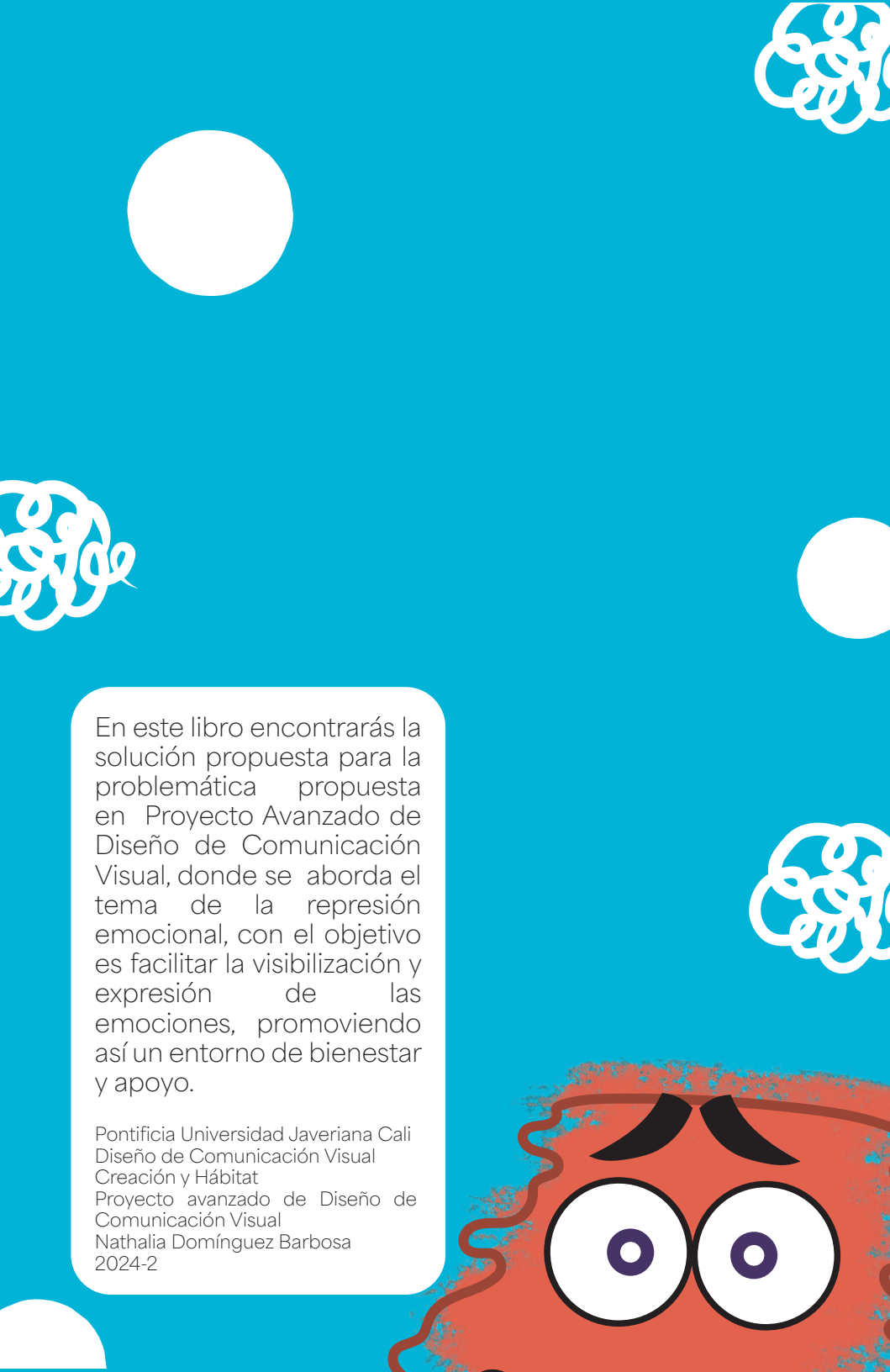




Sistema de producto

Expresa, siente y
conecta con tus
emociones





En este libro encontrarás la solución propuesta para la problemática propuesta en Proyecto Avanzado de Diseño de Comunicación Visual, donde se aborda el tema de la represión emocional, con el objetivo es facilitar la visibilización y expresión de las emociones, promoviendo así un entorno de bienestar y apoyo.

Pontificia Universidad Javeriana Cali
Diseño de Comunicación Visual
Creación y Hábitat
Proyecto avanzado de Diseño de
Comunicación Visual
Nathalia Domínguez Barbosa
2024-2

Introducción

La represión emocional es un tema que ha recibido poca atención, y su falta de reconocimiento tiene consecuencias más profundas de lo que podríamos imaginar. Al priorizar aspectos familiares, laborales o sociales por encima de nuestro propio bienestar emocional, solemos restarle importancia a la necesidad de gestionar nuestras emociones de forma adecuada.

Esta problemática no solo impacta el bienestar emocional a corto plazo, sino que también puede tener efectos graves a largo plazo. Según estudios de la institución Calda Clinic, reprimir las emociones puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y trastornos de comportamiento, como la agresividad, entre otros.

Manejar nuestras emociones se ha convertido en un desafío constante. Muchas personas evitan buscar ayuda profesional por desconocimiento o por el temor de enfrentar sus emociones de manera abierta y saludable. En el caso de los estudiantes universitarios, esta situación se agrava, ya que enfrentan múltiples escenarios de vulnerabilidad que dificultan la expresión emocional, influenciados por factores culturales, sociales y personales.

Así que es importante que los estudiantes no solo identifiquen sus emociones, sino que también se permitan expresarlas, promoviendo un enfoque saludable que les permita fortalecer su bienestar emocional y desarrollar una relación más sana consigo mismos y con su entorno.




Para empezar...

¿Qué función cumplen tus emociones en la represión emocional?



En la represión emocional, las emociones funcionan como señales que intentan alertar a la persona sobre aspectos internos que necesitan atención, como necesidades insatisfechas o experiencias difíciles. Sin embargo, al reprimir estas emociones, la persona evita o bloquea esas señales, lo que impide procesarlas y resolver lo que las provoca. Esto puede llevar a que las emociones reprimidas se acumulen y se transformen en síntomas de ansiedad, estrés, o malestar físico

porque, aunque se intente ignorarlas, las emociones buscan expresarse de alguna forma. En este sentido, las emociones reprimidas dejan de cumplir su función de adaptación y regulación emocional, y en su lugar, pueden generar un desgaste emocional y físico considerable, es por esto que se busca visibilizar y motivar la expresión emocional para evitar consecuencias graves.



Conoce tus emociones

Alegría



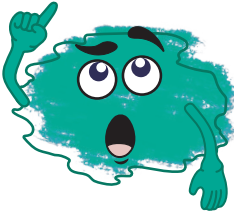
Aparece cuando vives momentos de satisfacción o cuando logras algo.

Rabia



Aparece cuando alguien o algo afecta tu bienestar o tus límites.

Curiosidad



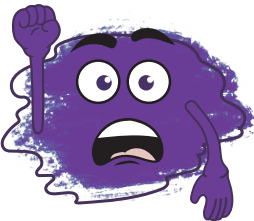
Aparece cuando algo nuevo despierta tu interés.

Ansiedad



Aparece cuando percibes momentos de incertidumbre, que implica riesgo.

Temor



Aparece cuando sientes peligro de forma real o imaginaria, amenaza la integridad física o emocional

Tristeza



Aparece en situaciones de duelo o cuando no logras algo que valorabas mucho.




Sistema de producto

Este sistema de producto fue diseñado para ofrecer a los estudiantes universitarios herramientas prácticas y efectivas que promuevan la expresión emocional de manera saludable. Con el objetivo de visibilizar y atender la problemática de la represión emocional, el sistema incluye un conjunto de elementos que buscan guiar al usuario en el proceso de identificar, expresar y reflexionar sobre sus emociones, este está pensado para llevarse a cabo con una duración de 30 días ya que esto es lo que se demora una persona en adquirir ciertos hábitos.

El sistema está compuesto por un diario de expresión emocional, con actividades libres que facilitan el proce-

so de expresión logrando obtener un análisis de las emociones diarias, ayudando al autoconocimiento; un set de cartas, cada una diseñada para ser usadas diariamente ofreciendo reflexiones y actividades que invitan a la introspección; un registro diario que funciona como un espacio práctico y una variedad de colores, diseñados para que el usuario exprese sus emociones a través del arte y la creatividad.



Mapa del sistema



Naming



MindKit

Significado

El nombre MindKit representa un conjunto (kit) de herramientas diseñadas específicamente para ayudar a los estudiantes a gestionar y expresar sus emociones. El término Mind (mente) resalta el enfoque del kit en la salud mental y el autoconocimiento, mientras que Kit sugiere un conjunto de recursos, prácticos y variados

Finalidad

MindKit busca transmitir la idea de que cada elemento incluido es una pieza importante para trabajar en el bienestar emocional, proporcionando a los estudiantes universitarios herramientas para identificar, expresar y reflexionar sobre sus emociones en un solo lugar.

Tipografía

La tipografía utilizada en MindKit representa una experiencia visual que conecta con el usuario, se emplea una tipografía limpia y amigable que facilita la legibilidad y promueve una sensación de calma y bienestar.

New Zen Bold

ABCDEFGHIJKLMNÑO
PQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnño p
qrstuvwxyz
1234567890
!"#\$%&/()=?¿

Bryant

ABCDEFGHIJKLMNÑO
PQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnño pqr
stuvwxyz
1234567890
!"#\$%&/()=?¿



Paleta de colores

3FB7C5

F69838

F5C142

5BBF49

La paleta de colores que se maneja, se compone del naranja, un color cálido, estimula la energía creativa, el cual incentiva a los estudiantes a compartir y conectar con sus emociones. El azul, con su tono calmante, aporta serenidad, ayudando a reducir el estrés y crear un ambiente seguro para la introspección.

El amarillo, asociado con la alegría, promueve el optimismo, lo que permite un enfoque positivo al abordar las emociones. Finalmente, el verde simboliza equilibrio y crecimiento, inspirando a los estudiantes a encontrar estabilidad en sus experiencias emocionales y a desarrollar su autoconocimiento.

Recursos gráficos

Se generan 9 recursos gráficos los cuales representan el proyecto, simbolizando pensamientos, conexión emocional, crecimiento, progreso, inspiración, confusión, equilibrio y transformación, logrando conectar con el usuario, y dar libertad al expresarse.



Nube



Corazón



Espiral



Flecha



Idea



Espiral



Nudo



Circulo



Rayo

Diario de expresión emocional



El diario de expresión emocional es un espacio personal y seguro donde los estudiantes pueden explorar y expresar sus emociones de manera libre, con las actividades que se encuentran en el diarios los estudiantes podrán identificar sus emociones, reflexionar sobre ellas y desarrollar una inteligencia emocional más consciente, con esto se ayuda a reducir la depresión emocional, fomenta el auto conocimiento y permite llevar las emociones de

manera más saludable, evitando desarrollar problemas más graves a largo plazo, el diario de compone de actividades para desarrollar la introspección, fortalecer la expresión emocional contribuyendo a mejorar el bienestar emocional para los estudiantes.

Cartas



Las cartas incluidas en el kit están diseñadas para guiar al usuario en la exploración y comprensión de sus emociones de forma práctica y diaria. Cada carta presenta reflexiones, retos emocionales y pre-

guntas de autoconocimiento, ofreciendo una experiencia didáctica que facilita el desarrollo de logrando apoyar a los estudiantes en su proceso de conexión consciente con sus emociones. Este recurso no solo promueve el equilibrio emocional, sino que también proporciona un espacio seguro para el bienestar personal. Las cartas están pensadas para ser llevadas a lo largo del día, permitiendo que el usuario practique la expresión emocional aún cuando no tiene su diario a la mano.

Registro diario

Con el seguimiento diario se facilita registro constante y estructurado de las actividades y emociones diarias de los estudiantes, ofreciendo un espacio práctico para reflexionar sobre las cartas que usan cada día.





Este registro está conectado a las cartas del kit, permitiendo que los estudiantes respondan preguntas introspectivas, reflexionen sobre sus experiencias y anoten los retos emocionales que

completan, siempre teniendo en cuenta el cómo se sintieron, aprovechando cada carta como un punto de partida para la introspección y el crecimiento personal. También hay un espacio en el cual los estudiantes pueden organizar sus actividades del día para lograr tener un día más planificado y evitar llegar a un punto donde sus emociones colapsen, aprovechando cada carta como un punto de partida para la introspección y el crecimiento persona.

Manual de uso

El manual de uso incluido en el kit recurso esencial que guía al usuario en el uso de cada componente del kit. Su función es brindar instrucciones claras y sencillas sobre cómo utilizar el diario, las cartas y el registro diario para fomentar la exploración emocional y el autoconocimiento.

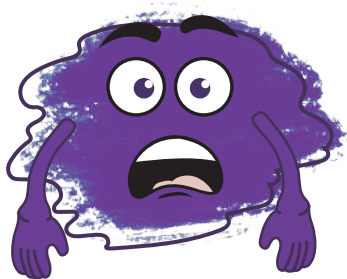
El manual está diseñado para acompañar al usuario paso a paso en su proceso de conexión emocional. A través del manual, el usuario puede acceder de forma autónoma a un espacio seguro y estructurado que apoya su bienestar emocional y facilita su proceso de autoexploración y expresión.

Poster interactivo



El póster interactivo forma parte de la estrategia de lanzamiento del kit con el Centro de Bienestar, este póster está diseñado para captar la atención de los estudiantes de manera dinámica e innovadora. Al incluir elementos interactivos, invita a los estudiantes a participar de forma activa, el póster cuenta con un sobre el cual contiene algunas de las cartas de frases, retos y preguntas ofreciendo una experiencia de descubrimiento y reflexión sobre el tema de expresión emocional.

Además, al interactuar con el póster, los estudiantes pueden obtener información sobre cómo conseguir el kit y cómo este puede ser un apoyo valioso en su proceso de autoconocimiento y gestión emocional. Este tipo de estrategia busca crear un acercamiento inicial, fomentando la participación y aumentando el interés en el uso de las herramientas incluidas en el kit.



Post para instagram



La estrategia en Instagram se compone de tres post diseñadas para captar la atención de los estudiantes,

despertar su interés y motivarlos a conocer el kit de expresión emocional. Cada post tiene un enfoque específico los cuales son: captar la atención, dar a conocer el producto e incentivar a los estudiantes a obtenerlo dando información clara sobre sus beneficios y sobre dónde o cómo obtenerlo.

Tarjetas de expectativa



Las tarjetas de expectativa ofrecen a los estudiantes prácticas sencillas de regulación emocional, conectándolos de manera consciente con sus emociones. Cada tarjeta aborda una emoción específica e incluye un ejercicio práctico para procesarla saludablemente, estas serán entregadas en actividades, cómo inducciones de inicio de semestre, ferias de emprendimiento, etc.





Cada emoción es
una oportunidad
para conocerte
mejor y crecer
desde adentro.





El sistema de este kit de expresión emocional se compone de varias herramientas diseñadas para guiarte en un proceso integral de autoconocimiento y bienestar. Incluye un diario para registrar tus emociones diarias y reflexionar sobre tus experiencias, facilitando el seguimiento de tu bienestar emocional. Las cartas de autoconocimiento, diseñadas para ser usadas a diario, te invitan a explorar tus emociones a través de reflexiones, retos emocionales y preguntas que profundizan en tu conexión interna. Además, el registro diario complementa esta exploración, permitiéndote documentar qué carta leíste, qué pregunta respondiste, y los retos que cumpliste, apoyando así un proceso constante de autoconocimiento. Este sistema interactivo ofrece herramientas prácticas y accesibles, asegurando que, aunque no tengas el diario a mano, puedas conectar con tus emociones en un espacio de cuidado a lo largo del día.

