





**PROYECTO AVANZADO DE
DISEÑO DE COMUNICACIÓN
VISUAL PADCV**

**Auto-sanación Angelical Para Fortalecer el
Amor Propio**

**Valentina Villada Orozco
Estudiante de diseño de la comunicación visual**

Asesor: Pilar Alzate

**FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE ARTE,
ARQUITECTURA Y DISEÑO
CARRERA DE DISEÑO DE
COMUNICACIÓN VISUAL**



EL PROPÓSITO ES
Amarre

Y Los Ángeles Serán Mis Cómplices

Índice

TABLA DE CONTENIDO

00

INTRODUCCIÓN

- 9 -

01

OBJETIVOS

- 10 -

02

JUSTIFICACIÓN

- 13 -

03

**CONTEXTO DE LA
NECESIDAD**

- 19 -

04

**AUDIENCIA
OBJETIVO**

- 29 -

05

BENCHMARKING

- 31 -

06

ESTADO DEL ARTE

- 35 -

07

**MÉTODOS, TÉCNICAS
Y HERRAMIENTAS**

- 39 -

08

**RESULTADOS
ESPERADOS**

- 43 -

09

**DESCRIPCIÓN DE LOS
REQUERIMIENTOS**

- 47 -

10

**DESARROLLO DEL
PRODUCTO**

- 52 -

11

**DESCRIPCIÓN FINAL
DEL PROYECTO**

- 78 -

12

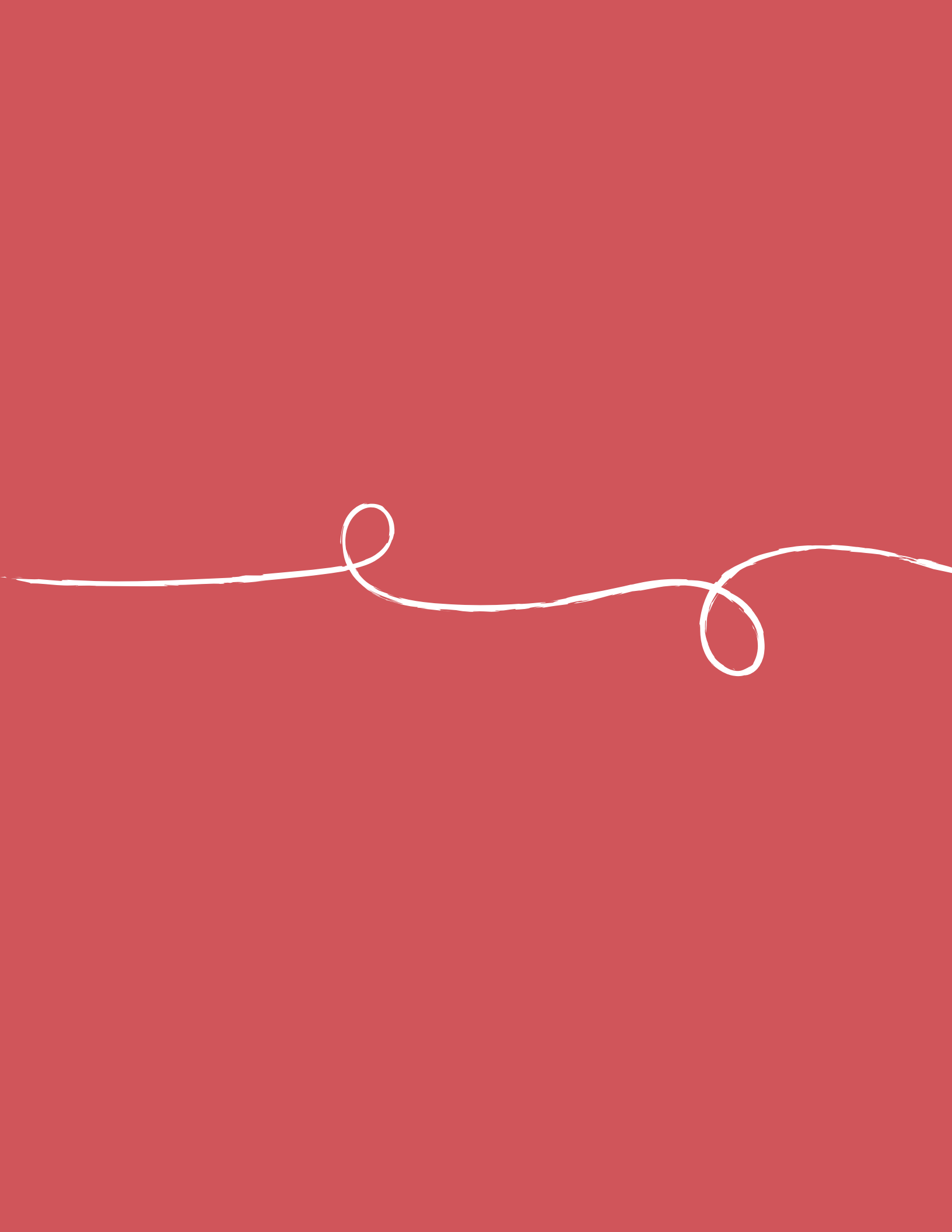
CONCLUSIONES

- 83 -

13

REFERENCIAS

- 85 -





INTRODUCCIÓN

Este proyecto tiene como objetivo la realización del diseño y elaboración física de un material basado en la sanación angelical para el fortalecimiento del amor propio. Para la adecuada consecución del objetivo, se hizo una investigación previa, la cual fue de suma importancia para comprender los conceptos claves relacionados con el amor propio y la autoestima, la conexión existente entre los ángeles y el amor propio y su efecto en la vida de las personas. Finalmente se identificarán aspectos fundamentales del proceso de fortalecimiento del amor propio en las personas, a través de la explicación de los distintos pasos que la investigación arroja para reforzar el amor propio. Lo anterior, a fin de recopilar y adaptar toda la información para la construcción del producto final, el kit del amor propio.

01

OBJETIVOS

1.1 Objetivo general:

Diseñar y elaborar un material de auto-sanación angelical que sirva como herramienta espiritual para el fortalecimiento del amor propio.

1.2 Objetivos específicos:

- Analizar el proceso que se da al interior de las personas en su búsqueda por lograr un equilibrio espiritual.
- Identificar estrategias y medios valiosos y eficaces para reforzar el amor propio en las personas bajo diferentes perspectivas.
- Adaptar y proponer una guía de auto-sanación angelical que sirva de apoyo a las personas en su proceso de autovaloración y mejoramiento de su amor propio.

02

JUSTIFICACIÓN

**“Autoestima es amarte,
aceptarte cómo eres y ser
consciente de tu valía y tus
dones, independientemente
de lo que piensen los demás”**

Gonzalo Gallo, (2017) columna Oasis el tiempo.

El amor es un sentimiento inexplicable de aceptación y cariño hacia algo o alguien, siempre que se piensa en éste se cree que va de la mano de amar a otros y muchas veces se olvida que es primordial amarse también a uno mismo antes de amar a los demás. Es esencial tener en cuenta que el amor propio debe preceder al que es recibido, es decir, si la persona no se ama ¿quién más lo podría hacer?

Según el enfoque espiritual, una persona con amor propio es aquella que identifica sus fortalezas, debilidades, miedos y es capaz de aceptarse con ese conjunto de emociones y aprende a manejarlas según las diferentes situaciones que la vida le pone en el camino. La característica más fuerte de una persona con buen amor propio es que se acepta tal cual y como es sin importar las opiniones externas.

En este orden de ideas, aceptarse como se es, trae un conjunto de resultados hacia sí mismo y hacia los demás, pues ya sea desde la manera cómo se piensa, se evalúa y se siente con respecto a sí y la manera como el individuo se relaciona con los demás cambia para bien en la medida en que se valore. Es importante mencionar, que a este conjunto de actitudes se les denomina “autoestima”, siendo este un concepto usado en mayor medida en el ámbito psicológico, en cuya disciplina se ha definido como:


“La valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su auto concepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y auto aceptación”. (González Martínez, 1999).

Siguiendo lo anterior, se puede inferir que el comportamiento de una persona es influenciado por el nivel de autoestima que tiene de sí misma, pues ésta influye en la manera en que se relaciona con los demás. Por tal razón, el hecho de que alguien sea negativo, puede ser un indicio de baja autoestima y, en consecuencia, tiende a juzgarse y a no aceptar sus cualidades ya sea de manera física o emocional, además claro, de no poderse relacionar con quienes lo rodean.

Así las cosas, es importante que el sujeto sea consciente de las dificultades que tiene para aceptarse, de manera que pueda comenzar a implementar estrategias para ayudarse a sí mismo a lograrlo, debido a que, al ser este proceso netamente personal, se debe estar consciente del problema para poder cambiar. Es por esto, que para las personas con baja autoestima es difícil lograr el cambio, pues les cuesta trabajo abrir su corazón y pensamiento a otros que les brinden ayuda, ya sea profesional o no, pero lo cierto es que, superada esta etapa, los cambios son perceptibles.

“Necesitamos tener una actitud mental positiva hacia nosotros mismos y hacia la vida. Necesitamos además una fuerte conexión espiritual. Cuando están equilibradas estas tres cosas, sentimos alegría de vivir”. (Louise, 1992).

Cuando se busca ayuda es común ir a un psicólogo o un terapeuta espiritual. Este último, en caso de que la persona crea en este tipo de prácticas. Al asistir a una de estas instancias comienza un proceso en el cual se busca la razón y la raíz del problema. El psicólogo/terapeuta trata de encontrar la mayor cantidad de información posible del paciente, con el fin de encontrar una solución.



De esta forma, es común que al visitar a un terapeuta muchos piensen que solo por ir una vez, sus problemas se van a resolver o que el psicólogo/terapeuta los va a solucionar de inmediato. Empero, este es un proceso largo, que conlleva el fortalecimiento paulatino del amor propio y, además, se debe tener en cuenta que hablar de problemas emocionales y personales puede ser más exitoso si a la vez se complementa con un trabajo interior.

Actualmente, se observa una tendencia mundial que promueve la autonomía con miras a obtener libertad de tiempo, dinero y comodidad. La frase DIY “do it yourself” (hazlo tú mismo), que aplica para muchos aspectos de la vida, consta de guías prácticas para hacer diferentes productos o situaciones de la vida cotidiana con soluciones más cómodas, creativas, y económicas. Se basa en la creatividad y en lo personal, alienta la autonomía buscando promover la idea de que todo tiene una forma creativa y fácil de hacerse. Es así, que autores sostienen que *“la autoayuda es la forma de aplicarte a ti mismo beneficios para tu prosperidad y mejoría en tu vida”* (Barragán, 2013).


La autoayuda es, por lo tanto, otra instancia a tener en cuenta para el fortalecimiento del amor propio, ya que es un proceso en el cual se personaliza e interioriza lo aprendido y esta etapa facilita la búsqueda de respuestas desde el ser y no solamente desde un tercero.

En algunos casos, la persona tiende a ver los problemas como algo externo, es decir que los demás y las situaciones que le rodean son la causa de los problemas. Es por eso por lo que es de suma importancia ser consciente que, si la misma persona cambia, todo lo externo puede cambiar.

“Todas las personas tenemos el deseo de ser felices y sin un buen manejo de las emociones es bastante difícil. Siempre existe la necesidad de mejorar, de superarse, de dejar de sobrevivir y empezar a vivir bien, y por eso, las personas acuden a estos libros buscando herramientas y estrategias para un objetivo común para casi todos: el bienestar emocional” (De la Rosa, 2016).

“La autoayuda es la forma de aplicarte a ti mismo beneficios para tu prosperidad y mejoría en tu vida”

(Barragán, 2013).



De aquí, que empezaran a desarrollarse libros y materiales de autoayuda, vistos desde diferentes perspectivas. Incluso se observa que, para las personas, en general, algunos son más fáciles de entender que otros. Este tipo de material puede ser exitoso siempre y cuando las personas sean perseverantes en tomar los consejos que el autor le quiere dar y aplicarlos en su vida cotidiana.

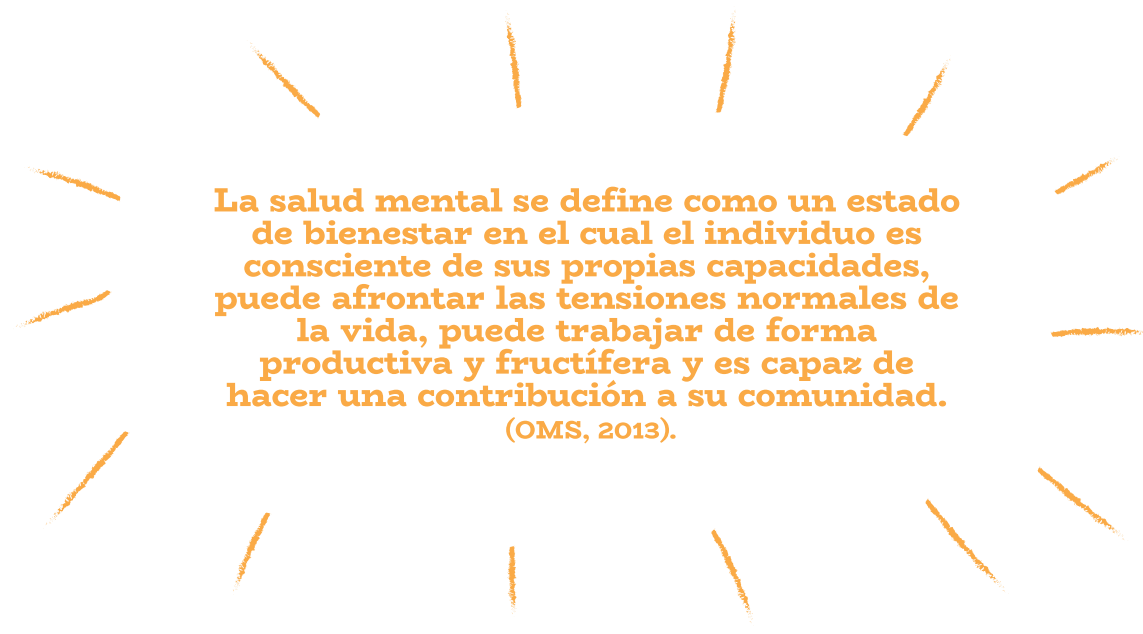
“Puedes motivarte e inspirarte hacia el cambio y reflexionar, pero lo cierto es que el que se produzca un cambio va a depender de lo que haga el lector”. (De la Rosa, 2016).

Existiendo la necesidad de las personas de contar con apoyo para fortalecer su amor propio y viendo las múltiples opciones que brinda la auto-sanación, este proyecto busca centrarse en la espiritualidad mediante la canalización angelical con mensajes claros, sencillos y fáciles de comprender, lo que permitirá un cambio gradual y positivo para la persona.

A large, stylized number '03' is centered within a white, hand-drawn oval. The '0' has a decorative flourish on its left side, and the '3' has a flourish on its right side. The entire graphic is set against a background of a sun with rays, rendered in a light orange color.

03

**CONTEXTO DE
LA NECESIDAD**



La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

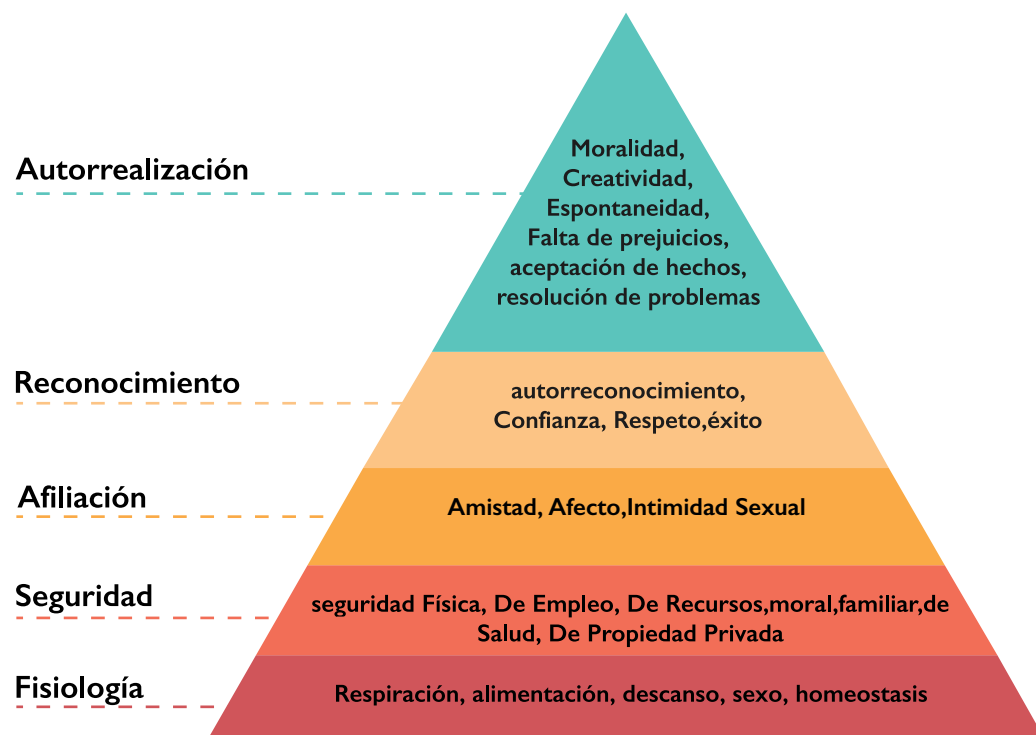
(OMS, 2013).

El ser humano está en una búsqueda constante de encontrar la felicidad. Un estudio hecho por el psicólogo estadounidense Abraham Maslow demuestra cómo los humanos buscan satisfacer sus necesidades para realizarse, a este se le denominó la pirámide Maslow.

La pirámide de Maslow expone las que, a criterio del autor, son las 5 necesidades instintivas del ser humano. Las primeras tres son deficitarias (fisiológica, seguridad y afiliación), es decir, aquellas que el ser humano percibe como carencias ya que cada vez que se llega un nivel se avanza al otro hasta sentirse satisfecho con respecto a su realización en la vida. En el cuarto y quinto nivel se encuentra el desarrollo del ser en su totalidad debido a que es el crecimiento personal para satisfacer sus requerimientos emocionales.

Teniendo en cuenta lo anterior, las dos últimas etapas (de la parte superior) son el reconocimiento y la autorrealización, las cuales son características de una persona que piensa bien de sí misma, que se siente a gusto con lo que ha hecho en su vida. Estas personas tienden a ser positivas y miran las cosas negativas de la vida como algo bueno.

La pirámide de Maslow



La espiritualidad nos conduce hacia preguntas sobre el sentido y el propósito de la vida y no está necesariamente limitada a ningún tipo de creencias o prácticas en particular.

Ahora bien, existe una delgada línea entre tener autoestima y creer tenerla. A esto se le denomina falsa autoestima o egocentrismo. Las personas que presentan este cuadro tienden a tener muchas inseguridades y a buscar cómo hacer para que no se note, ya sea de manera consciente o inconsciente. Es por ello, que los profesionales insisten en que la baja autoestima es un problema que se debe trabajar y es importante buscar ayuda y soluciones que se adapten a las características y creencias de cada persona.

Una opción es asistir a un psicólogo/terapeuta en donde se llevará a cabo un proceso en el que se analizan las necesidades y se define un plan de intervención. Una segunda opción, muy común hoy en día, son los libros y el material de autoayuda. Estos son escritos por psicólogos o personas que han pasado situaciones difíciles en la vida. Algunos libros son la recopilación de casos de pacientes del autor otros incluyen ejercicios y explicaciones de cómo hacer cambios según diferentes situaciones de la vida cotidiana, todo depende del enfoque del libro.

Por otro lado, también existen terapias que apuntan a un enfoque de fortalecimiento de la espiritualidad. Estas terapias muestran un camino que ayuda a muchas personas a encontrar respuestas y soluciones a los problemas cotidianos. En el desarrollo de la conciencia

El ámbito de la espiritualidad vincula lo profundamente personal con lo universal y es esencialmente unificador. (OMS, 2013).

espiritual se le denomina despertar, que es la búsqueda de lo que resuena con el ser interior y que conecta lo positivo de la vida y todo aquello que impulsa a vivir con esperanza, fe y valores.

La espiritualidad nos conduce hacia preguntas sobre el sentido y el propósito de la vida y no está necesariamente limitada a ningún tipo de creencias o prácticas en particular. El ámbito de la espiritualidad vincula lo profundamente personal con lo universal y es esencialmente unificador. (OMS, 2013).

Sin embargo, pese a tener diferencias, cada una de estas terapias apunta a cultivar el amor propio. Cuando la palabra amor se utiliza es común que siempre se relacio-

ne con lo que se siente por otra persona, esto implica infinidad de emociones y sentimientos como cariño, admiración y aceptación. El amor propio se diferencia del amor porque como su nombre lo indica es netamente interior; es decir amarse sin importar el otro, aceptarse emocionalmente con el corazón. *“El amor a ti mismo, no es egoísmo, es quererte, valorarte y dar lo mejor con la buena energía de tus talentos.”* – Gonzalo Gallo, (2017).

Una persona que tiene amor propio es alguien que se conoce y sabe sobre sus emociones, virtudes y defectos, haciendo que pueda manejar diferentes situaciones sin desequilibrarse, ya que se conoce y actúa con mente positiva, porque sabe que siempre hay una solución.

“El amor a ti mismo, no es egoísmo, es quererte, valorarte y dar lo mejor con la buena energía de tus talentos.”

Gonzalo Gallo, (2017) columna Oasis el tiempo.



04

AUDIENCIA OBJETIVO

La audiencia de este proyecto abarca mujeres que están dispuestas a hacer cambios en su vida. Son personas a quienes les gusta conocer y comprender acerca de temas espirituales, para así aplicarlos en su vida cotidiana. Tienen la necesidad de encontrar un material que les sirva de guía para fortalecer el amor propio.

La edad de estas personas va a partir de los 15 años, ya que según Laura E. Berk, en su libro “Desarrollo del niño y del adolescente”: el contenido del autoconcepto se deriva de la relación con los otros, y esa relación con “otros” tiene un vínculo estrecho con la habilidad llamada “Toma de perspectiva”, que según esta autora es “Capacidad para imaginar lo que otras personas pueden estar pensando y sintiendo lo cual considera muy importante para alcanzar logros sociocognitivos como autoconcepto y autoestima. Robert Selman presentó un modelo de 5 etapas de los cambios más importantes de la habilidad de toma

de perspectiva que son: Toma de perspectiva indiferenciada (3 a 6 años) Toma de perspectiva socioinformativa (4 a 9 años) Toma de perspectiva autoreflexiva (7 a 12 años) Toma de perspectiva desde un tercero (10 a 15 años) Y finalmente la toma de perspectiva social (14 años al adulto). Entre ellas hay un periodo de transición por lo cual es adecuado esperar encontrarla a partir de los 15 años.

Por lo anterior, siendo la “Toma de perspectiva” una habilidad que contribuye significativamente para el autoconcepto y la autoestima, una actividad de auto-sanación debe ser realizada por una persona que ya haya llegado a una etapa en la cual esta habilidad ya se haya consolidado.

Las personas que viven una búsqueda espiritual se caracterizan porque están dispuestas a escuchar diferentes posturas en este ámbito, invierten en cursos, terapias y materiales que les ayuden a crecer espiritualmente.



BENCHMARKING

05



A. Tu Mejor versión (Camila Arbeláez)

Es una agenda que ayuda a organizar la forma de comer y hacer ejercicio y a su vez tiene mensajes inspiracionales para el día a día. Es un ejemplo un poco más alejado a lo que se pretende llegar, pero es importante tenerlo en cuenta ya que éste usa un sistema editorial en que el usuario se ve involucrado.



B. Doreen Virtue:

La psicóloga y terapeuta angelical estadounidense autora de diversos libros y material para comunicarse y recibir mensajes de los ángeles. Varios de sus productos vienen en sistemas editoriales de libros y cartas donde las cartas traen un mensaje y en el libro se encuentra una explicación más profunda de ésta.



C. Aventura con tus Ángeles:

María Elvira Pombo, autora colombiana de diversos libros de ángeles, habla acerca de cómo nos podemos relacionar con ellos y cómo estos pueden ayudar de múltiples maneras en la vida.

Aventura con tus ángeles es un muy buen ejemplo porque este tiene como fin ayudar a desbloquear patrones negativos que mantenemos durante nuestra vida.



D. Salvemos al amor:

Yohana García, psicóloga argentina y escritora de un libro que a su vez funciona como un oráculo de mensajes angelicales, explica a lo largo de la lectura que existen terapias y actividades que ayudan a desbloquear situaciones negativas. Es interesante con respecto a las terapias y consejos que da respecto al amor propio, pero podría ser más interactivo.



The image features a large, stylized number '06' in a light blue, rounded font. The number is surrounded by several small, white, five-pointed stars of varying sizes, scattered around the '0' and '6'. The background is a solid, light blue color.

ESTADO DEL ARTE

En el medio de la sanación existen diversos ejercicios para desbloquear patrones negativos. Se ha escogido la terapia racional emotiva conductual TREC como referente porque proporciona la misma guía que se utiliza en diversos métodos de sanación espiritual.

Terapia racional emotiva conductual (TREC)
“La Terapia Conductual es un tratamiento basado en la acción que tiene como objetivo promover el cambio de comportamiento positivo.” (Regader)

La terapia conductual es un método que se centra en el comportamiento de la persona desde la parte negativa en la que surgió alguna situación de dicha índole, ésta busca utilizar nuevos comportamientos positivos para reducir o eliminar el problema como tal.



A

Acontecimientos

B

Creencias

TEORIA DEL A-B-C DE LA PERTURBACION EMOCIONAL

“De acuerdo con el presente enfoque, cuando tenemos reacciones emocionales en el punto C (la consecuencia); luego que alguna experiencia o situación activadora ha ocurrido en el punto A (Acontecimientos), tenemos que A no ha sido en realidad la causa de C. De esta manera, si nos sentimos deprimidos en el punto C después de un rechazo en el punto A, no es el rechazo lo que nos causa la depresión. Lo hicieron nuestras creencias, actitudes o valores (representados en el punto B)”. (Navas, 1981)

Este método fue desarrollado por Albert Ellis en 1955. Este modelo de terapia se fija en las creencias con patrones negativos y cómo estos influyen en la vida de la persona. La terapia consiste en reemplazar las ideas irracionales de la persona por creencias racionales. Es muy importante hacer énfasis en cambiar la filosofía de vida de la persona y no solamente en los hábitos comunes.

Albert Ellis consideraba que los problemas conductuales y emocionales podían tener su génesis a partir de sus tres fuentes: la del pensamiento, la emocional y la conductual. Enfatizó en cómo los pensamientos inciden en las alteraciones psicológicas.

Ellis (1995) afirmó que las personas son en gran parte responsables de sus sentimientos perturbados, que son generados tanto consciente o inconscientemente. Por ende, esas mismas personas disponen de todos los recursos para poder modificar sus pensamientos y traer a sus vidas estados duraderos y estables. (regader)



C

Consecuencias





**MÉTODOS, TÉCNICAS Y
HERRAMIENTAS**

Entender

Recolección de
Información

Explorar

Consolidar un
Método

Materializar

Construcción y validación
de la solución

Como método de investigación para el proyecto se utilizó el Design Thinking que consta de 3 pasos que sirven de guía para lograr un resultado adecuado. Los pasos fueron:



Forma de recolección de información:

1. Recolección de información sobre cómo fortalecer la autoestima (el problema a resolver) 2. Recolección sobre auto-sanación angelical y técnicas de autoayuda 3. Recolección sobre qué elementos se consideran importantes para tener en cuenta en la elaboración de un material de apoyo que sirva de herramienta.

Forma de consolidación del método:

Determinar, según referencias, investigación o expertos, los elementos que constituyen el material (fichas, objetos, manual de instrucciones e interpretaciones), los principios de la terapia, determinar el lenguaje y la manera en que la persona interactuará con el material (preguntas y respuestas, temas específicos, plan diario de tareas...)

Forma de construcción y validación de la solución:

Elaboración y consolidación del método y el material para ser presentado a diferentes personas como prueba piloto para recolectar sus observaciones sobre su comprensión del método, los efectos inmediatos y su concepto sobre los posibles efectos tardíos.



08

RESULTADOS ESPERADOS

En la investigación previa se pudo concluir que el material para el fortalecimiento del amor propio no está de alguna manera implícito ni explícito y mucho menos de manera didáctica y completo en el mercado con el tema espiritual de los ángeles. Es por eso por lo que como conclusión de la investigación para este proyecto se busca implementar una herramienta que le sirva a las mujeres para conectarse con ellas y su amor propio. Esta herramienta debe de ser didáctica y debe ser llamativa para los usuarios para que de alguna forma se cree un vínculo, el cual ayude a las personas a motivarse a implementarlo en su día a día. Igualmente, según la investigación, la herramienta a la que se quiere llegar debe abarcar un material que sea fácil de transportar y cuente con todos los implementos para recrear un espacio totalmente personal.

Es también de suma importancia que éste sea de alguna manera una experiencia para los usuarios. Es por tal razón que se debe recurrir a la estimulación de los sentidos, a

través de experiencias que involucren olores y texturas que hagan sentir a la persona como si estuviera en una actividad especial. Lo anterior, sin dejar de lado el objetivo de cada terapia, a saber, la auto-sanación.

El producto final debe tener todas las herramientas posibles para recrear un momento especial de conexión. Debido a eso, se pensó en implementar un kit que contenga todo el material especial para este objetivo.

Kit: “Conjunto de productos y utensilios suficientes para conseguir un determinado fin, que se comercializan como una unidad.” (Rae)

Para la construcción del kit se debe reunir la mayor cantidad de ejercicios terapéuticos para el fortalecimiento del amor propio y adaptarlos a un lenguaje fácil y dinámico. También, se debe investigar qué elementos pueden ser útiles en el momento de recrear un espacio personal para conectarse consigo misma..




KIT

Kit: Conjunto de productos y utensilios suficientes para conseguir un determinado fin, que se comercializan como una unidad. (Rae)

DESCRIPCIÓN DE LOS REQUERIMIENTOS







Para la investigación sobre el contenido del kit se realizaron salidas de campo, talleres, y un focus group que fueron de gran ayuda para la realización del proyecto. Se evidenció que el kit debe ser sencillo, atractivo visualmente, que estimule el amor y la energía del cambio, que sea moderno, y totalmente diferente a lo que normalmente se ve en libros de auto sanación. De esta forma, se tuvieron en cuenta varios factores para que éste fuera adecuado para la audiencia objetivo.

Focus Group.

Se escogió un grupo de mujeres cuyas edades oscilaban de 26 a 48 años y con gran interés en los productos de auto-sanación angelical, se les presentó la idea del proyecto con el cual se mostraron muy interesadas y aportaron sus ideas según su experiencia con otros materiales similares.

Focus Group



Compra

- Compran por Recomendación
- El Titulo y el tagline impulsa a la compra por curiosidad



Interacción

- Involucrar al lector (Tareas)
- Mas instrucciones
- Diferentes experiencias



Empaque

- Debe de ser:
 - Llamativo
 - Practico
 - Duradero
- Una maleta

- Que los mensajes estén en la carta

DESARROLLO DEL PRODUCTO

10



**Tu Kit de amor propio:
EL PROPÓSITO ES AMARME Y LOS
ÁNGELES SERÁN MIS CÓMPlices.**

Después de participar en diferentes talleres que complementaron la información recopilada, y que permitieron contacto con el usuario y la audiencia objetivo, se evidenció que la presencia de algunos objetos como cuarzos y velas, eran importantes en el momento de entrar en contacto con el ser, para meditaciones o para facilitar que la energía fluya.

**Nombre del producto:
El Propósito es Amarme
y los ángeles serán mis cómplices.**

Para el desarrollo del nombre del producto se pensó que debía ser espontáneo, diferente, y llamativo para que resaltara en el medio espiritual. Se hizo un proceso de naming el cual se logró en 3 pasos y nombres diferentes hasta escoger el que mas resonara con la idea central del producto.

M³ = 

Me Amo, Me acepto, y Me Valoro

El primero paso fue hacer una lluvia de ideas y conceptos relacionados con el tema, el primer nombre que escogió fue m3=amor Propio pero el concepto no era fácil de entender y finalmente solo se utilizo en uno de los ejercicios del diario.

El segundo paso fue buscar un nombre fácil y atractivo para la audiencia. El reto es amarme fue la idea principal del nombre del proyecto, ya que el amor propio es un camino en el cual se hace un trabajo interno fuerte por llegar al objetivo final que es amarse incondicionalmente. Pero este nombre no fue utilizado ya que en la medida que se fue recopilando la información para los ejercicios y en la formación de talleres y salidas de campo para fortalecer el conocimiento en el tema y audiencia, se evidenció que la palabra reto en neurolingüística puede ser un poco sensible y poco agradable para el tono de comunicación que se estaba manejando.

EL RETO ES
Amarme
Y Los Ángeles Serán Mis Complices

El tercer paso fue encontrar una palabra que expresara el camino y objetivo de llegar al amor propio, por lo cual se utilizó el concepto del propósito, ya que está muy relacionado con el objetivo que las personas tienen para su permanencia en la tierra y parte del propósito de todos los seres humanos: el amor.

El propósito es amarme fue la opción escogida finalmente, al hacer testeo de la opinión con el público objetivo este fue aceptado y entendido de manera fácil y atractiva, pero necesitaba ser acompañado de algo que contara su relación con ángeles por lo cual se escogió un tagline que fuera amistoso y espontáneo: y los ángeles serán mis cómplices.

EL PROPÓSITO ES
Amarme

Y Los Ángeles Serán Mis Cómplices



Tu Kit De Amor Propio

EL PROPÓSITO ES
Amarme

Y Los Ángeles Serán Mis Cómplices

EL PROPÓSITO ES
Amarme

Y Los Ángeles Serán Mis Cómplices



Diario de Ejercicios

EL PROPÓSITO ES Amarme

Y los Ángeles Serán Mis Cómplices



Tu Kit De Amor Propio



EL PROPÓSITO ES Amarme

Y Los Ángeles Serán Mis Cómplices



Caja del Kit tipo bolso:

Teniendo en cuenta que la caja era uno de los factores mas importantes para que el usuario se interesara por el usar producto, ésta se diseñó de un color rojo coral que es muy llamativo, y su significado está asociado al cambio que corresponde al arcángel Nathaniel.

Ésta tiene forma cuadrada y está hecha de cartón industrial lo cual permite que sea duradera. El formato de la caja es tipo cajón según el cual se necesita mover la pieza de encima para acceder a los objetos que están adentro. Cuenta con una cinta de reata blanca y café, la blanca es larga, de manera que le permite a la caja transformarse en un bolso para llevar el kit al lugar que la persona desee, esta idea fue resultado del focus group ya que todas las integrantes hablaban de que se llevaban sus libros, cartas y cristales a su lugar de trabajo u otros espacios en los cuales se sintieran cómodas, además esta característica permite que sea donde vaya la persona se pueda otorgar un espacio para centrarse en ella misma y poder llevar la experiencia del amor propio donde ella lo desee.

El tamaño de la caja es 23x23 cm, caben todos los objetos del kit de manera precisa y organizada.

Diario

En el diario están los ejercicios y guías prácticas para fortalecer el amor propio. Este está dividido en 4 capítulos los cuales ayudan a cambiar gradualmente. Los ejercicios invitan a las personas a ser creativas de la manera mas cómoda para ellas, es decir si quieren pintar, escribir o incluso recortar y pegar lo pueden hacer, todo con el fin de que se expresen. También cuenta con algunas actividades en las cuales deberá arrancar hojas para destruirlas, motivo por el cual para el diario se escogió un formato argollado, siendo mas cómodo para ese tipo de actividades.

El primer capítulo (El propósito es conocerme) trata de ejercicios de introspección personal claros y fáciles de hacer para que la persona cuestione y visualice de manera mas a fondo su personalidad, también contiene ejercicios para conectar con la

niña interior, esto con el fin de romper con creencias limitantes que vienen desde la infancia. El segundo capítulo (el propósito es conquistarme) contiene tips y ejercicios para aprender a dedicarse tiempo, es decir, crear conciencia en la lectora de la importancia de otorgarse un momento para ella misma. El tercer capítulo (el propósito es mantener la llama del amor) tiene ejercicios para permanecer centrada y motivada en situaciones del día a día. El cuarto capítulo (el propósito es vivir una vida feliz) es el cierre del libro y también la manera de recordarle a la lectora los tips más importantes que debe tener en cuenta para estar equilibrada desde el amor propio. Al final de los capítulos se incluyen hojas libres que pueden ser utilizadas para realizar las actividades cuantas veces la persona lo desee, o también como un espacio personal para escribir o dibujar.

Diario de Ejercicios

EL PROPÓSITO ES
Amarme

Y Los Ángeles Serán Mis Cómplices

Velas con aroma a rosas:

Las velas son utilizadas para crear espacios en los cuales se hacen rituales o que de alguna manera aporten su energía para abrir un canal de conexión. También son utilizadas en espacios en los cuales se va a meditar o practicar un momento en el que se necesite concentración y conexión.

“Las velas siempre han sido un medio para comunicarse con los dioses y los espíritus, para proteger a la familia de los espíritus malignos haciendo uso de las llamas”. (Autor?).

Los aromas también son esenciales para este tipo de actividades espirituales porque generan una estimulación en la mente que logra una mejor conexión.

“La aromaterapia actúa sobre los planos sutiles, por ello puede ser utilizada como terapia de vibraciones; también ayuda a la meditación, a la concentración y a todas aquellas técnicas destinadas a buscar el equilibrio y la armonía”. (Luisa Telyie).

El aroma de rosas fue escogido para este kit ya que éste ayuda a estimular la feminidad, calma los sentimientos de odio, frustración, rencor, y es el aroma del arcángel Chamuel que es el encargado de trabajar las relaciones y el amor propio.

Individual de terciopelo:

El terciopelo es utilizado en distintos cultos religiosos como un objeto para cuidar las energías de altares y templos sagrados. Se incluye en el kit como un objeto distintivo que va a ayudar a la persona a recrear un momento sacro.



Eres Luz

Siempre fuiste luz desde antes de nacer, eras una luz esperando su momento de venir a aportar su granito de arena en la tierra. Eres un ser que brilla con una luz inmensa, esa luz que llevas a todos lados, contagia los demás de tu ser, de tu forma de ver la vida, de tu sabiduría y obvio, de ese brillo que no puedes ocultar que atraer las cosas increíbles que te rodean en el mundo. Nunca dudes del brillo de luz que tienes.





Ejercicio #2

... y comprende todo lo
... no te gusta de ti.

¿Qué te gusta de tí?

Tus valores



Eres I

Siempre fuiste luz desde antes
una luz esperando su momento
tar su granito de arena en la tierra
que brilla con una luz inmensa, e
a todos lados, contagia a los demás
tu forma de ver la vida, de tu sal
de ese brillo que no hace más
cosas increíbles que tiene este m
dudes del brillo de luz que tienes.





Cuarzo Rosado:

Los cuarzos son utilizados en diferentes corrientes espirituales como fuente de energía.

“Una de las misiones que cumplen es ayudarnos a activar nuestra energía, a percibirla para que al despertar los centros del cuerpo físico obtengamos mayor visión de nuestros actos, sentimientos y pensamientos”. (Flora Rocha 2011).

Para el kit se decidió utilizar un cuarzo rosado ya que éste es predestinado para todas las afecciones relacionadas con el amor propio y con los demás.

“El cuarzo rosa es la piedra del amor y de paz infinita. Es la piedra más importante para el corazón y el cuarto chakra (chakra del corazón). Infunde la energía del verdadero amor por sí mismo y por los demás. El cuarzo rosa extrae suavemente la energía negativa y la reemplaza por vibraciones amorosas.”(Joost Scharrenberg).

Cartas angelicales:

Tienen mensajes que son canalizados pequeños, sencillos y fáciles de leer, los cuales tienen como objetivo ayudar a la persona para que encuentre y verifique sentimientos y pensamientos con respecto a una situación. Se incluyeron en el kit como una herramienta de apoyo emocional.

Marcadores:

Para realizar las actividades del diario.

Espejo:

Es utilizado en algunas actividades para hacer afirmaciones con respecto a la aceptación física de la persona. La actividad consiste en mirarse directamente a los ojos y decirse afirmaciones como “me amo y acepto tal cual y como soy”. Por ello fue importante incluirlo como una herramienta para la mujer que está realizando este ejercicio.

Tablero:

Es un elemento adicional que la persona puede utilizar como ayuda motivacional. En el diario se recomienda utilizarlo en algunas actividades con las cuales se necesita generar cambios graduales.

Tono de comunicación:

En el mundo angelical el tono de comunicación siempre es muy amigable y amoroso, es por eso que se utilizó un lenguaje muy cálido de manera visual y verbal. No se implementaron fotografías y pinturas de ángeles explícitos porque se quería realizar de manera abstracta y moderna.

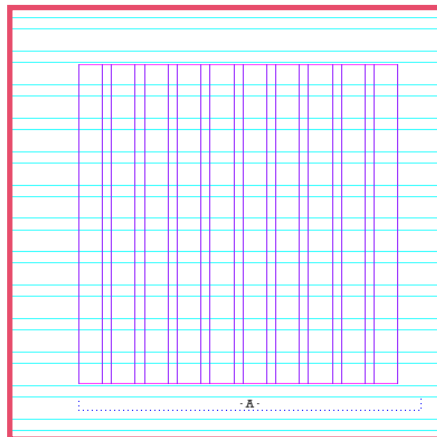


Formatos:

Se utilizó un formato cuadrado para la caja del kit, el diario, y el espejo/tablero ya que es una figura que representa la estabilidad.

Diseño Editorial:

El Diario de ejercicios tiene pasta dura y está argollado ya que es más cómodo al usuario porque algunas actividades tienen la necesidad de arrancar hojas.



Formato 19x19 cm- Retícula modular - 160 páginas-



Tipografías:

Cuerpo de texto:

Gill Sans 10pt
Gill Sans Regular
Gill Sans Italic
Gill Sans SemiBold
Gill Sans SemiBold Italic
Gill Sans Bond
Gill Sans Italic
Gill Sans UltraBold

Títulos y Subtítulos:

BioRhyme Extra Light
BioRhyme Light
BioRhyme
BioRhyme Bold
BioRhyme Extrabold

·Recursos visuales
letterin

Amor

Tips

Quiz



PROLOGO



EL PROPÓSITO ES
Conocerme

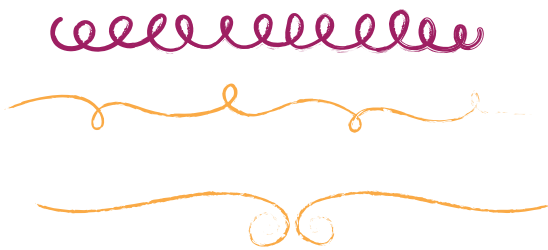
EL PROPÓSITO ES
Mantener la llama del
amor

EL PROPÓSITO ES
Conquistarme

EL PROPÓSITO ES
Vivir una
Vida Feliz

TU PROPIO
Espacio
Para Expresarte

Cuida
de
Ti



Elige de
Nuevo

Recursos Visuales

Para los recursos visuales se utilizaron diferentes tipos de letterings para el acompañamiento de algunos ejercicios o títulos, también se incluyeron algunos dibujos los cuales fueron hechos a mano y vectorizados.

Se utilizó una línea gráfica fresca, moderna, colorida, y tierna ya que hace parte del tono de comunicación que se tiene objetivo.

indico.

El PROPOSITO ES
MANTENER la llana del
Amor

3p's

Para
Reco
Recordar

conocerme

conocerme



Elia





Formas y colores.

El espiral en la espiritualidad es considerado como una figura de desarrollo, crecimiento y evolución. Esta forma se quiso utilizar para dar alusión al crecimiento que en este plano tienen las personas. Se le adicionó color lo cual da diversos resultados de figuras espirituales.

Los espirales representan los 7 chacras energéticos y el segundo representa las esferas de luz o mejor denominadas orbes.

“El fenómeno de los orbes nos muestra que nos movemos en una dimensión espiritual que excede nuestra percepción ordinaria de las cosas. Este campo de potencial ilimitado, accesible, amistoso y fiable, se vuelve visible gracias a los orbes.” (Bert Hellinge)

Color: en la paleta de color utilizada para el kit se tuvieron en cuenta los colores de las chakras y de los arcángeles, así:

Amarillo mostaza:

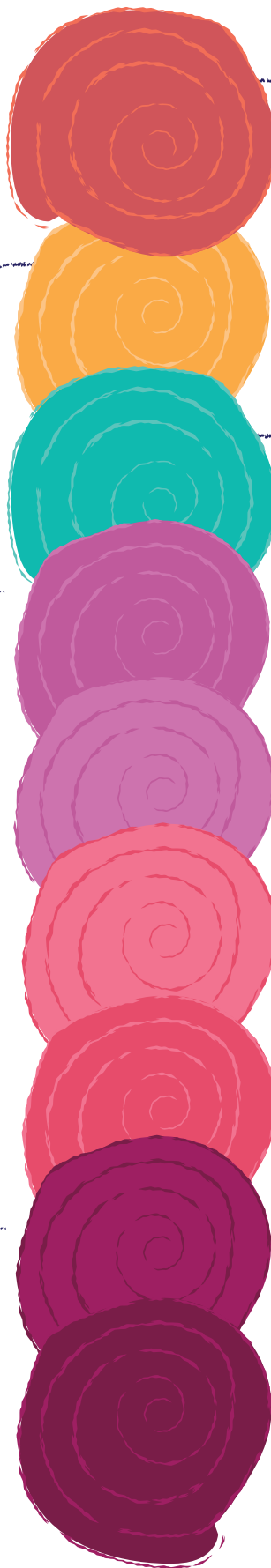
Es el color del arcángel Gabriel cuyo propósito es crear conciencia, aumentar la confianza y la creatividad.

Morado:

Representa al arcángel Zadkiel que ayuda a perdonar.

Vinotinto:

Corresponde al arcángel Uriel que se ocupa de ayudar a soltar y equilibrar sentimientos y actos negativos.



Rojo coral: Es el color del arcángel Nathaniel, el cual se encarga de la energía del cambio y del propósito de vida.

Verde turquesa:

Tono del arcángel Rafael quien facilita los estados de optimismo.

Rosado:

Es el color del arcángel Chamuel, encargado del amor incondicional.

PRUEBA DE USUARIOS.

La caja.

Se hicieron pruebas con usuarias de 18, 24, 36, y 48 años. En ella se pudo evidenciar que el diseño de la caja crea un interés por el producto ya que les causó mucha curiosidad lo que iban a encontrar dentro de ella; también les pareció innovador que la caja tuviera una cinta larga para usarla como bolso.

El tamaño del kit las animó aún más porque consideraron que se presta para llevarlo a diferentes lugares (casa, trabajo, etc.) y allí puedan generar un espacio personal en el cual se pueden conectar.

El Diario.

Su lenguaje verbal y visual les pareció adecuado, pertinente con el tema y que motiva a hacer el proceso para mejorar con respecto a lo que sienten por ellas mismas.

Los ejercicios sencillos y fáciles de entender les agradaron mucho puesto que éstos no son extensos y los pueden implementar de manera más fácil en su día a día.

El uso del cristal, las velas y el individual de terciopelo les llamó mucho la atención porque les ayuda a generar un espacio más íntimo y lo denominaron “romántico” para conectarse con ellas mismas.

El tablero / espejo les pareció una idea muy útil para que puedan escribir y expresar sus metas o frases, que las inspiraran cada día más a cambiar y crear conciencia.

Fue muy satisfactorio ver cómo el público objetivo aceptó de muy buena forma el producto, siendo el resultado de interacción mejor de lo que se esperaba. No hay aspectos por mejorar.





Kit de los 7 años

Mi Diario

EL PROPÓSITO ES Y Los Angeles Serán Mis Cómplices Amarme







**DESCRIPCION FINAL
DEL PROYECTO.**

El kit de amor propio “El propósito es amarme”, cuenta con todas las herramientas para que las mujeres se aprendan a querer y a tomarse un tiempo para conectarse con ellas mismas. Cada elemento de él aporta algo a nivel energético para crear un espacio totalmente espiritual.

El producto se desenvuelve bien visualmente, lo cual hace que se destaque porque llama la atención de la audiencia objetivo, situación que es de suma importancia para que la persona se motive a cambiar, empezando a recorrer un camino espiritual desde el amor propio.

Los colores y la gráfica son acertados ya que éstos se relacionan con la energía angelical y así la persona los asocia con cada arcángel. El lenguaje verbal es fácil y claro de entender por lo cual facilita la lectura y la realización de los ejercicios.

Validación con Expertos

Pilar Martínez
Centro Holístico Mandragora

El proyecto de valentina desde que lo vi me encanto he podido estar en su crecimiento y creación y desde que nació su idea me atrapó, realmente poder verlo y sostenerlo Aun más me reafirma que es un proyecto diferente y me llega realmente al alma. De corazón me encanta y lo recomiendo , conózcanlo y siéntanlo porque el propósito es amarnos a nosotros mismo





CONCLUSIONES

En la realización de este proyecto y producto, se evidenció la importancia de crear un vínculo entre el producto y el usuario ya que esto ayuda a que la persona se motive a realizar las actividades que están en él. En consecuencia, para crear ese vínculo con la audiencia objetivo fue de suma importancia analizar el proceso por el cual pasa una persona que está en una búsqueda espiritual, debido a que si bien, se debe tener en cuenta que los procesos de cada persona no son los mismos, se pueden encontrar ejercicios generales para todas y que ayuden a las mujeres a cambiar gradualmente.

Lo importante en este tipo de proyectos es identificar ejercicios que todas las interesadas en fortalecer el amor propio puedan hacer, que sean fáciles de ejecutar y comprender, a través de la utilización de un lenguaje dinámico y entretenido, de manera que la persona que está haciendo el proceso lo vea como algo divertido y no como una obligación.

Así pues, crear una experiencia en la cual las personas puedan adaptar un espacio en el momento que ellas quieran para tomarse un tiempo y trabajar en ellas mismas, fue la clave para que el kit tuviera el factor diferenciador frente a todos los demás productos de auto-sanción que se ofrecen en el mercado.

13

REFERENCIAS

Barragán, Antonio. (2013). ¿Qué es la autoayuda y por qué es de utilidad? Recuperado de <http://www.elexitoenvida.com/2013/10/>.

De la Rosa, Tamara. (2016) ¿Sirve leer libros de autoayuda? Recuperado de <http://www.laprensagrafica.com/2016/04/21/>.

García-Allen Jonathan. Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas, Recuperado de <https://psicologiyamente.net/psicologia/piramide-de-maslow>

González Martínez, María Teresa. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. Recuperado de https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69351/1/Algo_sobre_la_autoestima_Que_es_y_como_s.pdf.

Berk E Laura , Desarrollo del niño y del adolescente, Editorial Prentice Hall, Pg 602

Bertrand Regader, , La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis recuperado de <https://psicologiyamente.net/clinica/albert-ellis-tera->

[pia-racional-emotiva-conductual#](#)!

Louise, Hay. (1992). Sana tu cuerpo. (Pág. 5).

Louisa, Hay. (2012). Ámate a ti mismo. (Última Edición).

OMS. (2013). Salud Mental: Un Estado de Bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/.

Real academia de la Lengua Española. Definición de Kit <http://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=kit>
Velas e incienso para la espiritualidad: <http://hermandadblanca.org/velas-e-incienso-la-espiritualidad/>

Luisa Telyie .A Punto Vital: <https://www.puntovital.cl/salud/esencias.htm>

(Flora Rocha 2011) El poder de los cuarzos: http://www.sabiduriadelcorazon.org/espanol/index.php?option=com_content&view=article&id=96

Joost Scharrenberg (Abr 28, 2012) Crecimiento personal: <http://sloyu.com/blog/blog/2012/04/28/cuarzo-rosa-la-piedra-del-amor/>

NOTAS

