riqueza de las diferencias, y de la apreciación de lo que nos hace distintos.



**Desde mi piel**

Es un libro intimista sobre el proceso de aceptación de nuestros cuerpos y la liberación que conlleva.



**Jenny**

Es un asistente virtual que te ayudará a entender tus emociones y a mejorar tu salud mental y emocional.

- **Benchmarking no sectorial**



### Un diario para revoluciones

Sus páginas están repletas de retos, actividades para pensar y consignas para empezar a actuar.



### Trivia Crack

Es un juego donde deberás responder el máximo de preguntas de forma correcta antes de que se acabe el tiempo.



### Rituales para el alma

Este kit te ayuda a sanar, crecer y proyectar eso que deseas.



### Blog LOLAS

Se comparten diversos artículos acerca de la relación de cuerpo – mente.

## Conclusiones de la fase de empatizar y definir

- Se constató la importancia de abordar el aspecto emocional en personas que padecen patologías cutáneas para fomentar una imagen positiva de sí mismas.
- El usuario prefiere un enfoque personalizado y reflexivo, En este sentido, la práctica del mindfulness puede resultar una actividad adecuada para satisfacer sus necesidades.
- Es esencial mantener un tono de comunicación emocional, sencillo y fácil de entender para conectar con el usuario y lograr una comunicación efectiva
- Se recomienda el uso de elementos gráficos que refuercen la dimensión emocional, así como de colores suaves y relajantes que contribuyan a generar un ambiente de calma y confianza.
- Se sugiere la inclusión de texturas que representen la diversidad de formas y tonalidades de la piel para fomentar una visión inclusiva y respetuosa de la diversidad corporal.

Mis Lunas  
Y Besos

El tiempo

Color

Manos  
de  
León

Mis

AN  
ES

M  
P

Color

Textura

Color

Color

Mi gusto de mi

los días que  
pasan en

comer, beber

una vida que

no se acaba

ni se acaba

Me gusta el tiempo

que me da

para hacer

lo que me gusta

en la vida

que me da

Mi gusto de mi  
los días que  
pasan en  
comer, beber

Mi gusto de mi  
los días que  
pasan en

**“Diseñar con las  
personas, no para  
las personas”**

**- Liz Sanders**

# Requerimientos de diseño

Para asegurar que el producto o servicio cumpliera con las necesidades del usuario, se elaboró una lista exhaustiva de requerimientos específicos que debían ser satisfechos. Esta lista se convirtió en una guía fundamental durante el proceso de desarrollo, garantizando que cada aspecto del producto estuviera alineado con las expectativas y demandas de los usuarios.

Los requerimientos se categorizaron en tres grupos diferentes:

- Las estético - comunicativas (**EC**)
- Las técnico - productivas (**TP**)
- Las funcionales - operativos (**FO**)

Se muestra un cuadro de clasificación de requerimientos de cada una de las categorías.

Necesidad	Requerimiento	Tipo	D/O	Descripción
Conectar con el usuario	Tono de comunicación empático	E - C	O	Lenguaje, narrativa, ilustración.
Trabajar emociones de manera introspectiva	Mindfulness	F - O	O	Meditación, rituales, respiración.
Que el mensaje llegue a diversos usuarios	Diseño inclusivo	E - C	O	Ilustración, paleta de color, formas.
Facilidad de distribución	Formato pequeño	T - P	D	Medidas máx. 14,8 x21 cm (Formato impreso).
Interacción con el usuario	Diseño experiencial	E - C	O	Herramientas con textura, aroma, color.
Educar de forma creativa y autónoma	Pedagogía Waldorf	F - O	B	Actividades creativas y artísticas.

Ilustración, paleta de color, formas.

Tono de comunicación empático

Diseño participativo.

Diseño inclusivo

Estético  
Comunicativo

Lenguaje, narrativa, ilustración.

Lenguaje para distintas edades.

Replicable

fanzine, revista, folleto

Storytelling

Formato

Meditación, rituales,  
respiración.

Mindfulness

Herramientas con  
textura, sonido, color.

Funcional  
Operativo

Diseño experiencial

Plataformas  
digitales.

Pedagogía de Waldorf

Dibujar, escribir,  
colorear.

Actividades creativas  
y artísticas.

Videos y playlist.

QR'S

tecnológico  
interactivo

Pequeño

# Idear

Se inicia la generación de ideas por medio de herramientas como la lluvia de ideas y el moodboard, basados en los requerimientos de diseño definidos: **tono de comunicación empático, diseño inclusivo, técnicas del mindfulness, diseño experiencial, pedagogía de Waldorf y un formato pequeño.**

## • Lluvia de ideas

Se realizó un taller creativo de lluvia de ideas con la profesora **Diana Umaña** Diseñadora Industrial / especialista en polímeros y Máster en diseño de experiencia de usuario. En este taller se generaron las primeras propuestas de solución a la pregunta **¿Cómo mejorar la relación entre el autoconcepto físico y las patologías de la piel?**

Durante el taller creativo, surgieron diversas propuestas enfocadas en explorar la relación entre lo físico y lo mental, fomentar el autoconcepto físico positivo y promover la sensibilización y el reconocimiento de las emociones. Algunas de las ideas propuestas fueron las siguientes:

**1.** Crear una comunidad para facilitar conversaciones y debates sobre la conexión entre lo físico y lo mental. Este espacio brindaría un entorno de apoyo y comprensión, donde las personas podrían compartir sus experiencias y aprender unos de otros.

**2.** Establecer un blog dedicado a difundir información relacionada con el autoconcepto físico positivo. A través de artículos, historias personales y consejos prácticos, se proporcionaría una plataforma para promover la aceptación

y el amor propio, independientemente de los estándares sociales o culturales.

**3.** Organizar talleres de sensibilización y reconocimiento de las emociones, con el objetivo de brindar herramientas prácticas para comprender y manejar de manera saludable las emociones. Estos talleres podrían incluir actividades interactivas, ejercicios de introspección y técnicas de relajación.

**4.** Lanzar una campaña de sensibilización a través de las redes sociales, con el fin de llegar a un público más amplio y generar conciencia sobre la importancia de cuidar tanto nuestra salud física como nuestra salud mental. La campaña podría incluir mensajes inspiradores, testimonios reales y recursos útiles para aquellos que deseen buscar apoyo.

**5.** Desarrollar un juego interactivo que permita a los usuarios trabajar con sus emociones y fortalecer su bienestar mental. Este juego podría incluir desafíos, ejercicios de autoexploración y actividades que promuevan el autoconocimiento y el crecimiento personal.

**6.** Crear un podcast donde expertos en dermatología y psiquiatría aborden la poderosa conexión entre estas dos áreas de la salud. A través de entrevistas y discusiones, se explorarían temas relacionados con el impacto de la salud física en la salud mental y viceversa.

Estas propuestas surgieron con el objetivo de generar conciencia, brindar apoyo y promover la importancia de una relación saludable entre lo físico y lo mental. Cada una de estas ideas ofrece una perspectiva única y busca impactar positivamente en la vida de las personas, proporcionando recursos y herramientas para el desarrollo personal y el bienestar integral.

¿Cómo mejorar la  
relación entre el  
autoconcepto físico y las  
patologías de la piel?

Blog para  
difundir  
información

Crear comunidad  
para compartir  
experiencias

taller para el  
reconocimiento  
de las emociones

Juego para  
trabajar el  
autoconcepto

Campaña para  
sensibilizar por  
medio de redes  
sociales

Podcast con  
ejercicios, charlas  
informativas, ex-  
periencias.

# Definición del sistema de producto

Se definió un sistema de producto conformado por tres partes: Diseño de una experiencia, Producto tangible y difusión de información.



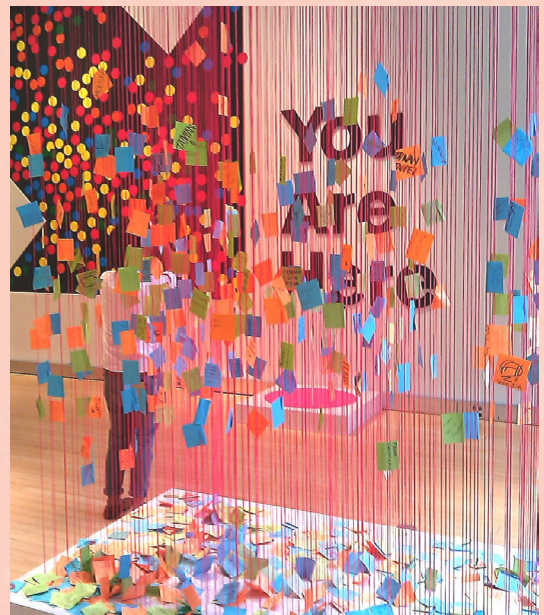
## Moodboards

Para enriquecer el proceso creativo, se utilizó el moodboard que ayudó a visualizar y explorar diversas imágenes, colores y estilos que transmitieran el tono y la estética deseada. El moodboard sirvió como fuente de inspiración, guiando la generación de ideas y asegurando coherencia visual y conceptual.

## • Experiencia

Para el diseño experiencial, se enfocó en propuestas que involucraran a los participantes de manera activa, promoviendo la interacción y la participación personal. Se buscó que las ideas propuestas no solo transmitieran información, sino que también proporcionaran una experiencia significativa y memorable.

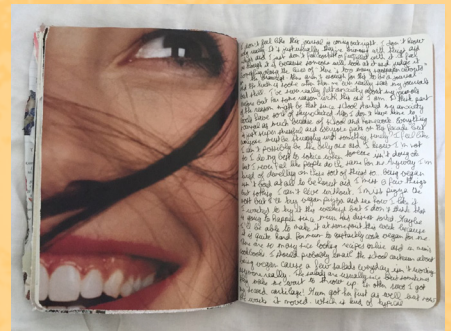
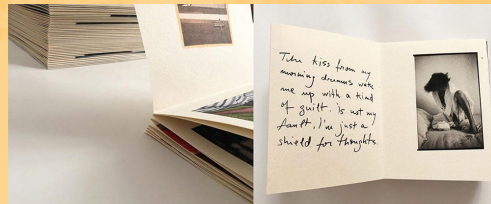
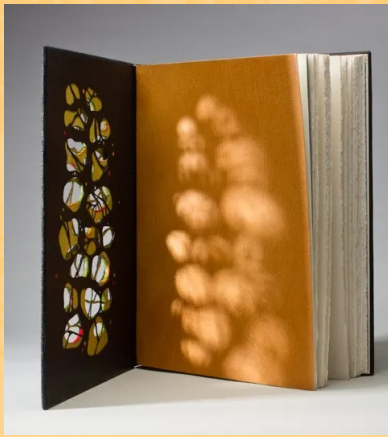
Además, se tomó en cuenta la pedagogía de Waldorf, que enfatiza el aprendizaje a través del juego, la creatividad y la conexión con la naturaleza. Se considerando propuesta con elementos y actividades que estimularan la imaginación, la experimentación y el desarrollo integral de las personas.



# • Guía / Fanzine

Para la creación de la guía y los fanzines, se seleccionaron referentes que destacaran la diversidad de texturas y colores de la piel en su diseño gráfico. Se buscó incluir una amplia gama de tonalidades de piel y celebrar la belleza en

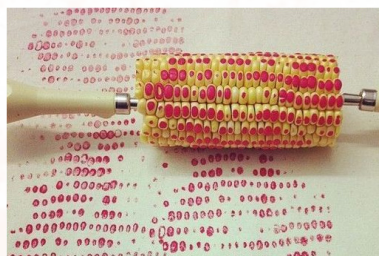
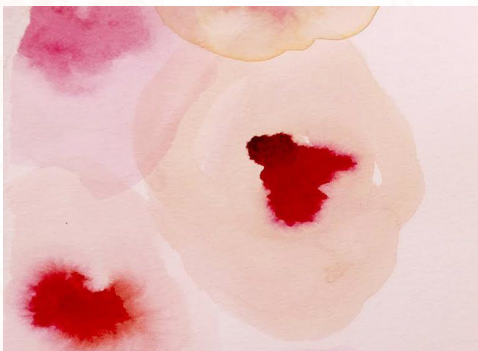
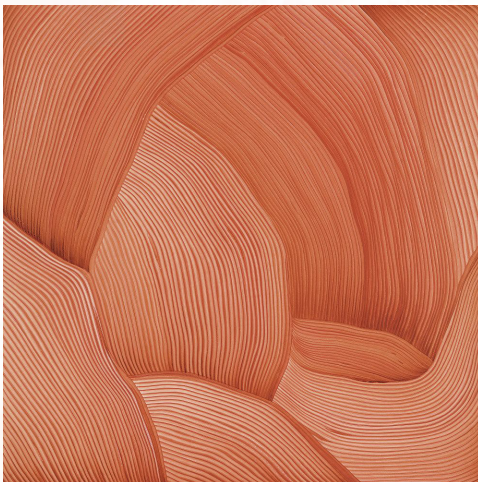
todas sus manifestaciones. Además, se prestó especial atención a los contrastes de colores, buscando combinaciones que resaltarán y complementarán las distintas tonalidades.



## • Gráfica

Para la gráfica de todo el sistema de producto se consideró el uso de texturas que reflejaran la diversidad y permitieran experimentar con diferentes técnicas artísticas, como pintura, ecoline y estampado con sellos. El objetivo era lograr una apariencia visualmente interesante y auténtica, que transmitiera la diversidad de

formas y colores presentes en la piel. Además, se seleccionaron referentes de ilustraciones a modo de sketch para reflejar el lado emocional del proyecto. Estos referentes buscaban mantener la textura y la sensación de lápiz en los trazos, lo que aporta un aspecto más íntimo y cercano a las ilustraciones.



# Experiencia a flor de piel

Para crear una experiencia memorable, se llevó a cabo un taller con **Jorge Alberto López**, especialista en experiencia de usuario de las reconocidas cadenas de restaurantes **Frisby y Wings**. El objetivo de este taller fue planificar cada momento del taller pedagógico, centrándose en las emociones y sensaciones que experimentaría el usuario en cada fase de la experiencia.

Como resultado de este workshop, se desarrolló un Journey map que respondía a las siguientes preguntas clave:

**1. ¿Cómo se sienten las personas cuando se acercan a mi proyecto?** Se analizó la percepción inicial de las personas al tener el primer contacto con el proyecto, identificando las expectativas, emociones y posibles dudas que puedan surgir.

**2. ¿Dónde comienza y dónde termina la experiencia?** Se mapearon los puntos de inicio y finalización de la experiencia, considerando todos los puntos de contacto y etapas relevantes en el proceso.

**3. ¿Qué queremos que sienta la persona en cada punto de contacto?** Se definieron las emociones deseadas en cada interacción, desde el primer contacto hasta la conclusión del taller. Se buscó crear un recorrido que generara emociones positivas, como curiosidad, empatía, satisfacción y aprendizaje.

**4. ¿Quién o qué elemento va a interactuar con el usuario en cada fase?** Se identificaron

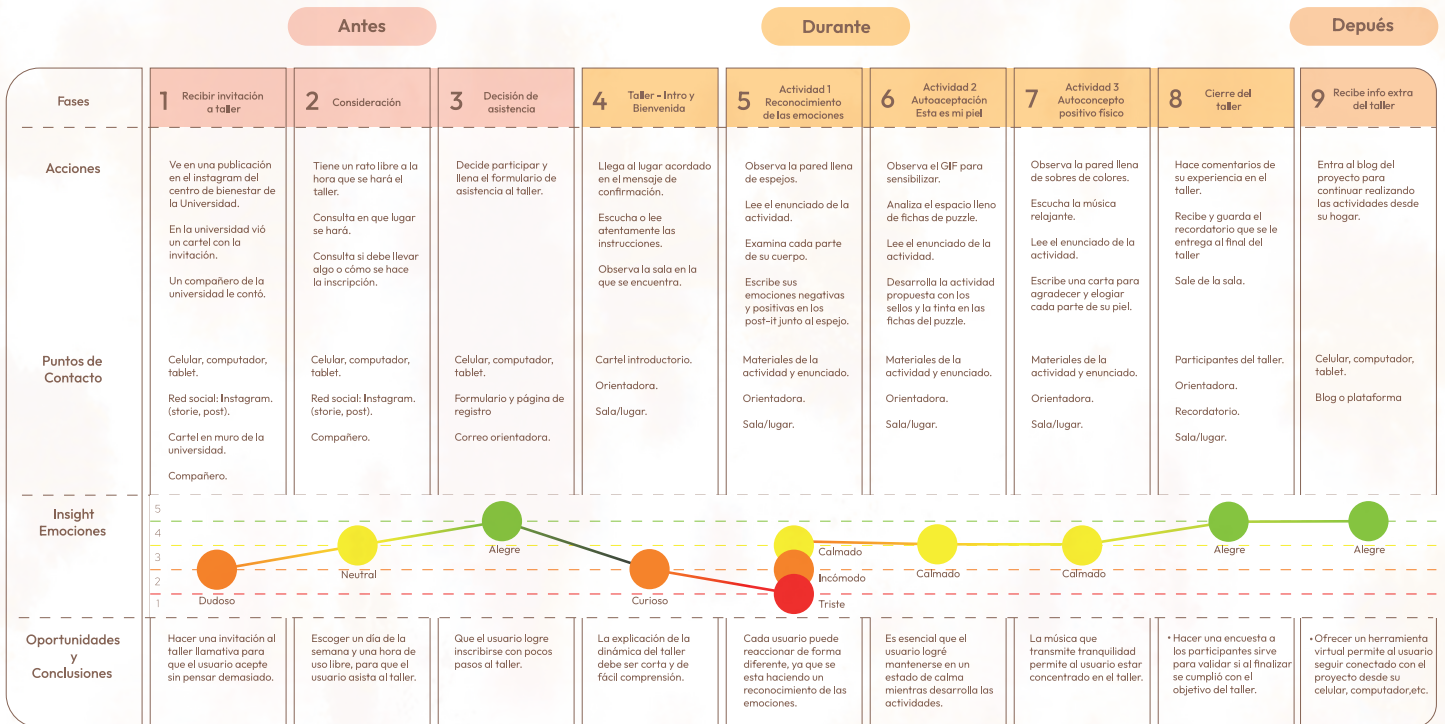
los actores involucrados en la experiencia, ya sea facilitadores, materiales didácticos, otros participantes o elementos físicos. Se buscó asegurar que cada interacción fuera significativa y alineada con los objetivos del taller.

**5. ¿Cómo será la ruta que seguirá el usuario?** Se trazó la ruta que el usuario recorrería a lo largo de la experiencia, considerando los diferentes momentos, actividades y recursos disponibles en cada fase. Se diseñó una secuencia lógica y coherente que maximizara la participación y el aprendizaje del usuario.

Con el Journey map desarrollado, se obtuvo una guía visual que permitió comprender y diseñar de manera más precisa la experiencia del taller pedagógico.



# Journey map de la experiencia



## Fases de la ruta:

### Antes:

1. Se inicia con la invitación a vivir la experiencia "A flor de piel". El usuario puede recibir la invitación de tres formas: a través de una publicación en redes sociales o correo electrónico, al ver un póster ubicado estratégicamente en áreas de la Universidad Javeriana y mediante recomendaciones de boca en boca.
2. El usuario debe tener en cuenta la hora, fecha y lugar proporcionados en la invitación para tomar una decisión.

3. Al decidir asistir a la experiencia, el participante debe completar un formulario de confirmación de asistencia adjunto a la invitación.

### Durante:

1. El participante llega al lugar establecido en la invitación y completa un formulario para evaluar su estado emocional antes de comenzar el taller.

2. El participante se une al grupo y participa en las tres actividades propuestas para la sesión: reconocimiento de las emociones, autoaceptación y autoconcepto físico positivo.
3. Al finalizar cada actividad, se brinda un espacio para que cada participante comparta una reflexión sobre su experiencia durante dicha actividad.
4. Cada participante completa un formulario para evaluar la efectividad de las actividades en su estado emocional.
5. Se realiza una despedida y se ofrece a los participantes la opción de proporcionar su correo electrónico para recibir más información relacionada con la experiencia.

#### **Después:**

1. Se desarrollan productos como una guía metodológica y fanzines con el objetivo de replicar la experiencia en otros espacios, permitiendo que más personas puedan acercarse al proyecto.
2. Los participantes tienen acceso al blog del proyecto “A flor de piel”, donde pueden encontrar más información acerca de las dimensiones abordadas durante las actividades del taller.

Estas fases de la ruta aseguran un flujo organizado desde la invitación hasta la culminación de la experiencia, y también permiten la difusión y replicación del proyecto a través de diversos medios y materiales. Finalmente, al tener una ruta, se inició con el desarrollo de cada fase de la experiencia:

## • Antes

Se creó un atractivo póster de invitación para la experiencia “A flor de piel”. El diseño del póster se enfocó en captar la atención de los destinatarios y transmitir la esencia del proyecto. Se utilizaron texturas con una paleta de color acorde a las diferentes tonalidades de la piel para obtener un diseño inclusivo. Se incluyó una imagen representativa que despertaran el interés y la curiosidad de los espectadores. Y se escogió una tipográfica de fácil legibilidad y que generara contraste con las texturas del fondo.

La difusión virtual del póster se llevó a cabo a través de plataformas como Instagram y WhatsApp, aprovechando su alcance y facilidad de compartir. El póster, estaba acompañado de una descripción que invitaba a los usuarios a participar en la experiencia y proporcionaba información relevante, como fecha, hora y lugar. Asimismo, se compartió el póster a través de mensajes en WhatsApp, alcanzando a un grupo selecto de contactos que podrían estar interesados en el evento.

Además de la promoción virtual, se imprimieron copias del póster para ser colocadas en diferentes puntos estratégicos de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Se seleccionaron lugares concurridos y visibles, como tabloneros de anuncios, pasillos y áreas comunes, para garantizar una mayor visibilidad y alcance. De esta manera, se aprovechó el entorno físico de la universidad para captar la atención de los estudiantes, profesores y personal académico.



Cantor - Taller A flor de piel.



Cantor - Taller A flor de piel.

Como complemento del póster se diseñó un formulario para que los interesados en participar confirmarán su asistencia en una de las 4 sesiones del día 25 de abril.

## Formulario Google forms



## Confirmación de asistencia a la Experiencia A FLOR DE PIEL

Podrás participar de una experiencia multisensorial, en la que trabajaremos principalmente 3 dimensiones: el reconocimiento de las emociones, la autoaceptación y el autoconcepto físico positivo. Todo por medio de expresiones artísticas.

**Lugar:** Pontificia Universidad Javeriana Cali, edificio Acacias, primer piso, salón de planimetría.

**Contacto:** Daniela Cantor **Email:** danielcantor39@gmail.com **ig:** @Cantor03

Escribe tu nombre \*

Tu respuesta

¿A qué sesión de la jornada puedes asistir? \*

10 am - 11 am

11 am - 12 pm

2 pm - 3 pm

3 pm - 4 pm

Comentarios o preguntas

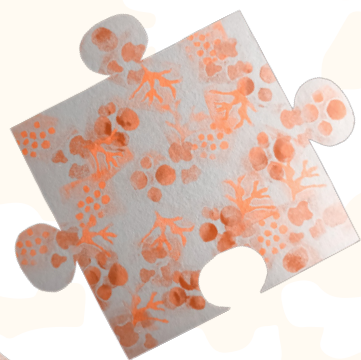
Tu respuesta

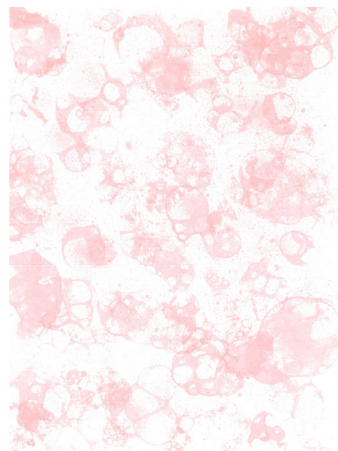
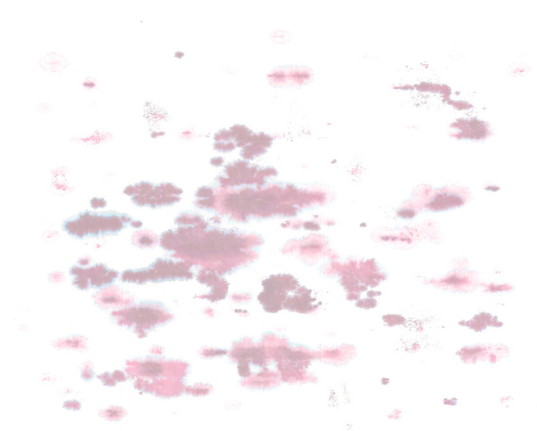
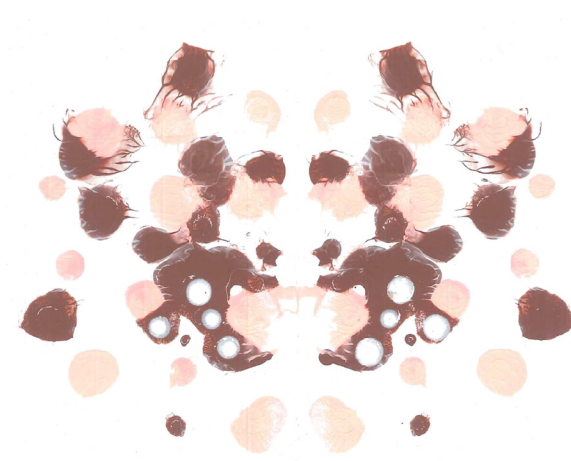
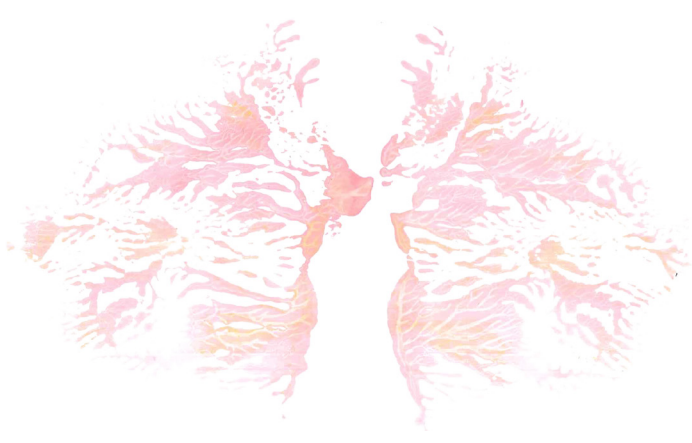
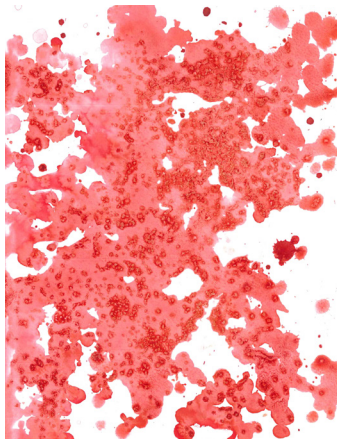
## • Experimentación gráfica

El enfoque en las texturas tuvo como propósito transmitir un mensaje de aceptación y celebración de la individualidad. Al reflejar la diversidad de la piel, se buscó crear una gráfica que invitara a las personas a sentirse representadas y valoradas, sin importar su color de piel o características físicas.

La experimentación generó texturas que capturan las diversas singularidades de la piel, incluyendo manchas irregulares que pueden representar condiciones como el acné, la dermatitis, la psoriasis y la rosácea. También se exploraron texturas que se extienden como raíces, evocando tanto cicatrices como venas varicosas y estrías. Además, se desarrollaron texturas circulares que reflejan la presencia de cabellos enroscados en la piel, como ocurre en casos de foliculitis.

Estas texturas meticulosamente creadas a través de la experimentación buscan reflejar la complejidad y la diversidad de las características de la piel. Al incorporar estas representaciones visuales, se busca generar conciencia y comprensión sobre las diferentes condiciones y singularidades que las personas pueden experimentar en su piel. Además, se pretende fomentar la aceptación y la inclusión de todas las manifestaciones físicas de la piel, brindando un espacio en el que cada individuo pueda sentirse representado y valorado.





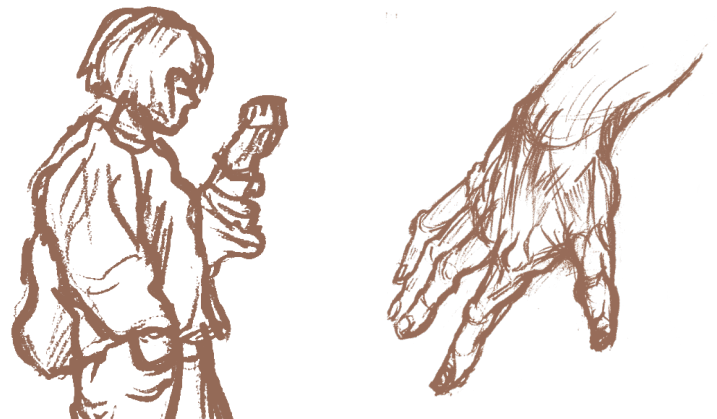


Para complementar las texturas, se realizaron ilustraciones de personas que añaden un elemento humano y personal a la experiencia, permitiendo que los usuarios se identifiquen con los personajes representados y se involucren emocionalmente en la propuesta.

Al utilizar el estilo de sketch, se buscó transmitir una sensación de autenticidad y cercanía, evocando una conexión emocional más profunda. El trazo del lápiz agrega un toque artístico y orgánico a las ilustraciones, permitiendo que se perciban como expresiones genuinas y espontáneas.

Las poses escogidas buscan transmitir la idea de que los participantes están inmersos en un proceso de autoexploración y autoconocimiento. Cada ilustración captura a los personajes en momentos de pausa, en los que se invita a reflexionar sobre sus emociones, pensamientos y experiencias físicas.

Estas poses intencionales pretenden fomentar la conexión emocional del usuario con los personajes, permitiendo que se identifiquen y se vean reflejados en sus propios procesos internos. Al mostrar a los personajes en actitudes de introspección, se busca inspirar a los participantes a explorar y comprender su relación con su cuerpo, emociones y autoconcepto físico.



## Creación material para los talleres

Para una de las actividades específicas del taller, se reconoció la importancia de proporcionar a los participantes un medio para expresar gráficamente sus singularidades. Con este fin, se desarrollaron de forma artesanal unos sellos únicos, cada uno con texturas distintas que reflejaban diferentes patologías de la piel.

Además, se proporcionaron fichas de rompecabezas en blanco como lienzo para que los participantes podían plasmar sus singularidades de manera individual y personalizada.



Cantor - Taller A flor de piel.



Cantor - Taller A flor de piel.

# • Durante

## Taller pedagógico

Para el reconocimiento de las emociones, y el reforzamiento de un autoconcepto físico positivo. Por medio de expresiones artísticas, como dibujar, estampar o escribir.

### Objetivo general del taller

Ofrecer a los participantes herramientas pedagógicas para complementar su proceso de autoaceptación.

Se realizaron 3 actividades en el taller, cada una enfocada en trabajar una dimensión. Y un momento de sensibilización.

- Actividad 1 Reconocimiento de emociones.
- Sensibilización Video Singularidades
- Actividad 2 Autoaceptación - Esta es mi singularidad.
- Actividad 3 Autoconcepto Físico positivo.

### Locación

La primera aplicación del taller se desarrolló dentro del campus de la Universidad Javeriana Cali.

### Participantes

Estudiantes, profesores y colaboradores de la Universidad Javeriana Cali.

### Orientadora

Daniela Cantor Latorre

### Tiempo estimado de taller

Entre 45 min y 1 hora.

## Validación antes del taller

Se hizo una encuesta a los participantes antes de comenzar con las actividades.

### Objetivos:

- Recoger información personal (nombre, edad)
- Medio por el cual se enteró del taller (digital, análogo, voz a voz)
- Nivel de conocimiento acerca de palabras como: autoaceptación, autoconcepto.
- Su relación actualmente con el aspecto de su piel.

### Observación de resultados:

- El **76,2%** de los asistentes se encontraba en un rango de edad entre los **16 – 20** años. Seguido de un **14,3%** entre los **21 – 25**.
- El **85,7%** se enteró del taller por recomendación de otra persona, el **9,5%** vio el póster dentro del campus de la universidad.
- En general la gran mayoría comprende los términos de autoaceptación y autoconcepto.
- El **71,4%** no se siente del todo a gusto con el aspecto de su piel.



## Validación de usuarios

### Comentarios destacados:

- “Si uno se queda viendo detenidamente a uno mismo, puede notar lo q necesita, falla y puede mejorar.”
- “Me gustó mucho la actividad del espejo, por qué me permitió reconocermé a mí misma y convertir las cosas negativas en algo bueno.”
- “Es raro mirarse al espejo de una forma consiente, nunca lo hago.”

### Observación:

El grupo comprendió fácil las indicaciones, y desarrollaron la actividad de manera consiente. Se notó una mayor facilidad al escribir lo que no les gustaba de su piel en comparación con lo que si les gustaba.

### Video de resultados:

Escanea el código Qr



## Momento de sensibilización

**Objetivo:** Reconocer que es posible aceptar y enamorarse de las singularidades de cada piel.

**Resultado:** Reflexión de los participantes.

### Mensaje del video:

“Es posible encontrar belleza en la singularidad. Es posible enamorarse de un cuerpo que nunca creíste fuera merecedor de amor. Es posible encontrar paz después de haber pasado toda una vida en guerra contra tu piel. Es posible recuperarse.”

(Megan Jayne Crabbe)

**Link del Video:** <https://youtu.be/3DVRv94JxPI>

### Código Qr del video:





Cantor - Taller A flor de piel.

## Validación de usuarios

### Comentarios destacados:

- “Es un mensaje fuerte, siento que he llevado una lucha durante años para lograr aceptarme, me siento muy conmovida.”
- “Me gustó el video con frases, porque ayuda a darle sentido y reflexión.”
- “Es difícil aceptarse”

### Observación:

El grupo observó con detenimiento las imágenes y frases, pocos participantes del grupo hicieron comentarios de lo que opinaban.

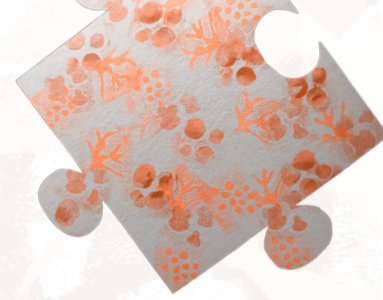
## Actividad 2

**Objetivo:** Fortalecimiento de la autoaceptación  
- Esta es mi piel.

**Resultado:** Rompecabezas de la unión de singularidades. Se transforma ese aspecto negativo en algo del agrado de la persona.



Cantor - Taller A flor de piel.



### Validación de usuarios

#### Comentarios destacados:

“Unión de singularidades, porque mostramos gráficamente algo que tenemos en común, pero es diferente en cada uno.”

• “Fue genial ver la interacción entre todos, darse cuenta de que ser singular no es nada malo al contrario puede convertirse en algo bueno, además complementa la idea de unidad, en donde a pesar de que somos diferentes somos capaces de complementarnos.”

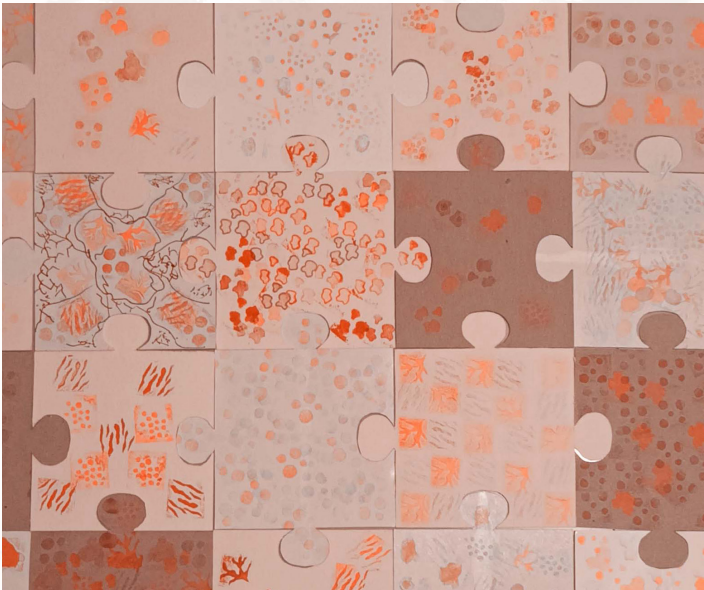
• “Me gusto el hecho de ver lo bonito en las pequeñeces, convertirlas en algo que nos guste, me hace ver que todo tiene su belleza.”

#### Observación:

• Fue la actividad favorita del cada grupo, el uso de técnicas artísticas hizo más dinámica la actividad y la comprensión del tema.

• En las fichas terminadas se podía notar diversidad, pero también unión.

• Y según la encuesta de validación final, esta fue la actividad preferida en la mayoría de los participantes.



Cantor - Taller A flor de piel.

## Actividad 3

**Objetivo:** Refuerzo del autoconcepto físico positivo – Una carta para mi piel.

**Resultado:** Cartas de agradecimiento, selladas y guardadas para releer en una fecha futura.

La persona elogia cada cualidad de su piel. Agradece por cada función de ésta.



Cantor - Taller A flor de piel.

## Validación de usuarios

### Comentarios destacados:

- “Hablarme a mí misma y ser consciente de que lo que nos hace diferente es lo que nos hace hermosos”.
- “Siento que es algo que voy a recordar a diario, más cuando la abra en la fecha estipulada”.
- “Siempre sirven como máquinas del tiempo, donde nos podemos hablar a nuestro futuro yo”.
- “Diría que escribirle una carta a mi piel, me permitió ser honesta conmigo misma y sentarme a reflexionar lo que había realizado en las dos actividades anteriores. Me llamó principalmente la atención, porque jamás nos tomamos el tiempo de agradecer a nuestro cuerpo, en este caso, nuestra piel, por tu función de protegernos, sacarnos, crecer y demás valores”.

### Observación:

- Los participantes, escribieron su carta, con paciencia y dedicación, pero se notaba que fluía fácilmente cada palabra que escribían.
- Al preguntar en que fechas deseaban abrirlas surgieron comentarios como: “cuando cumpla años” “al finalizar el año” “cuando me salga mi primera arruga”.

# Validación después del taller

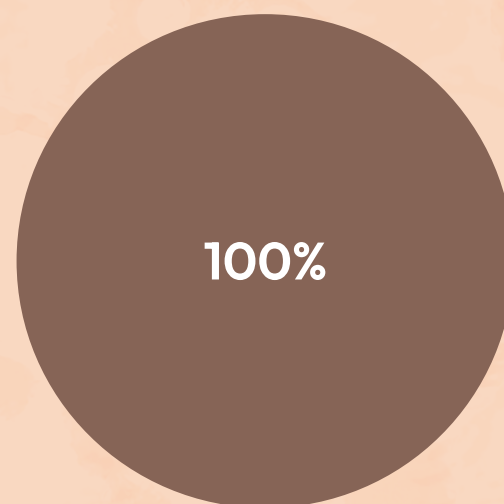
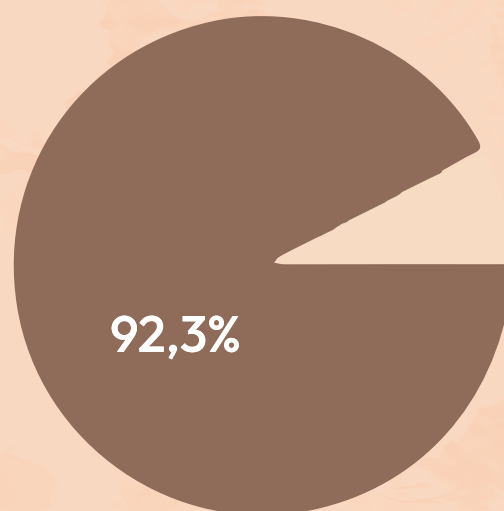
Se hizo una encuesta a los participantes después de realizar las actividades.

## Objetivos:

- Evaluar la utilidad de cada actividad realizada en el taller.
- Conocer las actividades que más gustaron del taller.
- Validar que las actividades hayan mejorado el estado emocional de los participantes con respecto a su piel.
- Validar que la gráfica presentada si se relacione con el tema.
- Feedback de posibles mejoras.

## Observación de resultados:

- Todos los participantes afirman que cada actividad fue útil para el trabajo de las dimensiones propuestas.
- La actividad que destacó fue la de “unión de singularidades”, seguida de “una carta para mi piel”.
- De las **27** personas que participaron **25** afirmaron que sintieron una mejora en su estado emocional de ese momento.
- El **92,3%** afirmó que le gustaría repetir actividades como esas.
- El **100%** afirma que la gráfica utilizada en el espacio funciona perfectamente con la temática del proyecto.



# Conclusiones de la experiencia y taller

Después de la realización de los talleres, se obtuvieron valiosos aprendizajes y recomendaciones que son importantes tener en cuenta para el desarrollo óptimo de la experiencia “A flor de piel”.

Durante la dirección de la primera sesión, surgió un desafío relacionado con la falta de un guion que pudiera orientar adecuadamente a los participantes durante cada actividad. Como resultado, el primer grupo expresó que sintió una falta de manejo por parte de la orientadora. Sin embargo, este contratiempo se corrigió y superó en el transcurso de las siguientes sesiones, permitiendo una mejor orientación y fluidez en el desarrollo de las actividades.

Se pudo observar una gran disposición por parte de los participantes para llevar a cabo cada una de las actividades propuestas, manteniendo una actitud de introspección y reflexión durante todo el proceso. Esta disposición activa contribuyó a crear un ambiente propicio para la conexión emocional y la exploración personal.

Al finalizar las sesiones, varios participantes mostraron interés y dejaron su correo electrónico para poder recibir más información acerca del proyecto. Esta respuesta positiva evidencia el impacto y la relevancia que la experiencia “A flor de piel” tuvo en ellos, así como el deseo de seguir participando y profundizando en la temática abordada.

En la etapa de validación final, varios participantes manifestaron su deseo de poder realizar más actividades similares en el futuro. Esta retroalimentación fue tomada en cuenta al desarrollar los productos posteriores del proyecto, asegurando la continuidad y expansión de la propuesta.

Además, se destacó la increíble riqueza visual que surgió como resultado de las actividades. Por lo tanto, se decidió incorporar elementos creados por los propios participantes durante la actividad de autoaceptación “Esta es mi singularidad” a la gráfica del proyecto. Esto no solo enriqueció visualmente la propuesta, sino que también permitió que los participantes se sintieran aún más involucrados y valorados dentro del proceso creativo.

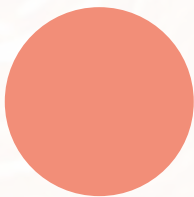


## • Después

Para asegurar una coherencia visual en todo el sistema de producto, se definió una paleta de colores y se seleccionaron tipografías adecuadas que se utilizarían en todas las piezas del proyecto.

### Paleta de color

La paleta de colores se creó tomando como inspiración las diversas tonalidades de piel, con el objetivo de reflejar y celebrar la amplia gama existente. Se sintetizaron estas tonalidades en 4 colores representativos que abarcaran diferentes espectros de color de la piel.



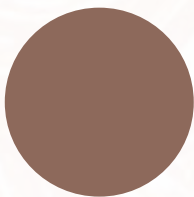
**R240G144B121**  
**C1M54Y49K0**  
**#f09079**



**R251G214B204**  
**COM22Y18K0**  
**#fbd6cc**



**R254G208B119**  
**COM21Y61K0**  
**#fed077**



**R150G108B91**  
**C40M57Y60K16**  
**#966c5b**

### Tipografías

Inicialmente, se había seleccionado la tipografía “Outfit” para todo el contenido del proyecto “A flor de piel” debido a su simplicidad y fácil legibilidad. Sin embargo, tras recibir asesoría de la profesora María Paz Vélez, experta en diseño editorial y con especialización en Diseño de tipografía de la Universidad de Buenos Aires, se decidió cambiar a la tipografía “Cabinet” para escribir el nombre del proyecto en todos los productos desarrollados.

La elección de la tipografía “Cabinet” se basó en el deseo de establecer una conexión más profunda con el usuario. La tipografía anterior, al ser una fuente de palo seco, se percibía un poco tosca y no lograba transmitir la sensibilidad emocional que se buscaba comunicar.

En cambio, “Cabinet” fue elegida por su estética más suave y elegante, que permite transmitir una sensación de calidez y cercanía.

## Cabinet Grotesk

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

1234567890

**Extrabold**

## Oufit

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

1234567890

Regular

## Guía Metodológica

En la que se explica cómo desarrollar cada actividad de la experiencia A FLOR DE PIEL, utilizando los recursos diseñados para ésta.

### Objetivo de la Guía

Que se pueda replicar la experiencia A FLOR DE PIEL en otros espacios y así trabajar con grupos de personas que requieran reforzar el autoconcepto físico positivo.

En esta guía se encontrará el resumen del proyecto, a quién va dirigido, la ruta que se debe seguir representada por el Journey map, y finalmente códigos Qr que lleven a los recursos necesarios para replicar el taller.

### Contenido de la Guía

- Introducción al proyecto
- ¿A quién va dirigido?
- Explicación de la estructura del taller
- Journey map de la experiencia
- Actividad 1 – Reconocimiento de las emociones
- Sensibilización – código Qr video
- Actividad 2 – Autoaceptación
- Actividad 3 – Autoconcepto físico positivo
- Otros recursos: códigos Qr que llevan a todo el material audiovisual requerido para el desarrollo del taller.

### Qr Issuu Guía metodológica



## Fanzines

En los que el usuario pueda realizar las actividades de la experiencia en un formato más pequeño y de fácil distribución.

### 3 ediciones

- ¿Qué veo del otro lado? Vol.1
- Esta es mi singularidad Vol.2
- Una carta para mi piel Vol.3

En su contenido podrán encontrar frases o poemas reflexivos, pequeñas actividades que conecten con lo emocional, y códigos QR que lleven a videos, playlists y a los diferentes blogs desarrollados para el proyecto A Flor de Piel.



PDF Fanzines



## Blog

Para llegar a más personas, y transmitir información acerca de las dimensiones trabajadas en la experiencia y en los fanzines.

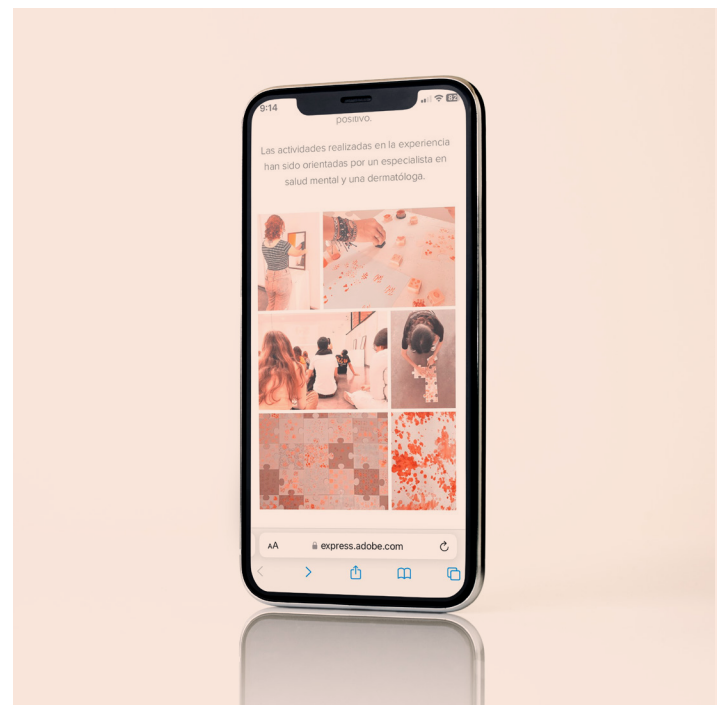
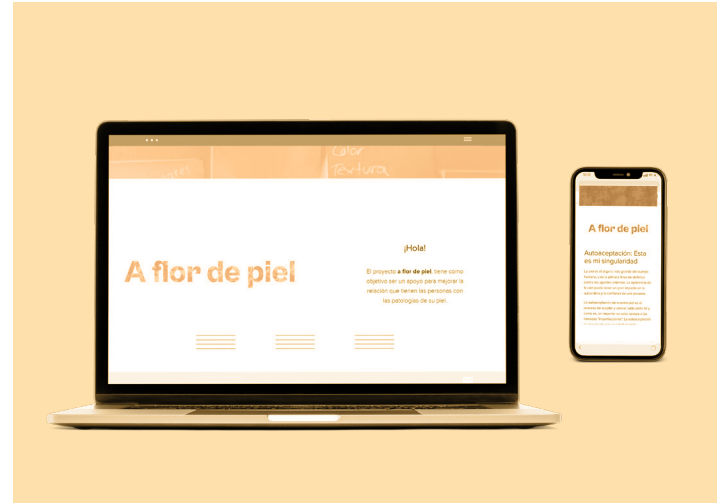
### Contenido

- Artículos de la relación entre lo físico y lo mental. Apoyados por los aliados expertos.
- Actividades para reducir el estrés con ejercicios de respiración, basados de la técnica del mindfulness.
- Actividades para trabajar el autoconcepto físico positivo.
- Actividades para trabajar la autoaceptación.
- Muestra de los talleres realizados en la universidad Javeriana.
- Links de acceso a los videos desarrollados para la experiencia, links de playlists y podcasts recomendados.

### Código Qr para acceder



Blog Principal



## Libro Arte

Con el fin de aportar a la difusión y promoción de la experiencia “A flor de piel” se ha sistematizado en un libro arte los resultados obtenidos en los talleres pedagógicos dentro de la Universidad. En este se puede encontrar fotos, frases, texturas, y demás elementos gráficos obtenidos durante la experiencia.



Issuu - Libro arte



# Validación

## Productos tangibles

Se le presentó a una paciente dermatológica los fanzines y el blog de A flor de piel, para validar el funcionamiento de las actividades propuestas por estos medios.

### Objetivos:

- Validar utilidad de cada actividad presentada en los fanzines y en el blog.
- Validar que las actividades hayan mejorado el estado emocional del participante con respecto a su piel.
- Validar que la gráfica presentada si se relacione con el tema.
- Buena legibilidad de los fanzines y del blog.
- Feedback de posibles mejoras.

### Observación de resultados:

- La chica afirma sentirse conmovida por las imágenes dentro de los fanzines.
- No tuvo dificultades a la hora de escanear el código Qr para ingresar al blog.
- Afirma sentirse más segura de si misma después de realizar las actividades de uno de los fanzines

### Comentarios:

“Siento que estas actividades pueden ser de gran ayuda para ciertos momentos en los que nos encontramos con baja autoestima”.

“Me gusta que sean actividades cortas, se pueden desarrollar en cualquier momento de tu rutina diaria”.

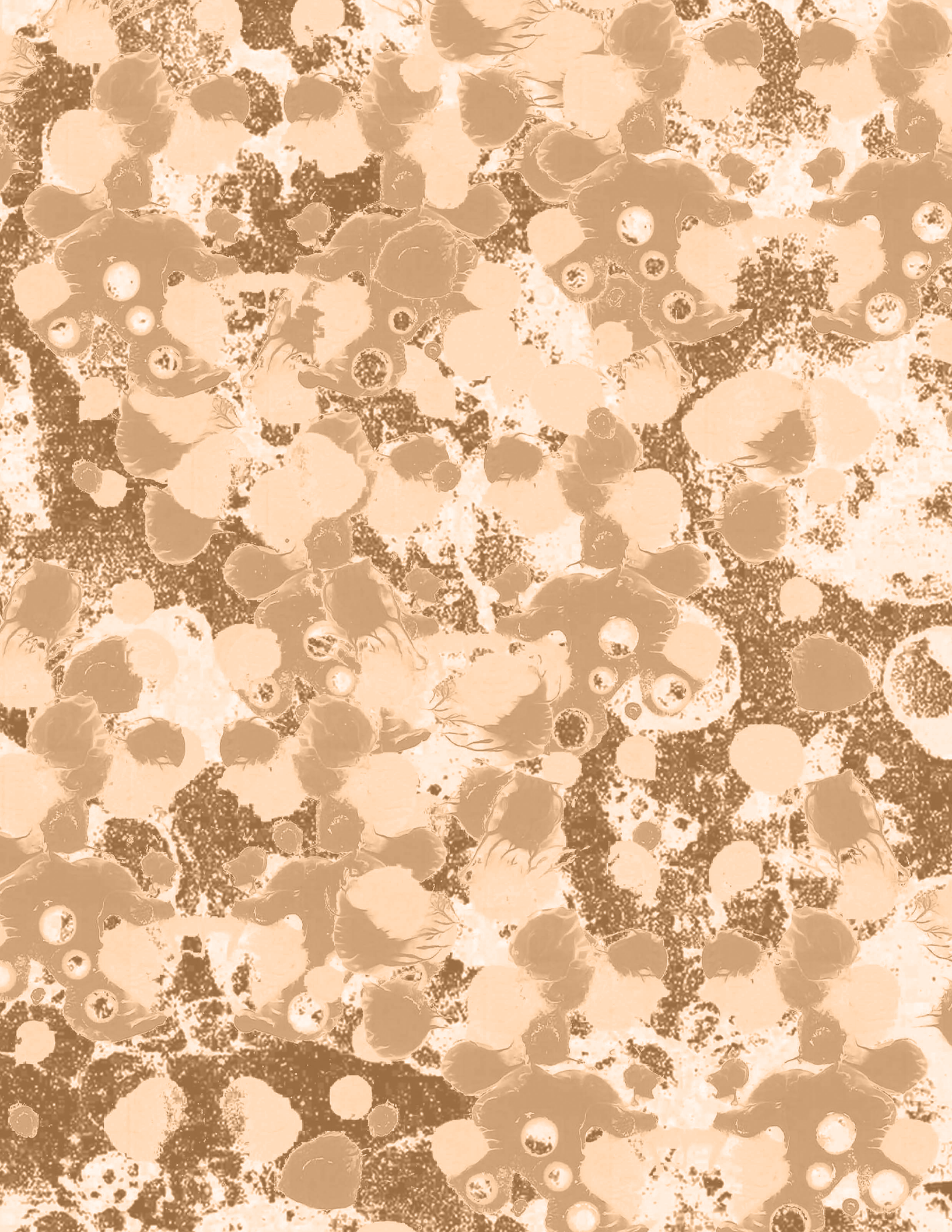


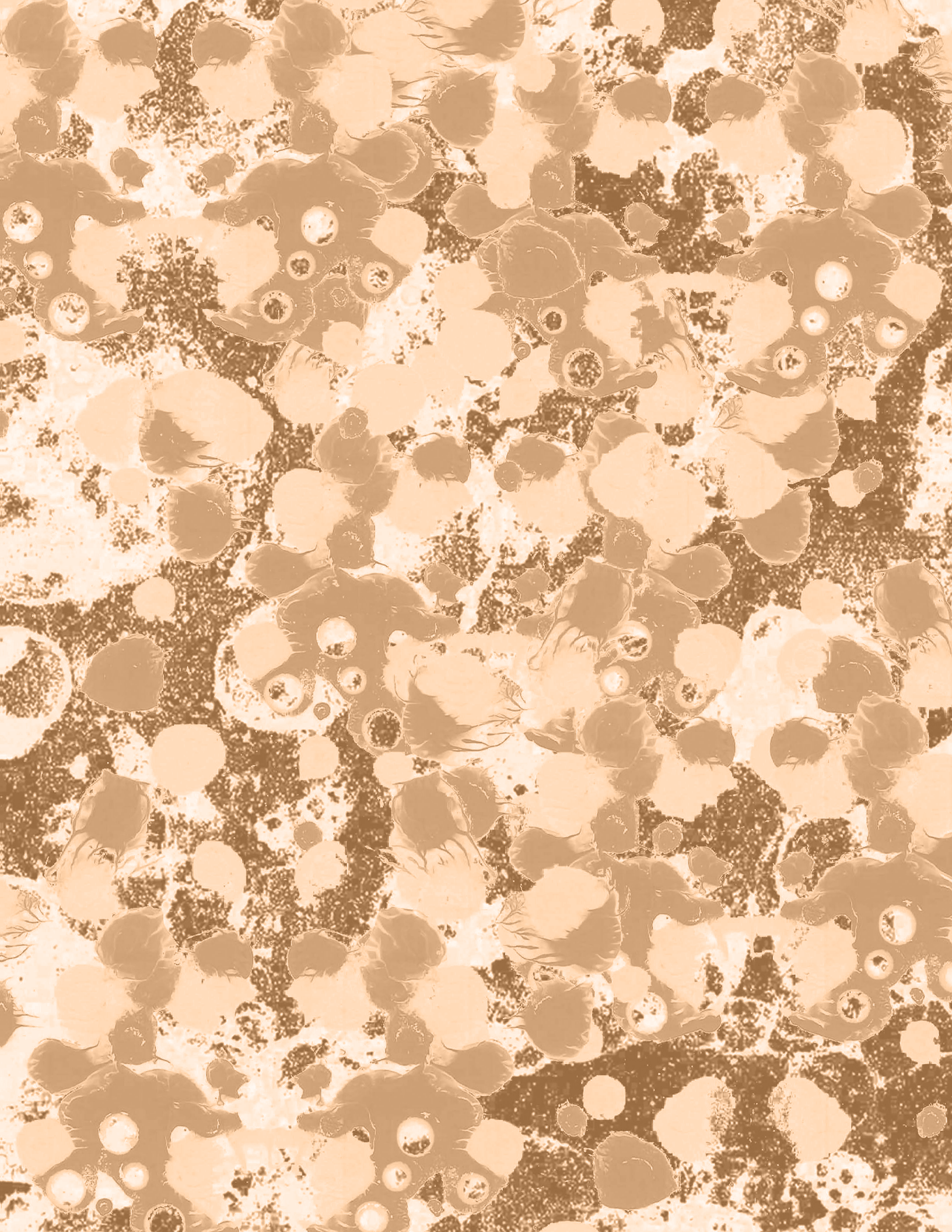
# Muestra de resultados



# Conclusiones de A flor de Piel

- Se ha comprobado que a través de estrategias de diseño y un enfoque pedagógico adecuado, es posible contribuir a mejorar el autoconcepto físico positivo.
- El uso de pedagogías que fomentan la creatividad y las actividades artísticas, añaden un gran valor y permiten establecer una fuerte conexión con el usuario.
- La gráfica empleada en el proyecto logró transmitir a los usuarios el concepto de diversidad de texturas y colores de la piel.
- La empatía con el usuario en el proceso de diseño fue fundamental y tuvo un impacto significativo en su éxito.
- El proceso pedagógico del proyecto ha demostrado ser de gran valor al involucrar y empoderar a las personas participantes. A través de actividades diseñadas para fomentar la reflexión, la introspección y el reconocimiento de las emociones, se ha logrado crear un espacio en el que los participantes pueden explorar su autoconcepto físico y emocional.
- El proyecto “A flor de piel” se ha enfocado en generar una experiencia significativa y transformadora para las personas, más allá de simplemente ofrecer un producto. A través de un cuidadoso proceso pedagógico, se ha buscado brindar a los participantes un espacio en el que puedan explorar y reflexionar sobre su relación con su autoconcepto físico y emocional.
- Como resultado, se ha desarrollado un diseño funcional y estético que se adapta a las necesidades del usuario y se alinea con los objetivos del proyecto A flor de piel.



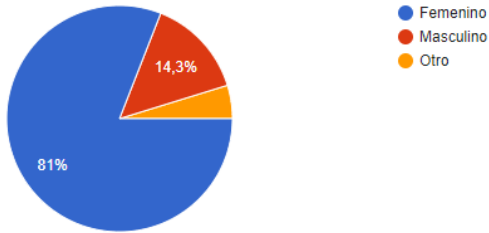


# Anexos

## Encuesta fase de empatizar y definir

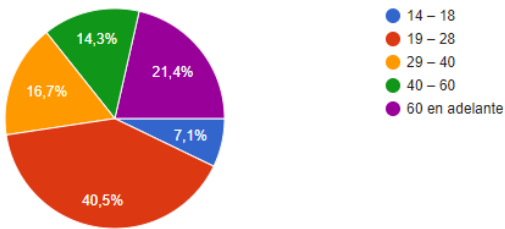
### Genero

42 respuestas



### Edad

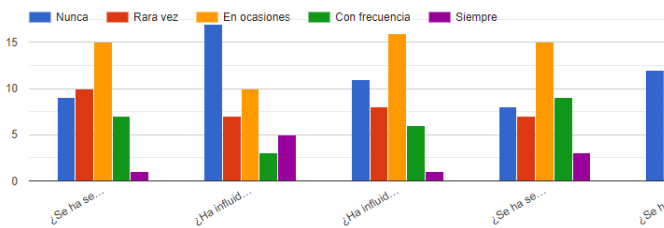
42 respuestas



### Durante la última semana...

Responda en cada pregunta con una de las opciones

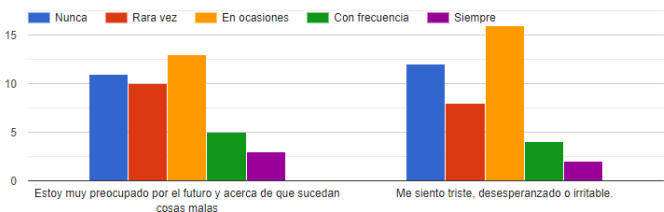
[Copiar](#)



### En lo emocional...

Responda en cada pregunta con una de las opciones

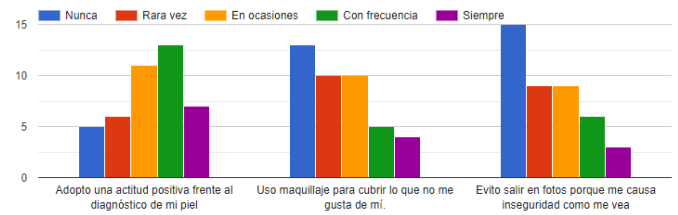
[Copiar](#)



### Para mejorar...

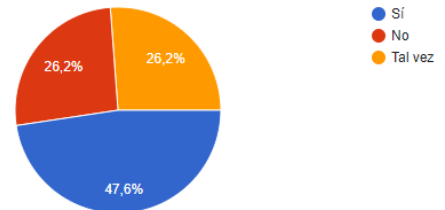
Responda en cada pregunta con una de las opciones

[Copiar](#)



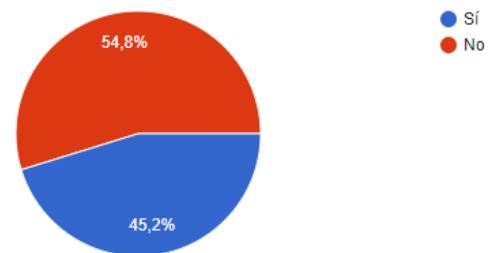
¿cree que la consulta psicológica puede ser un complemento para el proceso que lleva con la salud de su piel?

42 respuestas



¿Ha estado o está en tratamiento por psicología o psiquiatría?

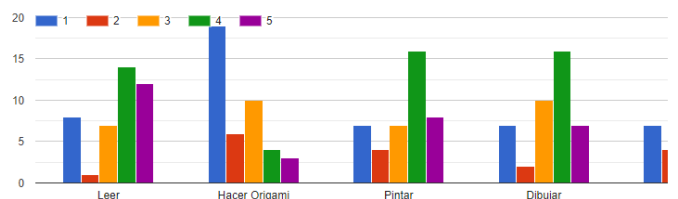
42 respuestas



Siento que una actividad para trabajar mis emociones podría ser...

califique del 1 al 5, siendo 1 no sirve y 5 sirve mucho.

[Copiar](#)



## Entrevista a experta dermatóloga fase de empatizar y definir

¿Ha estado o está en procesos psicoterapéuticos? ¿Qué tipo de terapia?

42 respuestas

No
Nunca
No.
No
No he estado
He estado solo en consulta psicológica
Psicoterapia racional emotiva
He ido al psicólogo, pero la verdad es que nunca he tocado estos temas y me parece muy curioso porque si es algo que afecta
No
N/a
Si, estuve con terapia psicológica desde niña, y en los últimos años acompañada también por psiquiatría
Actualmente en psicólogo por ansiedad y depresión y dermatologo con tratamiento de nanopor
Noo
Contra la ira
Si, psicología de la u
No he estado
Estuve 2 meses en terapia psicológica con enfoque cognitivo - conductual
Estuve 2 meses en terapia psicológica con enfoque cognitivo - conductual
Amor propio
Terapia Junguiana
Para manejar trastorno depresivo
Psiquiatría
Si
Si, para manejar la ansiedad
-
Psicología y psiquiatra
Psicoanálisis - psiquiatría
Ejercicios cognitivos
Mi mamá es psicóloga

1. La mayoría de pacientes que asisten a cita dermatológica en su consultorio ¿en qué rango de edad se encuentran?

R/ De todas las edades desde los 5 hasta 60 años de edad.

2. ¿En un sentido más general a que se le denomina una “patología de la piel”?

Y ¿cuáles son las que mayor se presentan en su consultorio?

R/ Patología de piel, se refiere a toda alteración funcional y /o física que afecte a piel con todas sus capas epidermis dermis e hipodermis, estructuras como son las glándulas, vasos, nervios, y anexos como son pelo y uñas.

Las patologías más frecuentes son, Dermatitis seborreica, de contacto atópica o alérgica, urticaria, Acné, Foto daño cutáneo tumores benignos como queratosis seborreicas cáncer piel no melanoma como el carcinoma basocelular. Psoriasis vulgar...Le siguen en menor frecuencia enfermedades autoinmunes como del colágeno, vitíligo, vehículo ampolletas....

3. ¿En qué ocasiones o bajo que diagnósticos recomienda a sus pacientes la opción de una consulta psicológica?

R/ Con mucha frecuencia, generalmente las afectaciones de la piel tienen un componente emocional que las desencadena o agrava.

Se establece su pertinencia con el diálogo con el paciente y en ocasiones con su acompañante (padres; en el caso de menor de edad).

Son varios los diagnósticos...como dermatitis seborreica, atópica, psoriasis vulgar, vitíligo,

entre otros.

4. ¿Ha escuchado anteriormente el término “Psicodermatología”? si lo ha escuchado ¿Qué piensa acerca de éste?

R/ Si...incluso es una subespecialidad de la dermatología.

Considero de gran importancia para el enfoque integral del paciente.

5. En qué fase cree usted que es pertinente intervenir a un paciente con alguna patología de la piel, por medio de terapia para mejorar el autoconcepto de su persona.

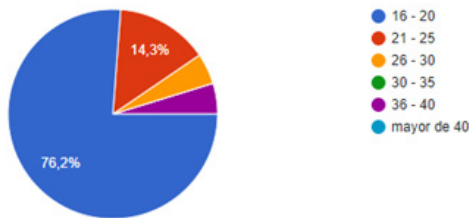
- a. Momento del diagnóstico.
- b. Momento de la interacción social.
- c. Reactivación de la enfermedad.
- d. Inicio de la aceptación de su condición.

R/ Considero se debe intervenir en la fase que se presente.

## Encuesta antes del taller - Gráficas de resultados:

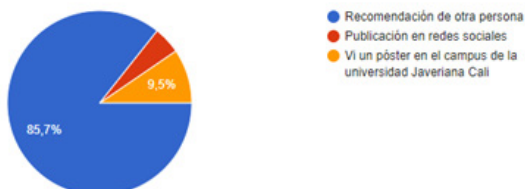
### Edad

21 respuestas



### 1. ¿Cómo te enteraste de la experiencia a flor de piel?

21 respuestas



### 2. ¿Que entiendes por la palabra "Autoaceptación"?

21 respuestas

Amor propio
Entender quién soy
Reconocer y aceptar lo que somos
querernos aceptando que tenemos errores y fortalezas
Entenderme a mi misma
Entender mis favores y debilidades y abrazarlos
Querer lo que vemos como defectos en nosotros mismos
Aceptarse a si mismo con las cosas malas q uno no puede cambiar de sí mismo
Aceptarse uno mismo, creer en la persona que soy
Aprobarte a ti mismo por cómo eres y quién eres.
Aceptar mis diferencias, forma de ser y físico.
Aceptarse a si mismo
Aceptarme y quererme tal y como soy
Reconocerse y aceptarse a uno mismo como individuo
Aprender a conocerse
Autoestima, amor propio, reflexión
El tenerse amor propio, aceptarse con errores y virtudes
Aceptarse a si mismo tal y como eres
Aceptar mi cuerpo con lo que considero positivo y negativo y esto ultimo transformarlo en lo que debería ser, algo natural.
Aceptar lo que soy
Una aceptación interior con uno mismo, tener la consciencia de saber lo que estás haciendo y saber que lo estás haciendo bien como para poder aceptar tus propios actos.

### 3. ¿Qué entiendes por el término "autoconcepto físico"?

21 respuestas

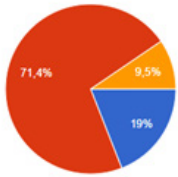
Entender como me veo
Como me veo
Aceptar y reconocer nuestro aspecto
que me guste mi físico
Conocerme a mi misma
La idea que se tiene uno de su propio cuerpo
Cómo creemos que nos vemos físicamente
Como entiendes q es tu cuerpo, que puedes hacer con él y q quieres llegar a ser con él
No lo se
La percepción física/ estética que tiene uno de cómo se ve.
Cómo me veo externamente
En qué concepto físico me tengo a mi

- Amar cada parte del cuerpo de uno mismo
- La forma de como me veo
- Lo que pienso de mi cuerpo físicamente, como me percibo.
- Lo que pienso de mi físico
- Algo así como el amor físico, me imagino? Cómo aceptar tu físico en una manera de amor

4. ¿Cómo es tu relación con el aspecto físico de tu piel?

21 respuestas

Copiar



- Me siento a gusto con cada parte de mi piel.
- Me siento bien. Sin embargo, hay ciertas cosas que me gustaría cambiar o mejorar.
- No me siento cómoda con el aspecto de mi piel. Me causa inseguridad.

- La carta, porque siempre sirven como máquinas del tiempo, donde nos podemos hablar a nuestro futuro yo
- Espejo pq si uno se queda viendo detenidamente a uno mismo, puede notar lo q necesita, falla y puede mejorar. Pq? Ni idea pero a mi sirve.
- La carta. Me permitió ser creativa sobre mi piel y expresar cosas más especiales
- La de las notitas, decírnos algo bonito a nuestra piel
- Convertir ese "defecto" en un dibujo lindo y bueno
- Actividad rompecabezas, porque fue genial ver la interaccion entre todos, darse cuenta que ser singular no es nada malo al contrario puede convertirse en algo bueno, además complementa la idea de unidad, en donde a pesar de que somos diferentes somos capaces de complementarnos.

Diría que escribirle una carta a mi piel, me permitió ser honesta conmigo misma y sentarme a reflexionar lo que había realizado en las dos actividades anteriores. Me llamó principalmente la atención, porque jamás nos tomamos el tiempo de agradecer a nuestro cuerpo, en este caso, nuestra piel, por tu función de protegernos, sacarnos, crecer y demás valores.

- Todas me gustaron, pero la que más me impactó fue ¿que veo del otro lado?, la actividad de los espejos.
- Estampar mis marcas
- Me gustó mucho la última de la carta. Es algo que nunca he hecho así como tan así y es bonito también ver cosas que automáticamente se ignoran día a día de nuestro cuerpo.

- La de la carta, me dió la oportunidad de agradecer por mi y por quien soy
- La de la carta, porque nunca se me ocurrió agradecer a mi piel, me gustó sentir diferente y nostálgica porque nunca me ha gustado completamente pero me ha acompañado y me acompañará cada día.

- La del video con frases, porque ayuda a darle sentido y reflexión
- Actividad dos. Porque se pueden encontrar similitudes entre experiencias que parecen ser individuales.

- La del rompecabezas, me gusto el hecho de ver lo bonito en la pequeñeces, convertirlas en algo que nos guste, me hace ver que todo tiene su belleza

En la que se agradece la piel porque lo hace pensar sobre los beneficios de una piel saludable

Me gusto mucho la actividad del espejo, por qué me permitió reconocermme a mi misma y convertir las cosas negativas en algo bueno

Me gusto mucho la actividad de la carta, por que me sentí muy íntima con mi piel y conmigo misma.

3. ¿Siente que hubo un cambio en su estado emocional después de realizar las actividades?

26 respuestas

- Si
- Si
- la verdad no
- si, me gustó hablarme y a mi piel
- Sip
- Si, me relaje
- Totalmente, estaba baja de ánimo y me funcionó para despejar la mente
- Más o menos

Si, me enseñó actividades que puedo realizar en mi día a día oara aceptarme.

Siento mas conciencia de autopercebirme mas seguido

Obvió, yo nunca saco el tiempo pa verme en el espejo pq no me gusta estar haciendo "nada" me gusta hacer algo todo el tiempo, así sea ver una peli pero eso me opaca la atención y por eso no saco el tiempo a lo del espejo

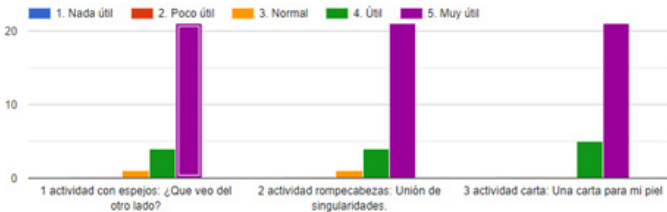
Si. Me sentí conectada con mi piel

Encuesta después del taller

1. Califica de 1 a 5 la pertinencia de cada actividad que se realizó en la experiencia. Teniendo en cuenta que el objetivo era trabajar: El reconocimiento de las emociones, la autoaceptación y el autoconcepto físico positivo.

Copiar

Siendo 1 Nada útil y 5 Muy útil



2. ¿Cuál fue la actividad que te llamó más la atención o la que más te gustó? y ¿Por qué?

26 respuestas

- estampar
- El del rompecabezas pues me atrajo ver como las diferencias se ven bien juntas
- Fue la del rompecabezas, ya que me permitió ver lo que no me gustaba como algo lindo y único
- La de los sellos, me gustó mucho es muy bonita
- La de la carta puesto que pide hablarme a mí misma y ser conciente de que lo que nos hace diferente es lo que nos hace hermosos
- La carta, porque siento que es algo que voy a recordar a diario, más cuando la abra en la fecha estipulada
- Unión de singularidades, porque mostramos gráficamente algo que tenemos en común pero es diferente en cada uno.
- Me gusto mucho la actividad del rompecabezas ya que creo que el resultado en conjunto es muy lindo y expresa mucho a cada persona.

En definitiva somos nuestro peor enemigo, pasamos la mayor parte del tiempo atacando nuestro ser y en especial lo físico, ya que es lo más sencillo de comparar ante los demás. En este orden de ideas, la actividad facilitó un espacio de "stop", en el cual la reflexión y el autoconocimiento se volvieron protagonista, permitiéndome calmar o redimensionar muchos aspectos que me preocupaban antes de entrar.

Si, definitivamente me impacto de manera positiva y me ayudo a reflexionar.

Si, me hizo reflexionar sobre muchas conductas y pensamientos que había normalizado y me lastimaban

Si, me siento más tranquila y más relajada en el aspecto de auto comprenderme y saber que estoy sintiendo y saber que esta bien sentirse bien o sentirse mal por lo que siento.

Si, me siento más tranquila

Si, definitivamente.

Me siento más relajada, como si viera una lucecita al final del túnel

Si, fue muy positivo

Quizás pensar en los elementos para que sean más acordes a la cantidad de personas que ingresan, como el tamaño del espejo.

Quizá aumentar la cantidad de herramientas para que pueda hacerlo más personas y dar más visibilidad.

Quizá una charla más profunda o específica sobre patologías de la piel

El espacio es muy bonito y tranquilizador. Pero siento que tal vez un espacio más pequeño sería más acogedor por la decoración.

Nada, todo está bien

Me gusto mucho como se realizó.

Dar consejos de como sanar la piel o cuidarla

Siento que en general para la temática esta muy nivelada, y relajante

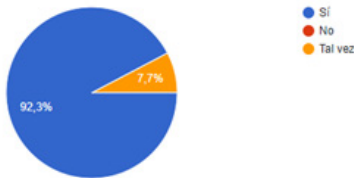
Poder hacer juegos o actividades en grupos

Me gusto, por que me relajo y estuvimos en confianza

4. ¿Te gustaría volver a hacer actividades así?

26 respuestas

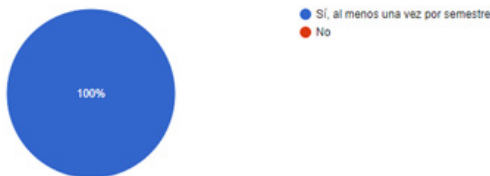
[Copiar](#)



5. ¿Te parece importante que se realicen éstas actividades de vez en cuando en la universidad?

26 respuestas

[Copiar](#)



6. ¿Qué piensas que se puede mejorar dentro de desarrollo de toda la experiencia?

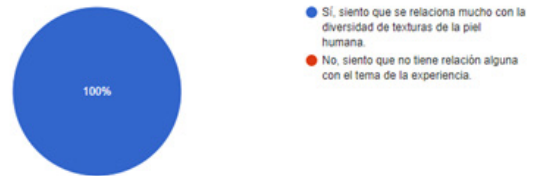
26 respuestas

- que sea más emocional
- Socialización para los que quieran
- Nada
- Más actividades
- Todo está excelente
- El espacio, siento que era muy amplio
- Que sea más profundo, siento que algunas de las cosas ya las había pensado varias veces, si nos pusiera a reflexionar más sería genial.
- Nada, creo que el taller está bien planeado.
- Podría ser un poco mas largo, asi adentrarse mas al sentir de cada persona
- Pues esta actividad esta muy bien lograda, me gusto mucho los diseños amigables y las ideas seleccionadas, re pro

7. ¿Te parece conveniente la gráfica planteada en el espacio para el tema que se esta tratando?

26 respuestas

[Copiar](#)



## Material extra para el taller



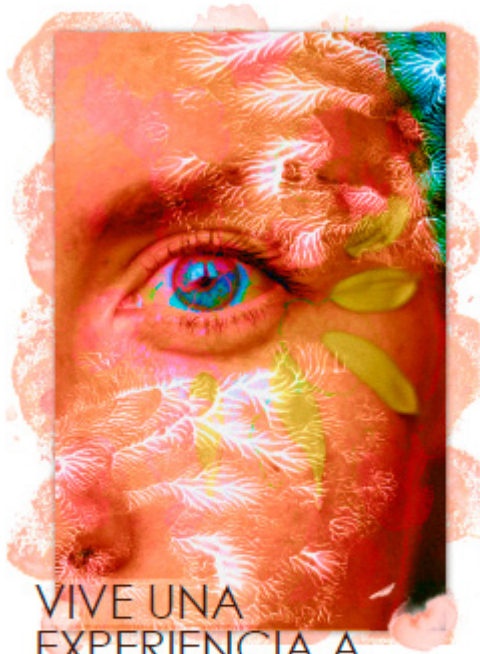


# 1. DIBUJA



# 2. ESTAMPA

RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES • LA AUTOACEPTACIÓN • EL AUTOCONCEPTO FÍSICO POSITIVO



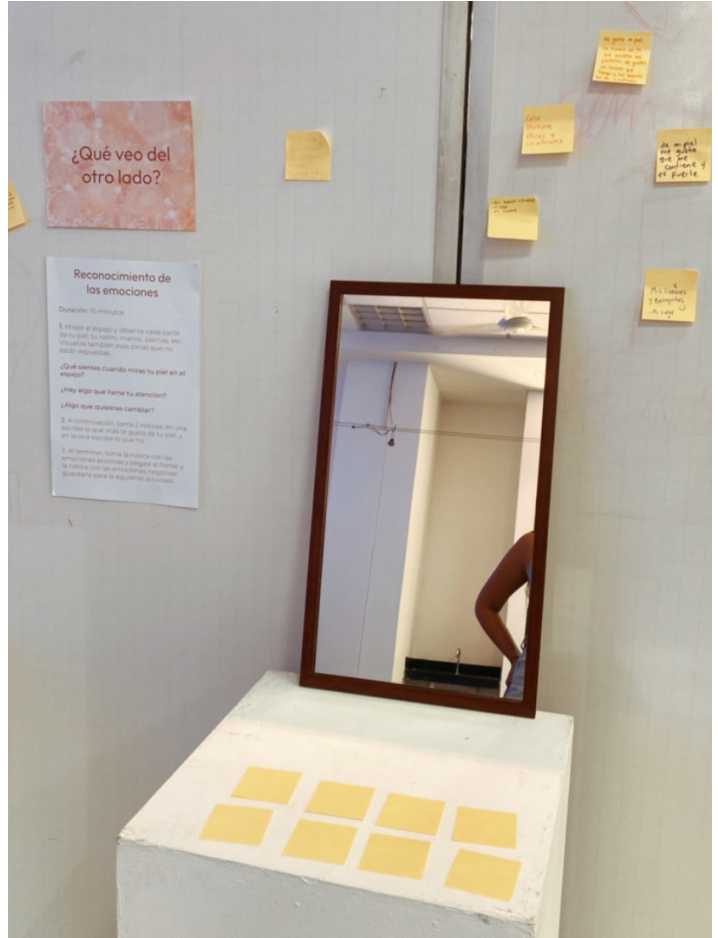
## VIVE UNA EXPERIENCIA A FLOR DE PIEL

25 DE ABRIL

LUGAR:  
Acacias, primer piso,  
salón de planimetría.

HORARIO DE SESIONES:  
1ra 10 am - 11 am | 3ra 2 pm - 3 pm  
2da 11 am - 12 pm | 4ta 3 pm - 4 pm

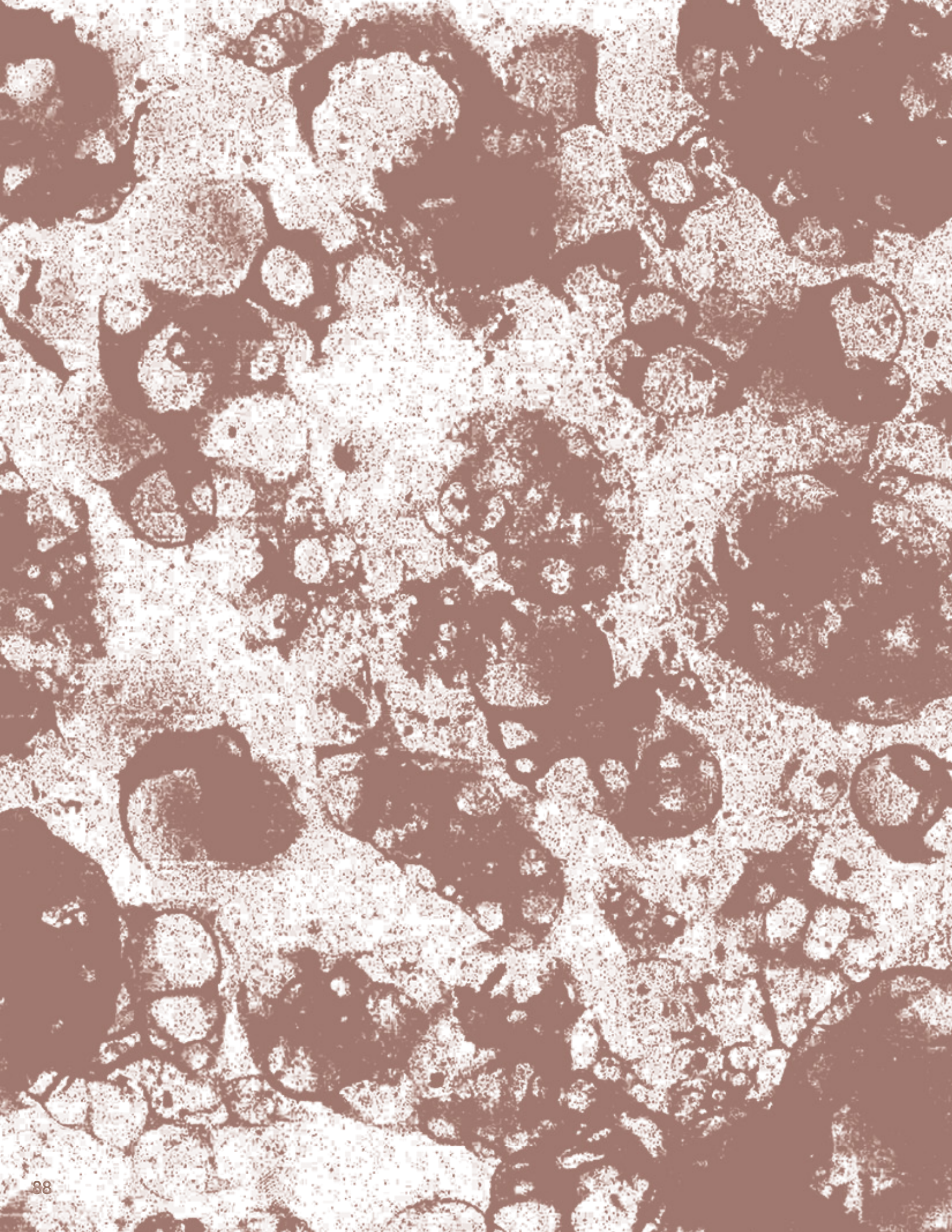
## Registro fotográfico talleres





# Referencias Bibliográficas

- Araújo Do Bú, E., Medeiros dos Santos, V., Silva Lima, K., Pereira, C. R., Silva de Alexandre, M. E., Alves dos Santos Bezerra, V., Neuroticism, stress, and rumination in anxiety and depression of people with Vitiligo: An explanatory model, *Acta Psychologica*, 227, (103613), (2022), <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103613>.
- Dalgard, F. J., Gieler, U., Tomas-Aragones, L., Lien, L., Poot, F., Jemec, G. B. E., Misery, L., Szabo, C., Linder, D., Sampogna, F., Evers, A. W. M., Halvorsen, J. A., Balieva, F., Szepietowski, J., Romanov, D., Marron, S. E., Altunay, I. K., Finlay, A. Y., Salek, S. S., & Kupfer, J. (2015). The Psychological Burden of Skin Diseases: A Cross-Sectional Multicenter Study among Dermatological Out-Patients in 13 European Countries. *Journal of Investigative Dermatology*, 135(4), 984-991. <https://doi.org/10.1038/jid.2014.530>
- Torales, J. C., Malatesta, E. M., González, L. L., González, I. A., López, R. D., Barrios, J. I., García, O. E., O'Higgins, M. G., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). Psicodermatología: una introducción a sus conceptos, nosología y modelos de abordaje. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 127-136.
- Gonzales, D. (2019). Autoconcepto, una revisión del constructo. *Scientia et Fide*, 1(1), 12.
- Serrano, M. (2002). *La Educación para la Salud del siglo XXI: Comunicación y Salud*. España: Diaz de Santos.
- LAUREATE International Universities. (s.f.). Guía la autoaceptación. [www.upc.edu.pe](http://www.upc.edu.pe). Recuperado el 16 de febrero de 2023, de <https://www.upc.edu.pe/servicios/orientacion-psicopedagogica/documentos/guia-la-autoaceptacion.pdf>
- Leyva, J. (2022, 2 de agosto). Psicodermatología ¿Cuál es la relación entre las emociones y la salud de la piel? *El Debate*. <https://www.proquest.com/newspapers/psicodermatología-cuál-es-la-relación-entre-las/docview/2697619640/se-2>
- Centeno, A. N. (2022, 17 de diciembre). “La educación en salud, durante la consulta de medicina general y especializada, como estrategia de promoción y prevención para fortalecer la capacidad de controlar la aparición de enfermedades no transmisibles: una revisión documental”. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/62512>
- Mejorando la salud humana: enfoque de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y educación en salud. (s.f.). <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/656/623>
- Escobar, M. C. (2000, 1 de febrero). *SciELO - Saúde Pública - Mitos sobre la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en América Latina* Mitos sobre la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en América Latina. <https://www.scielosp.org/article/spm/2000.v42n1/56-64/>
- Pedagogía - Qué es, origen, tipos, características y educación. (s.f.). Concepto. <https://concepto.de/pedagogia/>
- UNIR. (2022, 3 de octubre). Método Waldorf: qué es, ventajas y métodos en el aula. <https://www.unir.net/educacion/revista/metodo-waldorf/>



# A flor de piel

Daniela Cantor

