



# Club Sanitas



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali

Proyecto Avanzado en Diseño de Comunicación Visual  
Diseño de Comunicación Visual  
Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño.  
Facultad Creación y Hábitat.







# Club Sanitas

---

---

Proyecto Avanzado en Diseño de Comunicación Visual  
Pontificia Universidad Javeriana Cali  
Facultad de Creación y Hábitat  
Depto. Arte, Arquitectura y Diseño  
Diseño de Comunicación Visual  
2023-2

---

---

*Presentado por*  
**Danna Alejandra Tangarife Rincón**  
Énfasis Doble énfasis en diseño de identidad y marca corporativa  
Diseño de empaques.

---

---

*Dirigido por*  
**Faynory Mora**





# Agradecimientos

Al concluir este proceso de aprendizaje, siento la necesidad de expresar mi profundo agradecimiento por las experiencias, tanto dolorosas como alegres, que este proyecto me brindó. Agradezco a Dios por otorgarme la fuerza y la sabiduría necesarias para culminar este viaje académico, superando los desafíos que se presentaron en el camino.

Quiero reconocer y agradecer a las personas que, con su apoyo y amor incondicional, fueron pilares fundamentales en mi camino hacia el logro de este proyecto. En primer lugar, a mi familia, quienes con su apoyo, comprensión y ánimo constante me proporcionaron la fortaleza detrás de cada paso que di. Aprecio profundamente la paciencia que demostraron y el espacio que generosamente me brindaron para dedicarme a esta labor.


A mis amigos, les debo un agradecimiento especial. Sus palabras de ánimo, compañía y distracciones oportunas fueron esenciales para mantener mi equilibrio emocional en los momentos más desa-

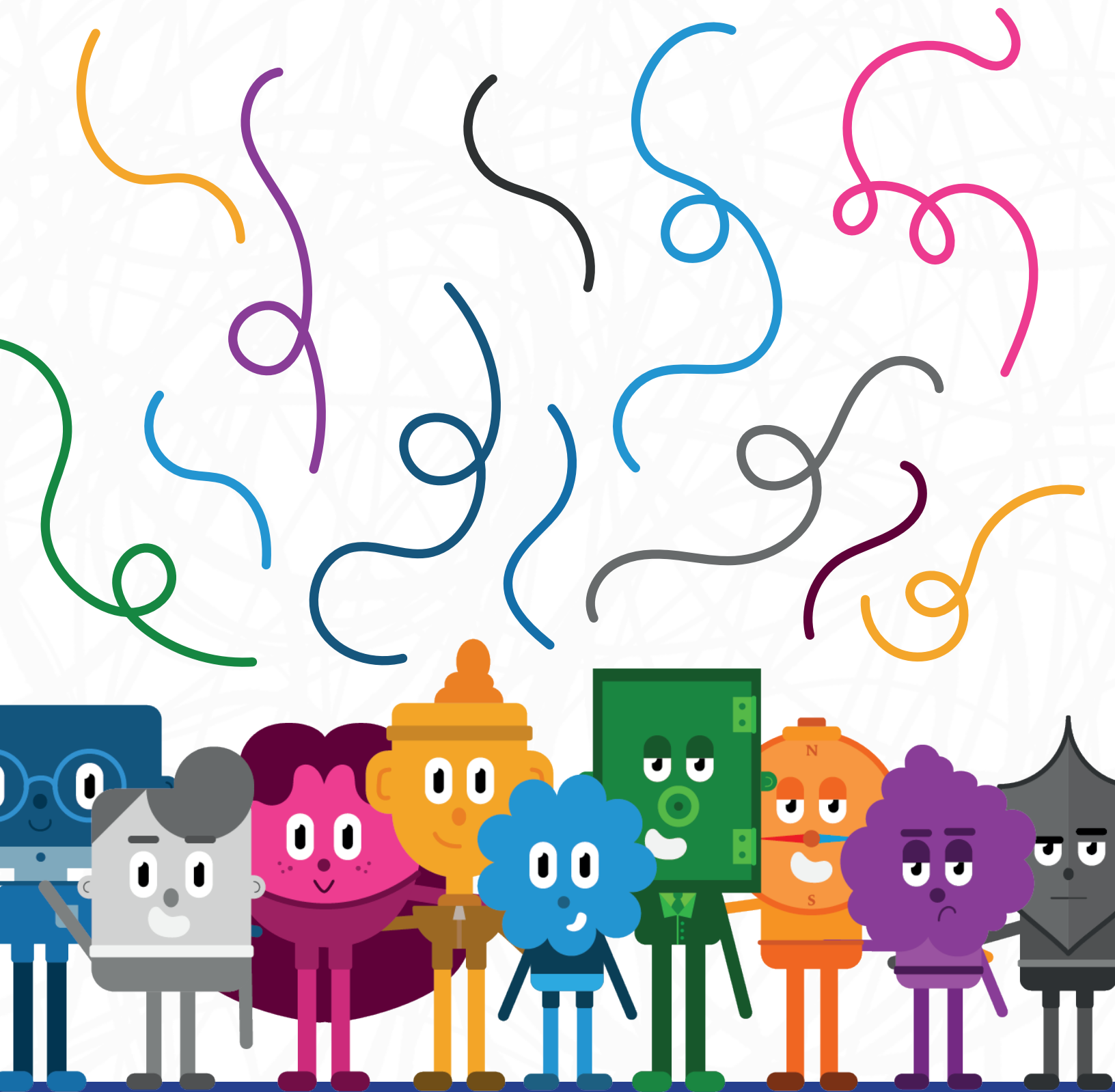
fiantes. Compartir este camino con ustedes hizo que cada logro fuera aún más significativo, y estoy agradecido por la amistad valiosa que hemos construido.

No puedo pasar por alto el papel fundamental de mis profesoras en este proceso investigativo. Su guía y apoyo continuo fueron esenciales en cada fase, evidenciando su dedicación a mi crecimiento académico. Les agradezco sinceramente por ser faros que iluminaron mi camino hacia el éxito, proporcionando comentarios constructivos y dirección que fueron fundamentales.

En este punto de reflexión, reconozco que el aprendizaje va más allá de la adquisición de conocimientos; también implica el crecimiento personal y las conexiones significativas con quienes nos rodean. A todos los que formaron parte de este viaje, les expreso mi más sincero agradecimiento. Su contribución ha dejado una huella imborrable en mi trayectoria académica y personal.

Con gratitud sincera,  
Danna Alejandra tangarife



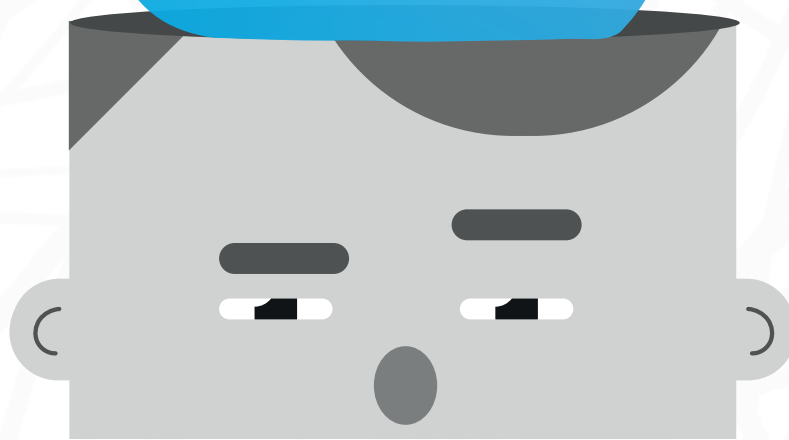


# Tabla de contenido

<b>Tema</b>	<b>09</b>
<b>Introducción</b>	<b>10</b>
<b>Presentación proyecto</b>	<b>11</b>
<b>Justificación</b>	<b>12</b>
<b>Planteamiento del problema</b>	<b>15</b>
<b>Objetivos</b>	<b>16</b>
<b>Marco de referencia</b>	<b>17</b>
<b>Aliados</b>	<b>23</b>
<b>Usuario</b>	<b>24</b>
<b>Metodología</b>	<b>26</b>
<b>Métodos y Herramientas</b>	<b>30</b>
<b>Benchmarking</b>	<b>33</b>

# Tema

la **Gestión emocional** de los jóvenes estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, enfocado en el **bienestar emocional y mental** de los jóvenes de pregrado de la universidad, buscando proporcionarles **herramientas y recursos** para comprender y gestionar sus emociones de manera más efectiva.



# Introducción

Club Sanitas surge como respuesta a la creciente necesidad de abordar la dificultad de Salud Mental que enfrentan los jóvenes estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. En un contexto institucional donde la depresión, la ansiedad y los indicios de tendencias suicidas son preocupaciones cada vez más evidentes. El Centro de bienestar se presenta como un recurso vital para el desarrollo personal y el bienestar de los estudiantes. Sin embargo, se reconoce que existen desafíos significativos en la promoción efectiva de estos servicios entre la comunidad javeriana.

Frente a este caso surge la campaña Club Sanitas, la cual se propone como una iniciativa integral para fomentar el autoco-  
nocimiento, el crecimiento personal y el

manejo emocional en los estudiantes de pregrado. La importancia radica en proporcionar herramientas efectivas y espacios adecuados que contribuyan al desarrollo mental y emocional de los jóvenes javerianos. Al abordar estas necesidades, aspiramos no solo a mejorar su bienestar general, sino también a preparar de manera más efectiva a nuestros profesionales, asegurándonos de que la Pontificia Universidad Javeriana Cali forma a los mejores para el mundo.



# Presentación Proyectos

Club Sanitas surge como una iniciativa destinada a mejorar el bienestar emocional y mental de los jóvenes estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Ante la preocupante realidad de problemas como depresión, ansiedad e incluso indicios de tendencias suicidas que afectan a esta comunidad, se reconoce la importancia de brindar apoyo efectivo.

En el corazón de este proyecto se encuentra el Centro de Bienestar de la universidad, una valiosa herramienta para el desarrollo personal y el bienestar de los estudiantes. Sin embargo, enfrenta desafíos significativos en la promoción de sus servicios a los estudiantes javerianos.

Club Sanitas se propone abordar la baja habilidad en el manejo emocional, la necesidad de proporcionar información de

manera efectiva, y promover el autoconocimiento y crecimiento personal, especialmente entre los estudiantes de pregrado. La campaña busca enfatizar la importancia del enfoque experiencial, brindando a los jóvenes javerianos herramientas efectivas y espacios adecuados para su desarrollo mental y emocional.

A través de fases que incluyen actividades interactivas como “¿Cuál es mi color?” y “Crea a tu Sanitas”, Club Sanitas busca no solo informar, sino también fomentar un vínculo y concientización sobre la salud mental de los estudiantes. La campaña se presenta como una oportunidad para mejorar el bienestar general de los jóvenes javerianos, contribuyendo a la formación de profesionales preparados y equilibrados en la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

# Justificación

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que experimentamos como respuesta a estímulos externos; considerando esta como una parte normal de la experiencia humana. Sin embargo, cuando estas emociones se vuelven constantes e intensas, pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida de las personas, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades físicas y mentales, como enfermedades cardíacas, trastornos autoinmunitarios, úlceras o problemas gastrointestinales.

La importancia de abordar este tema se respalda en diversas investigaciones que han explorado las consecuencias de acumular emociones negativas. Por ejemplo, en el libro “Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman, se resalta la influencia de las emociones en la salud y el bienestar. Estudios científicos han demostrado que el estrés crónico, provocado por emociones negativas, puede desencadenar respuestas inflamatorias en el cuerpo, lo que contribuye al desarrollo

de enfermedades crónicas. Además, la relación entre el estrés emocional y la salud mental es innegable; la acumulación de tensiones no gestionadas puede conducir a trastornos emocionales graves. Por tanto, abordar de manera efectiva las emociones negativas es esencial no sólo para prevenir problemas de salud física, sino también para promover un estado de bienestar mental y emocional.

Según estudios recientes proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se informa que el 4.4% de la población mundial sufre de depresión. En el caso de Colombia, este porcentaje se eleva al 4.7%, superando el promedio mundial. Además, estos datos resaltan que este trastorno psicológico es más común en mujeres y jóvenes, con una prevalencia del 15.8% entre adolescentes y del 4.7% en adultos de 18 a 44 años de edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) expresa una profunda inquietud



---

en relación con la prestación de tratamiento para los trastornos mentales, ya que reconoce que más de la mitad de los afectados a nivel mundial, y en muchos países incluso más del 90%, no reciben la atención adecuada. El informe de la OMS también destaca los obstáculos que dificultan el acceso a estos tratamientos, como la falta de recursos, la escasez de personal médico capacitado, la persistente estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta o errónea.

Las estadísticas en Colombia respaldan la preocupación de la OMS. Según datos proporcionados por la Asociación Colombiana de Psiquiatría, sólo uno de cada diez colombianos que padecen depresión recibe el tratamiento adecuado. Además, la Encuesta Nacional de Salud Mental más reciente, realizada en 2015, señala que sólo el 38.5% de los adultos de 18 a 44 años que buscaron atención en salud mental realmente la recibieron. Por otro lado, según cifras entregadas por el Ministerio de Salud y Protección Social, la tasa de mortalidad por suicidio ha aumentado en Colombia, pasando de 5.1 casos por cada 100 mil habitantes en 2005 a 5.28 en 2020.

En el último informe proporcionado por Medicina Legal, se evidencia que en Colombia se registra un promedio de 9 suicidios diarios en todo el país. Entre enero

y mayo de este año, 1.260 personas decidieron quitarse la vida, lo que representa un incremento del 11.5% en comparación con el año anterior. Además, el informe del Instituto de Medicina Legal reporta las principales ciudades del país con el mayor número de casos de suicidios, con Bogotá en primer lugar con 162 casos, Medellín con 90 casos y Santiago de Cali con 49 casos en este año.

Cali ha reportado 614 casos de intentos de suicidio en lo que va de este año. De este total, 446 involucran a adolescentes y jóvenes, y de ellos, 191 habían intentado suicidarse previamente. En cuanto a suicidios consumados, se han registrado 49 casos, de los cuales 15 corresponden a personas jóvenes.

La preocupación por la salud mental también se refleja en la Pontificia Universidad Javeriana Cali, donde se llevó a cabo una encuesta bajo la dirección del centro de bienestar en el primer semestre de 2023-1. En esta encuesta, se consultó a 3.252 personas, destacando que el 86% de los encuestados son estudiantes de pregrado, y los resultados arrojan datos alarmantes. Se observó que el 44% de los estudiantes de pregrado mostraron indicios de depresión, mientras que un 56% presentó síntomas de ansiedad.

A pesar de la evidencia proporcionada por investigaciones relacionadas con la

salud mental y los datos alarmantes que revelan la prevalencia de trastornos emocionales, hablar abiertamente de las emociones sigue siendo un tabú en la sociedad actual. Este tabú se manifiesta en diversas formas, incluyendo la reticencia de muchas personas a buscar ayuda profesional para abordar sus problemas emocionales. En lugar de ello, optan por enfrentar sus emociones por sí mismas, a menudo debido a la percepción de estigmatización o la falta de acceso a servicios de salud mental. Esta tendencia destaca la importancia de promover la apertura en la conversación sobre la salud mental y la necesidad de facilitar el acceso a recursos adecuados para el bienestar emocional en la sociedad.

Es importante destacar que el diseño de comunicación visual puede desempeñar un papel significativo en la reducción y gestión de las emociones negativas. Según el diseñador Jorge Frascara, el diseño y la comunicación pueden ser herramientas poderosas para facilitar la expresión y comprensión de un mensaje, en este caso, de las emociones, proporcionando una vía efectiva para su procesamiento, comprensión y desarrollo de metodologías especializadas centradas en el usuario. El diseño gráfico, la iconografía, la tipografía y la paleta de colores pueden ser utilizados de manera estratégica para transmitir y reflejar emociones de una manera visualmente accesible. Esto

es especialmente relevante en un mundo cada vez más digital, donde la comunicación visual se ha convertido en una parte integral de la interacción cotidiana. Al aprovechar el potencial del diseño de comunicación visual, podemos crear herramientas y recursos que ayuden a las personas a identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera más efectiva, lo que a su vez puede contribuir a una mejora significativa en su bienestar emocional y mental.



# Planteamiento del problema

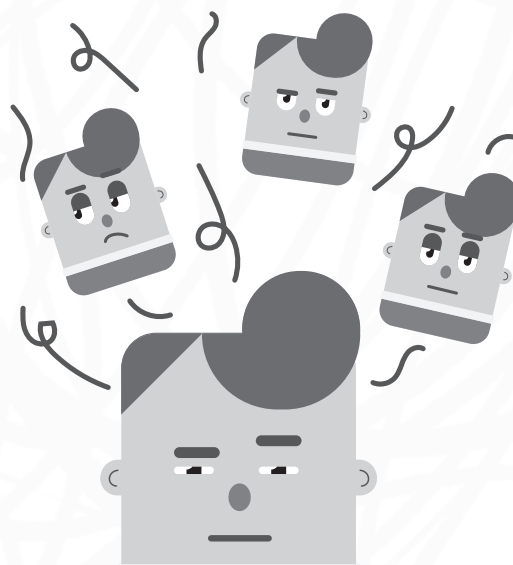
*¿Cómo promover la expresión y el manejo saludable de las emociones en jóvenes que asisten a talleres del centro de bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana?*

En la sociedad actual, enfrentamos un desafío que ha tomado gran magnitud referente a la salud mental, en el cual se ha encontrado baja habilidad en el manejo emocional, entendiendo que las emociones pueden convertirse en constantes e intensas que afectan la salud mental.

A pesar de las investigaciones que documentan las consecuencias que recaen en la salud mental de los jóvenes, este tema aún persiste como un tabú y está teñido por la estigmatización. En el contexto de la Universidad Javeriana Cali, es evidente que los jóvenes manifiestan baja habilidad para gestionar sus emociones, lo que afecta negativamente en su bienestar mientras se encuentran en las instalaciones. Es aquí donde surge la necesidad de realizar una estrategia experiencial que

que dote a los jóvenes de herramientas efectivas para manejar sus emociones de manera saludable.

Este planteamiento busca abordar cómo el diseño puede ser utilizado para crear una solución innovadora y centrada en el usuario que promueva la expresión y el manejo saludable de las emociones en el entorno de talleres de bienestar de la universidad.



## Objetivo general

Diseñar una estrategia bajo un enfoque experiencial para brindar apoyo al manejo de emociones en jóvenes que se encuentren vinculados a talleres de salud mental del centro de bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.

## Objetivos específicos

1

Analizar las principales emociones que expresan con mayor frecuencia los jóvenes que se encuentren vinculados a talleres de salud mental del centro de bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali para la identificación de los patrones emocionales y las situaciones desencadenantes.

2

Comprender las herramientas de identificación y de solución utilizados en problemas de salud mental, con el fin de determinar su eficacia y aplicabilidad en el manejo de las emociones.

3

Identificar los beneficios potenciales del diseño en el proceso del manejo de emociones en aspectos como la claridad de la información, la motivación, la retención del conocimiento y la promoción de la participación activa en las estrategias de manejo emocional.

4

Crear una estrategia de comunicación desde un enfoque experiencial para brindar apoyo en el manejo de emociones mediante una praxis de autoconocimiento y entendimiento de su salud mental.



# Marco de referencia

Para la realización de este proyecto es importante entender ciertas disciplinas como la psicología, medicina, y nutrición el entender estas disciplinas va a ser un punto clave para la investigación, asegurando que el proceso investigativo este encaminado de manera correcta logrando el objetivo de poder generar un acompañamiento más asertivo según las necesidades del usuario entendiendo que le sucede y cómo ayudarlo.



bienestar emocional



apoyo emocional



neurotransmisores



eneatipos de personalidad



la nutrición



psicología del color



La psicología desempeña un papel crucial en la comprensión de los procesos mentales, el comportamiento humano y las emociones. Al integrar la psicología como una disciplina clave en la investigación, se espera alcanzar una comprensión más profunda de cómo funcionan los aspectos mentales y emocionales en relación con la salud mental de las personas. Para lograr el propósito de este proyecto, es fundamental comenzar por comprender qué significa tener una salud mental. La Organización Mundial de la Salud la define como “Un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2022). En otras palabras, nuestro objetivo como proyecto es proporcionar

las herramientas adecuadas para que las personas encuentren el bienestar, permitiéndoles alcanzar su plenitud y desarrollarse en sus áreas de preferencia. Esto, a su vez, contribuirá a formar profesionales preparados para mejorar la sociedad.

Al definir qué es la salud mental y cuál es nuestro enfoque con este concepto, podemos comprender cómo alcanzar nuestros objetivos con los jóvenes. En este contexto, es importante reconocer que existen otros aspectos dentro de la psicología que son relevantes para lograr nuestro propósito. Entre ellos, se destacan el manejo emocional y su impacto en nuestro bienestar. Además, debemos considerar cómo brindar apoyo y cuál es el efecto en el individuo cuando experimenta o recibe una red de apoyo.

Para obtener una salud mental, es necesario tener en cuenta el bienestar emocional, ya que estos dos conceptos están constantemente relacionados. La Organización Mundial de la Salud define el bienestar emocional como “es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2022). La salud mental y el bienestar emocional están profundamente relacionados y se influyen mutuamente. Mantener un equilibrio emocional positivo es esencial para una salud mental sólida, y una buena salud mental contribuye a un bienestar emocional saludable. Esta interconexión resalta la importancia de cuidar tanto la salud mental como el bienestar emocional para llevar una vida plena y satisfactoria.

Dentro del amplio campo de la psicología, un aspecto que merece especial atención es la inteligencia emocional. Dado que está esencialmente ligada a la salud mental y al bienestar emocional, es relevante hablar de la inteligencia emocional. Esta se relaciona con el bienestar emocional debido a su conexión con la gestión de las emociones, tanto las propias como las de los demás. Como lo señala Goleman (1996), “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. En otras palabras, se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como la habilidad para identificar, comprender e

influir en las emociones de los demás. Esta comprensión emocional no solo mejora nuestras relaciones interpersonales en entornos laborales, familiares y sociales, sino que también contribuye al bienestar emocional y, por ende, a la salud mental.

Continuando con nuestra exploración de la disciplina de la psicología y sus ramificaciones que nos ayudaran en la comprensión de nuestra problemática, es esencial abordar la importancia del apoyo emocional en este contexto. La inteligencia emocional, como hemos discutido previamente, nos proporciona las herramientas para comprender y manejar nuestras propias emociones, así como las de los demás. Sin embargo, para lograr un bienestar emocional sólido y mantener una salud mental saludable, también es fundamental contar con un sistema de apoyo emocional efectivo. El apoyo emocional, como se define en el libro “Hablemos de el apoyo emocional a personas adultas con enfermedades oncohematológicas”, te permite conectar con las emociones que experimentas y expresar lo que te preocupa, lo que te desborda y necesitas compartir. Este concepto tiene un llamado a la acción buscando la expresión de nuestras emociones a los demás buscando un punto de ayuda o apoyo.

Para obtener una salud mental, es necesario tener en cuenta el bienestar emocional, ya que estos dos conceptos están constantemente relacionados. La Organización Mundial de la Salud define el bienestar emocional como “es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2022). La salud mental y el bienestar emocional están profundamente relacionados y se influyen mutuamente. Mantener un equilibrio emocional positivo es esencial para una salud mental sólida, y una buena salud mental contribuye a un bienestar emocional saludable. Esta interconexión resalta la importancia de cuidar tanto la salud mental como el bienestar emocional para llevar una vida plena y satisfactoria.

Dentro del amplio campo de la psicología, un aspecto que merece especial atención es la inteligencia emocional. Dado que está esencialmente ligada a la salud mental y al bienestar emocional, es relevante hablar de la inteligencia emocional. Esta se relaciona con el bienestar emocional debido a su conexión con la gestión de las emociones, tanto las propias como las de los demás. Como lo señala Goleman (1996), “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. En otras palabras, se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como la habilidad para identificar, comprender e

influir en las emociones de los demás. Esta comprensión emocional no solo mejora nuestras relaciones interpersonales en entornos laborales, familiares y sociales, sino que también contribuye al bienestar emocional y, por ende, a la salud mental.

Continuando con nuestra exploración de la disciplina de la psicología y sus ramificaciones que nos ayudaran en la comprensión de nuestra problemática, es esencial abordar la importancia del apoyo emocional en este contexto. La inteligencia emocional, como hemos discutido previamente, nos proporciona las herramientas para comprender y manejar nuestras propias emociones, así como las de los demás. Sin embargo, para lograr un bienestar emocional sólido y mantener una salud mental saludable, también es fundamental contar con un sistema de apoyo emocional efectivo. El apoyo emocional, como se define en el libro “Hablemos de el apoyo emocional a personas adultas con enfermedades oncohematológicas”, te permite conectar con las emociones que experimentas y expresar lo que te preocupa, lo que te desborda y necesitas compartir. Este concepto tiene un llamado a la acción buscando la expresión de nuestras emociones a los demás buscando un punto de ayuda o apoyo.



La medicina, con su profundo conocimiento del cuerpo humano, desempeña un papel clave en nuestra investigación para alcanzar nuestro objetivo. Nos permite explorar aspectos fundamentales que arrojarán luz sobre cómo la fisiología del cuerpo influye en nuestra salud emocional y mental. Uno de los aspectos más importantes para comprender la relación entre la fisiología del cuerpo y nuestra salud mental es cómo se manifiestan estos procesos. Esto comienza en el cerebro a través de los neurotransmisores, que son los mensajeros químicos del cerebro. Estas sustancias desempeñan un papel vital en la regulación de nuestras emociones y estados mentales. Comprender cómo funcionan los neurotransmisores, como la serotonina, la dopamina y el GABA, es esencial para comprender cómo se esta-

establecen los cimientos de nuestro bienestar emocional. Según las autoras Fisac, Pardo (2018), “los estados emocionales son causados por la liberación de hormonas y neurotransmisores, que luego convierten estas emociones en sentimientos”. En otras palabras, nuestras emociones provienen en gran parte de la forma en que funciona nuestro cerebro. Esto significa que nuestras emociones no son solo una cuestión mental, sino que también involucran un proceso físico en nuestro cerebro para transmitir la información.



Comprender por qué una alimentación saludable es esencial para la salud mental es el primer paso en esta investigación. Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo y el cerebro, incluyendo vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales y aminoácidos. Es fundamental entender cómo estos elementos son cruciales para el desarrollo, la regulación emocional y la salud mental en general.

Uno de los aspectos más intrigantes de la nutrición es su capacidad para influir en el equilibrio emocional. Diferentes investigaciones han evidenciado que la ingesta de ciertos alimentos y nutrientes puede afectar directamente la estabilidad emocional de las personas. Por ejemplo, se ha

investigado la relación entre el consumo de alimentos ricos en triptófano (un precursor de la serotonina) y la mejora del estado de ánimo. Además, las dietas ricas en vitaminas del complejo B han demostrado estar asociadas con mejoras significativas en el estado de ánimo en comparación con el placebo, como se señala en un estudio reciente (Sarris, Jerome, Mehta, Bincy, Óvári, Veronika, & Ferreres Giménez, Inmaculada. 2021). Esto demuestra la importancia de lo que comemos como un factor relevante para alcanzar los objetivos de nuestra investigación.

# Aliado



## Centro de Bienestar Javeriana Cali

Principal aliado

El Centro de Bienestar, como parte de la Vicerrectoría del Medio Universitario, busca promover la salud física y psicológica para el mejoramiento integral de la calidad de vida de las personas que componen la Comunidad Educativa.

### Actividades programadas:

Talleres, conversatorios y encuen trosalrededor de temas de cuida do y salud.

## Maná Centro médico integrativo

experto en el área

Es una institución prestadora de servicios de salud, donde se especializa en medicina interna integrativa, hematología, oncología integrativa, nutriología integrativa, psicoterapia transpersonal.

# Usuario

Entendiendo la naturaleza del proyecto y su repercusión tanto en los estudiantes de pregrado como en el Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana, se comprende que se creará una herramienta en beneficio de ambos.



## Usuario primario

Estudiantes

Jóvenes estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, con edades entre los 15 y 25 años, que participen en talleres de salud mental del Centro de Bienestar.

## Usuario secundario

Centro

El Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, que busca brindarles a los jóvenes una opción más accesible para que conozcan el centro y sus beneficios.

## Tarjeta persona

# Andrés Rodríguez

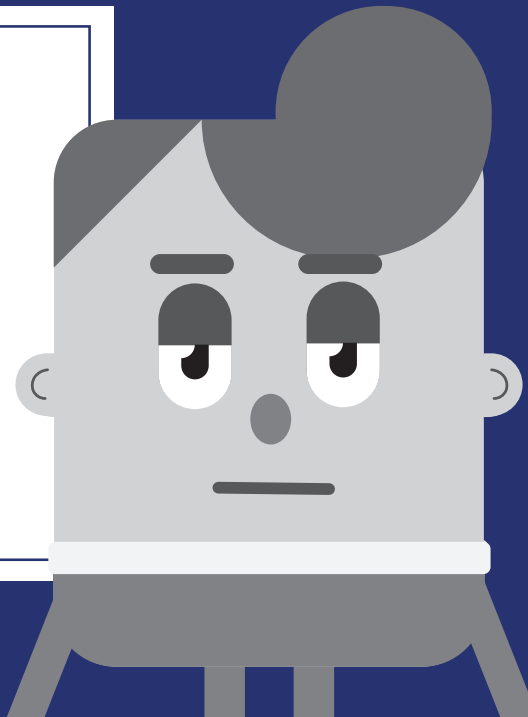
**Edad:** 22 años.

**Ocupación:**  
Estudiante negocios internacionales.

**Núcleo familiar primario:**  
Mamá y hermano.

**Locación:**  
Santiago de Cali, valle del cauca.

**Estado civil:**  
Soltero.



*"Mi auto exigencia me hace llegar a mis límites físicos y mentales"*

### Objetivos:

Mejorar sus hábitos alimenticios, mejorar sus horas de sueño, hacer ejercicio, aumentar su autoestima, mejorar su rendimiento académico sin dejar sus relaciones sociales a un lado.

### Hábitos:

Es una persona de poco tiempo, tiene horarios de sueño que afecta a su rendimiento en el día, constantemente trata de buscar comida más saludable, pero muchas veces no tiene la solvencia económica para ello, quiere ejercitarse, pero no tiene tiempo para ello, prefiere dedicar ese tiempo para el estudio, hacer trabajos o dormir.

### Frustraciones:

- Siente demasiada frustración frente a sus emociones no sabe cómo lidiarlas.
- Quisiera tener hábitos más saludables.
- Quisiera dedicarse más tiempo para tener actividades de óseo.
- Quiere cambiar sus hábitos para mejorar su vida, pero no sabe cómo.

### ¿Qué ve?

Se rodea de personas con mayor orden en su vida en comparación de su persona. Su familia le da ejemplo de organización y excelencia generado una carga de insatisfacción así su ser.

### ¿Qué oye?

Que no debería preocuparse, que si va a tener el tiempo para todo aun que las palabras de los demás no le ayuda porque percibe actitudes negativas. Busca contantemente la aprobación de los demás para sentirse bien, tener una validación de si y su trabajo.

### ¿Qué dice y hace?

Trata de tener un equilibrio entre su vida académica, social y familiar. Donde puede desarrollar habilidades sociales sin tener una distracción de sus responsabilidades, el no tener un orden en su vida genera insatisfacción y desaprobación por parte de los demás, sintiendo débil e infeliz. Muchas veces esta frustración la consume y recurre a la soledad y atracones de comida.

# Metodología

## El diseño centrado en las personas

La elección de la metodología se fundamenta en la priorización del usuario o destinatario de la investigación, entendiendo que en cada una de sus facetas la prioridad es el usuario. Al comprender cómo se ha manifestado la problemática y evaluar cada etapa de la metodología, es pertinente afirmar que este enfoque resulta ser el más adecuado para diseñar un producto que se ajuste a las cambiantes necesidades del usuario, llegando incluso a satisfacer plenamente cada una de sus demandas.

### Empatía:

- Realiza entrevistas y encuestas con los jóvenes participantes en los talleres para comprender sus experiencias emocionales y las situaciones que desencadenan esas emociones.

### Definición:

- Basándose en la información recopilada en la fase de empatía, se definirá la problemática clave relacionada con el manejo de emociones en los jóvenes (relacionado a su salud mental).
- Realizar entrevistas a profesionales de la salud para entender y sectorizar la ayuda de una forma concreta.
- Con declaraciones recopiladas en la fase de empatía, se definirán problemas específicos que ayuden a enfocar en resolver los desafíos identificados en el manejo de las emociones (salud mental).

### Ideación:

- Genera ideas para abordar los problemas identificados. Como herramientas, actividades o enfoques que puedan ayudar a los jóvenes a gestionar mejor sus emociones.
- Fomenta la creatividad y la generación de múltiples soluciones posibles.

### Prototipado:

- Crear prototipos de las soluciones ideadas. Por ejemplo, el poder desarrollar materiales visuales, folletos informativos, actividades interactivas o incluso aplicaciones móviles para el manejo de emociones.

### Pruebas:

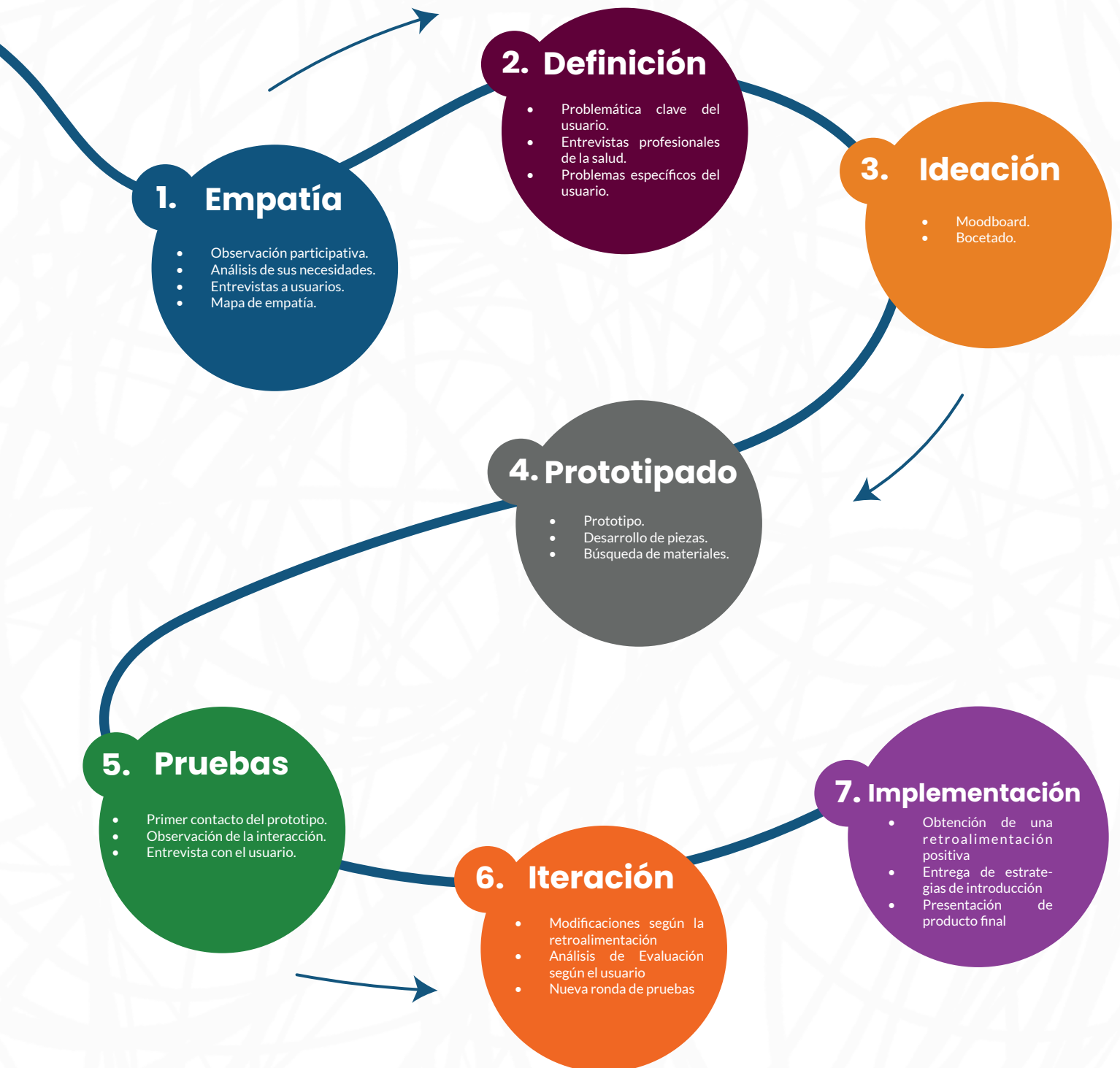
- Realizar un primer contacto del prototipo y el usuario para generar la interacción entre ellos.
- Observar cómo responden, qué aspectos encuentran útiles y qué podría necesitar mejoras.

### Iteración:

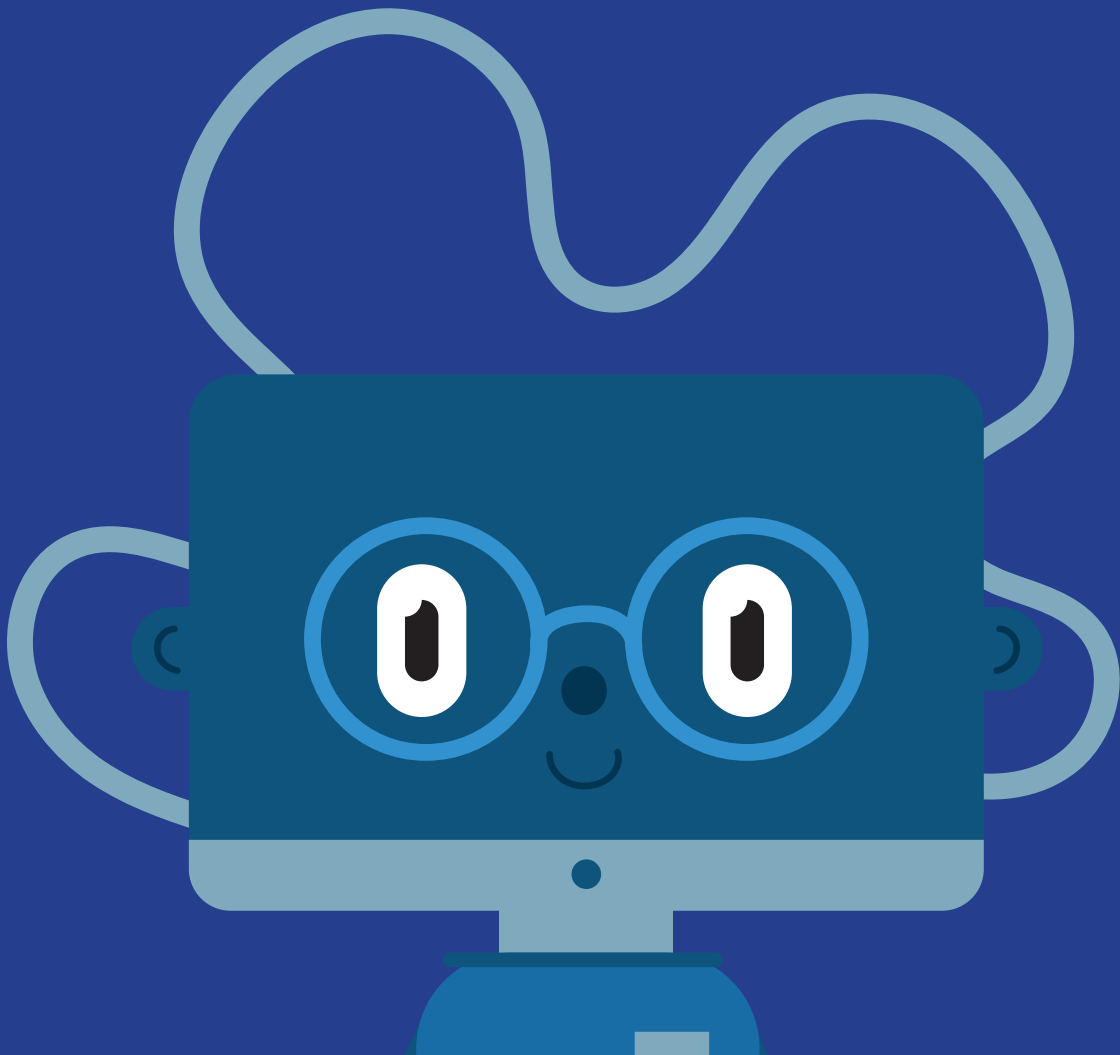
- Basándose en la retroalimentación de los jóvenes, ajustar y mejorar los prototipos.
- Realiza nuevas rondas de pruebas e iteración para refinar aún más el método de solución.

### Implementación:

- Al obtener una retroalimentación positiva y los prototipos estén bien ajustados, se implementará la estrategia de apoyo al manejo de emociones en los talleres del centro de bienestar.
- Asegurando de implementar un plan para la introducción de la estrategia y para capacitar a los facilitadores y jóvenes sobre su uso.



# Fase de Empatía y Definición



# Entrevista a usuario

**Objetivo :**

Identificar sus necesidades emocionales y entender cómo el centro de bienestar puede proporcionar un apoyo más efectivo en el manejo de sus emociones. A través de las respuestas a estas preguntas, podrás obtener información valiosa sobre sus experiencias emocionales, las estrategias que utilizan actualmente, además de los desafíos que enfrentan y las áreas donde sienten que podrían beneficiarse.

**Análisis :**

Durante las entrevistas realizadas, se han identificado diversos factores que están teniendo un impacto significativo en la vida de los estudiantes. Uno de los aspectos que más destacó es la relación que mantienen con sus familias, donde expresaron sentir insatisfacción en este ámbito. Se observa que en muchos casos se repiten patrones de conflicto, principalmente en la relación con la madre o padre, y en su mayoría, se ha señalado la presencia de separaciones parentales como un factor repetitivo.

Otro factor contante es la relacionado con los estudiantes y sus carreras universitarias. A pesar de que no necesariamente estén inconformes en su elección profesional, muestran desánimo en ciertas circunstancias relacionadas con el rendimiento académico, lo cual puede estar afectando su bienestar.

También se ha identificado un patrón en la unión del estudio y trabajo en ocasiones les dificulta equilibrar ambas responsabilidades, lo que puede dar lugar a hábitos perjudiciales.

En cuanto a la gestión emocional, los estudiantes han expresado dificultades en saber cómo enfrentarlas. En muchos casos, tienden a evitar lidiar con sus emociones, recurriendo a hábitos como la ingesta excesiva de comida chatarra y largas horas de sueño como una forma de escape.

Sin embargo, es importante destacar que el centro de bienestar ha desempeñado un papel fundamental en la vida de estos estudiantes. Les ha proporcionado herramientas para identificarse a sí mismos y comprender sus problemas. Además, les ha ayudado a abordar sus desafíos de una manera más adecuada, lo que les resulta efectivo. Los estudiantes valoran la orientación y el apoyo proporcionados por el centro de bienestar para enfrentar estos desafíos y mejorar su bienestar general.

**Identificando los siguientes insight:**

“Soy demasiado controlador y me frustra el no poder controlarme con mis emociones”

“Cuando tengo enojo, tristeza o ansiedad no me gusta afrontarlo y prefiero comer o dormir”

“Me siento abrumada por el estudio y el trabajo, siento que no puedo más”

“Muchas veces no busco ayuda porque no me gusta cargar a los demás con mis problemas”

# Observación participativa

## Objetivo :

Este objetivo busca proporcionar una visión completa de cómo se desarrollan los talleres, cómo los estudiantes interactúan con ellos y cómo contribuyen al bienestar emocional y mental de los estudiantes. La observación participativa puede ofrecer información valiosa para adaptar y fortalecer los servicios del Centro de Bienestar y garantizar que se satisfagan las necesidades de los estudiantes de manera efectiva.

## Análisis :

En el taller de desarrollo personal, la persona a cargo demuestra un excelente dominio del espacio y de la interacción con los participantes. Se destaca por su capacidad para explicar y guiar de manera clara, mostrando paciencia y transmitiendo confianza a todos los participantes. Su habilidad para generar un buen ambiente en taller crea un entorno seguro que fomenta el apoyo mutuo entre los participantes, promoviendo la escucha activa y la expresión de ideas.

La metodología utilizada es sumamente asertiva en todas las etapas del taller, que abarca desde el autoconocimiento hasta el desarrollo de habilidades sociales y la planificación de metas personales. Además, proporciona a los participantes las herramientas precisas necesarias para lograr un auténtico crecimiento personal.

## Identificando los siguientes insight:

“Al asistir a los talleres genero relaciones que se sienten como una red de apoyo, brindado un lugar seguro para hablar”

“Con el taller he identificado conductas que no tenía presente que me hacen daño”

“En el taller me han demostrado que tengo que tener un mayor valor conmigo misma”

“El conocer mi historia y los patrones que sigo, me abren los ojos a lo que no quiero más en mi vida”

“Entiendo que mis relaciones sociales y familiares son fundamentales para mi desarrollo”

“En el taller entendí que tengo muchas cosas que resolver para poder avanzar a algo mejor”



# Entrevista a aliado

**Objetivo :**

identificar áreas de mejora y necesidades percibidas por el Centro de Bienestar de la Universidad Javeriana en sus servicios para el bienestar estudiantil, con el fin de mejorar su efectividad y recursos disponibles, y recopilar datos relacionados con la salud mental de los estudiantes javerianos.

**Análisis :**

El centro de bienestar de la universidad muestra una profunda preocupación por la salud y el bienestar de sus estudiantes. Los resultados alarmantes de la última encuesta sobre salud mental en el campus han impulsado al centro a tomar medidas significativas para abordar esta problemática. Actualmente, están en proceso de desarrollar nuevas estrategias destinadas a mejorar la situación.

Sin embargo, enfrentan un desafío importante relacionado con la visibilidad de los talleres y actividades que ya ofrecen para abordar estos problemas. A pesar de sus esfuerzos, la difusión de información a través de medios tradicionales como el correo electrónico y las redes sociales no ha logrado llegar de manera efectiva a todos los estudiantes. El centro está decidido a alcanzar a un mayor número de estudiantes y proporcionarles el apoyo necesario para mejorar su bienestar.

En este sentido, están buscando formas innovadoras de comunicarse con los estudiantes y asegurarse de que conozcan las oportunidades disponibles para ellos en el centro de bienestar. Su objetivo es garantizar que cada estudiante tenga acceso a los recursos y servicios que pueden contribuir positivamente a su salud mental y bienestar.

**Identificando los siguientes insight:**

“Tenemos todo para los jóvenes, pero ellos no buscan la atención”

“No sabemos cómo más llegar a los jóvenes para que obtengan las herramientas y acompañamiento que brindamos”

“Muchos de los jóvenes que asisten al centro por ayuda viene en un estado crítico”

“Somos un espacio seguro que está a la espera de los estudiantes y sus necesidades”



# Entrevista a experto

## Objetivo :

Obtener perspectivas y recomendaciones de un profesional de la salud de la Clínica Mana sobre las herramientas y prácticas esenciales para mejorar la salud mental. Explorar estrategias generales, enfoques de prevención y las herramientas específicas ofrecidas por la clínica para fomentar el bienestar mental.

## Análisis :

**Ventaja Clínica:** El uso de arquetipos de personalidad para mejorar la atención a los pacientes sugiere una comprensión más profunda de las necesidades individuales. Esto puede personalizar los enfoques de tratamiento y fortalecer la relación terapéutica.

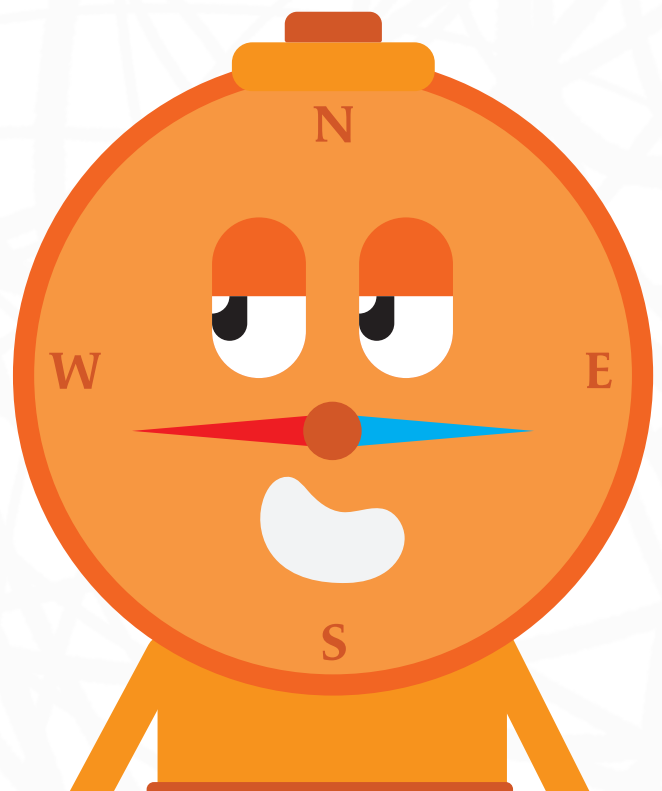
**Importancia de la Comunicación:** Reconocer la diversidad en los lenguajes de las personas revela la importancia de la comunicación. Adaptar el enfoque según el lenguaje preferido puede facilitar una conexión más efectiva y una comprensión más profunda de las preocupaciones del paciente.

**Enfoque Integral:** El reconocimiento de que las personas toman decisiones tanto a nivel mental como emocional destaca la necesidad de enfoques de tratamiento integrales. Comprender cómo se procesa la información a nivel mental y emocional puede informar estrategias más efectivas.

**Bienestar Mental:** La mención de métodos de meditación indica la consideración de prácticas que pueden mejorar el bienestar mental. Explorar estos métodos podría ser beneficioso para ofrecer a los pacientes herramientas prácticas para gestionar el estrés y mejorar la salud mental.

**Enfoque Holístico:** Incluir la alimentación y las horas de sueño destaca un enfoque holístico hacia la salud mental. Estos factores pueden tener un impacto significativo en el bienestar general, y considerarlos amplía la atención más allá de lo puramente psicológico.

**Métodos de Meditación:** La mención de métodos de meditación indica la consideración de prácticas que pueden mejorar el bienestar mental. Explorar estos métodos podría ser beneficioso para ofrecer a los pacientes herramientas prácticas para gestionar el estrés y mejorar la salud mental.



# Benchmarking

El benchmarking es una herramienta mediante la cual se investigan, analizan y evalúan diversos proyectos relacionados, de una forma u otra, con el proyecto de investigación en curso. Cada caso permite comprender las fortalezas y las oportunidades de mejora que pueden impulsar el proyecto. Asimismo, la selección de estos proyectos confiere validez al proyecto en desarrollo.

En el contexto del benchmarking sectorial, se eligieron proyectos estrechamente vinculados a la gestión y comprensión de las emociones. En cuanto al benchmarking no sectorial, se seleccionaron proyectos de diferentes áreas (emprendimientos, aplicaciones, retiros espirituales, etc.) que compartieran la característica de utilizar redes sociales, fomentar la colaboración y emplear formas adecuadas de comunicación. Este enfoque diversificado proporciona una perspectiva amplia y enriquecedora, permitiendo identificar prácticas exitosas y adaptarlas de manera pertinente al proyecto de investigación.

## Criterios de evaluación

Para la evolución de los referentes se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de evaluación

- Cobertura (alcance)
- Empatía (abordaje del problema)
- Experiencia (sensorial y dinámico)
- Acompañamiento (guía y ayuda)



# Sectorial



## FeelsFM - Campaña

la campaña FeelsFM es una iniciativa que utiliza la música para ayudar a los jóvenes a expresar y compartir sus sentimientos, con la intención de abordar la falta de apoyo emocional y la estigmatización de la salud mental en la juventud. La plataforma en línea y los anuncios publicitarios transmiten el mensaje de que está bien hablar sobre los sentimientos y que hay recursos y apoyo disponibles para aquellos que necesitan ayuda.



## Guía Headspace para la meditación –serie

Es una guía de meditación animada donde en diferentes sesiones te introduce en técnicas y sesiones guiadas para comenzar la práctica. Esta trata de darte la oportunidad de dirigir tu atención hacia tu interior y de ver la mente desde una perspectiva diferente. Es la habilidad de desarrollar un sentido de aceptación y aprecio por cualquier cosa que pueda surgir en tu experiencia.



## Intensamente – película

Alegría quiere gobernar sobre todos sus compañeros para que Riley siempre sea feliz. Pero la tan ignorada Tristeza, intentando encontrar su lugar dentro de la mente de la pequeña, desencadena toda una serie de momentos que pondrán en peligro su estabilidad emocional, justo cuando más necesita tener sus emociones bajo control. Una película con un profundo significado tanto para pequeños como para mayores.

# No sectorial



## Duolingo

Es una plataforma de aprendizaje de idiomas a nivel mundial, donde cualquier persona puede aprender otro idioma haciéndose responsable de su propio ritmo, la cual cuenta con un sistema de recordatorio para que el usuario realice las actividades y no abandone el proceso de aprendizaje.



## Search retiro

Es un apostolado del Regnum Christi dirigido a los jóvenes, con la intención de brindar una experiencia que transforme el cómo llevas tu vida, soltando las malas experiencias y fortaleciendo las buenas. Realizando la unión de diversión, formación, emoción, amistad, testimonios y actividades experienciales. Con su eslogan "Nadie fuera de Cristo podrá darnos la verdadera felicidad".



## Somos permanente

Es una empresa con la misión de crear experiencias y productos de oración, con la intención de brindar las suficientes herramientas para un buen proceso de oración y reflexión, de este modo poder facilitar la oración en solitario o en conjunto con pasajes de la biblia, brindando acompañamiento mediante guías para una meditación católica a través de cartas.

# Análisis del Benchmarking

En el análisis del Benchmarking podemos destacar los siguientes hallazgos

## Sectorial :

1. Se puede observar una diversidad de perspectivas para abordar la problemática de la salud mental, tales como la música, la meditación, el entretenimiento y las terapias. Esta diversidad de enfoques demuestra que la salud mental es un tema complejo que requiere enfoques múltiples y creativos.

2. Se identificó que el alcance de las iniciativas abarca desde un ámbito global hasta uno más específico, centrado en comunidades locales. Esto significa que la problemática puede adaptarse a gran o pequeña escala según su público objetivo.

3. El enfoque de abordaje va desde fomentar la expresión de emociones hasta mejorar la comprensión y la empatía hacia las experiencias emocionales de las personas.

4. Todas las iniciativas enfatizan la importancia de la comunidad y la conexión social como elementos fundamentales para el bienestar emocional. Promueven la creación de vínculos y la solidaridad entre las personas.

## No sectorial :

1. Cada iniciativa brinda un propósito diferente, que va desde el aprendizaje de idiomas, la meditación, reflexión espiritual y proporcionar experiencias transformadoras a los jóvenes. Los enfoques varían desde el aprendizaje práctico hasta la espiritualidad.

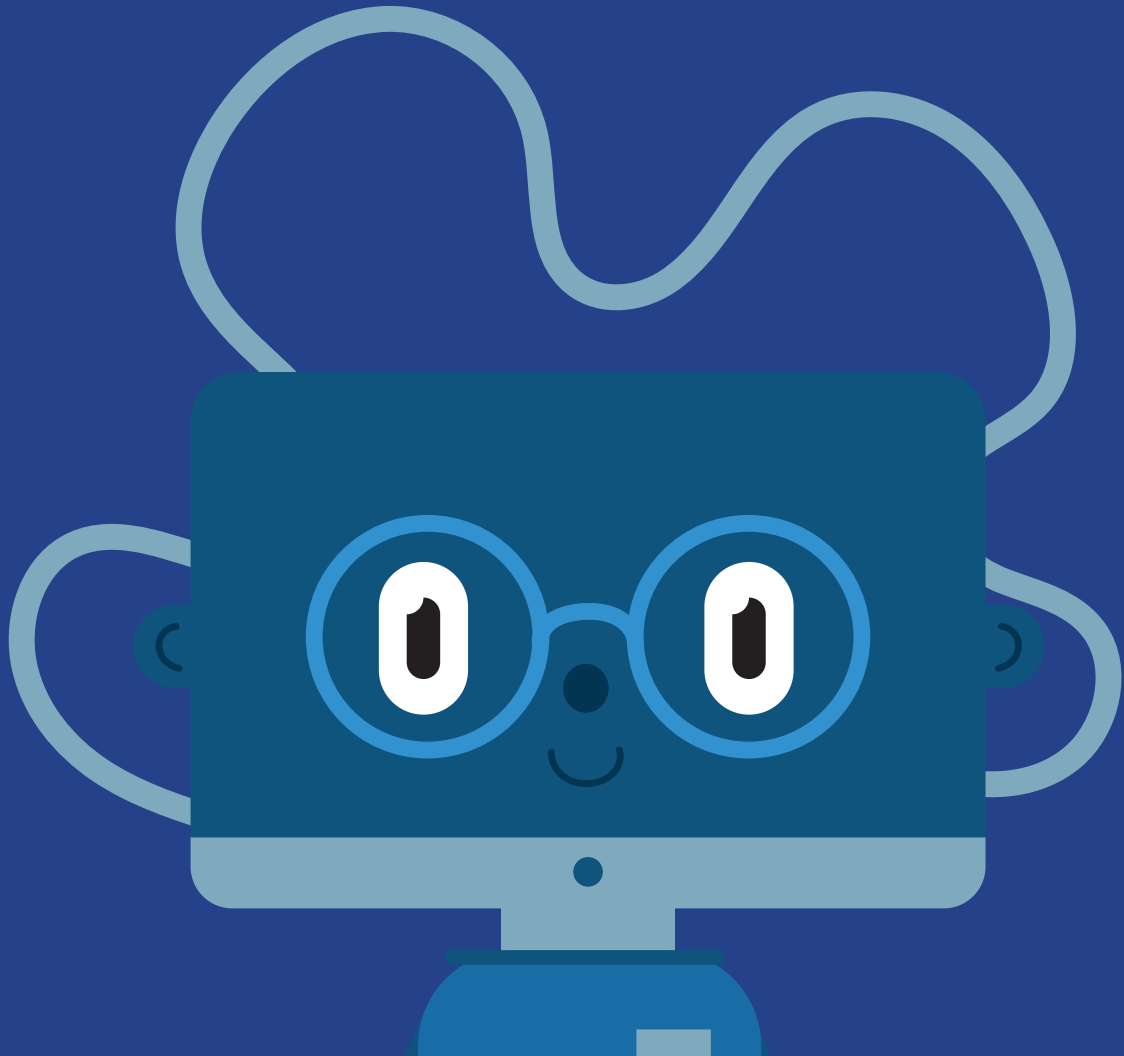
2. Se identifica una diversidad de audiencias que refleja la adaptación de las iniciativas a diferentes necesidades y preferencias.

3. Todas ofrecen un valor agregado, ya sea en forma de estructura para el progreso en el aprendizaje, herramientas para la oración y meditación, o experiencias emocionales y transformadoras.

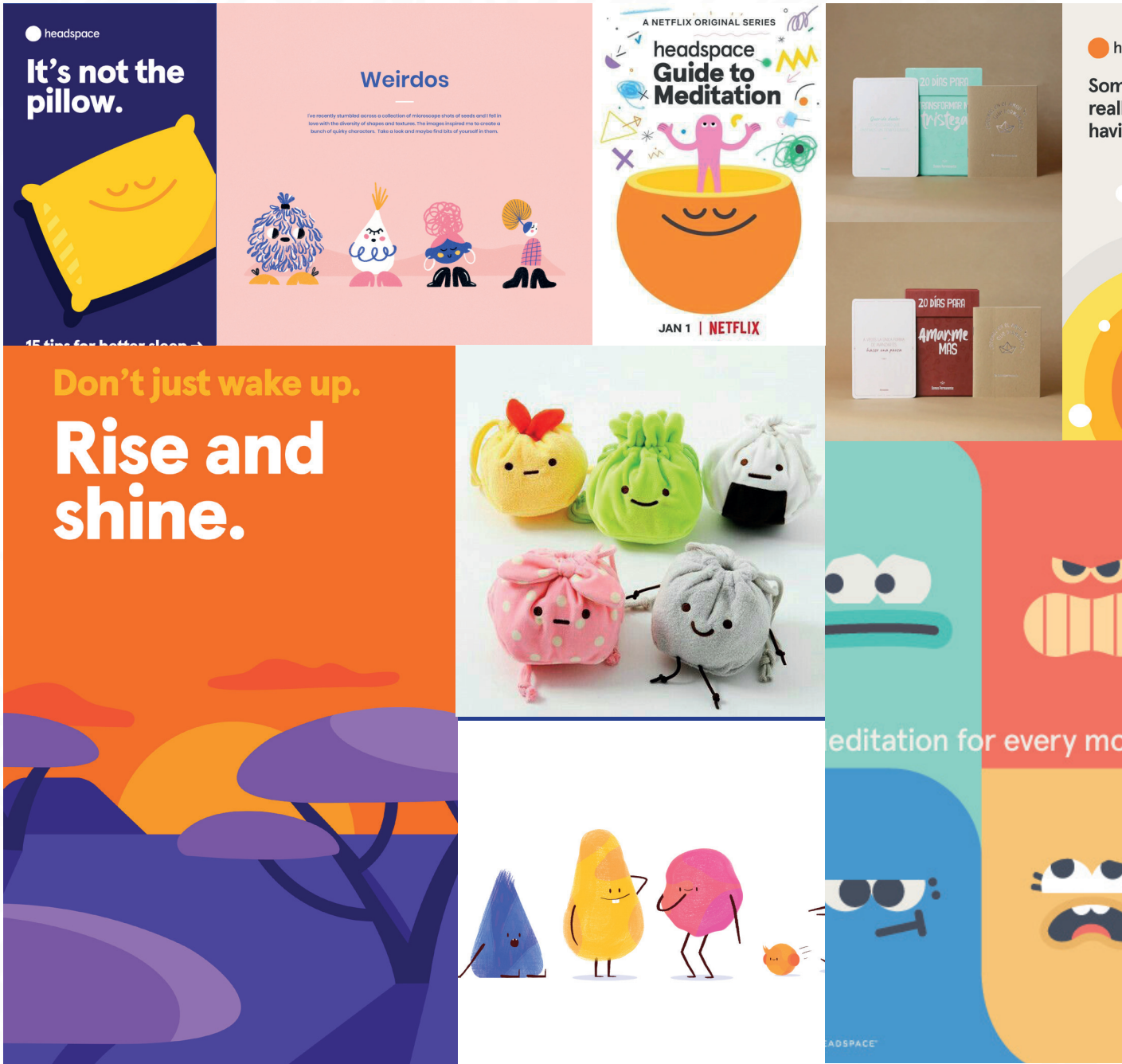
4. La personalización es común en estas iniciativas, esto permite a los usuarios aprender o crecer a su propio ritmo y adaptar su experiencia según sus necesidades individuales.

5. La adaptabilidad y la flexibilidad son características clave que hacen que estas iniciativas sean atractivas para una amplia gama de personas.

# Fase de Ideación y Prototipado



# Moodboard





# Requerimientos de diseño



FO

## **Funcional - operativo**

Los usuarios tengan la posibilidad de desplazarse con el producto.

La herramienta debe generar un acompañamiento al usuario.



EC

## **Estético - comunicativo**

Es necesario que su usabilidad sea de manera clara e intuitiva.

Es necesario que el usuario entienda de manera fácil las piezas gráficas.

Es necesario que el usuario entienda la información de manera clara y legible.



TP

## **Técnico - productivo**

Impacto a nivel sensorial.  
(textura, olores y colores)

Saturación de colores baja.  
(generar sensación de calma)

Guías de orientación.  
(instructivos para los usuarios)

Leguaje amistoso y de confianza.  
(generar seguridad en el usuario)



# Sistema de producto

En respuesta a las crecientes preocupaciones sobre el bienestar emocional y mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, se ha concebido la campaña experiencial “Club Sanitas”. A diferencia de enfoques convencionales, esta iniciativa no se limita a la promoción pasiva, sino que busca sumergir a los estudiantes en una experiencia integral.

Desde material promocional visualmente atractivo hasta eventos de lanzamiento interactivos como “Vive tus Emociones”, la campaña se despliega en varios frentes, aprovechando componentes físicos. Actividades como “¿Cuál es mi color?” y talleres creativos, como “Crea a tu Sanitas”, forman parte de un conjunto de herramientas diseñadas para fomentar la participación activa y la reflexión sobre el bienestar mental.

## Campaña experiencial

### Las sensaciones:

La incorporación de los sentidos, para una estimulación sensorial.

### Los pensamientos:

Integración de la mente, como recurso de replanteamiento de pensamiento e ideas.

### Lo sentimental:

Convertir la experiencia en un momento íntimo del usuario con la campaña.

**1**

## Campaña de expectativa

- 18 poster de publicidad
- 2 por cada eneagrama en diferentesituaciones
- Invitación a Actividades

**2**

## ¿Cuál es mi color?

- QR test de personalidad
- Instrucciones del paso a paso
- 9 personajes de eneagrama
- 9 tarjetas para descripción de enea-grama
- 9 listas de talleres del centro de bienestar
- 9 stickers de cada eneagrama
- Caja y exhibidor de primera fase de conocimiento

**3**

## Crea a tu Sanitas

- Instructivo de las 7 fases de creación
- Certificado de nacimiento
- Tarjeta de quien es sanitas
- interfaz de los cuidados de sanitas
- Caja y exhibidor

# Identidad visual

En la campaña, se planteó la necesidad de crear una identificación a través de una marca y representación mediante personajes. De este modo, la marca podría establecer vínculos con los usuarios. El enfoque se centró en captar la atención de los jóvenes de manera dinámica.



La elección de la paleta de colores para una campaña se fundamenta en la intención de transmitir mensajes específicos y generar respuestas emocionales positivas, esta paleta de colores busca crear un entorno visual que sea acogedor, atractivo y que promueva la importancia de cuidar la salud mental de manera positiva.

## Tipografía

# Poppins

**Diseñada por Jonny Pinhorn y Ninad Kale.**

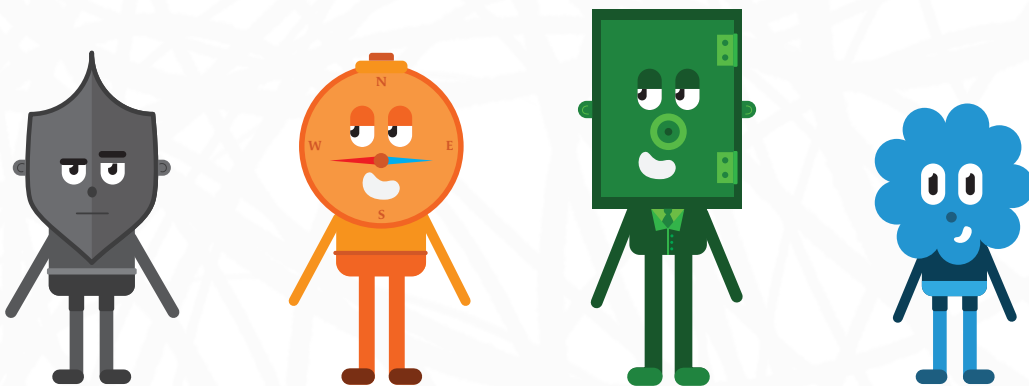
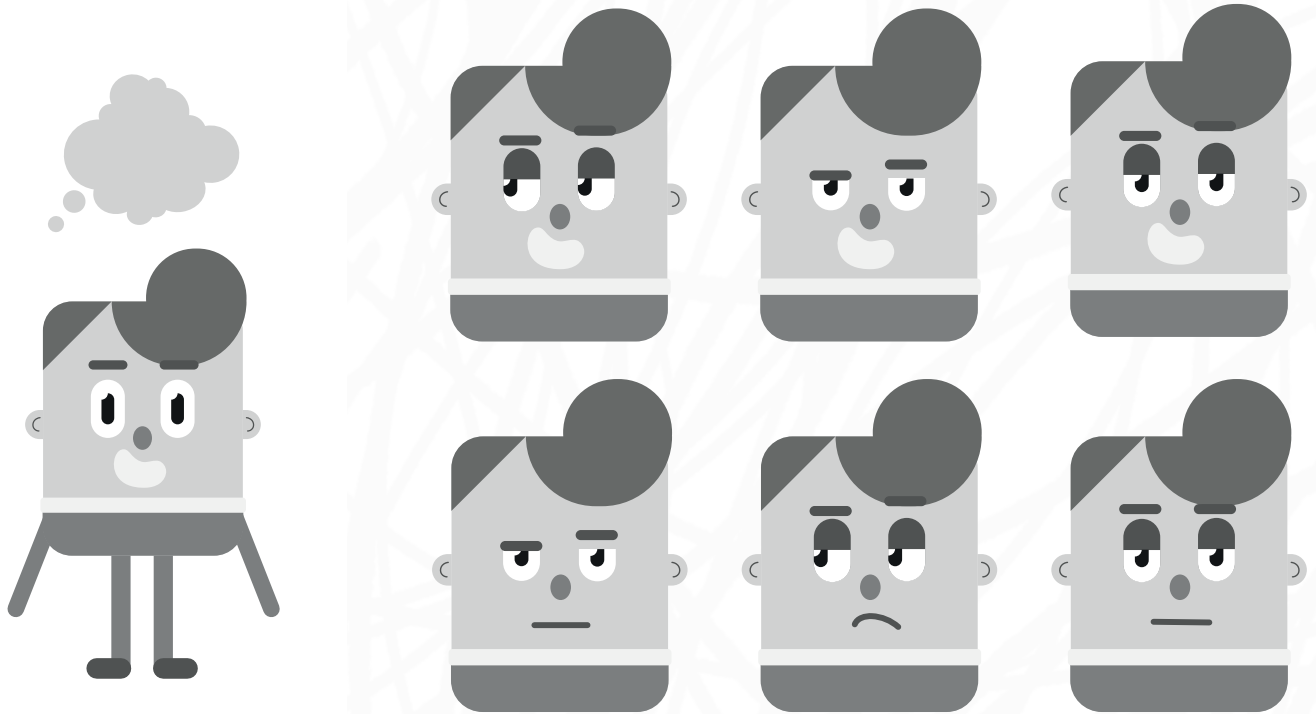
Variables: regular, medium, bold y black.  
Títulos, subtítulos y cuerpos de texto

## Creación de personajes

Por último, se desarrolló unos personajes para la identificación de la campaña y apropiación de la misma.

Bocetación



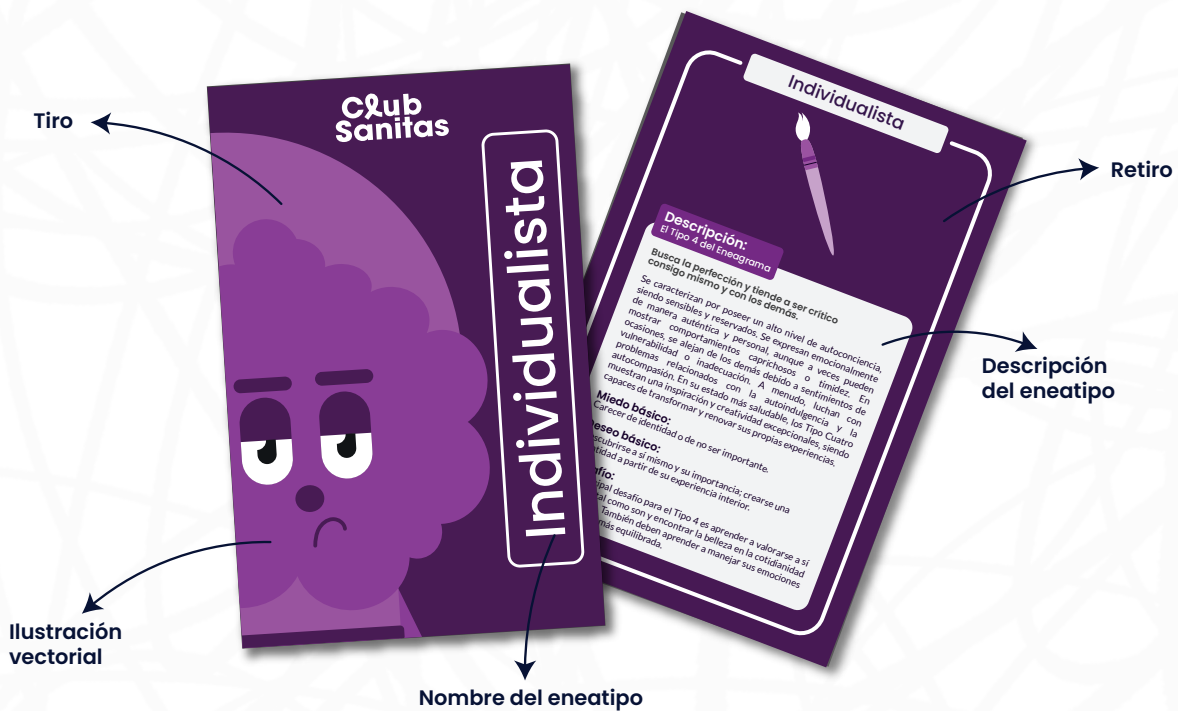


# Club Sanitas



# Tarjetas personajes

Las tarjetas poseen información sobre cada eneagrama de personalidad, brindando una descripción detallada de lo que es eneagrama, los deseos, los miedos y desafíos que tiene cada uno. Está diseñada para poder brindar la mayor cantidad posible de información al usuario de una forma más sectorizada



# Tarjetas de talleres

Las tarjetas contienen información sobre los talleres ofrecidos por el Centro de Bienestar de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Incluyen una breve descripción de cada taller, así como un listado de las habilidades que los estudiantes adquieren al participar en ellos. Además, cuentan con un código QR que redirige a una interfaz conectada a una página donde se encuentra toda la información detallada del Centro de Bienestar.



# Stickers

Los stickers de “Club Sanitas” son elementos esenciales para la campaña, ya que ofrecen una forma tangible y creativa de difundir mensajes positivos sobre el bienestar emocional. Estos adhesivos no solo sirven como herramientas visuales llamativas, sino que también actúan como recordatorios físicos y portadores de la identidad del Club.



# Poster de publicidad

Los posters publicitarios son esenciales en la campaña “Club Sanitas”, ya que se personalizan según los eneatispos de personalidad. Su contenido visualmente atractivo se adapta a las características emocionales de cada tipo, logrando una conexión efectiva y preparando a la audiencia para participar en las actividades del Club.



# Certificado de nacimiento

El certificado de nacimiento, otorgado después de la creación del peluche Sanitas representativo de la salud mental, posee una importancia fundamental en la campaña “Club Sanitas”. Este documento simboliza el compromiso personal del individuo para mejorar su bienestar emocional. Funciona como un recordatorio tangible de la conexión entre el autocuidado y la creación del peluche, brindando un sentido de responsabilidad y motivación continua para trabajar en el fortalecimiento de la salud mental.

## Certificado de nacimiento

Mediante este certificado le doy inicio a una nueva vida a mi sanitas, comprometiéndome a cuidarlo y darle un nuevo hogar feliz.

Certifica que :

-----  
Nombre de tu sanitas

Nació el ....., En la ciudad .....

Este sanitas es de:

-----  
Tu nombre

**Club  
Sanitas**

# QR de interfaz

La inclusión del código QR en la interfaz de información del Centro de Bienestar es crucial para la accesibilidad y la agilidad en la obtención de información. Este elemento permite a los usuarios acceder rápidamente a recursos, servicios y detalles relevantes sobre el bienestar mental, eliminando barreras y proporcionando una experiencia más eficiente y centrada en el usuario dentro del entorno del centro.



# Intenciones

Los “papeles de intenciones” son recordatorios visuales que capturan nuestras metas de mejora personal. Al plasmar nuestras intenciones por escrito, creamos un compromiso tangible con nuestro bienestar. Estos papeles actúan como guías diarias, inspirando un enfoque constante en nuestros objetivos y brindando un impulso motivador hacia una vida más saludable y equilibrada.



# Empaque

## ¿Cuál es mi color?

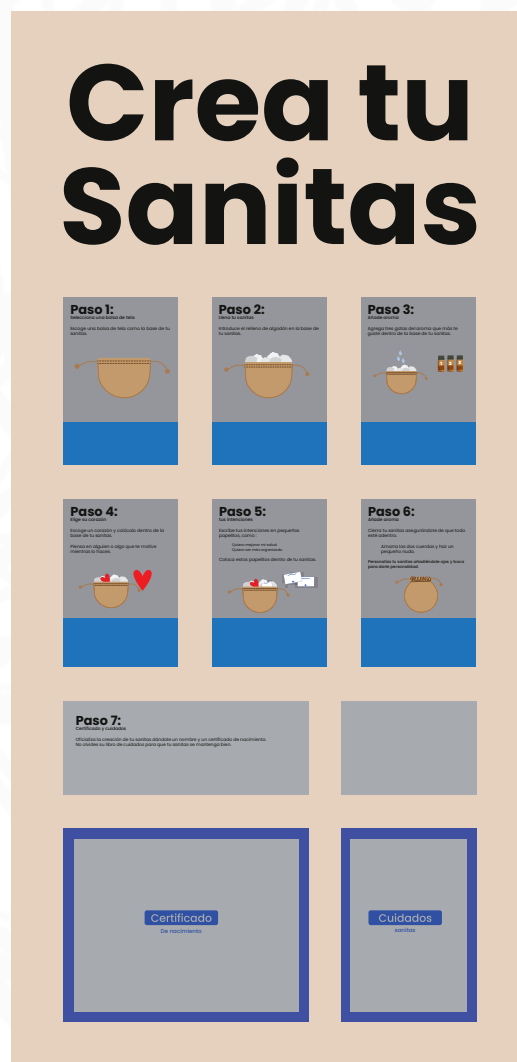
El empaque portátil de la actividad “¿Cuál es mi color?” se destaca por su diseño funcional y completo. Incluye instrucciones claras que guían a los participantes a través de la actividad, asegurando una experiencia sin complicaciones. El QR con el test de personalidad personalizado agrega un toque individualizado, revelando el engrama específico de cada persona.

Además, la disposición de 9 bolsillos en el empaque facilita el acceso y la organización de las tarjetas utilizadas en la actividad. Esta estructura no solo garantiza la practicidad durante el evento.



# Empaque crea tu sanitas

El empaque portátil de la actividad “Crea tu Sanitas” se vuelve esencial al proporcionar todo lo necesario para la creación del peluche de Sanitas. Con instrucciones detalladas y compartimentos específicos para los insumos, garantiza una experiencia organizada y completa, fomentando la participación y la creatividad de manera accesible.



# ¿Cuál es mi color?



- 1 Escanea el código**  
Escanea el código para descubrir tu eneagrama y su color correspondiente.
- 2 Identifica tu número de eneagrama**  
Encuentra tu número de eneagrama en el resultado y determina el color asociado.
- 3 Abre el bolsillo correspondiente**  
Localiza el bolsillo que corresponde a tu eneagrama y abrélo. Dentro del bolsillo, encontrarás un paquete con diez tarjetas.
- 4 Tus tarjetas**  
En las tarjetas encontrarás información y consejos para ti sobre tu eneagrama de personalidad.

<b>Perfeccionista</b> El Tipo 1 del Eneagrama	<b>Ayudador</b> El Tipo 2 del Eneagrama	<b>Triunfador</b> El Tipo 3 del Eneagrama
<b>Individualista</b> El Tipo 4 del Eneagrama	<b>Investigador</b> El Tipo 5 del Eneagrama	<b>Leal</b> El Tipo 6 del Eneagrama
<b>Entusiasta</b> El Tipo 7 del Eneagrama	<b>Protector</b> El Tipo 8 del Eneagrama	

# Crea tu Sanitas

**Paso 1:** Escoge un tipo de Sanitas.  
Selecciona una bolita de color y un tipo de Sanitas.

**Paso 2:** Escoge un número de Sanitas.  
Selecciona un número de Sanitas que quieras hacer.

**Paso 3:** Escoge un tipo de Sanitas.  
Selecciona un tipo de Sanitas que quieras hacer.

**Paso 4:** Escoge un tipo de Sanitas.  
Selecciona un tipo de Sanitas que quieras hacer.

**Paso 5:** Escoge un tipo de Sanitas.  
Selecciona un tipo de Sanitas que quieras hacer.

**Paso 6:** Escoge un tipo de Sanitas.  
Selecciona un tipo de Sanitas que quieras hacer.

**Paso 7:** Escoge un tipo de Sanitas.  
Selecciona un tipo de Sanitas que quieras hacer.



# Validación con usuario

El focus group se realizó el día 2 de noviembre de 2023 a las 4:00 pm en las instalaciones de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Este se llevó a cabo con seis estudiantes de pregrado, los cuales cumplen con el perfil planteado en los usuarios del proyecto.

## Objetivos:

Evaluar los aspectos de estéticos, atractivos e informativos de los productos que componen el sistema de producto.

## Criterios:

Claridad de información  
Persuasión y enganche de los productos  
Coherencia de los productos  
Funcionamiento de los enlaces  
Atractivo de la gráfica visual

## Recomendaciones de cambio:

Mayor información sobre los talleres y puntos de contacto con el Centro de Bienestar de la Javeriana Cali.

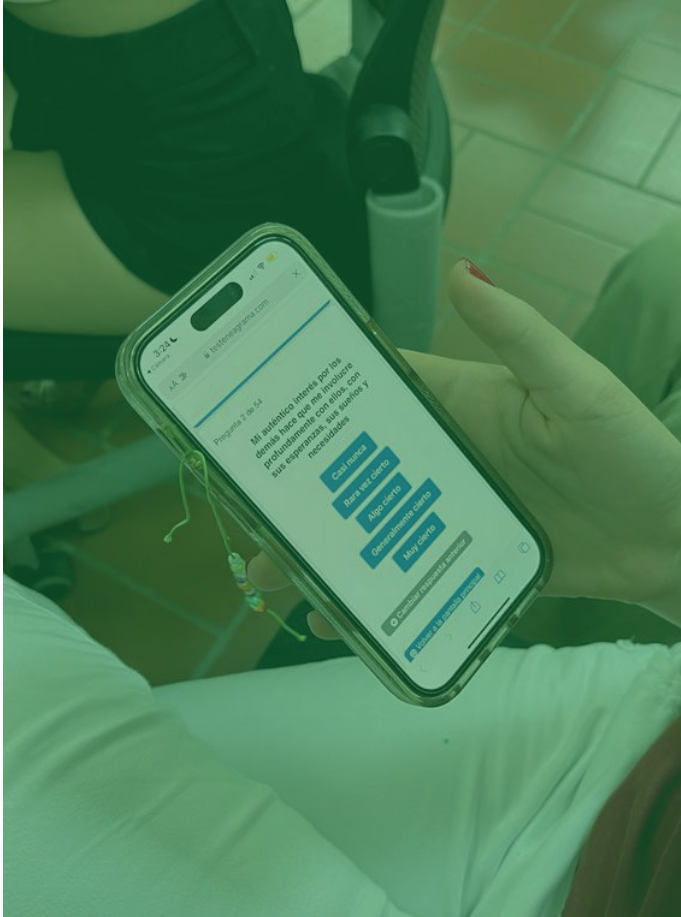
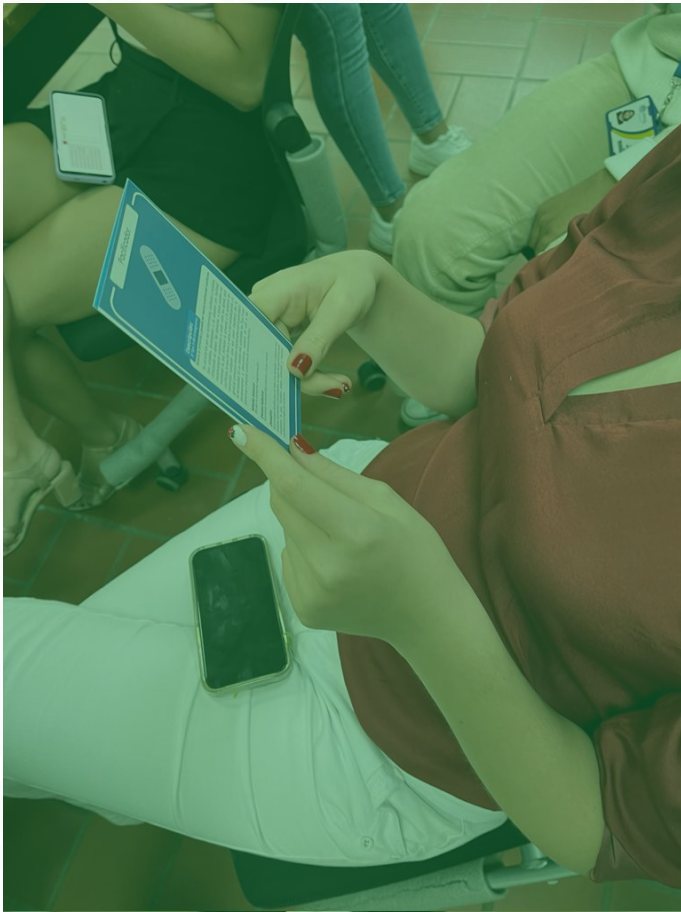
Asegurar al usuario que estos talleres hacen parte del Centro de Bienestar de la universidad.

Se realizó la unión de identificación entre el eneatis y el usuario en la realización de la actividad.

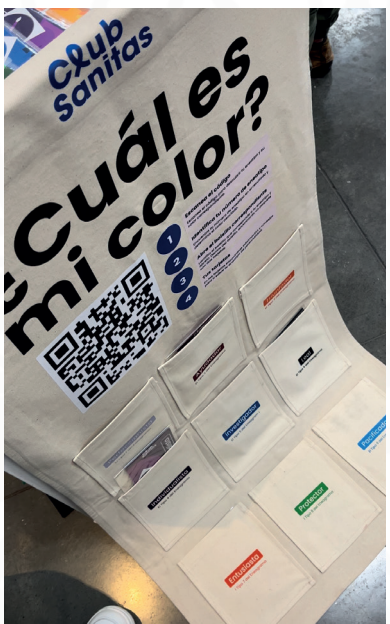
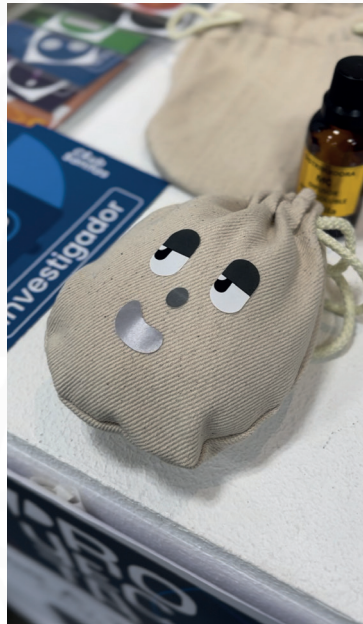
Se resalta un buen uso de los colores y la distinción con los personajes.

Se mantiene una presentación visual activa y clara para el usuario.

La información tuvo una apreciación útil y distinta, brindando una claridad y enfoque para cada persona.



# Muestra en el PADCV



# Conclusiones

## Investigación

1. Si se identifica la problemática en los estudiantes de pregrado de la universidad, no solo por las encuestas realizadas por el centro de bienestar, sino también se evidencia en las entrevistas realizadas. Se observa en los estudiantes un primer nivel de autoconocimiento que revela que existe un problema interno por resolver.

2. Se presenta un déficit en la difusión de información por parte del centro de bienestar, ya que los medios utilizados se han vuelto obsoletos y no logran transmitir la información necesaria a los estudiantes.

3. Se evidencia una falta de interés por parte de la mayoría de los estudiantes hacia los servicios beneficiosos que ofrece el centro de bienestar, aunque existe un pequeño grupo de estudiantes que sí acude en busca de ayuda y participa en los talleres.

4. Se destaca la experiencia positiva de los estudiantes que han buscado ayuda en el centro de bienestar y han encontrado un apoyo efectivo para enfrentar sus desafíos emocionales.

5. Se identifican diferentes factores desencadenantes de emociones intensas, principalmente relacionados con problemas familiares y la carga académica derivada del deseo de cumplir con un estándar.

# Referencias

Depresión en Colombia es más alta que el promedio en el mundo – APS – Punto de apoyo | Programa Intervenciones en Salud Mental PUHJ-HUSI. (s. f.). <https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/?p=281#:~:text=Un%20nuevo%20informe%20de%20la,las%20autoridades%20en%20este%20tema>.

H, K. O. (2023, 13 enero). Día Mundial contra la depresión: síntomas de alerta, causas y tratamiento. Caracol Radio. <https://caracol.com.co/2023/01/13/dia-mundial-contra-la-depresion-sintomas-de-alerta-causas-y-tratamiento/>

Salud mental: asunto de todos. (2022, 10 octubre). minsalud. Recuperado 19 de septiembre de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>

Clínica Imbanaco Grupo Quirónsalud. (2017, 10 julio). Detrás de cada enfermedad, hay emociones ocultas. Imbanaco. <https://www.imbanaco.com/noticia/detras-enfermedad-emociones-ocultas/>

(S/f). Gov.co. Recuperado el 3 de septiembre de 2023, de [https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/879499/Boletin\\_junio\\_2023.pdf](https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/879499/Boletin_junio_2023.pdf)

Carolina, Z. R. Y. (2023). Influencia de la alimentación en la salud mental, una revisión de literatura. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/5319>

Posada, J. A. (s. f.). La salud mental en Colombia. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572013000400001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572013000400001&script=sci_arttext)

Metodológico, D. (s/f). Gov.co. Recuperado el 3 de septiembre de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca-Digital/RIDE/VS/ED/GCFI/doc-metodologia-ensm.pdf>

A, R. O. D. (s. f.). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000200009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000200009&script=sci_arttext)

World Health Organization: WHO. (2022, 3 junio). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. organizacion mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>

Sarris, Jerome, Mehta, Bincy, Óvári, Veronika, & Ferreres Giménez, Inmaculada. (2021). Potential mental and physical benefits of supplementation with a high-dose, B-complex multivitamin/mineral supplement: what is the evidence?. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1277-1286. Epub 07 de febrero de 2022. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03631>

Sas, C. (2023b, septiembre 11). Aumentan en 16% los casos de suicidio en Colombia ¿Qué pasa con la salud mental? CONSULTORSALUD. <https://consultorsalud.com/suicidio-en-colombia-aumenta-16-por-ciento/>

Suicidio infantil - humanium. (2020, 2 noviembre). Humanium. <https://www.humanium.org/es/enfoques-tematicos/salud/suicidio-infantil/#:~:text=Un%20ni%C3%-%>

Emociones y sentimientos. (s. f.). Google Books. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vP5qbPfWp-88C&oi=fnd&pg=PA11&dq=neurotransmisores+de+las+emociones&ots=iLoDVEkkg&sig=MDJBpyOLDnwc-SOh0KUjCEmJXBR4#v=onepage&q=neurotransmisores%20de%20las%20emociones&f=false>

Sandoval, N. (2023). Estigma, la barrera más grande para acceder a la atención en salud mental. Fundación Saldarriaga Concha. [https://www.saldarriagaconcha.org/estigma-la-barrera-mas-grande-para-acceder-a-la-atencion-en-salud-mental/?gad=1&gclid=CjwKCAjwjaWo-BhAmEiwAXz8DBbqdXgKoU6qDCI-fuKCwtDhqiezGD46kJUrIMc-OF-Kd-WINxAaagcVBoCEjgQAvD\\_BwE](https://www.saldarriagaconcha.org/estigma-la-barrera-mas-grande-para-acceder-a-la-atencion-en-salud-mental/?gad=1&gclid=CjwKCAjwjaWo-BhAmEiwAXz8DBbqdXgKoU6qDCI-fuKCwtDhqiezGD46kJUrIMc-OF-Kd-WINxAaagcVBoCEjgQAvD_BwE)

Porque Quiero Estar Bien. (s. f.-a). 12 hábitos para mejorar la salud mental. <https://porquequieroestarbien.com/bienestar-emocional/fortalecer-la-mente/11-habitos-para-mejorar-la-salud-mental>

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023). Depresión. [www.who.int. https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression)

Sas, C. (2023, 11 septiembre). Aumentan en 16% los casos de suicidio en Colombia ¿Qué pasa con la salud mental? CONSULTORSALUD. <https://consultorsalud.com/suicidio-en-colombia-aumenta-16-por-ciento/>

Día Mundial de la Salud Mental 2021. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2021>

Maitta, I. (2018, 12 marzo). Factores que afectan la salud mental. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>

Semana. (2023, 10 mayo). Preocupante: cerca del 20% de los colombianos sufre de algún trastorno mental; conozca los signos de alarma. Semana.com Últimas Noticias de Colombia y el Mundo. <https://www.semana.com/salud/articulo/preocupante-cerca-del-20-de-los-colombianos-sufre-de-algun-trastorno-mental-conozca-los-signos-de-alarma/202333/>

Sáenz, H. (2023, 30 agosto). Sube la tasa de suicidio en jóvenes en Colombia según estudio de la Universidad Javeriana: “Los adolescentes muchas veces no saben a dónde recurrir ni con quién hablar”. infobae. <https://www.infobae.com/colombia/2023/08/30/tasa-de-suicidio-en-jovenes-en-colombia-aumento-en-un-37/>

Villada, C. A. (2023b, julio 28). Preocupan cifras de suicidio en Colombia: entre enero y mayo, en promedio ocho personas se han quitado la vida al día | El colombiano. [www.elcolombiano.com. https://www.elcolombiano.com/colombia/entre-enero-y-mayo-en-promedio-ocho-personas-se-han-suicidado-al-dia-en-colombia-MD22035292](https://www.elcolombiano.com/colombia/entre-enero-y-mayo-en-promedio-ocho-personas-se-han-suicidado-al-dia-en-colombia-MD22035292)

Porque Quiero Estar Bien. (s. f.). Día Mundial de la Salud Mental: En Colombia la depresión es la segunda enfermedad más común. <https://porquequieroestarbien.com/salud-mental/trastornos-mentales/dia-mundial-de-la-salud-mental-en-colombia-la-depresion-es-la#:~:text=Cifras%20en%20Colombia,causa%20de%20carga%20de%20enfermedad.>



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali



FACULTAD DE  
**CREACIÓN  
Y HÁBITAT**

Departamento Arte,  
Arquitectura y Diseño



Diseño de  
Comunicación  
Visual