

# 5minuticost

Por Maria Camila  
Salizabal



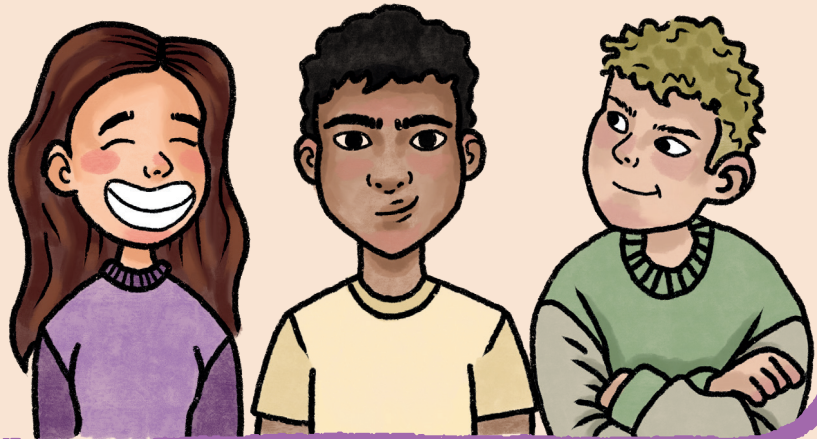







# Contenido

1. Tema
2. Situación abordada
3. Justificación
4. Objetivo General y específicos
5. Experto / Aliado
6. Usuario
7. Proceso creativo
8. Descripción del Sistema
9. Validación





# 5minuticos<sup>+</sup>

5 Minuticos Más apunta a **mejorar la calidad del descanso y el bienestar de los estudiantes universitarios**, mediante estrategias que reducen el uso excesivo de pantallas, promueven la desconexión y fortalecen hábitos digitales saludables. En un contexto donde la sobreexposición digital se ha normalizado entre los jóvenes, el proyecto propone intervenciones cotidianas, cercanas y empáticas que acompañan al estudiante dentro y fuera del campus, generando conciencia sobre sus rutinas digitales y su impacto en la salud mental y física.



# Situación abordada

- El proyecto aborda cómo **el uso excesivo de pantallas, ha deteriorado los hábitos de descanso de los estudiantes universitarios**. La luz azul, la dependencia digital y las rutinas nocturnas centradas en redes sociales han generado insomnio, cansancio constante, ansiedad, dificultades de concentración y bajo rendimiento académico; problemas que se han normalizado dentro de la vida universitaria. Ante esta situación, surge la necesidad de **intervenir estas rutinas digitales desde el diseño**, proponiendo estrategias que inviten a la desconexión, promuevan hábitos más saludables y contribuyan al bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes.

# Justificación

Este proyecto se justifica porque la universidad enfrenta una problemática creciente: **los estudiantes están perdiendo calidad de descanso debido a la dependencia constante de las pantallas, especialmente antes de dormir.** Las encuestas, entrevistas y evidencias recogidas muestran que esta práctica afecta no solo el sueño, sino también la salud mental, la concentración, el rendimiento académico y la capacidad de regular emociones. Aunque los estudiantes reconocen el problema, **no cuentan con herramientas accesibles, cercanas y empáticas que los orienten hacia hábitos digitales más conscientes.** Por ello, se vuelve necesario desarrollar un sistema de comunicación visual que facilite la desconexión de forma amable, práctica y adaptada a su rutina, integrando recursos gráficos, narrativos y experienciales que aborden el problema desde la prevención, la reflexión y el bienestar integral.

# Objetivo *general*

Diseñar una campaña de bienestar con enfoque participativo, centrada en promover hábitos saludables antes de dormir entre los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali

2.

**Implementar** un sistema visual integral para la Campaña de Bienestar, que desde la narrativa del diseño emocional, facilite la conexión intuitiva con rutinas de desconexión nocturna en estudiantes de la PUJ Cali.

1.

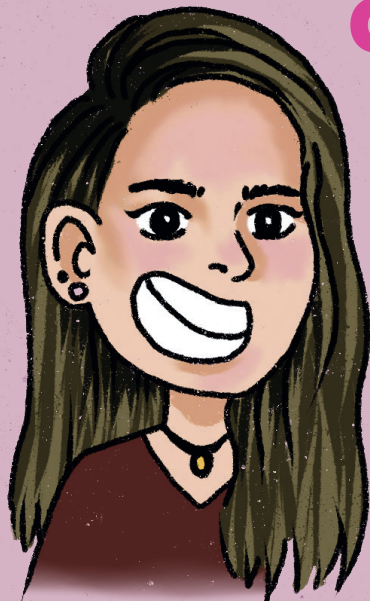
**Analizar** patrones de uso nocivo de pantallas en estudiantes de la PUJ Cali, documentando experiencias subjetivas y necesidades percibidas en torno al impacto del consumo digital nocturno en su descanso.

3.

**Diseñar** una Campaña de Bienestar articulando mensajes visuales que respondan dinámicamente a las prácticas de consumo en redes sociales, celulares y apps de ocio de estudiantes de la PUJ Cali, para incentivar hábitos de desconexión nocturna.

# Experto

## Paula Victoria Casas



**Psicóloga** del  
Centro de  
Bienestar de la  
Pontificia  
Universidad  
Javeriana de Cali



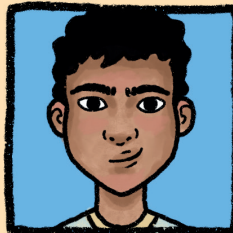
Cuida la **salud física y emocional** de los estudiantes, por eso es el aliado ideal para este proyecto.

## Centro de Bienestar

# Aliado

# Usuario "El Universitario Conectado"

- **Edad:** 18–24 años.
- **Ocupación:** estudiante universitario.
- Vive entre clases, tareas y redes sociales.
- Usa el celular desde que se levanta hasta que se acuesta.
- Duerme **4–6 horas diarias**.
- Se distrae fácilmente, siente ansiedad y cansancio constante.
- Busca mejorar su descanso, pero no logra mantener hábitos saludables.



Juan Caicedo

Juan Caicedo

11120007672

Colombia

"Después de este video,  
termino el ensayo"

El trasnochador

# Proceso





Analizar de requerimientos o ideas/soluciones

- Convocatorias para que sean modelos de mi compañía
- Se hace un montaje de la VU para ver como quedamos

**Promoción de actividades de la U**  
 Se la invita a hacer actividades, saber del país, como se para un día... TALLERES BUENOS

**Capacitar**  
 Si estás con alguien que no es un profesional que te enseñe  
 Tienen un día en Pijama - se para un día  
 "¿quiero ir a dormir?"  
 "¿quiero ir a dormir?"  
 "¿quiero ir a dormir?"  
 "¿quiero ir a dormir?"

**Reservar**  
 Reservar un espacio y cancelar a la U

**Reglas**  
 Reglas para los eventos en eventos  
 Planificar de suero  
 Bolo que se convierte en modo  
 Agenda de personas  
 Pedir de dinero  
 Est para los eventos  
 (Música, agenda, pintura, etc...)

**Objetos de uso cotidiano**  
 (stickers, merch, agendas)

**Digital y físico**  
 (Redes, espacios)

**Objetos de uso cotidiano**  
 (stickers, merch, agendas)

**Reglas**  
 Reglas para los eventos en eventos  
 Planificar de suero  
 Bolo que se convierte en modo  
 Agenda de personas  
 Pedir de dinero  
 Est para los eventos  
 (Música, agenda, pintura, etc...)

**Dinamizar actividades**  
 Tener un espacio o un día para que se pueda hacer actividades  
 "¿quiero ir a dormir?"  
 "¿quiero ir a dormir?"  
 "¿quiero ir a dormir?"  
 "¿quiero ir a dormir?"

**Tipos de personajes**  
 El que se queda dentro - el que se va a dormir - el que tiene las células

**Como la mafia de dinero**  
 Atención, rendimiento...

**Mostrar cosas interesantes**  
 (objetos, imágenes, actividades, etc...)

**Evitar pantallas 4h**  
 antes de dormir, beneficios de... mover con y sin celular ver videos

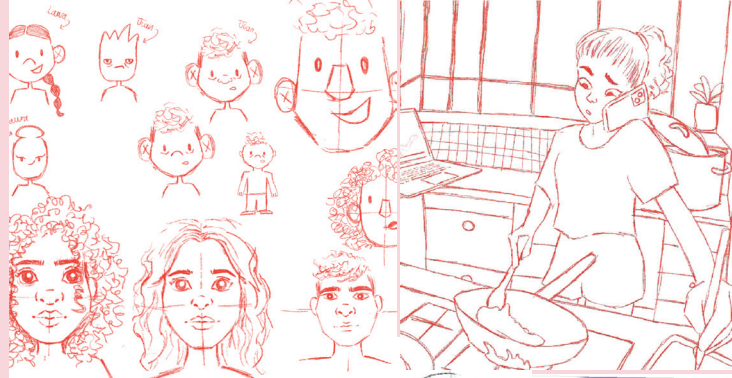
**Simplicidad, impacto, divertido, poco texto**  
 Ejemplo: Campaña "look up" invita a levantar la mirada y reírse con el presente físico  
 "How much like is confirmed by your phone?"  
 Videos de arte abstracto que reírse en pantallas  
 Videos de arte abstracto / Realty (como acabar con la educación a tu celular y que te reírse más)

**Redes de redes**  
 - Solución a un problema  
 - Ganar sin celular  
 - 24h sin redes  
 El día sin celular?

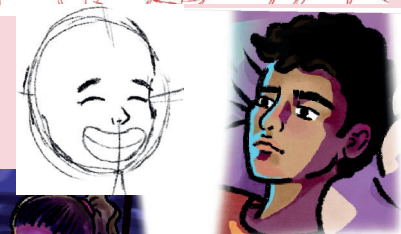
**Objetos de uso cotidiano**  
 (stickers, merch, agendas)

**Reglas**  
 Reglas para los eventos en eventos  
 Planificar de suero  
 Bolo que se convierte en modo  
 Agenda de personas  
 Pedir de dinero  
 Est para los eventos  
 (Música, agenda, pintura, etc...)

COMO SE VA A CONJAR LA HISTORIA? Storytelling



Brainstorming



<b>Contenido</b> ¿Qué se va a hacer?	<b>¿Cómo estás funcionando?</b> NIVEL DE ENERGÍA ESTADO DE ANIMO	<b>FASE 1 Observar</b> checklist	<b>Mapa del día</b> Mi rutina diaria	<b>¿Qué personas eres?</b> ID ID ID	<b>¿Cómo me siento?</b>	<b>¿Cómo estás funcionando?</b> NIVEL DE ENERGÍA ESTADO DE ANIMO
<b>FASE 2 Recordar</b> Plan de día	<b>Definir y escuchar</b>	<b>5 pasos para de pantalla</b>	<b>Captura sin celular</b>	<b>Pausa real</b>	<b>¿Cómo estás funcionando?</b> NIVEL DE ENERGÍA ESTADO DE ANIMO	<b>FASE 3 Planear</b> Agenda de actividades
<b>Plan de destino semanal</b>	<b>Plan de energía</b>	<b>MI rutina ideal</b>	<b>¿Cómo estás funcionando?</b> NIVEL DE ENERGÍA ESTADO DE ANIMO	<b>FASE 4 GREA</b>	<b>RECORDAREME</b>	<b>MI rutina de desconexión</b>
<b>¿Cómo estás funcionando?</b> NIVEL DE ENERGÍA ESTADO DE ANIMO	<b>CERTIFICADO</b>					<b>checklist</b>

Libro interactivo





## 5 minuticos más

Mi sistema de producto se estructura en tres ejes. El primero es la **Estrategia de Promoción**, que incluye dos publicaciones: una que presentó la problemática del sueño ante el público universitario y otra que cerró el tema invitando a la muestra del proyecto de grado. Para esta primera publicación también se repartieron stickers gratuitos a cambio de seguir la cuenta y dar “me gusta”, con el fin de aumentar el alcance y consolidar una audiencia informada para futuras actividades. El segundo eje es **Higiene del Sueño**, cuyo producto principal es el diario 5 minuticos conmigo y del cual surge el **kit neojaveriano**, creado a partir de encuestas del aliado que evidenciaron que las nuevas generaciones ya llegan con problemas de sueño marcados; este kit incluye tote bag, cartuchera con materiales básicos, regante en barra, cobija, cojín y el diario, todo con una identidad visual coherente. Finalmente, el eje de **Publicidad Física** consiste en señalética en el campus, vinilos en suelos, espejos y letreros en paredes, que invita a pausar, reflexionar sobre si realmente descansamos y reconocer la relevancia actual del problema.

Impulsado por stickers  
promocionales para  
los estudiantes

Publicaciones en instagram  
desde la cuenta de  
la universidad

**Estrategía de  
promoción**

# 5minuticost

**Higiene  
del sueño**

Diario "5 minuticos  
conmigo"

Kit para los  
neojaverianos

Cobija

Totebag

Almohada  
pequeña

Cartuchera

**Sistema de  
Producto**

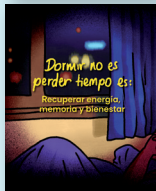
1. Vinilos adhesivos  
en los suelos

2. Vinilos adhesivos en  
espejos de baños

3. Letreros en las  
paredes

**Publicidad  
física**

Señalética en la  
universidad



Estrategia de promoción

Higiene del sueño

# 5minuticost

Publicidad física



¿Cuánto dormiste anoche?

Respira. No todo es urgente

# Estrategia de Promoción

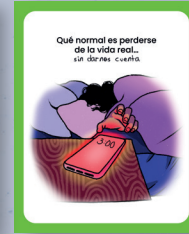
La estrategia de promoción se diseñó para **captar rápidamente la atención de los estudiantes, generar alcance y asegurar que la conversación sobre el sueño llegara a quienes más lo necesitan.**

Por eso incluyó una primera publicación que introdujo la problemática y se impulsó con la entrega de stickers gratuitos a cambio de interacción, lo que permitió crecer la audiencia y preparar el terreno para futuras acciones. La segunda publicación reforzó el mensaje y dirigió a los estudiantes hacia la muestra del proyecto, cerrando el ciclo de comunicación y conectando el problema con la solución propuesta.

# 1era publicación



# 2da publicación



Ser guapo cansado así que me voy a dormir

¡Te esperamos!



Te amo (dormir)



# 5minuticos conmigo

5 minuticos conmigo es una herramienta pensada para **ayudar a los estudiantes a desconectarse y preparar la mente para un mejor descanso.** El diario se organiza en cuatro fases: primero invita a identificar lo que está afectando el sueño, luego a volver a lo real y lo tangible, después a definir una pequeña acción que permita afrontar el problema y, finalmente, a liberar tensión a través de un momento creativo. Juntas, estas fases construyen una rutina breve y accesible que mejora la calidad del sueño de los jóvenes.

### Bienvenid@ a Conmigo **Seminarios**

Este día no se para de pensar por pensar. Es un espacio para pausar, respirar y reconectar lo cotidiano.

La idea es simple: **Hay que apagar el celular, escribir de 10 minutos a las que quieras (alguna pregunta, alguien que te dé ideas, hacer un sketch).**

También son 5 minutos que te recomiendo que los uses para escribir, elegir o simplemente pensar.

Cada actividad le ayudará a descubrirse, desconectar mejor y crear una rutina más saludable.


No necesitas herramientas perfectas, solo presencia.

Apaga el celular, respira y dote este rato solo para ti.


### ¿Qué personaje eres?

Mira las tres fichas y piensa con quien te identificas más en las tarjetas. Tráelas a las pantallas?


¿Por qué?



**Laura Ruiz**  
1998/02/02  
Colombiana  
Programa de arte  
Amante del dibujo  
Le gusta viajar



**Andrés**  
1995/05/15  
Colombiano  
Ingeniería de sistemas  
Le gusta escuchar música y el poder nocturno



**Juan Carlos**  
1990/03/10  
Colombiano  
Ingeniería de sistemas  
Amante del cine y el travelling

### Detente y escucha

Cierra los ojos por un minuto. Respira profundo. Realiza cinco sonidos que escuches en tu alrededor: pueden ser lejanos, suaves o incluso tu propia respiración.

### Fase 2 reconéctate

Plato del día

Recuerda lo que comiste hoy, dibuja tu plato en este espacio, sin buscar que quede perfecto. ¿Qué tanto te gustó? Hazlo con estrellas.

Desayuno

☆☆☆☆☆

### ¡Háblame en español!

### sal con alguien

En esta página hoy día recordas una persona y a otros para su persona con la que compartes.

Cada uno debe dibujar al otro con la vida o la cinta de la vida.

### ¡Háblame en español!

### Captura sin cámara

Plenos en algo que hayas visto hoy y que te llamó la atención: una persona, un paisaje, una escena cotidiana.

En vez de tomarle una foto, descríbela o dibújala aquí, con todos los detalles que recuerdas.

### Agenda de 5 minutos

Indica como viviste tu día.

5 min sin pantalla — algo pequeño que hayas leído del celular.

5 min para mí — una acción que te haga sentir bien.

5 min de gratitud — algo por lo que te sientas agradecido hoy.

Sin pantallas	Para mí	Gratitud

### Gayabatos

No planes, solo dibujos. Llena este espacio con palabras o más.

Cuando termines, ciérralo con cuidado y alguna figura escondida entre tu dibujo o dibujo.

### ¿Cómo estás durmiendo?

Cada semana colorea que tanto dormiste cada día. Procura: crea tu propia código de color.

○ 0 horas ○ 1-3 horas ○ 3-8 horas ○ 8 horas

L M M J V S D

### Nivel de energía

Colorea la batería según cuánto energía sentiste hoy. Mientras más llena la pila, más recordado estuviere.

L M M J V S D

### Estado de ánimo

Dibuje la carta según cómo te sentiste hoy en general.

L M M J V S D



### Fase 1

Obsérvate

### Fase 2

Reconéctate

### Fase 3

Planéate

### Fase 4

Crea

### Checklist

Marca con un ✓ todo lo que consigas que te represente hoy. Entre más cosas pongas más te estás comprometiendo. (¡No hay, nada es demasiado pronto!)

- Me acordaré de lo que me gusta de mí misma/o
- Me acordaré de algunas palabras que me gustan
- Me acordaré de lo que me gusta de mi cuerpo
- Me acordaré de lo que me gusta de mi vida
- Me acordaré de lo que me gusta de mi familia
- Me acordaré de lo que me gusta de mi trabajo
- Me acordaré de lo que me gusta de mi ciudad
- Me acordaré de lo que me gusta de mi país
- Me acordaré de lo que me gusta de mi planeta
- Me acordaré de lo que me gusta de mi vida
- Me acordaré de lo que me gusta de mi familia
- Me acordaré de lo que me gusta de mi trabajo
- Me acordaré de lo que me gusta de mi ciudad
- Me acordaré de lo que me gusta de mi país
- Me acordaré de lo que me gusta de mi planeta

### Plato del día

Recuerda lo que comiste hoy. Dibuja tu plato en este espacio, así como que sabor prefirió, qué tanto te gustó (hazlo con estrellas).

**Desayuno**

### Agenda de 5 minutos

Indicamos minutos y 5. Es una plantilla - algo personal que te ayude del momento a la hora de planear o organizar lo que te sigue adelante. Si tienes la plantilla, ¡agrega lo que te sigue adelante hoy!

Se puntúan	Para sí	Gratitud

### Garabatos



# Higiene del Sueño

El eje de higiene del sueño se creó para **ofrecer una solución práctica y cercana a los estudiantes, enfocada en acompañar sus rutinas nocturnas y fomentar hábitos más saludables**. Su pieza central, el diario 5 minuticos conmigo, funciona como una guía sencilla para desconectarse de las pantallas y preparar el cuerpo para un descanso reparador. A partir de este producto surgió el kit neojaveriano, pensado para apoyar a los nuevos estudiantes desde el inicio de su vida universitaria, especialmente porque las encuestas del aliado evidenciaron que muchos ya llegan con problemas de sueño desde el principio.

# Publicidad física

El eje de publicidad física busca **intervenir el espacio cotidiano de los estudiantes dentro del campus para generar recordatorios constantes y visibles sobre la importancia del descanso**. A través de vinilos en el piso, espejos y letreros en paredes, esta estrategia invita a hacer pausas, cuestionar nuestros hábitos y reconocer que la falta de sueño es un problema real y presente. Su objetivo es activar la reflexión en el momento y lugar donde la rutina universitaria suele ignorar la necesidad de cuidarnos.

¿Hace cuánto  
descansas  
de verdad?

Despierto  
pero no  
Presente

¿Cuánto  
dormiste  
anoche?

Tu mente  
también necesita  
descanso

Respira.  
No todo es  
Urgente

¡Tu rostro carga  
las horas que  
No dormiste!

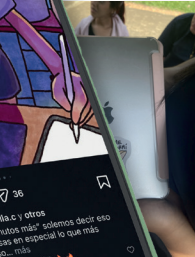
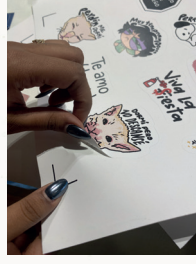
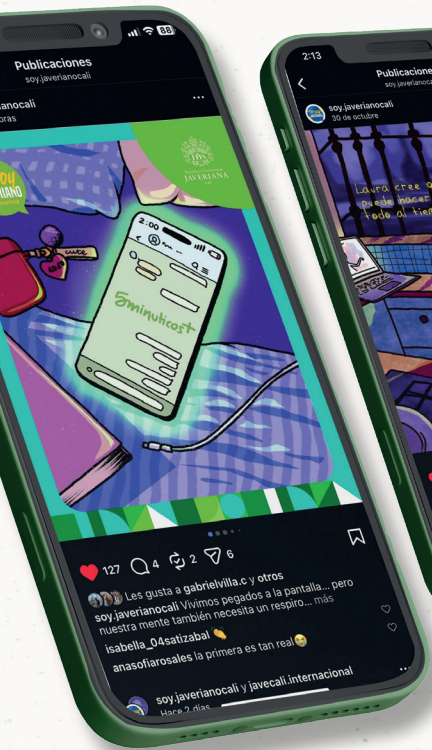




# Redes Sociales

La estrategia de promoción utiliza las redes sociales como **canal principal para captar la atención de los estudiantes y generar alcance real**. Se activó con una primera publicación que introducía la problemática del sueño y que se fortaleció repartiendo stickers gratuitos a cambio de seguir la cuenta y dar “me gusta”, creando así una comunidad inicial informada. Luego, una segunda publicación cerró el tema invitando a la muestra del proyecto, conectando el problema con la solución de manera clara y directa.







# Validación

La validación del proyecto se realizó **entregando el diario a tres estudiantes para que lo usaran durante aproximadamente dos semanas**, completándolo lo más posible antes de dormir. Todos coincidieron en que empezaron a notar cambios: las actividades realizadas justo antes de acostarse les generaban somnolencia y les ayudaban a dormir mejor. A partir de sus primeras retroalimentaciones se hicieron ajustes importantes, como la modificación de la portada y el formato del diario. Además, gracias a sus comentarios se añadieron más elementos a la cartuchera, ya que mencionaron que no siempre tenían a la mano lapiceros, marcadores o colores. Finalmente, el producto fue presentado al Centro de Bienestar, donde **recibió una respuesta muy positiva; lo consideraron una propuesta valiosa y con potencial para implementarse formalmente en el futuro.**





# Fortalezas



El proyecto aborda una problemática real y urgente para los estudiantes.



El diario es práctico, accesible y genera cambios tangibles en los hábitos de sueño.



La validación confirmó su utilidad y permitió mejorarlo.



Cuenta con el respaldo y el interés del Centro de Bienestar, lo que le da viabilidad futura.



La identidad visual es sólida, atractiva y consistente en todos los elementos.

# Oportunidades de Mejora



Ampliar la validación con más estudiantes para obtener resultados más representativos.



Ajustar el diario según nuevas necesidades o perfiles de estudiantes (ej: Diario para profesores).



Explorar una versión digital complementaria que mantenga el objetivo sin fomentar el uso de pantallas.

## Referencias

American Academy of Sleep Medicine. (2023). The impact of screen use on sleep health. Sleep Education.

Harvard Medical School. (2022). Blue light has a dark side. Harvard Health Publishing.

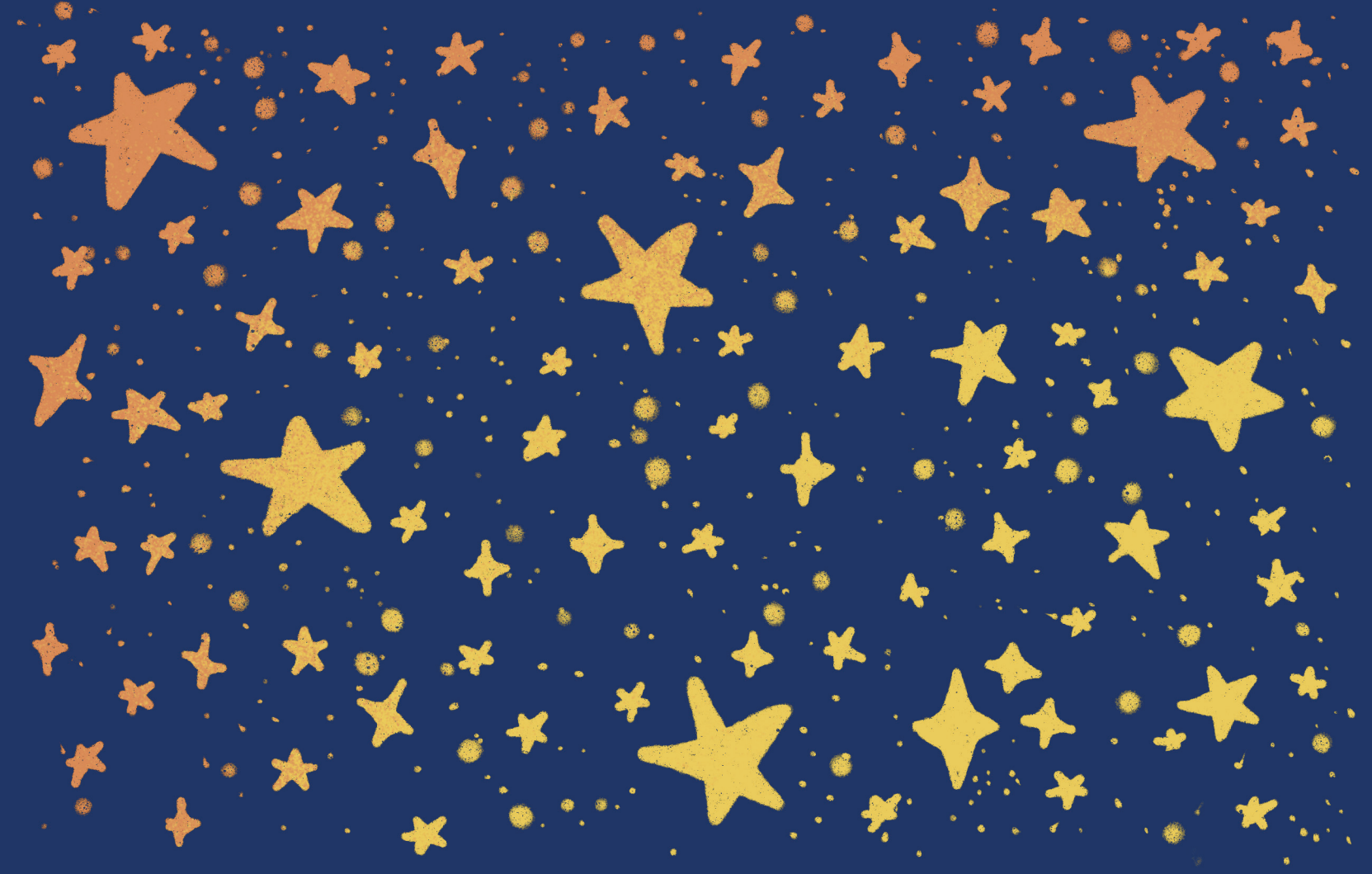
Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Hábitos digitales y salud del sueño en jóvenes adultos.

Pontificia Universidad Javeriana. (2024). Encuesta interna sobre bienestar universitario y hábitos digitales. Centro de Bienestar Universitario PUJ.

National Sleep Foundation. (2022). Technology use and sleep quality in university students.


Stanford University. (2021). Digital behavior and cognitive attention in young adults.

OpenAI. (2025). ChatGPT (modelo GPT-5). Herramienta utilizada para la organización de ideas, redacción y síntesis del proyecto de grado "5 minuticos más".









Agradezco profundamente a mi directora, Elinght Rosales, por su guía; a mi familia por su apoyo constante; a los estudiantes que me acompañaron en la validación del diario; y a todos los alumnos que participaron en las actividades y dinámicas que hicieron posible este proyecto.

5minuticost