

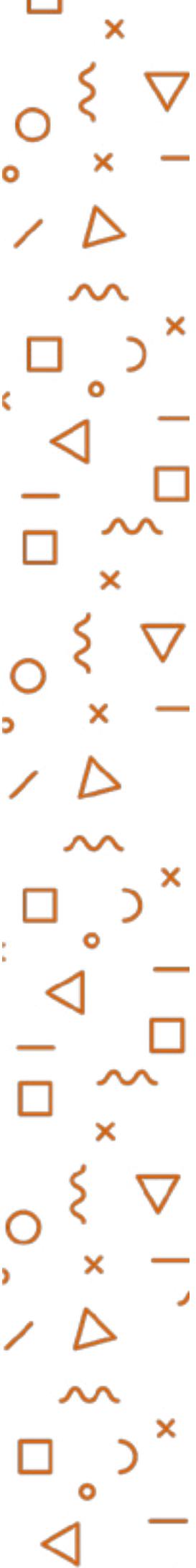
**DISEÑO GRÁFICO Y MULTIMEDIA
PARA POTENCIAR
EL USO Y APLICACIÓN
DE TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS
EN PREADOLESCENTES**

○ *Salud Mental Y Diseño Multimedia* ○

Fabián Domínguez
Autor

Dis. Cristian Alvarracín
Director

2018
Cuenca - Ecuador

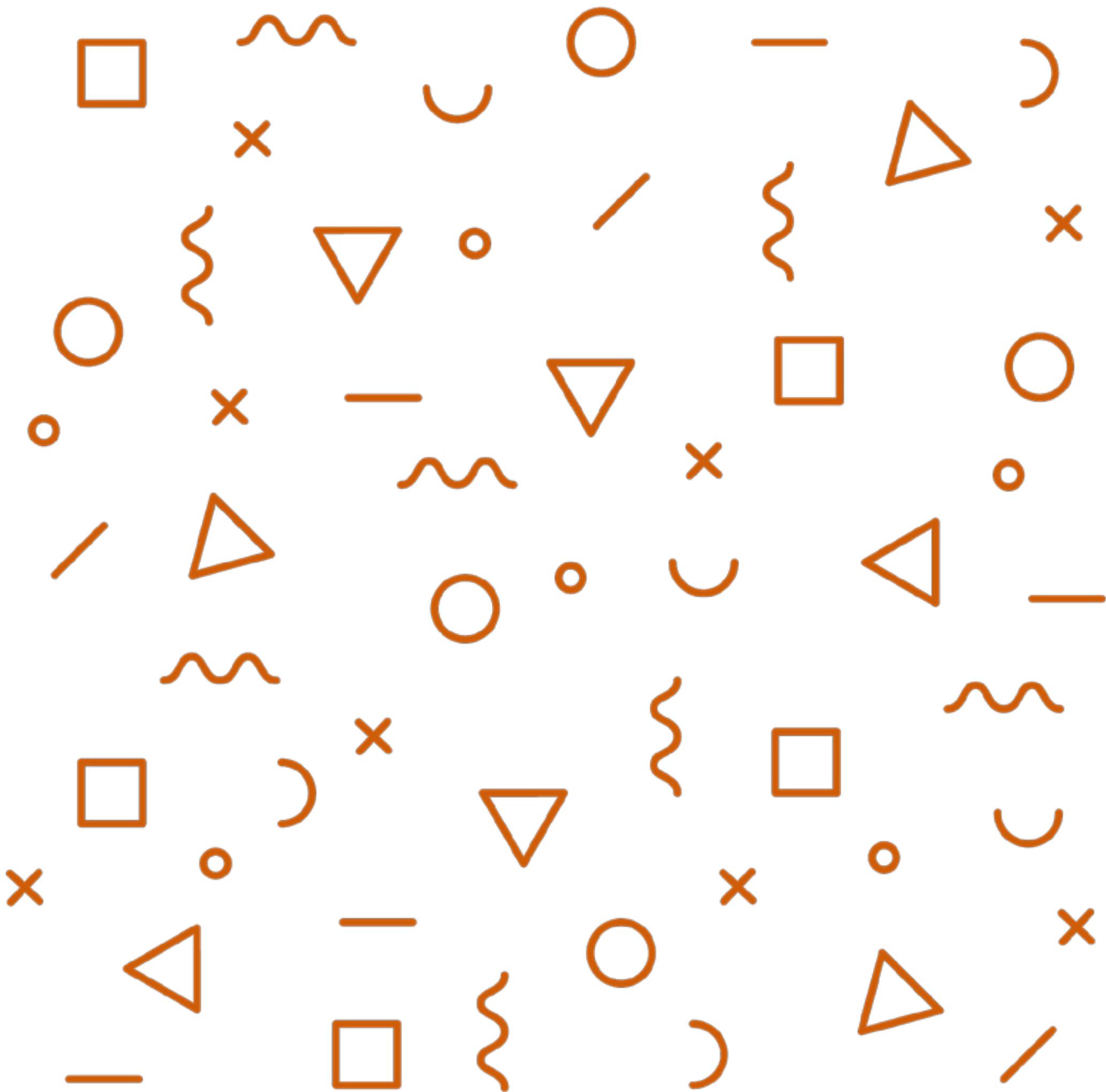
A decorative border on the left side of the page, consisting of a vertical column of various geometric shapes and symbols in a light brown color. The shapes include circles, triangles, squares, rectangles, wavy lines, and small crosses, arranged in a somewhat random but rhythmic pattern.

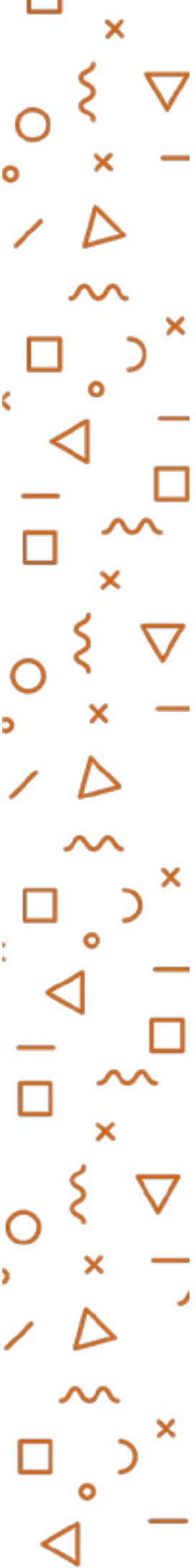
TUTOR
Dis. Cristian Alvarracín

FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES
Todas las imágenes son realizadas por el autor, excepto
aquellas que se encuentran con su cita respectiva.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Fabián Domínguez

A decorative border on the right side of the page, identical to the one on the left, consisting of a vertical column of various geometric shapes and symbols in a light brown color.



A decorative border on the left side of the page, consisting of a vertical column of various mathematical symbols in a light orange color. The symbols include circles, triangles, squares, wavy lines, and crosses, arranged in a repeating pattern.

AGRADECIMIENTO

A mi familia: Carlos, Tere, Rosa, Adrián y Luly.

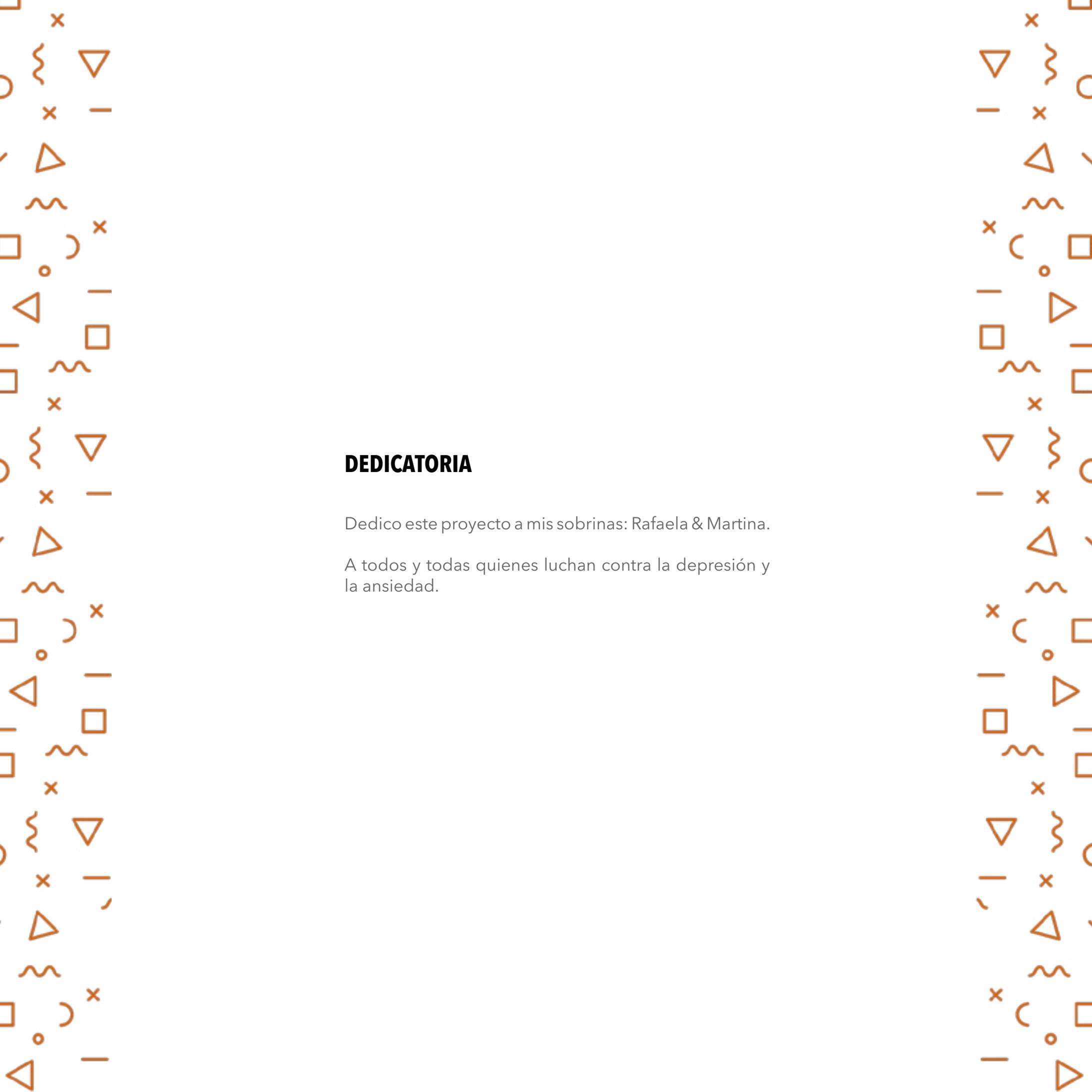
A mis tutores: Cata, Juan y Kyan.

A mis amigos: Ally, Jenn y Juan.

A mis colaboradores: Maricela, Sebastián y Nico.

Gracias por el apoyo y seguimiento durante este proyecto como en mi vida académica.

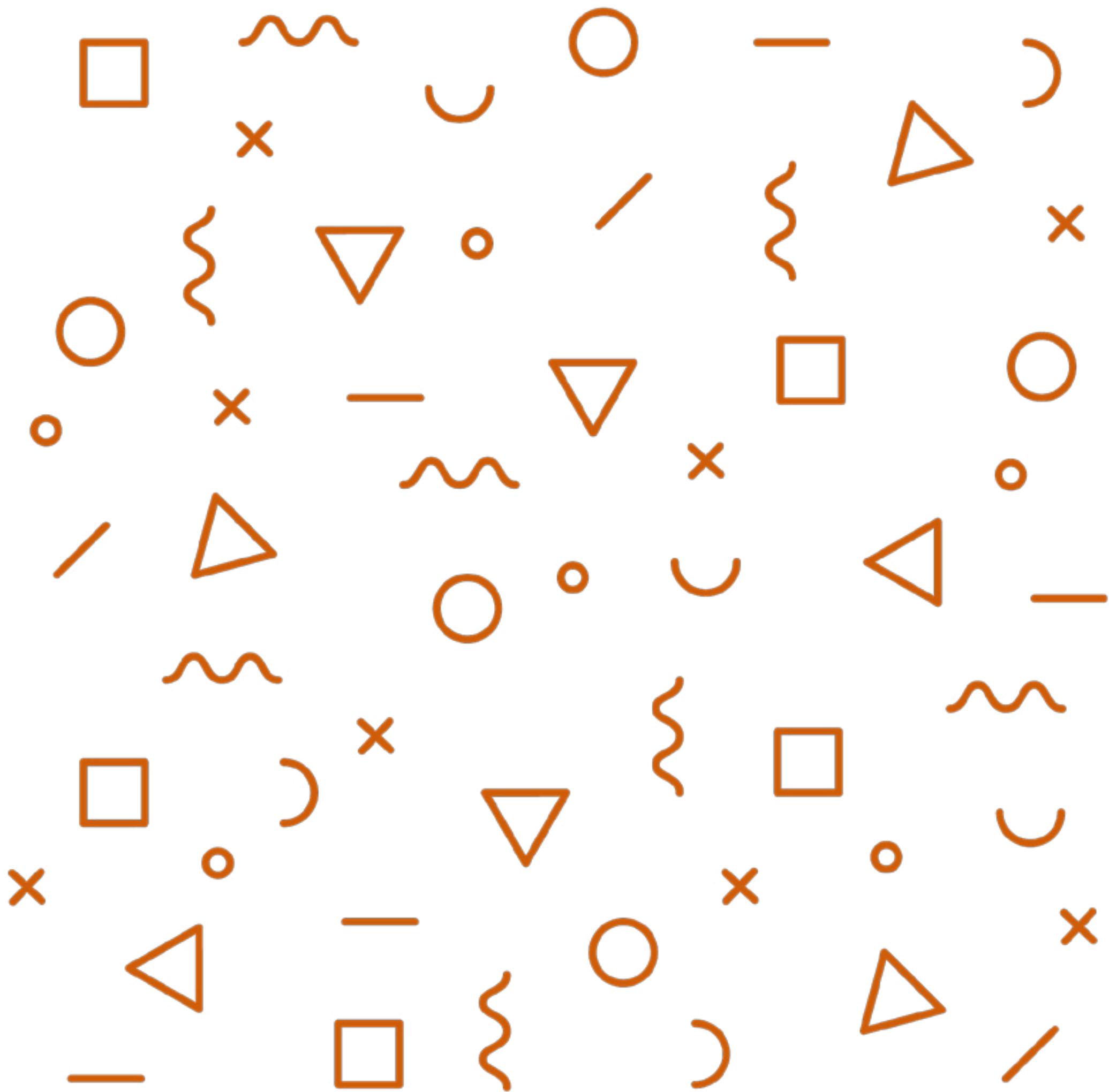
A decorative border on the right side of the page, identical to the one on the left, consisting of a vertical column of various mathematical symbols in a light orange color.

A decorative border runs vertically along both the left and right edges of the page. It consists of a repeating pattern of various geometric shapes and symbols in a light orange or brown color. The symbols include small 'x' marks, triangles (both pointing up and down), squares, circles, horizontal lines, and wavy lines. The arrangement is somewhat irregular, creating a textured, hand-drawn feel.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a mis sobrinas: Rafaela & Martina.

A todos y todas quienes luchan contra la depresión y la ansiedad.



ÍNDICE

Capítulo 1	17	Capítulo 2	57
1.1 DEFINICIONES:	20	5. 1 SEGMENTACIÓN:	58
1.2 TERAPIAS:	22	5.1.1 Segmentación Geográfica:	59
1.2.1 Primera Ola:	22	5.1.2 Segmentación Demográfica:	59
1.2.2 Segunda Ola:	23	5.1.3 Segmentación Demográfica:	60
1.2.3 Tercera ola:	25	5.1.4 Segmentación Psicográfica:	61
1.3 MINDFULNESS	26	5.2 PERSONAS DESIGN	62
1.3.1 Origen:	26	5.2.1 PACIENTE	62
1.3.2 Generalidades:	27	5.2.2 PROFESIONAL:	63
1.3.3 Componentes	28	5.2.3 ESTILO DE VIDA:	64
1.3.4 Mecanismo de acción del Mindfulness	29	5.3 PARTIDOS DE DISEÑO:	65
1.4 DISEÑO MULTIMEDIA:	32	5.3.1 Forma	65
1.4.1 Clasificación:	33	5.3.2 Función	66
1.4.2 Usabilidad:	35	5.4 PLAN DE NEGOCIOS:	67
1.4.3 Interfaz:	36	6 CONCLUSIONES	68
1.4.4 Heurística:	38		
1.4.5 Interactividad	39	Capítulo 3	71
1.5 DISEÑO GRÁFICO:	42	7.1 Generación de diez ideas:	72
1.5.2 Tipografía	42	7.1.1 Selección de tres ideas:	75
1.5.3 Cromática	45	7.1.2 Idea Final:	75
2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO:	47	7.2 Factibilidad:	76
3 HOMÓLOGOS	49	7.3 Proceso de desarrollo:	77
3.1 Headspace	50	7.3.1 Tipografía:	77
3.2 Daylio	51	7.3.2 Cromática:	78
3.3 Prana	52	7.3.3 Iconografía:	79
3.4 Zensorium Tinké	53	7.3.4 Retícula:	80
4 CONCLUSIONES	54	7.4 VALIDACIÓN:	87
		8 CONCLUSIONES	88
		9 Conclusiones Finales	90
		9 Recomendaciones	91
		11 Anexos:	92
		11.1 EJERCICIOS	92
		11.2 ABSTRACT	97
		11.3 BIBLIOGRAFÍA:	99

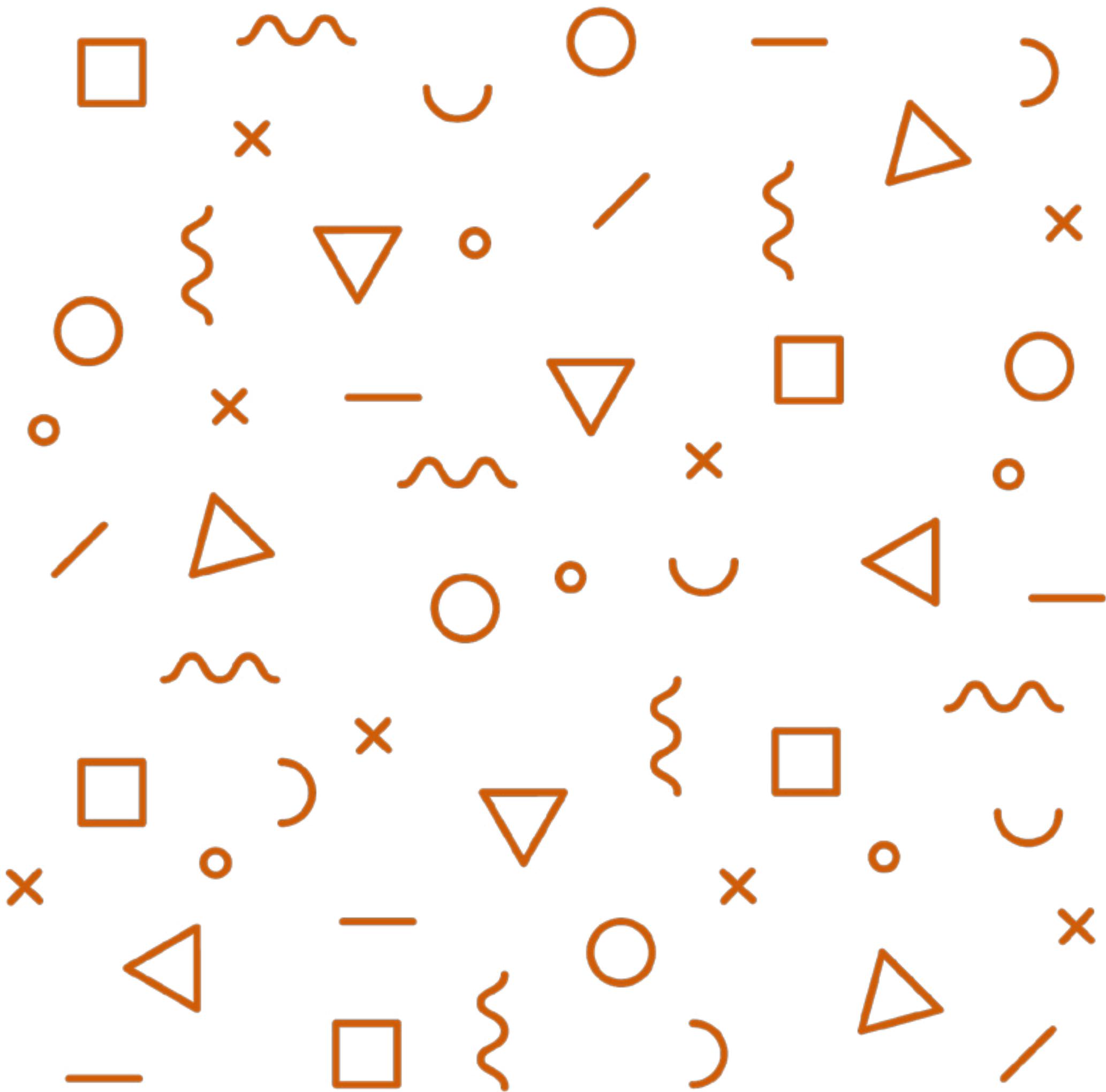
ÍNDICE DE IMÁGENES

Capítulo 1

Img 01 <https://bit.ly/2LfXaDa>
Img 02 <https://bit.ly/2kGUsuZ>
Img 03 <https://bit.ly/2LQJLCD>
Img04 <https://bit.ly/2sGSBKx>
Img 05 <https://bit.ly/2J2Sjsh>
Img 06 <https://bit.ly/2LQJLCD>
Img 07 <https://bit.ly/2szQpEh>
Img 08 <https://bit.ly/2L2q8X7>
Img 09 <https://bit.ly/2sQ5Zwl>
Img 10 <https://bit.ly/2IYIPLS>
Img 11 <https://bit.ly/2IRM0I7>
Img 12 <https://bit.ly/2GWplo0>
Img 13 <https://bit.ly/2ISJMUl>
Img 14 <https://bit.ly/2sXgUKl>
Img 15 <https://bit.ly/2svBgF6>
Img 16 <https://bit.ly/2swE6K3>
Img 17 <https://bit.ly/2sp0hS3>
Img 18 <https://bit.ly/2sPlbKu>

Capítulo 2

Img 19 <https://bit.ly/2kLgJbl>
Img 20 <https://bit.ly/2Lcoxhm>
Img 21 <https://bit.ly/2kC5UYS>
Img 22 <https://bit.ly/2xCsxWl>
Img 23 <https://bit.ly/2xD1J8m>
Img 24 <https://bit.ly/2JLWmbR>
Img 25 <https://bit.ly/2spgqH8>
Img 26 <https://bit.ly/2JAbaHn>
Img 27 <https://bit.ly/2sEBHMD>
Img 28 <https://bit.ly/2sDTNOq>
Img 29 <https://bit.ly/2H8lxz3>
Img 30 <https://bit.ly/2snjQKC>
Img 31 <https://bit.ly/2J4vqoa>
Img 32 <https://bit.ly/2JBqrMe>
Img 33 <https://bit.ly/2JCy7Og>
Img 34 <https://bit.ly/2MsFGVg>
Img 35 <https://bit.ly/2sWeSVj>
Img 36 <https://bit.ly/2MoYnt6>
Img 37 <https://bit.ly/2I7sAQX>
Img 38 <https://bit.ly/2JQbrJE>
Img 39 <https://bit.ly/2I7Fcrl>
Img 40 <https://bit.ly/2y6DSOK>
Img 41 <https://bit.ly/2JBKtC6>
Img 42 <https://bit.ly/2kL1b7b>





RESUMEN:

Entre los objetivos de desarrollo sostenible de la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2017) dada la alta incidencia de enfermedades psicológicas a nivel mundial, se insta al cuidado prioritario de la salud mental, y nuestro país no es la excepción, el Ministerio de Salud Pública (OMS, 2018) identifica que entre los principales trastornos mentales registrados en el Ecuador están la ansiedad y depresión. El desconocimiento o poco interés, sumado a los falsos estereotipos de tratamientos psicológicos son la razón del alto índice que se registra hoy de dichos trastornos. Frente a ello, en el presente trabajo, con el apoyo de la técnica psicológica "mindfulness" junto a técnicas creativas y diseño multimedia, se ha logrado desarrollar la gráfica de una aplicación para relojes inteligentes destinados a pacientes diagnosticados con estas alteraciones como aporte para la prevención de trastornos mentales.

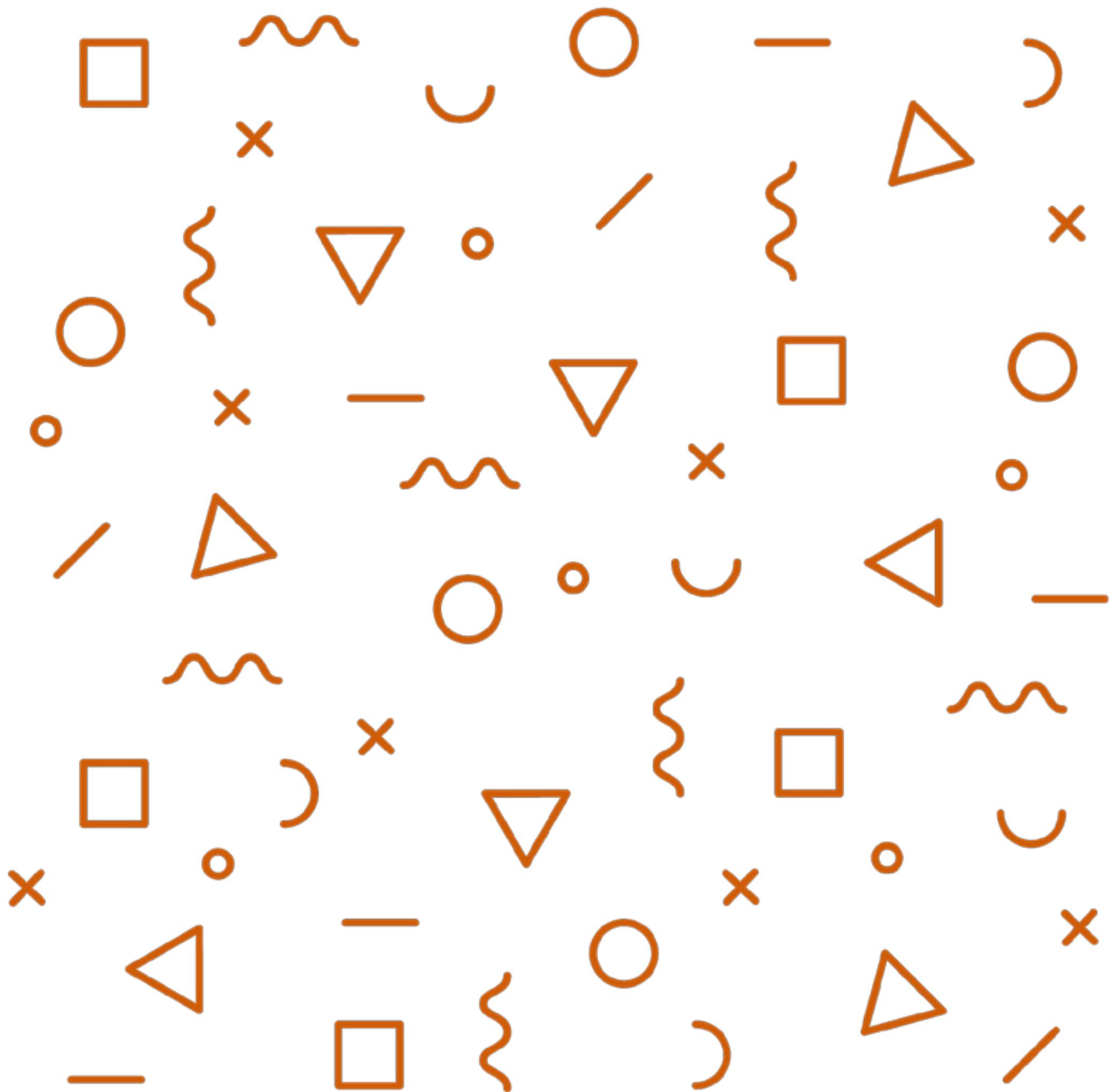
ABSTRACT

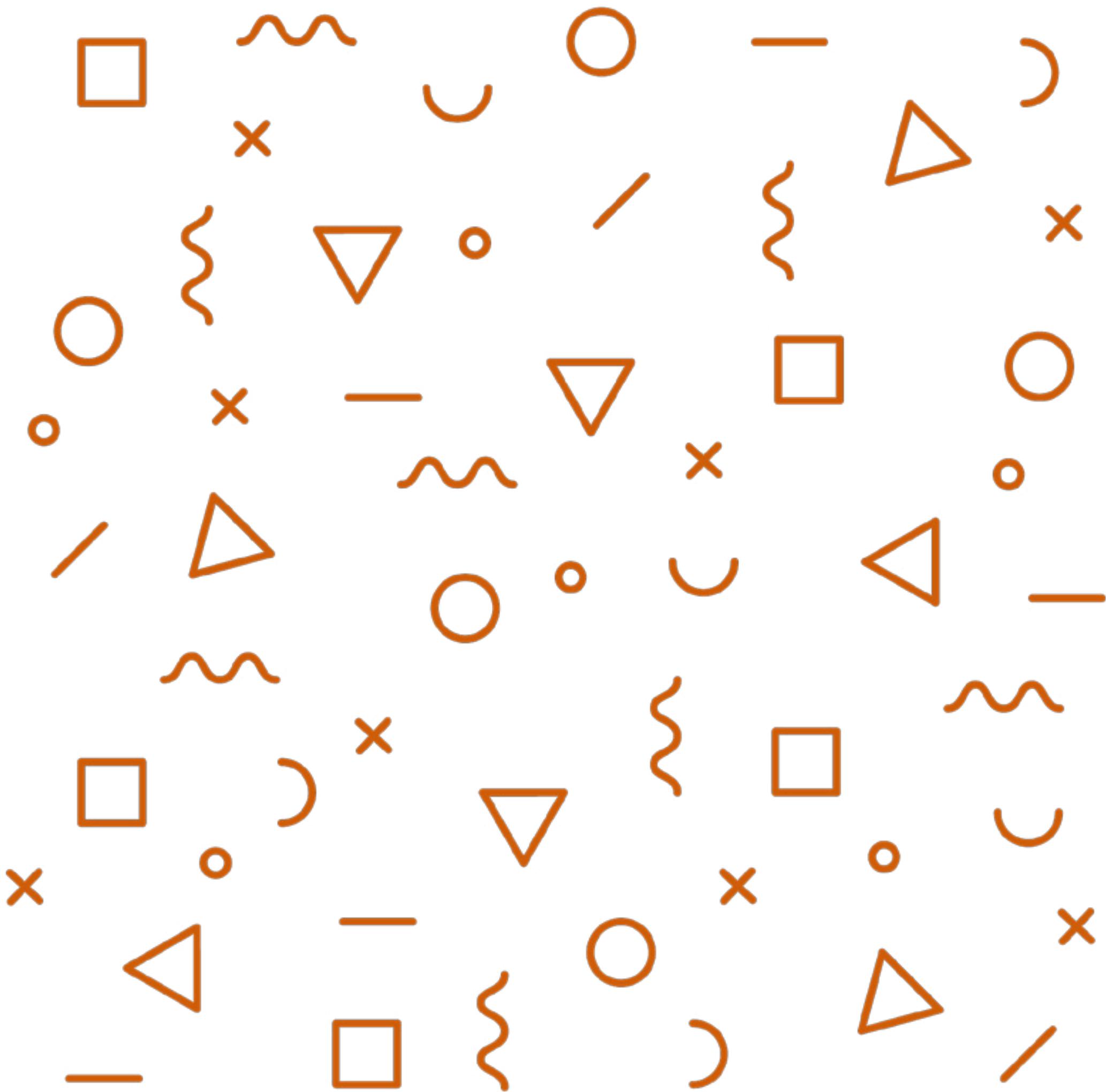
Title: Graphic design and multimedia to foster the usage and application of psychological treatments in pre-teenagers.

Within the sustainable development of the UN, it is urged to take care of people's mental health. In our country this is not the exception. That is why the Ministry of Health identifies anxiety and depression among the main mental disorders recorded in Ecuador.

Lack of knowledge or little interest together with the false stereotypes of psychological treatments become the reasons of the high rate of those disorders that has been registered nowadays. With the support of the psychological technique "mindfulness" along with creative techniques and multimedia design, a graphic of an application for smart watches was developed and allocated to patients diagnosed with these alterations as contribution to the prevention of mental diseases.

Key words: Mindfulness, full awareness, multimedia design, mental disorders, psychotherapy.







INTRODUCCIÓN:

Dentro de los objetivos de desarrollo sostenible establecidos por la ONU (2017), citados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017), se plantea hasta el año 2030 “reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar” (p. 11).

En este contexto, “Ecuador es el undécimo país con más casos de depresión y el décimo por casos de desórdenes de ansiedad en Latinoamérica” (Redacción médica, 2017, párr. 1); además, la evaluación de la salud mental realizada por el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2018) identifica que entre los principales trastornos mentales registrados en el Ecuador están la ansiedad y depresión, con un registro de 42.823 casos atendidos solo hasta enero del año en curso, lo que va de la mano con la tendencia mundial, puesto que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) estima que en el mundo, alrededor de 300 millones de personas están deprimidas.

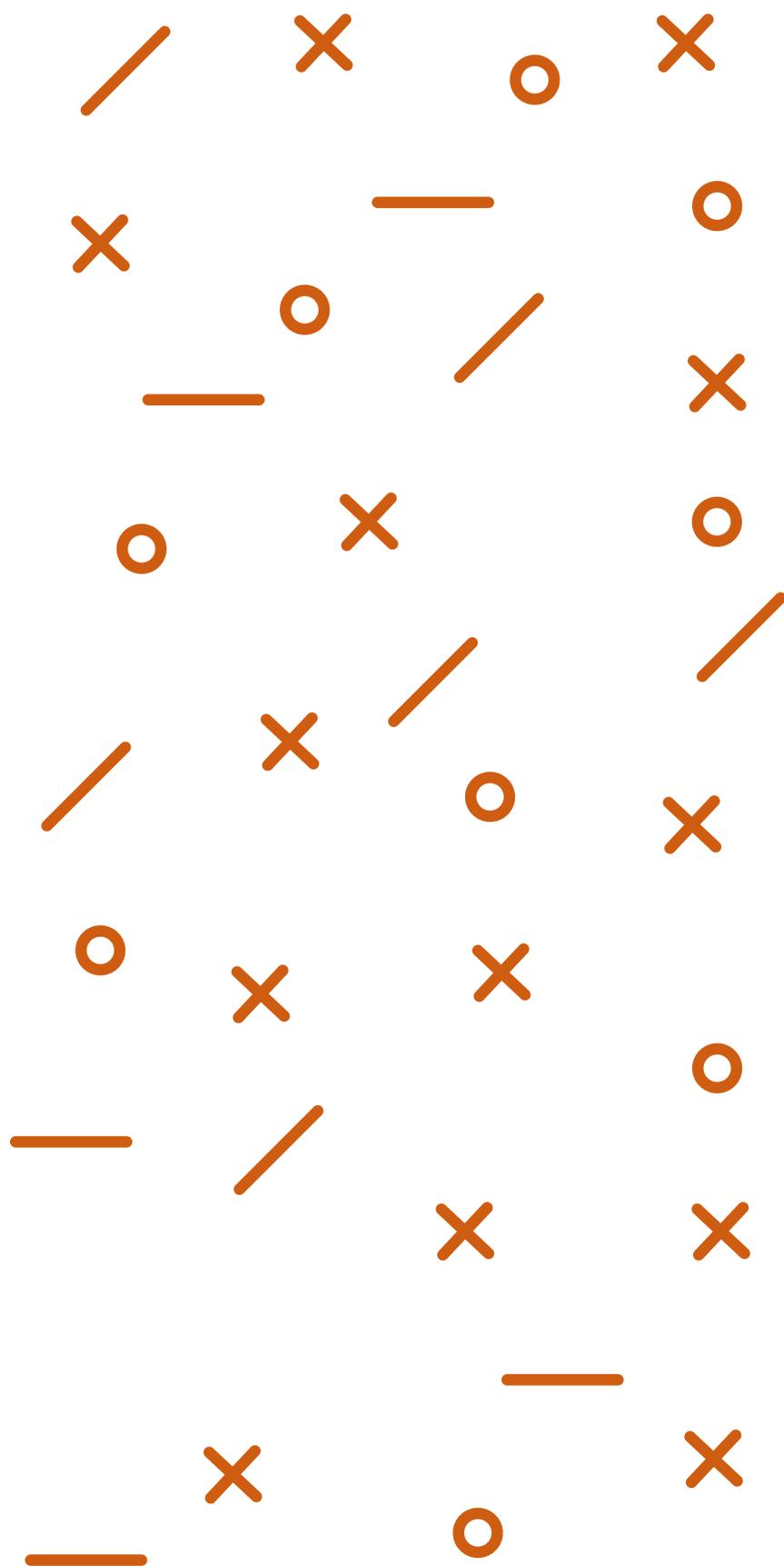
Teniendo en cuenta esta problemática, en el presente estudio se han analizado los diferentes aportes teórico-conceptuales en torno a la salud mental y los trastornos psicológicos que experimentan los adolescentes, los mismos que fundamentan este proyecto. De esta manera, se parte de los fundamentos de la psicología para luego articularlos con el diseño multimedia, logrando focalizar este proyecto en el mindfulness. La información fue sometida a procesos creativos que permitieron generar una propuesta para la creación de la interfaz de un reloj inteligente, con la finalidad de ayudar a promover el cuidado y prevención en trastornos mentales.





Capítulo 1

DIAGNÓSTICO



MARCO TEÓRICO:

El marco teórico en que se fundamenta la investigación, corresponde a criterios propios del campo de la Psicología, el Diseño Multimedia y Teorías de la Comunicación, las cuales trazan, y la vez limitan, la naturaleza del proyecto. Todo ello, considerando que es necesario partir de la base teórica-conceptual para poder comprender la perspectiva que abordará el presente proyecto y poder plasmarlo en la realidad.

De tal manera, se inicia con el planteamiento de una perspectiva psicológica comprendiendo conceptos teóricos básicos y generales, que serán de ayuda para tener un acercamiento entre diseño y psicología. La perspectiva psicológica viene dada desde los Objetivos de Desarrollo Sostenible promulgados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2017), entre los cuales se contempla: la prevención, el tratamiento y la promoción de la salud mental y el bienestar.

Consecuentemente, una vez establecido el antecedente psicológico, el siguiente a tratar será el diseño multimedia con sus conceptos básicos, clasificaciones y condicionantes; y por último, se revisarán los conceptos generales del diseño gráfico vinculado a la psicología.

1.1 DEFINICIONES:

Desde el campo de la psicología, se revisan, a continuación, conceptos básicos como: enfermedad, trastorno, salud mental, cuidado de la salud mental y prevención de desorden mental:

Enfermedad: Martínez (2007) la define como el conjunto de "procesos patológicos donde existe una pérdida de salud, se origina en causa orgánica conocida" (p. 538).

Trastorno: El concepto de trastorno es más amplio, es considerado "una alteración de la salud, es decir, sea o no consecuencia de una alteración somática conocida" (Martínez, 2007, p. 538).

Salud Mental: Se entiende como: "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" (Organización Mundial de la Salud, 2013, párr. 1). Por lo tanto, la salud mental y la salud física no pueden ser entendidos como diferentes, sino como complementarios y necesarios para el bienestar de un individuo.

Prevención de desorden mental: Es la reducción de la incidencia, prevalencia, recurrencia de los trastornos mentales de salud, reducir la condición de riesgo de una enfermedad mental, prevenir o retrasar las recurrencias y también disminuir el impacto de la enfermedad en la persona afectada, así como en las familias y la sociedad (Mrazek y Haggerty, 1994 citados en Organización Mundial

de la Salud, 2005, p. 17).

Tomando en cuenta estos conceptos, la forma de tratar un trastorno mental, depende del diagnóstico, pudiendo ser abordado desde la psicología o desde la psiquiatría. Desde la psicología, los trastornos mentales se trabajan a través de terapias.

Los trastornos mentales pueden ser varios: depresión, ansiedad, esquizofrenia, trastorno afectivo bipolar, entre otros. Todos estos trastornos



son considerados dentro del estudio de la salud mental, y cada uno se manifiesta de diversas formas y su forma de tratarlos es diferente, por lo cual, la prevención de los trastornos mentales es uno de los puntos más grandes dentro del cuidado de la salud mental.

Considerando esto, en Ecuador los principales problemas para la salud mental que señala Aguilar (201, p. 8), son problemas que pueden ser abordados dentro de lo que el autor define como “un nivel primario” que se incluyen en las líneas de acción sobre las cuales el Estado Ecuatoriano actuará acorde a la información estadística que se maneja con respecto a la situación de salud de los ciudadanos. Estas líneas de acción son:

-  Ansiedad
-  Depresión
-  Identificación y manejo de los bebedores problema
-  Maltrato infantil

Principales problemas de salud mental en el Ecuador.

Para el desarrollo de este proyecto, se toma el enfoque de apoyo a la salud mental en la prevención de trastornos mentales, con el objetivo de combatir los principales trastornos que afectan al Ecuador.

A continuación, se revisan las diferentes terapias psicológicas que ayudan a tratar estas alteraciones.

1.2 TERAPIAS:

Etimológicamente el término psicoterapia procede de dos vocablos griegos "therapeia", quiere decir tratamiento, cuidado, y de "psykhe", que significa alma, mente (Psicoterapeutas, 2015).

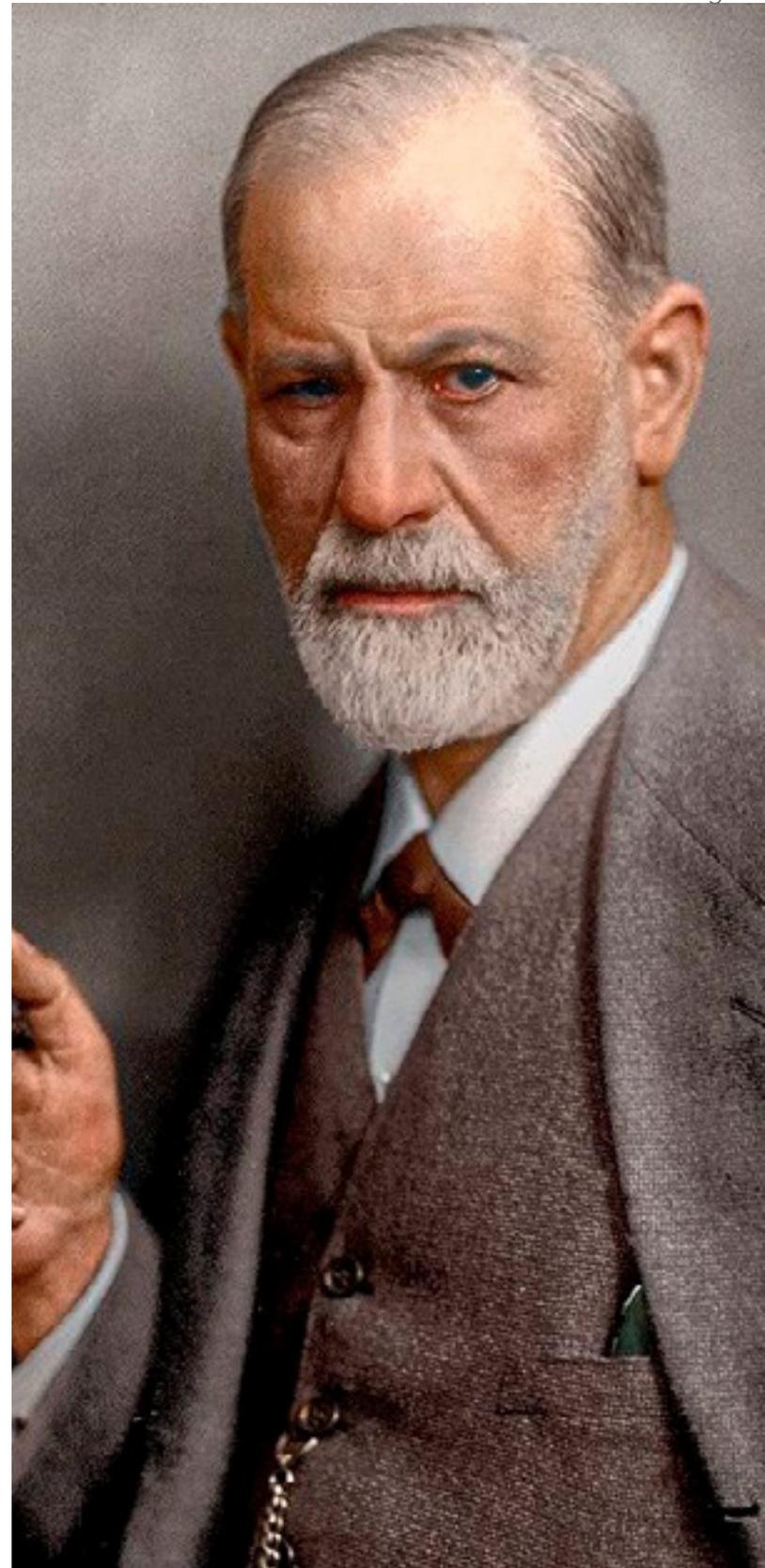
Se comprende como psicoterapia, al tipo de tratamiento que se usará para el trastorno mental mediante procedimientos psíquicos o psicológicos, mientras que, el uso de terapias hace referencia al tratamiento de cualquier tipo de enfermedad, pudiendo ser esta quimioterapia, hipoterapia, entre otros. Es decir, la terapia es un término general mientras que la psicoterapia se limita a trabajar con trastornos mentales.

De acuerdo con Casillero (2018), las psicoterapias se clasifican cronológicamente, pudiendo encontrar las siguientes:

1.2.1 Primera Ola:

Terapias psicoanalíticas

Surge como reacción a las terapias psicoanalíticas, fundadas por Sigmund Freud, que se centran en constructos hipotéticos, no contrastables empíricamente, los cuales consideraban que los trastornos del comportamiento eran la expresión de la mala resolución de conflictos inconscientes relacionados con la represión de los instintos y necesidades. Las terapias de esta época se basan en el condicionamiento, aunque el conductismo reconoce la existencia de un intermedio entre estímulo y respuesta, debido a la falta de datos este punto era obviado y no muy considerado (Casillero, 2018).



Sigmund Freud, representante de la primera ola.

1.2.2 Segunda Ola:

Terapias cognitivos-conductuales

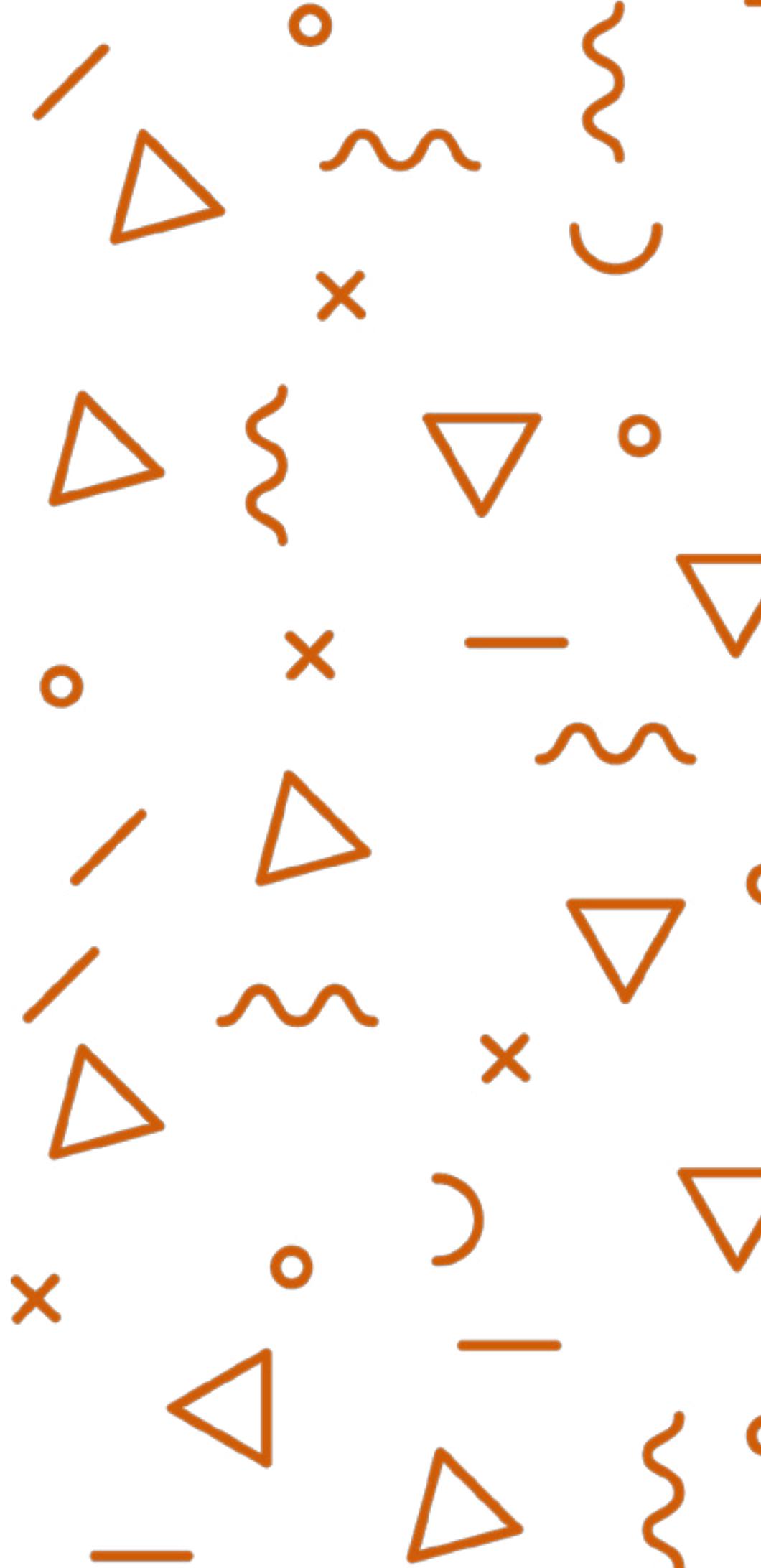
Las terapias de la primera ola dejaron muchas dudas en los procesos de mediación entre la percepción y la reacción; además de la falta de afectividad sobre varios trastornos con afectación más directa al pensamiento.

Luego que las terapias de la primera ola, no resultaron eficientes en todos los trastornos, en especial los trastornos que afectan al contenido del pensamiento, se crearon interrogantes sobre los procesos que mediaban entre la percepción y la reacción.

Entonces, se empezó a considerar que el principal elemento que origina la conducta no es la asociación entre estímulos sino el pensamiento y el procesamiento que se hace de la información, surgiendo así las teorías cognitivas y del procesamiento de la información, dando así origen a la segunda ola de las terapias de conducta.

Desde el enfoque de la segunda ola se considera que los patrones anómalos de conducta son debidos a la existencia de una serie de esquemas, estructuras y procesos de pensamiento distorsionados y disfuncionales, los cuales causan una gran cantidad de sufrimiento a quien los experimenta. Cabe recalcar que esta ola no se sobrepone a la primera ola, sino que esta responde de mejor forma a varios trastornos, pues en esta segunda ola se considera la importancia de la asociación y el condicionamiento, contemplados en la primera ola.

El objetivo de las terapias cognitivo - conductual es el cambio de las cogniciones o emociones que



provocan la conducta desadaptativa, ya sea restringiéndolas o modificándolas. Algunas de las terapias de conducta más conocidas son propias de este periodo: Terapia Cognitiva de Aaron Beck, la terapia de autoinstrucciones, la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, entre muchas otras.

A pesar de tener respuestas a las interrogantes de la primera ola, también presenta ciertos problemas, entre ellos, el hecho de que se tiende a intentar erradicar todo lo que genera malestar, lo negativo de esto es que puede crear patrones de comportamientos rígidos, siendo estos desadaptados, puesto que el intento de control puede acabar incitando efectos contrarios a lo pretendido.

Otro de los problemas de la segunda ola es el hecho de haberse centrado tanto en hacer que las terapias sean efectivas descuidando el estudio del por qué partes del proceso producen exactamente un cambio positivo y generaliza los resultados de esta terapia al contexto habitual de la vida del paciente, por lo que mantener los resultados se vuelve complicado y problemas como las recaídas aparecen con cierta frecuencia. De manera que, estos problemas y la inconformidad de la comunidad psicológica provocaron el nacimiento de nuevas terapias.



Aron Beck, representante de la tercera ola.

1.2.3 Tercera ola:

Terapias de tercera generación

Se consideran terapias de tercera ola a aquellas elaboradas bajo la perspectiva de la necesidad de establecer una aproximación más contextualizada y holística de la persona, teniendo en cuenta no solo los síntomas y problemas del sujeto sino la mejora de la situación vital y la vinculación con el medio, así como la generación de un cambio real y permanente en el individuo que permita la superación definitiva del malestar.

La tercera ola considera que sus terapias tienen un gran porcentaje de origen en el contexto socio-cultural y comunicacional del individuo, y al hecho de que un comportamiento dado sea considerado normal o aberrante, estas terapias no luchan para erradicar, estas se enfocan en re-orientar y re-focalizar la atención del individuo hacia metas y valores que sean importantes para él.

Su metodología se basa en proporcionar una mejor comprensión y legitimación de los síntomas; ayuda al sujeto a ser capaz de variar el tipo de relación y visión que tiene de él mismo y del problema.

Se enfoca en el grado de eficacia del tratamiento. Esta ola ha tenido gran éxito en el tratamiento de varios trastornos, en comparación con las olas anteriores, siendo el paradigma más predominante a nivel de psicología clínica en la actualidad.

Entre las terapias más conocidas de este periodo están: la terapia conductual dialéctica o la Terapia de Aceptación y Compromiso. También el mindfulness resulta muy relevante dentro de esta ola de terapias, aunque no como tipo de terapia en sí mismo sino como herramienta (Castillero, 2018).



Steven Hayes, representante de la tercera ola.

1.3 MINDFULNESS

1.3.1 Origen:

Si bien es cierto, el mindfulness se ha vuelto un tema de moda, en especial en el hemisferio norte, pero no es una práctica actual. El Mindfulness tiene sus inicios hace 2500 años A.C. con Siddharta, es decir, nació en época del budismo y luego se vinculó con la psicología y la medicina en occidente.

La occidentalización de esta práctica comienza en el siglo XIX cuando colonizadores Británicos entraron en contacto con prácticas budistas en la India y en el año de 1875 un grupo de aristócratas europeos y norteamericanos forma en Madrás, la Sociedad Teosófica;

Mientras que, por otros países de occidente, Richard Wilhelm traduce I Ching (el Libro de las Mutaciones), y el psiquiatra suizo Carl Jung integra en su obra la psicología profunda con la espiritualidad.

Para 1951 la invasión de China al Tibet llevó al exilio a muchos monjes, quienes promovieron dichas prácticas y luego varios científicos contribuyeron con varias publicaciones y estudios llegando a ser la portada de National Geographic en el año 2005 con un artículo en el que se recogen los resultados de las investigaciones realizadas a los monjes.



1.3.2 Generalidades:

No existe una transcripción directa o equivalente en español para la palabra mindfulness, pero las palabras más cercanas en el castellano son "atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva" (Vallejo, 2006, p. 92). Varios autores presentan conceptos similares, pero, el más detallado, planteado por Bishop et al (2004), citado por Botella y Pérez (2006), lo define como: "una forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es".

El mindfulness se opone al mindlessness que se define como la falta de conciencia que además de ser una práctica se le considera un estilo de vida, una filosofía de vida, además de ser una praxis, como lo explica Vallejo (2006), pues, el mindfulness es un modo de conducirse o afrontar situaciones concretas de la vida cotidiana, no es una práctica valorativa, sino una experiencia contemplativa; es decir, se le quita connotaciones a la situación, en esta práctica donde individuo trae sus pensamientos al momento actual, a un presente tangible.

Para Linehan (1993), citado por Moñivas, García y García, (2012) la práctica del mindfulness supone instruir al practicante para que observe su cuerpo y lo describa, sin valoración y centrándose en el momento presente, afirmando el estudio de "cualquier cosa que nos ocurra en el presente (sensaciones, emociones, ideas o conducta)" (p. 86). De esta manera, se puede observar que todos los autores tienen similares conceptos en la forma de definir la conciencia plena que es correspondiente

con terapias cognitivo - conductuales.

Para la psicología, y en el desarrollo de este proyecto, se considerará al mindfulness como una técnica psicológica, pues se la clasifica dentro de las terapias conductuales conocidas como terapias de tercera generación.

La práctica de conciencia plena muestra mejorar la salud tanto mental como física, esto, según Ruiz (2016), logrando evidenciar que en adolescentes logra los siguientes resultados:

- Reducir el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión, la reactividad, los problemas de conducta y la tendencia a distraerse, tanto de estímulos internos como externos.
- Mejorar la concentración, la atención, la capacidad de manejar las emociones, la memoria de trabajo, la capacidad de darse cuenta o ser consciente, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás, la autoestima, el rendimiento académico y el sueño.
- Desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos.
- Lograr una mayor tranquilidad y relajación.

Cabe recalcar que en todo el presente texto se habla de varios beneficios que presenta la terapia, pero son estos los que estrictamente pertenece a niños y adolescentes.



1.3.3 Componentes

Es importante identificar los componentes para una mejor comprensión de la conciencia plena puesto que son estos componentes los que dan valor importante a esta técnica, los mismos que se detallan a continuación:

- Centrarse en el presente
- Apertura a la experiencia y a los hechos
- Aceptación radical
- Elección de las experiencias y control (Vallejo, 2006, p. 94)

Por su parte, Botella y Pérez (2006) plantean que el mindfulness lo conforman los siguientes componentes:

Atención al momento presente: Consiste en centrarse en un ámbito de espacio presente, en lugar de estar pendiente de pasado (rumiación) o del futuro (expectativas, temores y deseos). Esto está presente en todos los modelos de mindfulness. Es "la capacidad de observación por sí misma" (Botella y Pérez, 2006, p. 79); sólo se vincula con la conciencia plena en las personas que poseen experiencia en la meditación; en caso contrario, la capacidad de observar correlaciona negativamente con conciencia plena.

Apertura a la experiencia: Se trata de la capacidad de ver la experiencia sin anteponer juicio crítico o el filtro de las propias creencias, responde a tener una observación directa a los objetos, a nivel de experiencia de primer encuentro con el objeto, donde existe una curiosidad por el objeto. El zen lo denomina "mente de principiante".

Aceptación: Se confunde la aceptación con el no juzgarse, se les considera sinónimos. Varios de los enfoques de mindfulness incluyen la aceptación sin juzgar los pensamientos, sentimientos y los eventos de la vida cotidiana.

Dejar de pasar: Se trata de evitar detenerse en un sentimiento, pensamiento, sensación o deseo, se afirma que la observación sin juzgar de la propia actividad mental puede conducir a la comprensión de que los pensamientos no son reflejo de la verdad o de la realidad.

Intención: Se enfoca en los objetivos que cada persona persigue cuando practica la conciencia plena puede ser irónico pero este punto contradice la práctica, el no esforzarse por conseguir ningún propósito, pero es necesario diferenciar entre la actitud concreta que se adopta durante los ejercicios y el propósito general de la práctica relacionado la motivación para emprenderla. Si practicamos la meditación no se debe tratar de conseguir un propósito inmediato. Actuar con conciencia en la vida cotidiana implica poner la atención en lo que se está haciendo, olvidándose del resultado final, pero esta no es la forma natural con la que actuamos, se requiere motivo o intención para cambiarla.

Moñivas, García y García (2012) señalan como componentes del mindfulness:

- Los cinco sentidos clásicos
- La interocepción o percepción de las sensaciones corporales internas (dolores, palpitaciones, movimientos intestinales, palpitaciones, etc.)
- La percepción de intenciones o emociones de los demás (percepción interpersonal)
- La percepción de nuestra mente. (p. 86)

De los componentes, antes planteados, se puede observar que existe poca concordancia entre los autores, puesto que, "no existe una forma oficial de evaluar el mindfulness" (Botella & Pérez, 2006) y estos autores logran identificar algunos componentes, pero desde diferentes perspectivas. Así, Moñivas, García y García (2012) plantean componentes centrándose en la parte interna como en la externa, unifica la mente y el cuerpo como una terapia integral; mientras que, Vallejo (2006) y los autores Botella & Pérez (2006) coinciden en varios puntos, su abordaje se focaliza más en una parte mental y en la experiencia como tal, pero no aborda partes tangibles como la parte externa del ser.

1.3.4 Mecanismo de acción del Mindfulness

Botella y Pérez (2006) habla de las variables que hacen que la práctica de la misma produzca resultados:

Exposición: En pacientes con dolor crónico, el entrenamiento en conciencia plena, permite que les expongan de forma prolongada a sus propias sensaciones en ausencia de consecuencias catastróficas, lo cual puede producir una cierta desensibilización y reducir las respuestas emocionales elicítadas por las sensaciones de dolor.

Cambios cognitivos: Su aplicación se asocia con la capacidad para cambiar deliberadamente el foco de atención y mejorar la atención sostenida. La auto-regulación de la atención conduce a la inhibición del procesamiento secundario, por lo que no se crean los pensamientos, sentimientos y sensaciones cuando aparecen. Esto debido a que la atención tiene una capacidad limitada, debido al hecho de no entretenerse elaborando secundariamente los pensamientos y sentimientos deja disponibles más

recursos para procesar información relacionada con la experiencia actual accediendo a información que habitualmente no se atiende, lo cual da lugar a una perspectiva más amplia de la experiencia inmediata.

Autocontrol o autorregulación: La conciencia plena puede facilitar el autocuidado, puesto que mejora la atención a todos los acontecimientos cognitivos y emocionales tal como aparecen, incluyendo aquellos que pueden ser signos tempranos de potenciales recaídas depresivas.

Aceptación: Este punto también forma parte de los componentes, pero, a su vez es un mecanismo de acción. Las personas aprenden que no han de temer a sus reacciones privadas y que tienen a su disposición diversas alternativas de respuesta cuando aparezcan los contenidos psicológicos previamente evitados. De esta forma, dejan de estar controlados por emociones o pensamientos automáticos y de actuar según los patrones reactivos habituales.

Integración de aspectos disociados del self: Los autores señalan que durante su desarrollo los seres humanos disocian aspectos de su experiencia que pueden amenazar su sentido de afiliación. Como consecuencia de esta disociación, dejan de ser conscientes de una parte de sus emociones que siguen produciéndose a nivel orgánico e influyendo en sus conductas.

Clarificación de valores y espiritualidad: Este enfoque incluye un conjunto de ejercicios específicos para ayudar a los pacientes a identificar sus valores en relación con la familia, el trabajo, la espiritualidad, etc.

Relajación: Reconoce que la relación entre la conciencia plena y la relajación es compleja, pero considera que está bien fundamentado en la meditación

Desde el punto de vista neuropsicológico, de acuerdo con Burque (s.f.) el mindfulness tiene seis procesos para alcanzar la autoconciencia :

1. Intención y motivación
2. La extinción y reconciliación
3. El despego y el descentramiento
4. Regulación de la atención
5. El comportamiento pro-social
6. Regulación de las emociones

Una vez comprendido epistemológicamente al mindfulness, nos centramos nuestra atención en los ejercicios como tal, es decir, la parte práctica de la técnica.

Las prácticas de conciencia plena son variadas y dependen de los objetivos que se desean alcanzar, entre otras variables como, por ejemplo, el tiempo. Para Ruiz (2016) las variables son tres básicas:

1. Atención
2. Conciencia corporal y prácticas integrativas (mindfulness en la vida cotidiana)
3. Prácticas integrativas (p. 489)

También se mencionan prácticas de aceptación (dirigir la atención a lo que ocurre en el momento presente con el compromiso de experimentar la realidad tal como es, sin resistencia) y de compasión (ser testigo del dolor y responder con amabilidad y comprensión). Al respecto, es necesario recalcar que el autor lo hace con un enfoque dirigido a niños y adolescentes.

Para Kabat-Zin (2013) existen dos formas, que son complementarias de practicar conciencia plena:

- a) la formal donde se destina un cierto tiempo a la práctica,
- b) el abordaje informal que consiste en dejar que la práctica se vaya infiltrando de un modo natural

en todas las facetas de nuestra vida diaria. Estas son prácticas complementarias que constituyen una totalidad incosútil a la que podríamos llamar "vida consciente y despierta" Kabat-Zin (2013).

Para el desarrollo de este proyecto usará los ejercicios recomendado por Ruiz (2016)

Una vez determinada y comprendida las partidas teóricas de la psicología, entonces, se adopta el mindfulness como técnica que ayudará a combatir los principales trastornos que afectan al Ecuador desde un enfoque de apoyo a la salud mental en la prevención de trastornos mentales, vinculándolos con el diseño multimedia





1.4 DISEÑO MULTIMEDIA:

Para comenzar a vincular el diseño multimedia es necesario, al igual que en el anterior tema, definir términos básicos que se describen a continuación: Se entiende por multimedia "todo sistema que utiliza más de un medio de comunicación al mismo tiempo en la presentación de la información" (Méndez, Ruíz y Figueroa, 2007, p. 62); mientras que, Wodaski define la multimedia mediante las raíces etimológicas de los elementos que constituyen el término: multi, que significa muchos y media, que representa a los medios. Así, multimedia significa "agregar o integrar diversos medios con apoyo de la computadora" (Wodaski, 1995, p. 16).

Revisando el aporte de los dos autores, la multimedia es la combinación de diferentes presentaciones al mismo mensaje, creando así múltiples formas de multimedia, que no tiene que ser enlazado directamente al uso de lo digital, sino que lo digital es usado como una herramienta condensadora y no como un fin, y que además, "tiene su origen en la comunicación humana" (Méndez, Ruíz y Figueroa, 2007, p. 63).



El uso de varios medios para comunicar un mensaje

1.4.1 Clasificación:

Se establece diferentes formas de clasificar a la multimedia, las cuales, dependiendo del punto de vista del autor se puede clasificar de la siguiente manera:

Vaughan (2002) citado dentro de Méndez, Ruíz y Figueroa (2007) establece que hay dos tipos de interactividad:

a) *Multimedia interactiva*: Se le identifica cuando el usuario tiene el control de realizar lo que desee, mediante controles asignados.

b) *Multimedia lineal*: Se le presenta la información de inicio a fin y sin interacción alguna.

Sin embargo, la Universidad de Valencia (2015) los clasifica por:

- *Sistema de Navegación*

Hace referencia a la manera de movernos en y con el contenido.

Lineal: También conocido como secuencial, es la única forma que se presenta la información, es conocido por ser aplicado en los libros.

Reticular: Mediante el hipertexto el usuario tiene la libertad dirigir la información que desea ver, en este caso no hay un camino establecido sino varios caminos. Se asemeja al modelo cerebral.

Jerarquizado: Es la mezcla de los dos anteriores puesto que hay una libertad de tránsito con la información y un orden.

Por su parte, el trabajo de la Pontificia Universidad Javeriana (s.f.) agrega a esta categoría:

Ramificada: Representa una trayectoria de navegación privilegiada (Entrada -A-B-C-Salida) en la que se han incluido nodos subordinados (A1, B2, C2, etc.) para permitir un mayor grado de interactividad al usuario. En los cuentos infantiles interactivos (living books), la estructura ramificada organiza la historia en el trayecto lineal, obligando al usuario a realizar una lectura secuencial, y a la vez amplía la interactividad incorporando las dimensiones lúdicas en los nodos subordinados.

Paralela: Representan varias secuencias lineales, (A,B,C) en las que es posible, además de la navegación lineal (a-A1-A2), también el desplazamiento entre los nodos de un mismo nivel, a1,a2,a3. En ficciones interactivas este tipo de estructura resulta de utilidad para organizar varias acciones o puntos de vista de una misma historia que se desarrollan simultáneamente, permitiendo al usuario seleccionar en cada secuencia el punto de vista de cualquiera de los personajes intervinientes.

Concéntrica: Conocido como un collar de perlas. La interacción es permitida dentro de un mismo nivel, jerarquizado en niveles a,b,c. en torno a un nodo de Entrada, pero sin permitir la navegación entre los nodos de un mismo nivel (A1,B1,C1). En juegos o ficciones interactivas este modelo sirve para estructurar de un modo coherente las escenas de cada uno de los mundos o zonas del interactivo, articuladas en torno a tareas u objetivos que se plantean al usuario como condición necesaria para acceder al siguiente nivel.

- **Según su Finalidad y Base Teórica:**

Multimedia formativa

Programas de ejercitación y práctica: Tienen un conjunto de ejercicios que deben realizarse siguiendo la secuencia predeterminada del programa. Se basan en la teoría conductista y utilizan un feedback externo para el refuerzo de las actividades.

Multimedia Informativa

Enciclopedias y diccionarios multimedia: Su estructura es reticular para favorecer el rápido acceso a la información. Se suele utilizar bases de datos para almacenar la información de consulta de forma estructurada, de modo que el acceso a la misma sea lo más rápido y sencillo para el usuario.

Libros o cuentos multimedia: Se parecen a los libros convencionales en formato papel en cuanto a que mantienen una estructura lineal para el acceso a la información, pero en sus contenidos tienen un mayor peso o importancia el uso de diferentes presentaciones como: sonido, animación, entre otros.

Hipermedias: Son documentos hipertextuales, esto es, con información relacionada a través de enlaces que presentan información multimedia. Tiene sub niveles de información. No obstante, los usuarios tienen gran libertad para moverse dentro de la aplicación.

- **Según Nivel de Control:**

El nivel de control maneja la posibilidad de actuación en un sistema multimedia:

Programas abiertos: Tiene una posibilidad de actuación, el usuario puede adaptar según sea sus necesidades.

Programas cerrados: Tienen una estructura secuencial que no puede ser modificada por el usuario es decir, el usuario se somete a lo presentado, no tiene posibilidad de modificarlo y/o adaptarlo a las características de las personas con las que trabaja.

Programas semiabiertos: Estos permiten que el usuario modifique algunas de las características o tome decisiones sobre el itinerario a seguir, es decir tiene un control limitado de las cosas.

Una vez analizada la multimedia, se analizan a continuación las características principales que se usarán en este proyecto:



1.4.2 Usabilidad:

Hassan (2002) define a la usabilidad como la disciplina que estudia la manera de diseñar sitios web con la finalidad que los usuarios puedan interactuar con estos sitios de la forma más fácil, cómoda e intuitiva posible.

La usabilidad está ligada con forma y condiciones de uso y es por eso que se le considera como un atributo de calidad de una aplicación. En este sentido, es necesario evaluar la usabilidad ya que esto puede corregir los errores de diseño considerando características y limitaciones de la audiencia a la cual se enfoca.

Para el desarrollo de este proyecto es importante esta característica, pues el diseño no solo genera gráficas de buena estética, sino que va más allá de la gráfica, hacia la manera que estas se interpretan. Esta disciplina permitirá limitar las gráficas que pueden ser aplicadas en el proyecto.



El uso de varios medios para comunicar un mensaje

1.4.3 Interfaz:

Gallardo (2008) la define como “la forma en que se completan las tareas con un producto – qué es lo que se hace y cómo esta responde– esa es la interfaz” (p. 10). La interfaz va mucho más allá de una comunicación con la máquina, la interfaz debe humanizada y adaptarse a las necesidades del ser humano.

Mientras que Cervelló et al (s.f.) se refieren a la interfaz como un punto medio entre el usuario y la máquina, haciendo de la interfaz un participante activo de la comunicación donde se requiere comprender procesos cognitivos del ser humano, para que puedan ser adaptadas a las necesidades definidas.

De esta manera, se observa que en ambos casos, los autores describen la interfaz como un componente importante que tiene ideas complementarias pues se debe humanizar a la interfaz como se refiere Gallardo (2008), lo cual es complementario a Cervelló et al (s.f.) que consideran esto desde un punto interno del ser humano, dos enfoque complementarios de comportamiento externo por condiciones internas.

En este sentido, Cervelló et al (s.f.) plantean clasificaciones partiendo desde diferentes enfoques:

Dispositivos de entrada: Se utilizan para introducir información en el ordenador, por ejemplo: teclado, micrófonos, lectores de tarjeta.

Dispositivos de salida: Son los que producen por orden del usuario, por ejemplo: monitores, impresoras, cascos, entre otros.

Estas son clasificaciones considerando el sentido de la comunicación entre máquina y usuario.

Hasta la actualidad se clasifican en términos más puntuales en:

- Interfaces Batch
- Interfaces por comandos

Estas interfaces fueron el origen de las interfaces posteriormente con el paso del tiempo se desarrollaron:

- Interfaces gráficas o GUI's
- Interfaces web
- Interfaces de voz
- Interfaces táctiles
- Interfaces de atención del usuario

Finalmente, la última clasificación es por orientación; es decir, considera enfoques prácticos:

- Orientadas a la realidad virtual
- Orientadas a entornos industriales
- Orientadas al ocio y a los juegos
- Orientadas a la educación

La máquina puede tener más de una orientación o tener varias etiquetas de clasificación. Así, dependiendo de su finalidad estas pueden ser más complejas; es decir, con interfaz de voz podemos desbloquear una computadora al igual que con la interfaz táctil, abarcando y cumpliendo diseño inclusivo que es lo nos menciona Gallardo (2008).

Entre la recopilación de Gallardo (2008) menciona algunas directrices importantes:

Locus de atención: El usuario puede prestar atención a una sola cosa o evento.

Modos: Es la configuración que responde al gesto humano. Se debe buscar que el usuario se acostumbre a tener la misma respuesta de la máquina para aumentar la facilidad de uso.

Monotonía: Con esto se pretende generar costumbre y automaticidad, para lo cual la respuesta que se desee del sistema tiene un solo medio para ser generada.

Visibilidad e intuitividad: Se refiere a que la interacción con la interfaz es accesible a cualquier sentido sensorial humano. (Gallardo, 2008, p. 9)

Una vez entendido el concepto de interfaz y la importancia de la usabilidad, nos encontramos con la heurística, que es una forma de evaluar la usabilidad, y que es necesario comprender para que esté de acorde con el desarrollo de la gráfica.



Modelo de interfaz orientada al ocio y juego

1.4.4 Heurística:

Heurística, o principio heurístico, para la Universtiat de Lleida (2013) es “un puente comunicacional entre equipo y sujeto con un objetivo en común, son normas empíricas conversacionales y es importante durante el proceso de diseño” (párr. 3).

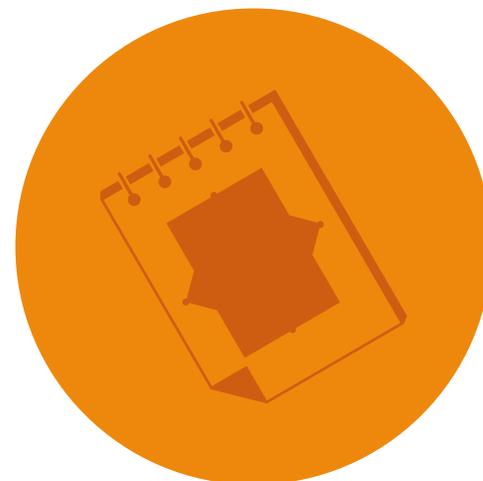
Existen varias normas heurísticas y varían de acuerdo al autor, por ejemplo, Schneiderman en 1986 publicó 8 reglas generales, pero en el año de 1990 Molich y Nielsen determinaron una lista, la cual en 1994 Nielsen transformó en 10 elementos basados en diseño centrado en el usuario, la cual se usará para este proyecto, estos son:

- Visibilidad del estado del sistema: el sistema deberá retroalimentar al usuario sobre lo que está ocurriendo.
- Relación entre el sistema y el mundo real: La información deberá parecer tener un orden natural y lógico, para lo cual el sistema deberá hablar el lenguaje de los usuarios mediante frases conocidas por el usuario.
- Control y libertad del usuario: Se deberá considerar una salida de emergencia pues los usuarios pueden elegir caminos incorrectos, la opción debe evitar varios pasos para salir, debe ser lo más sencillo posible.
- Consistencia y estándares: Se debe evitar que el usuario se cuestione si las acciones o hechos significan en realidad la misma cosa.
- Prevención de errores: Se debe evitar la ocurrencia de problemas por parte del usuario, se

debe preferir diseñar mensajes de error.

- Reconocimiento antes que recuerdo: El usuario no tendrá que recordar para hacer una determinada acción, las instrucciones deberán ser visibles.
- Flexibilidad y eficiencia de uso: Se debe considerar que el sistema se adapte a usuarios frecuentes.
- Estética y diseño minimalista: La información en los diálogos no deberá ser irrelevante ya que quitan importancia a la información realmente importante.
- Ayudar a los usuarios a reconocer: Los mensajes de error deberán ser claros para indicar de forma concreta el problema y su posible solución.
- Ayuda y documentación: Puede ser que varios sistemas no requieran documentación para su uso, pero es necesario mostrar dicha información, la cual no debe ser extensa.

Estas características serán consideradas para realizar el proyecto, al generar, ordenar y jerarquizar la información será necesario tomar en cuenta estas consideraciones.



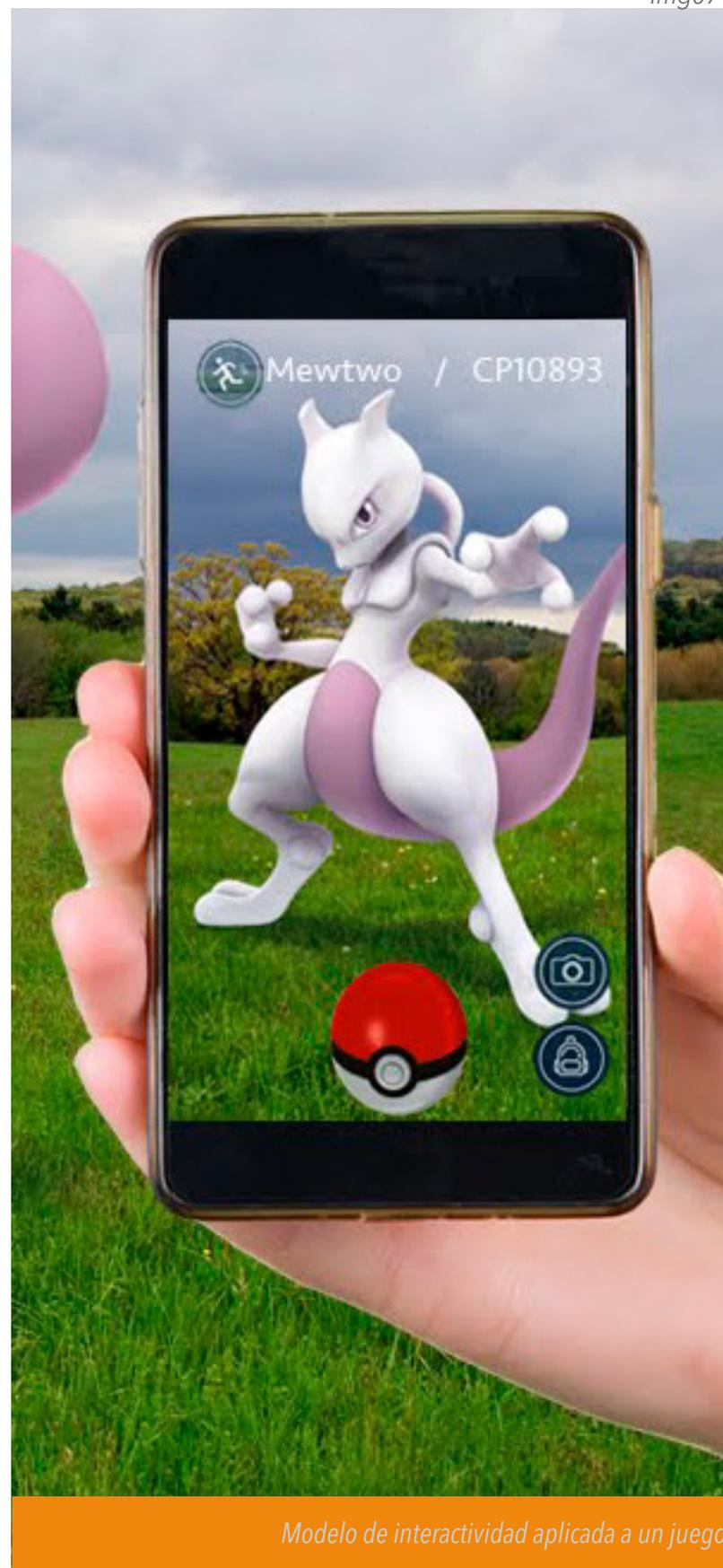
1.4.5 Interactividad

Guevara, Botero y Castro (2015) hacen un análisis a la palabra interactividad desde diferentes enfoques y contextos, los autores afirman que el término depende del campo con el que se le relaciona, además, afirman que, existe una ambigüedad en la palabra producto de esto se da malas interpretaciones y usos.

En tal sentido, definen la interactividad desde un enfoque técnico: “es la capacidad que tiene el usuario de preguntar al sistema, y sentar así las bases para recuperar la información de la forma deseada” (Guevara, Botero y Castro, 2015, p. 469); es decir, es el espacio donde se adquiere un diálogo con el usuario.

Desde una perspectiva de comunicación interpersonal se define como “la forma en la cual los mensajes de una secuencia se relacionan entre sí, y, sobre todo, la forma como los mensajes posteriores son influenciados por mensajes anteriores.” (Guevara, Botero y Castro, 2015, p. 470). Por lo tanto, la interactividad conlleva interacción, entendida como la acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, agentes, fuerzas o funciones, y en términos informáticos, la interactividad permite una interacción, a modo de diálogo, entre el ordenador y el usuario.

Además, Guevara, Botero y Castro (2015) afirman que al contenido que se le atribuya la cualidad de interactivo “ofrece información personalizable en función de las necesidades y exigencias de los usuarios” (p. 470). Concluyendo que existen tres pasos que conllevan la interactividad: planificación, realización y documentación.



Modelo de interactividad aplicada a un juego.

Bretz y Schmidbauer (1983), citados por Guevara, Botero y Castro (2015) clasifican en tres grados de interactividad:

- 1) *Interactividad auténtica*, con la presencia del emisor y el receptor intercambian sus roles y con presencia de conversación en directo.
- 2) *Semi-Interactividad*, en la cual no existe intercambio de roles. Por ejemplo, en la enseñanza asistida por computador, el aprendiz asume el rol de receptor.
- 3) *Interactividad simulada o virtual*, en la cual a partir de la telemática se crean escenarios de comunicación no reales. (p. 472)

Mientras que Castro, Botero y Guevara (2015) en su publicación "Categorización de los Contenidos Interactivos" clasifican en tres los niveles de interactividad, siendo estos:

- 1) Nivel pasivo donde el usuario se limita a leer o desplazarse hacia adelante.
- 2) Los niveles intermedios de interacción limitada y compleja donde al usuario se le permite dar respuestas tanto simples como múltiples según las indicaciones de la instrucción.
- 3) El nivel más profundo requiere interacción en tiempo real o inmersión en mundos de realidad virtual. (p. 660)

Analizando los conceptos planteados, se considera que la interactividad conlleva interacción y su capacidad es relativa al campo donde sea aplicación, depende entonces, de la perspectiva y el modo de aplicarlo a contenidos. En la interactividad la información debe ser personalizable según las exigencias, debe tener un sistema no-lineal, el usuario tiene un efecto de control sobre el conte-

nido y conlleva características que aumentan los niveles cognitivos y la comprensión de los usuarios, lo que otorga un grado más de empatía con el usuario, por este falso sentido de control otorgado; sin embargo, esto lleva a reflexionar sobre el límite de control que se le puede otorgar y las posibles maneras de dar esta sensación de control al beneficiario, por lo tanto, resulta necesario y complementario hablar de la experiencia del usuario.

Para Nielsen (2014) existen experiencias pasivas como ver televisión, escuchar música, lo que el autor cataloga como actividades que no tienen tipo de elección, control, productividad o creatividad de experiencias, que son características de una actividad activa.



La diferencia que define la interactividad puede incluir la cantidad de control que tiene el público sobre las herramientas, el ritmo o el contenido, la cantidad de opciones que ofrece este control, y la capacidad de usar la herramienta o el contenido para ser productivo o crear. (Nielsen, 2014, s.p.)

El autor sugiere que para una actividad activa se requiere un nivel cognitivo, lo que para Piaget significa diferentes niveles cognitivos según la edad, por lo que es necesario que la interacción sea la adecuada al usuario según sus propias características. Nielsen (2014) los clasifica de la siguiente manera:

- Control y retroalimentación: se enfocan en la cantidad de control que tiene el usuario sobre el resultado, el tipo de acción o la cantidad de retroalimentación que existe en la interfaz.
- Productividad y experiencias creativas: se lo define como interesante, satisfactorio y entretenido, es donde se requiere que el usuario participe creando o manipulando, se considera que genera ansiedad si el usuario no está acostumbrado, pero esto puede ser manejable mediante diseño o asistencia.
- Experiencias comunicativas: ofrece la oportunidad de conocer a otras personas, conversar, intercambiar experiencias entre otras actividades. Conlleva altos niveles de control.
- Experiencias Adaptativas: se identifica como adaptativas a todas aquellas donde la experiencia varía de acuerdo al comportamiento del usuario, da una sensación de inteligencia. (Nielsen, 2014)



1.5 DISEÑO GRÁFICO:

Una vez analizado el concepto de diseño multimedia, ahora se enlaza este con el diseño gráfico, donde se analizarán códigos visuales como la tipografía y la cromática, haciendo una aproximación de la forma con la psicología, lo cual servirá para generar una composición gráfica que corresponda a la audiencia para la cual se enfoca el proyecto.

1.5.2 Tipografía

Para comprender la importancia de la tipografía en este proyecto se requiere mencionar que "cualquier tipografía puede tener lecturas tipográficas" (Sesma, 2004, p. 17)

Se define tipografismo como la semantografía de la letra, dicho de otra forma, un campo en el que se puede analizar el significado de la función simbólica de la letra y se clasifica en tres tipos:

- *Tipografías gráficas:* Incluye todas aquellas composiciones tipográficas en las que el espacio determina y condiciona el carácter expresivo de la misma.
- *Grafismos tipográficos:* Hacen referencia a la tipografía pero usando su potencial estético como base de generación de la forma expresiva.
- *Caligrafismos:* Están vinculados directamente con la expresividad del ser humano a través del trazo, del gesto, como prolongación física del mismo (Sesma, 2004, p. 18)

Su valor en este proyecto radica en la capacidad que tiene de producir significado sin que intervenga otra serie de elementos ajenos a la propia estructura visual de la misma. Sesma (2004), al igual que Aharonov (2011), reduce a la tipografía a un elemento básico: la línea, y otorga una interpretación a este elemento:

Términos Básicos:

Línea Abierta: Se relaciona con el entorno, no completa el cerramiento de la figura, el observador contempla la lectura de la forma a partir de la lectura inducida por tensiones.

Línea cerrada: Separada por el fondo, no hay confusión entre ambas ni varias interpretaciones posibles, no da cabida a la ambigüedad.

Interpretación:

Línea Recta: Sensación de tranquilidad, quietud, fuerza, es decisiva, determinada, masculina.

Línea Curva/ Oblicua: Da la sensación de movimiento, inestabilidad, ensibildades, es ambigua, intranquila, femenina.



Línea cerrada



Línea abierta

Las familias tipográficas tienen diferentes formas de expresión, que pueden ayudar a reforzar un mensaje. Barón (2013) hace un análisis psicológico a la tipografía.

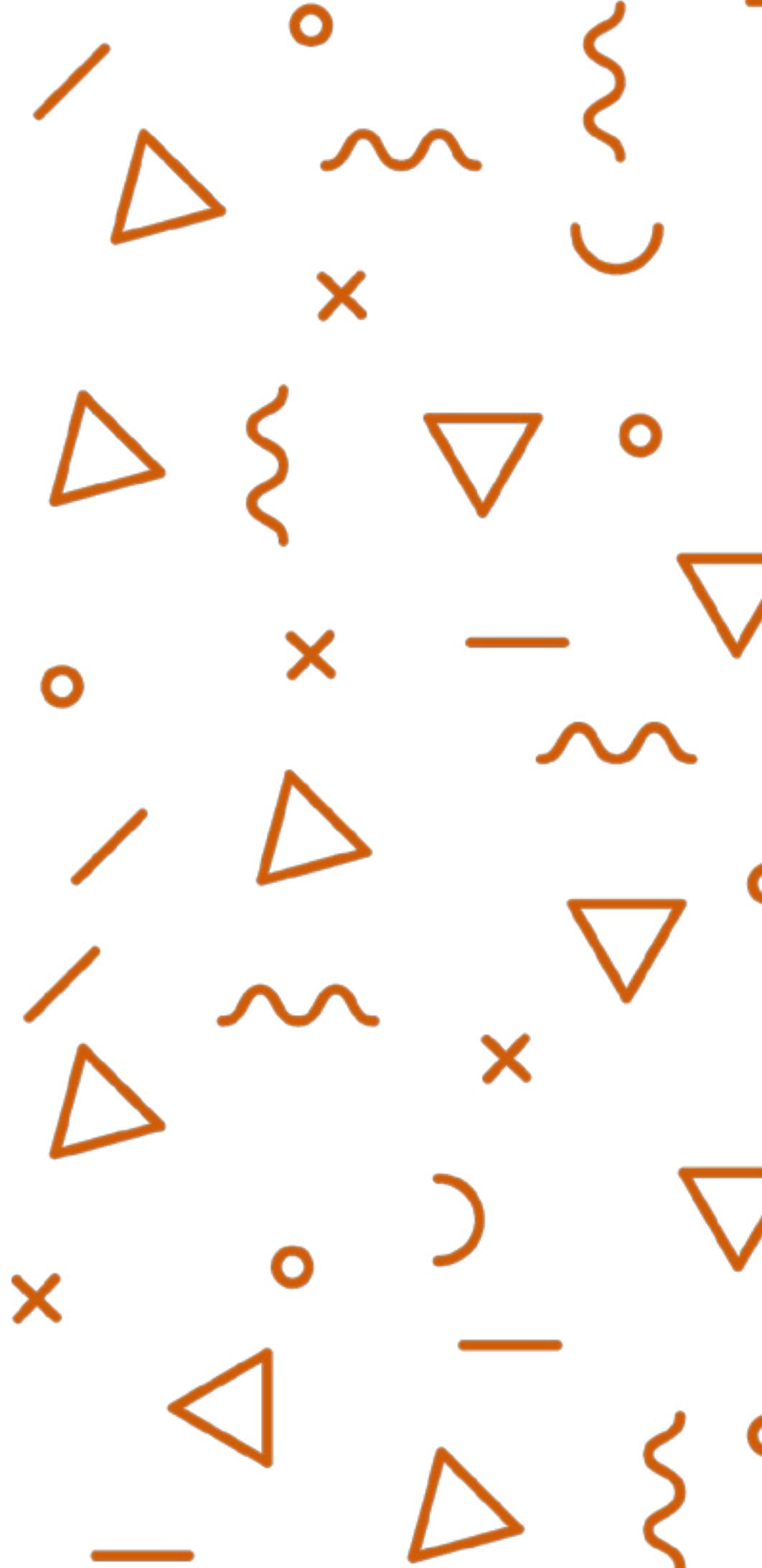
Mayúsculas: conocidas como “versales” o “de caja alta”. En grafología, la mayúscula es la letra que indica el autoconcepto, si encontramos un texto escrito íntegramente en mayúsculas, la persona nos está queriendo transmitir la mejor versión de sí misma, enseñándonos su mejor parte sin mostrar las imperfecciones; denota cierto orgullo, necesidad de destacar, incapacidad para mostrarse vulnerable.

La mayúscula es una manera de protegerse detrás de la apariencia irreal de lo perfecto. Cuando se realiza un texto íntegramente en mayúsculas, también se puede pretender enfatizar el mensaje.

Minúsculas: Muestran las características de la persona, las que, con sus formas, describen cómo nos comportamos.

Vertical: Normalmente cuando la inclinación del eje es vertical, la forma de la letra suele ser redonda, es considerada la letra por excelencia, los trazos verticales y los ejes son perpendiculares a la línea de referencia. Desde el punto de vista grafológico, la inclinación vertical, indica objetividad, independencia, reflexión, control sobre las emociones y situaciones, necesidad de mantener una distancia y un freno frente al objeto que vamos a abordar (ya sea una relación, un proyecto).

Cursiva: Cuando el eje vertical se inclina hacia la derecha, en el sentido de la dirección de la escritura. Esta fuente, intenta emular al trazado manual, incorporando algunos elementos ornamentales. En la redacción de textos, la cursiva ha pasado a tener un carácter auxiliar, para marcar o diferenciar algún significado. En grafología, la inclinación del eje axial



hacia la derecha, indica una aproximación al objeto que vamos a abordar. Así, a nivel social, se traduce en la búsqueda del contacto con los demás, pero también pone de manifiesto el entusiasmo de acercarse al futuro, a los objetivos de una manera dinámica, con capacidad de iniciativa.

Modificaciones en la anchura básica de los caracteres:

Redonda: Los manuales de tipografía consultados establecen que la forma redonda es la más idónea para la lectura, por la clara definición de sus formas, en su modalidad combinada de caja ancha y de caja baja. La forma redonda, tiene el componente curvo, que por otro lado no se perderá cuando el tipo se estrecha o se ensancha.

La curva es propia de personas amables, suaves en el trato, afables, flexibles y adaptables. La forma redonda, entendiendo como tal aquella en la que los óvalos son circunferencias, indica a nivel cognitivo, capacidad para captar la globalidad de las cosas, percepción completa de la realidad, asimilación de los contenidos exteriores, en tal medida que si toda la escritura es redonda pueden darse dificultades para sintetizar; indica también buena memoria. A nivel emotivo se produce una asimilación total, sin ningún rechazo, esto conlleva a que en ocasiones tenga la necesidad de explotar, por tanta acumulación.

Estrechamiento: Es un fenómeno que se produce en los caracteres cuando que compone un texto y se pretende poner un mayor número de letras por línea, en columnas muy estrechas, por ejemplo, en los periódicos. Cuando en la escritura manuscrita se produce un estrechamiento, aumenta de la altura de la zona media y se constriñe la anchura, indica que la persona intenta ponerse por encima de los demás.

Pone de manifiesto el orgullo y necesidad de distinguirse del resto de las personas. El estrechamiento, indica una visión parcial de las cosas, capacidad para simplificar, esquematizar y precisar; no obstante, dificultad para abstraer y obtener una visión general y completa, propia de las formas redondas.

El ensanchamiento: En tipografía se produce cuando se pretende conseguir un ojo medio más abierto, con el fin de dotar de más claridad de trazo al tipo. Esto puede darse en familias destinadas a la composición de literatura infantil. Ante una escritura con óvalos ensanchados o dilatados, el grafólogo determinará que se da en personas con cierta ingenuidad, poca madurez emotiva, ("oralidad", dependencia materna), dependencia, deseo de acaparar la atención, imaginación, pensamiento mágico y falta de objetividad en las ideas, por lo que se utiliza esta tipografía en textos infantiles.



The diagram shows the word "Lor" in a cursive, orange font. Above the word, a horizontal line with dots at both ends spans the width of the word. To the right of the word, a vertical line with dots at both ends indicates the height of the word, showing it is taller than the baseline.



1.5.3 Cromática

Ambrose y Harris (2005) reconocen un enfoque psicológico en el color, afirman que los colores pueden tener varios significados implícitos y pueden asociarse a diferentes emociones y estados de ánimo; por lo tanto, los colores pueden emplearse para provocar una reacción emocional en el usuario.

En cuanto al diseño, consideran que es una herramienta que puede emplearse para llamar la atención, orientar y dirigir al observador, además de informarle el tipo de reacción que debe tener ante la información presentada.

Esto es relevante para el desarrollo del proyecto, pues la información que recibirá la audiencia a la cual se enfoca el proyecto tendrá que asimilarlo de una manera empática.

Valores de descripción del color:

Tono / Color: El tono es una característica única de cada color, permite identificar cada color. El tono, está formado por luz de diferentes longitudes de onda.

Valor /Brillo: El valor se refiere a la oscuridad o luminosidad que tiene un color. El valor se modifica añadiendo proporciones de blanco para desarrollar matices, o proporciones de negro para crear sombras.

Saturación /Croma: se define como la pureza del color, en su máxima saturación el color no contiene gris y sus tonalidades son brillantes e intensas, pero a medida que el color va descendiendo en saturación,

los colores contienen mayores cantidades de gris, produciendo tonalidades tenues o apagadas.

Sistemas cromáticos: La elección de un sistema cromático depende sustancialmente del medio de presentación del diseño final.

Existen dos sistemas:

Sistema RGB: Este sistema usa la combinación de colores primaria aditiva (colores luz). Es utilizada principalmente para el diseño y la edición en medios digitales; es decir, para una interfaz multimedia digital se plantea este sistema cromático, donde la información cromática está en el denominado pixel.

Sistema CMYK: Este sistema usa la combinación de colores primaria sustractiva, mediante los colores cyan, magenta, amarillo y negro. Es aplicado en imprenta para medios análogos. (Ambrose y Harris, 2005)

Círculo cromático:

El círculo cromático es una representación circular del espectro cromático, y sirve para explicar la relación entre los colores.

Selecciones del círculo cromático:

Monocromo: Color individual del círculo cromático.

Complementario: Son los tonos que están diametralmente opuestos en el círculo cromático.

Complementarios divididos: Está comprendido por el color principal y los dos colores adyacentes a su complementario.

Triadas: Son tres tonos, equidistantes del círculo cromático.

Análogos: Es un segmento de tres colores consecutivos, es decir, son los dos colores situados a ambos lados del color principal seleccionado.

Complementarios mutuos: Comprende una triada de colores equidistantes y el complementario de color central.

Complementarios cercanos: Es un color adyacente al complementario del color principal seleccionado.

Dobles complementarios: Son dos colores adyacentes y sus dos complementarios situados frente a frente en el círculo cromático. (Ambrose y Harris, 2005, p. 34)

Toda vez que se ha comprendido la parte teoría de la gráfica, se puede determinar las condicionantes que debe tener y las características que debe poseer la interfaz, como se ha mencionado en varias oportunidades a lo largo de este capítulo, esto permitirá tener más empatía con la audiencia, y, sobre todo, comunicar de manera adecuada.



2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO:

Tras realizar la investigación del marco teórico, se han podido definir y aclarar conceptos esenciales y características que debe tener la interfaz para que cumpla sus objetivos con la audiencia; pero, dentro del marco teórico, fue necesario realizar varias entrevistas para poner en contexto todo lo recitado por los autores y acercarlo a una realidad. Para ello, se determinó los principales actores a los cuales se enfoca el proyecto y se procedió a obtener información desde sus perspectivas.

Maricela Moscoso, fue la primera en ser entrevista, ella es psicóloga de la Universidad del Azuay, especializada en Psicoterapia Integrativa, con siete años de ejercicio profesional. En la entrevista se analizaron las necesidades de su terapia para el paciente y para el profesional. En el plano teórico, se comprendió el enfoque, la funcionalidad de la terapia y los niveles cognitivos, según la edad; mientras que en la parte práctica se comprendió la forma de percibir la necesidad del paciente desde su experiencia.

Se determinó el limitado material didáctico que tienen para ejercer las terapias, ante lo cual, Moscoso ha comentado que en el Ecuador las políticas de cuidado de la salud mental y prevención de trastornos mental es bastante bajo y preocupante, de la misma manera, existe un escaso interés por parte de la población. Ante esto, Moscoso considera que dotar de la técnica mindfulness es muy importante como primer auxilio psicológico, pero hace énfasis en la necesidad de enfocar el proyecto a una población en etapa de adolescencia tardía, puesto que, según su experiencia, es en esta etapa de vida donde hay más casos de distorsiones mentales como

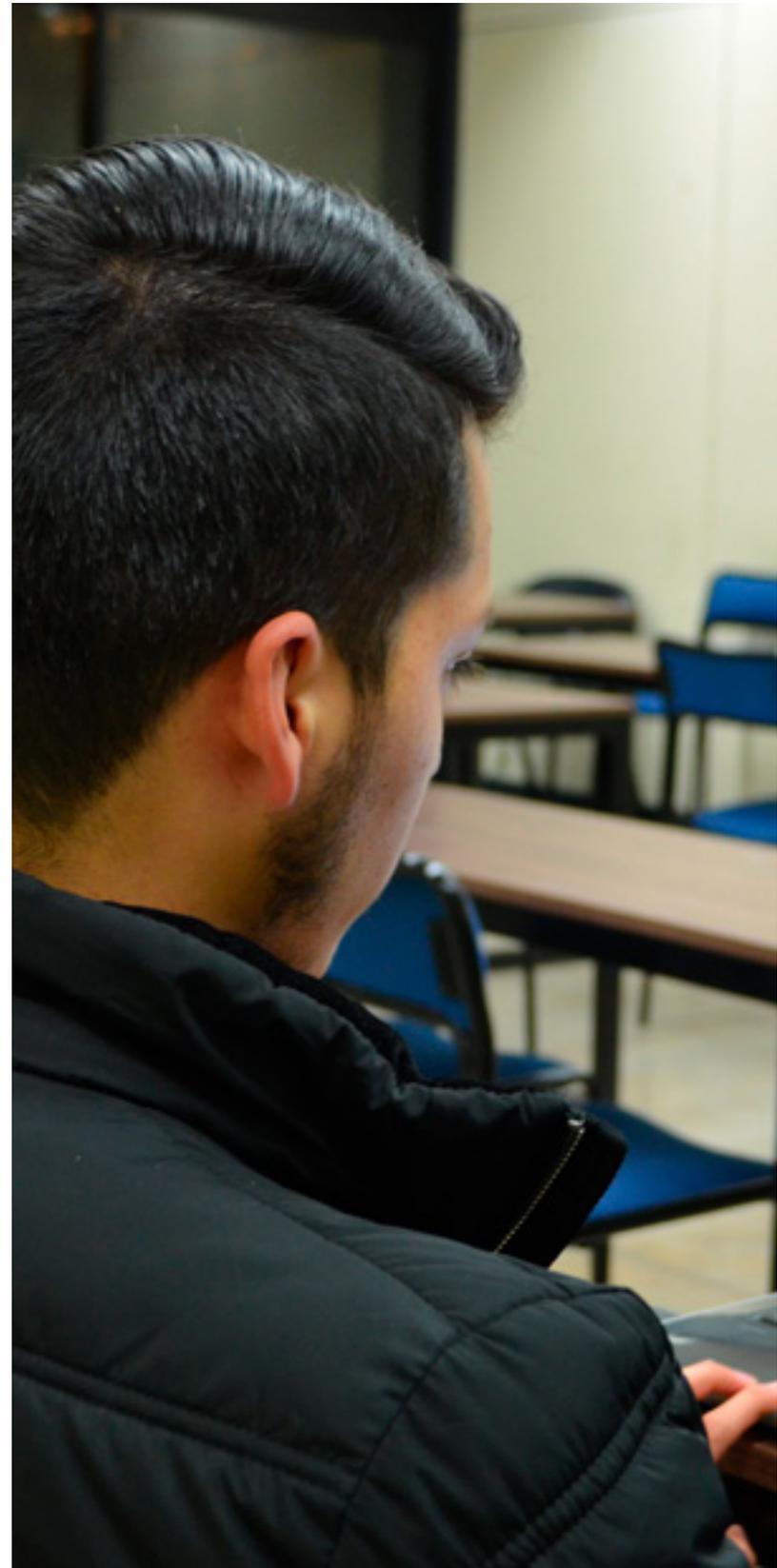


Maricela Moscoso, psicóloga de la Universidad del Azuay.

la depresión, ansiedad y contacto con sustancias psicoactivas. Enfatiza que la técnica funciona y ayuda en este tipo de trastornos, sin olvidar que no solo deben ser ejercicios externos sino internos y que estos deben ser registrados para que sirvan de apoyo al profesional, para dar con un mejor diagnóstico y tratamiento.

Posterior a esta entrevista con la profesional de la salud mental, se procedió a entrevistar a un paciente para recoger sus perspectivas. En este caso, participó Manuel A, joven de 21 años, estudiante universitario de la Facultad de Ingeniería. Él como paciente, destaca que le gustaría, y apoya, todo aquello que haga más enriquecedora la experiencia, ya sea terapia o las sesiones, entendiéndose como terapia al conjunto de sesiones que tiene un paciente, ante lo cual, acota que: los materiales son rudimentarios, que algunas tareas le son complicadas de hacer puesto que no puede llevar sus apuntes a todas partes, también agendar las sesiones es un problema ya tiene que aplazarlas debido al modo de terapia, tiempo y factores económicos, haciendo larga su rehabilitación, cuando no puede agendar, por las razones antes mencionadas, es más vulnerable a recaer en cualquier cuadro de su trastorno mental, comenta que los momentos que sale mucho tiempo y se siente mal le duele la cabeza tanto que se queda dormido y cuando se levanta siente el cuerpo agotado, para él es difícil superar su cuadro, pues desconoce de primeros auxilios psicológicos; reflexiona que existe un paradigma sobre las terapias psicológicas, razón por la cual no ha comentado a ninguno de sus amigos, por el miedo a ser considerado "loco".

Es importante conocer estos enfoques que no están establecidos en la teoría, pero que permiten conocer mejor la realidad y darle un contexto al proyecto, de modo que se adapte a las necesidades actuales al momento de diseñar la interfaz.



Paciente diagnosticado y en tratamiento psicológico.



3 HOMÓLOGOS

Según la Real Academia de la Lengua española (RAE) proviene del término homología que significa: 'acuerdo, convenio', 'concesión', 'correspondencia'. Por tanto, el análisis de homólogos, es el estudio, observación e investigación de productos semejantes al producto a realizar, que se relacionan de forma directa e indirecta con este.

Para realizar el análisis de homólogos se utilizan las partidas de diseño: forma, función y tecnología, las que permiten definir parámetros y resultados, que serán usados en el capítulo de programación como guías de diseño.

Dentro de lo relacionado con la forma, se realiza un análisis de productos que tienen una estética acorde con el usuario. Con respecto a la función, el análisis se centra en el estilo de navegación, interactividad, funcionalidad y usabilidad que brindan los diferentes productos. Y, en la sección de tecnología se analiza el soporte sobre el cual se ha desarrollado cada aplicación.

3.1 Headspace

Sitio web: <https://www.headspace.com/>

Descripción:

Fundada por Andy Puddicombe y Rich Pierson en mayo del 2010, es una aplicación para teléfonos inteligentes, página web y libro de prácticas mindfulness con sede en Los Ángeles, California, Estados Unidos. Puede ser adquirida a través de Apple Store o Google Play para sistemas operativo Android y iPhone. La aplicación cuenta con más de 2 millones de usuarios en 150 países.

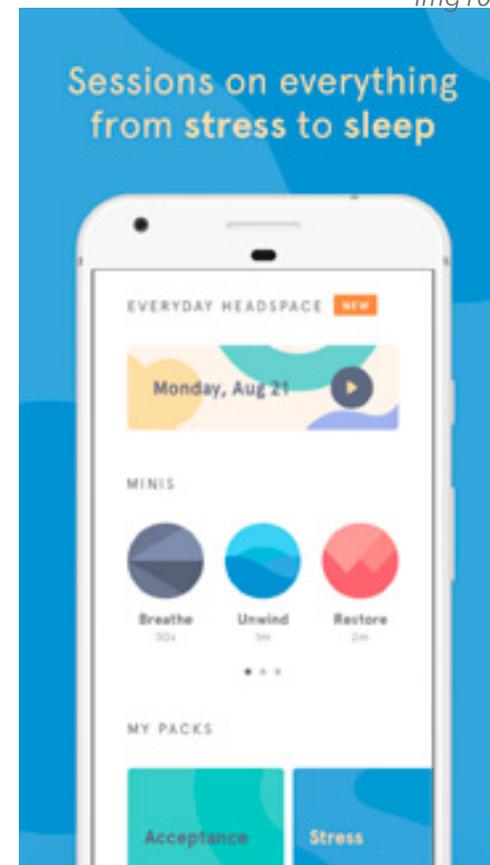
z

Tiene meditaciones guiadas, recetas de comida y es gratis por el lapso de 10 días, luego de esto, se deberá pagar una suscripción o se puede mantener gratis pero con un acceso limitado. Una vez que el usuario complete la etapa fundamental en la aplicación, el contenido se agrupará en cuatro áreas: salud, desempeño, relaciones y Headspace-pro.

Img09



Img10



Img08



3.2 Daylio

Sitio web: <https://daylio.webflow.io/>

Img12

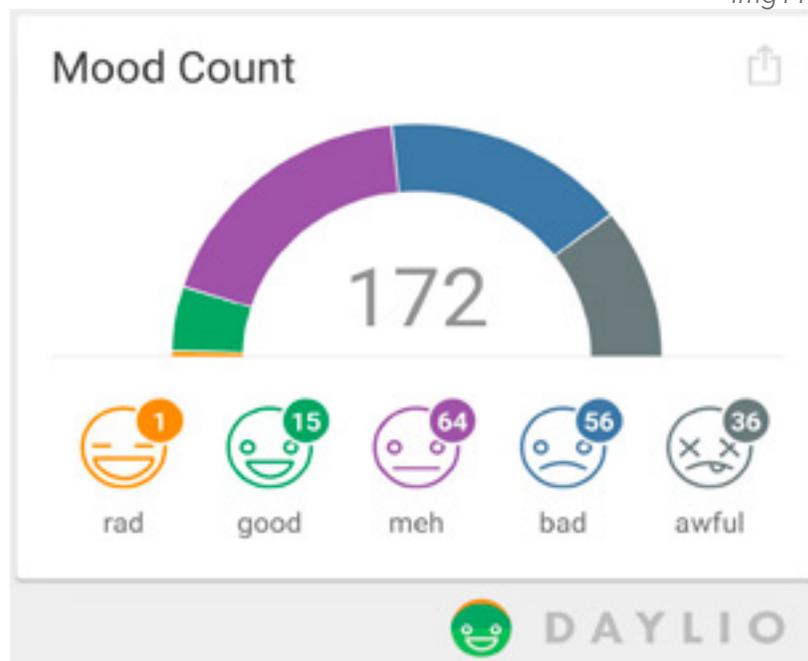
Descripción:

Daylio es una aplicación, donde el usuario debe ingresar su estado de ánimo todos los días, funciona de manera similar a un diario, sin tener que escribir, solo se debe elegir entre las opciones: increíble, bien, meh, mal u horrible, y luego elegir las actividades que realizamos en el día. El usuario tiene la libertad para crear actividades propias, luego de eso se despliegan estadísticas de las actividades realizadas y de las emociones del usuario.

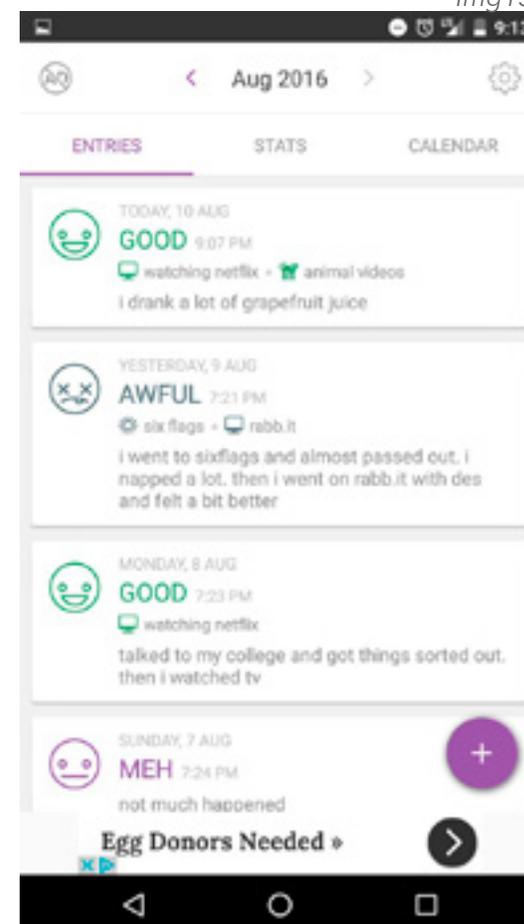
Es una aplicación de diario privado, los datos no se envían a ningún servidor, pero sí se pueden exportar las entradas y documentos vía Google Drive aunque únicamente disponible en la versión premium.



Img11



Img13



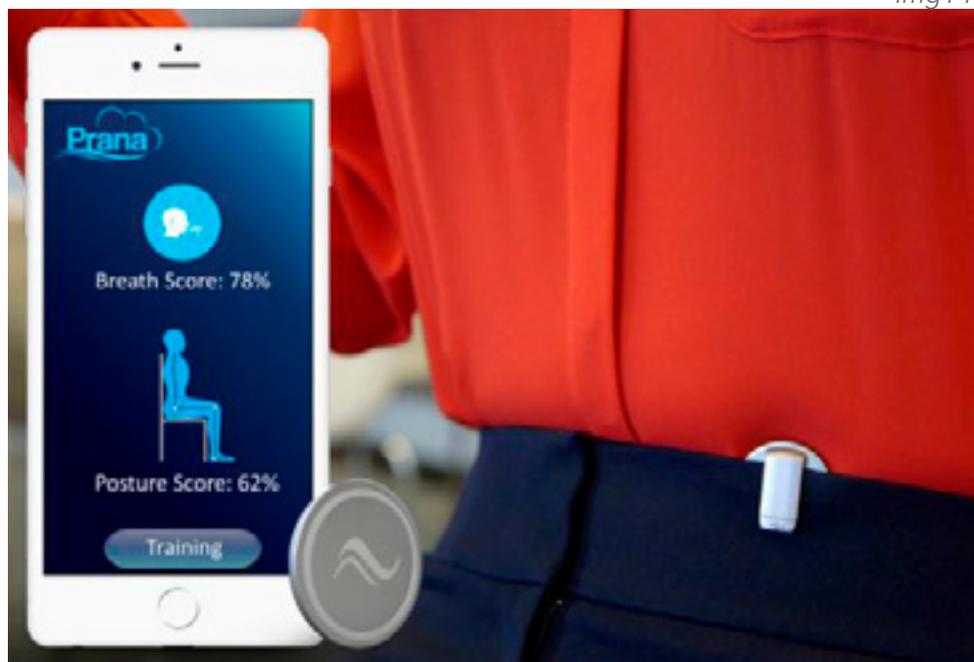
3.3 Prana

Sitio web:<http://prana.co/>

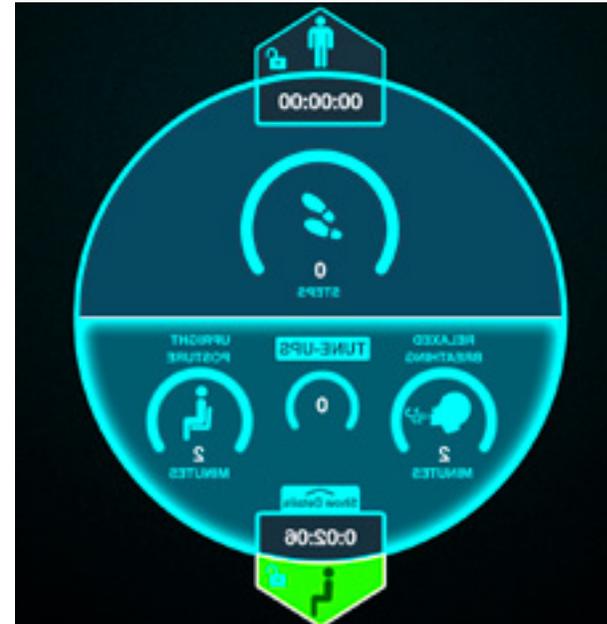
Descripción:

Prana es un dispositivo inteligente, está dentro de la tecnología orientada a la salud, pues ayuda a tratar el asma y la hipertensión. Consiste en un dispositivo que se usa en el cinturón, monitorea la postura y la respiración, y con la información registrada se informa a la aplicación, que a su vez tiene una serie de juegos de biofeedback para que las personas puedan corregir su respiración y postura.

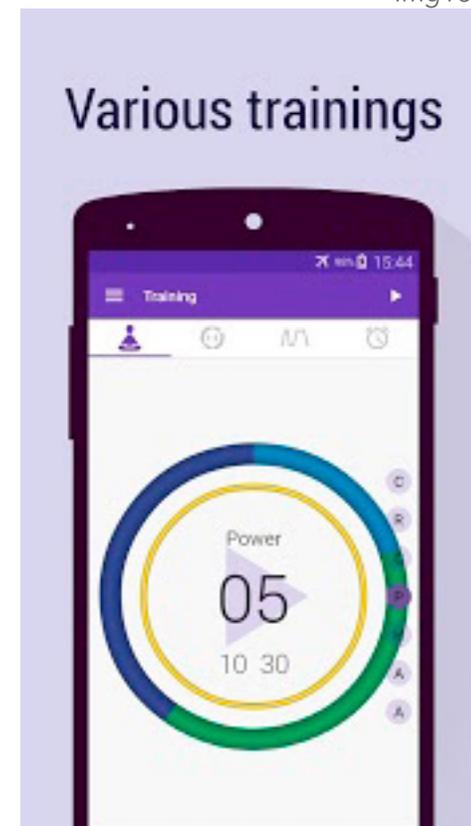
Prana tiene una interfaz bastante intuitiva, maneja una tipografía sin serif, tiene jerarquizado por tipologías las diferentes técnicas de respiración según su finalidad: relajación, poder, armonía, meditar, entre otras. Además, lleva un contador de minutos de exhalación, respiración y tiempo de retención de la respiración.



Img14



Img15



Img16

3.4 Zensorium Tinké

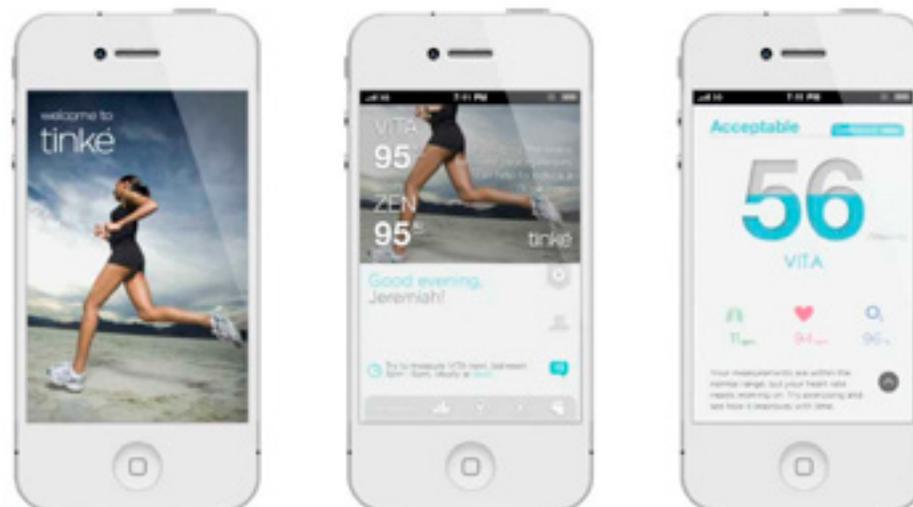
Sitio web: <https://www.zensorium.com/>

Zensorium Tinké es otro dispositivo análogo enfocado a la salud. Este dispositivo funciona con sistema operativo IOS, compatible solo con iPhone. Mide la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria, el nivel de oxígeno en la sangre y lleva un registro de sueño. Mediante la aplicación se puede acceder a ejercicios que regulen tanto el ritmo cardíaco como el ritmo de respiración, lleva un contador y un registro de actividad. Tiene una variante llamada self que es un reloj inteligente, en esta versión existe un contador de calorías.

Tiene una interfaz bastante interactiva y muy detallada, una gráfica muy minimalista y tienen varios niveles de ejercicio, cuando el dispositivo se conecta con el iPhone y se coloca un dedo sobre el dispositivo, una vez analizado el dispositivo sugiere los ejercicios que se debe realizar.



Img18



Img17

4 CONCLUSIONES

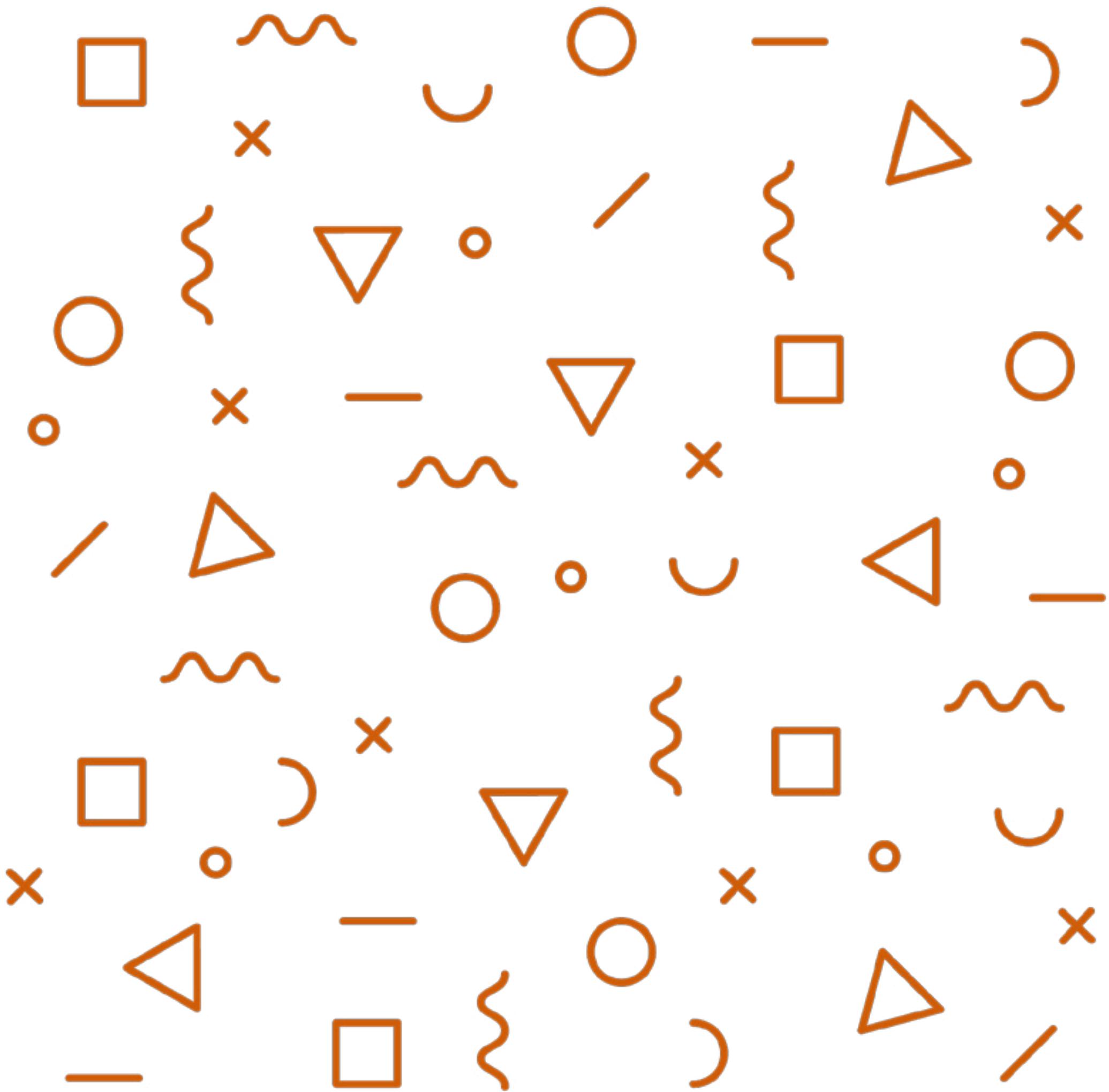
Tras concluir este capítulo, se concluye que es necesario tener varias perspectivas teóricas y varios conceptos, que además de ser validados por una literatura, deben ser puestas a una realidad contextual en tiempo y espacio para que estos conocimientos tengan una funcionalidad y practicidad a la hora de validarlos. En este caso la entrevista con el paciente y la profesional de la salud mental, da permitido formar un enfoque para este trabajo, donde se debe corresponder tanto la perspectiva teórica como la práctica y en caso de no ser así, se debe limitar el alcance o pensar en la finalidad.

La psicología se puede apoyar en el diseño multimedia para mejorar la experiencia del usuario tanto en la terapia como en las sesiones, ya que con procesos creativos apoyados de las nuevas herramientas que nos provee la tecnología, se puede obtener información o colaboración del paciente de manera diferente, y a su vez, es posible promover actividades y/o técnicas que ayuden al cuidado de la salud mental y que sean aplicables en la vida cotidiana no solo del paciente sino del resto de

adolescentes, con lo cual, esto repercutirá en la forma despectiva en que socialmente se consideran a los trastornos psicológicos.

El diseño multimedia presenta un paradigma, se le otorga una característica de ser digital, dicho concepto tiene malas connotaciones, como actividad poco resiliente con el ser humano, esto se debe resignificar, se debe ver y trabajar con los beneficios sociales que esta rama del conocimiento puede otorgar, como es el caso de este proyecto donde se articula con la psicología para ofrecer un producto que traspasa una actividad económica y ofrece ayudar a cumplir una necesidad social.

Sobre esto, se concuerda con la UNESCO al destacar la cultura multimedia como una de las tendencias en que se encamina la sociedad actual, pues las posibilidades informáticas, audiovisuales, de telecomunicaciones y de redes permiten que el usuario pueda acceder a innumerables servicios multimedia.







Capítulo 2

PROGRAMACIÓN

5. 1 SEGMENTACIÓN:

Target

Dentro de la investigación de campo se pudo determinar a el público al cual estará dirigido el proyecto, el mismo que se analiza a continuación de acuerdo a los componentes que definen el target:

Pacientes: Este proyecto estará enfocado en adolescentes con trastorno mental diagnosticado y en tratamiento.

Profesionales: Son todos aquellos profesionales encargados de velar por la salud mental: consejeros, psicólogos, psiquiatras, entre otros.

Estilo de Vida: Personas que hicieron del mindfulness un estilo de vida; es decir que, el mindfulness forma parte de su vida diaria y de su manera de ver y hacer las cosas.



5.1.1 Segmentación Geográfica:

País: Ecuador

Zona: Urbana. La implementación primaria es en la ciudad de Cuenca



5.1.2 Segmentación Demográfica:



PACIENTE:

Sexo: Hombres y mujeres.

Edad: De 9 a 12 años.

Educación: Segundo Nivel.



PROFESIONALES:

Sexo: Hombres y mujeres.

Edad: De 26 a 35 años.

Educación: Educación de Cuarto Nivel.



ESTILO DE VIDA:

Sexo: Hombres y mujeres.

Edad: De 24 a 27 años.

Educación: Tercer nivel/Superior.

5.1.3 Segmentación Demográfica:



PACIENTE:

Ocasiones: Lo usan luego de clases, lo llevan consigo por recomendación del profesional que los trata.

Beneficios buscados: Salud.

Estatus del usuario: Usuario potencial y primerizo.



PROFESIONAL:

Ocasiones: Lo usan como material didáctico en sus terapias.

Beneficios Buscados: Material didáctico para sus pacientes que les ofrece una diferenciación entre su competencia y el modelo de negocio que esta propone.

Estatus del usuario: No usuarios.



ESTILO DE VIDA:

Ocasiones: Lo llevan y aplican en los diferentes estados de vida.

Beneficios buscados: Buscan salud mental y ser productivos.

Estatus del usuario: Usuarios habituales.

5.1.4 Segmentación Psicográfica:

PACIENTE:

Interés: Estudios, fiesta, trabajo, causas sociales, conciertos, entretenimiento.

Estilo de Vida: Resignado.

Personalidad: Introverso.

La agencia de publicidad, Young & Rubican tiene un modelo para clasificar el estilo de vida denominado Cross Cultural Consumidor Caracterización (4C), el cual se compone de la siguiente manera:

PROFESIONAL:

Interés: Familia, viaje, superación personal, inversiones.

Estilo de Vida: Sucedido.

Personalidad: Asertivo.

Resignado: Valores restringidos, estrictos, autoritarios y machistas, orientados al pasado, en la elección de marcas destaca la seguridad.

Sucedido: fuerte orientación meta, la confianza, la ética del trabajo, la elección de marca destaca la diferencia, la sensación, la aventura, entre otras características más.

Reformador: interesado en el crecimiento personal, la conciencia social, el valor del tiempo, independencia del criterio, curioso e inquisitivo apoya el crecimiento de nuevas categorías de productos.

ESTILO DE VIDA:

Interés: Deporte, eventos culturales, política, causas sociales, entretenimiento.

Estilo de Vida: Reformador.

Personalidad: Asertiva.

5.2 PERSONAS DESIGN

5.2.1 PACIENTE



Img19

Nombre:
Julio Andrés Díaz.
Edad: 12 años.
Ocupación: Estudiante.
Estado civil: Soltero.

Biografía:

Julio es un preadolescente de 12 años, se encuentra en noveno año de educación básica, aún no se decide qué carrera seguir, se ha cambiado de escuela dos veces y no le agrada su nuevo plantel. Los miércoles tiene cita con el psicólogo pues su rendimiento académico es bajo y se siente afectado porque falleció su mascota. Sus papás están muy preocupados pues no hace actividades propias de su edad, tiene depresión y sus terapias no las realiza con constancia, no le gusta contar a sus amigos que asiste a terapia debido a los falsos estereotipos sobre el tema.

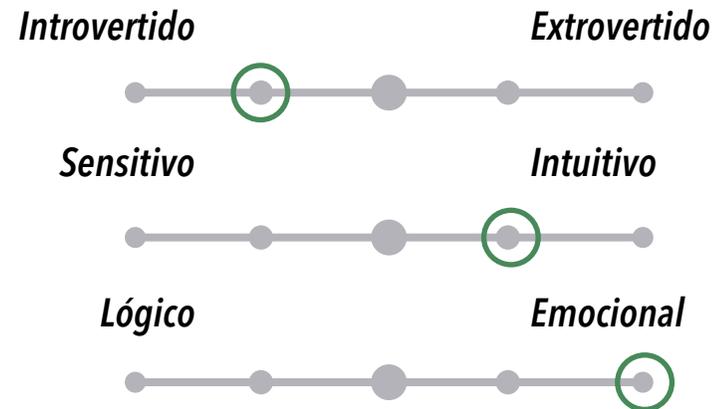
Metas:

- Que sus amigos no se enteren del tratamiento psicológico.
- Superar la depresión.
- No perder su estilo de vida mientras dura el tratamiento.

Frustraciones:

- Le frustra aplazar las citas psicológicas.
- Las tareas de su psicólogo.
- No le gusta usar su teléfono celular.

Personalidad:



Motivaciones:



Marcas:



Img20



Img21



Img22



Img23

5.2.2 PROFESIONAL:



Img24



Nombre:
María José Guerrero
Edad: 33 años
Ocupación: Profesional
Estado civil: Casada

Biografía:

María José es psicóloga clínica, se especializó en Psicología Clínica y de la Salud, título obtenido en Argentina. Está casada con el abogado Emilio Córdova, con el cual tiene dos hijos, Caridad y Pedro. Es docente universitaria y los fines de semana trabaja en una ONG, y además, tiene su propio consultorio donde atiende a sus pacientes. Le gusta leer, practicar yoga y todo lo relacionado con la moda; en general, tiene una vida muy ajetreada, pero respeta los tiempos agendados, las veces que puede. Se esfuerza por verse como una mujer profesional, joven y moderna.

Metas:

- Conseguir que sus pacientes hagan sus tareas.
- Poder recopilar la mayor información para un diagnóstico preciso.
- Descubrir nuevas formas de vender su servicio.

Frustraciones:

- No poder distribuir bien su tiempo.
- La cantidad de pacientes que abandonan terapia.
- La falta de coyuntura con el paciente.

Personalidad:

Introverso

Extroverso



Sensitivo

Intuitivo



Lógico

Emocional



Motivaciones:

Precio:



Innovación:



Diseño:



Reputación:



Confort:



Funcionalidad:



Marcas:



Img23



Img25



Img26



Img27

5.2.3 ESTILO DE VIDA:



Img28

Nombre:
Amelia Andrade
Gonzáles.
Edad: 25 años.
Ocupación: Profesional.
Estado civil: Soltera.

Biografía:

Amelia estudia Medicina, tiene un perro llamado "Joaquín" que es su adoración. Maneja un auto Spark, es hija única y aún vive con sus padres. Lleva consigo su teléfono y una libreta la mayor parte del tiempo puesto que es su año de internado en el hospital "Vicente Corral Moscoso", además tiene una vida social activa y es políticamente correcta, tiene una vida muy ajetreada, come saludable, por sus estudios no tiene un sueño regular pero intenta meditar las veces que puede, los fines de semana sale a correr con su perro cuando no tiene turno, es activa y moderna.

Metas:

- Romper estereotipos y poder distinguir socialmente.
- Poder hacer meditación durante el día sin alterar la agenda.
- Ser más organizada y productiva.

Frustraciones:

- No poder conseguir una cultura de orden en su vida diaria.
- Tener que llevar muchas cosas en su diario vivir.
- Hacer perder las cosas.
- No logra meditar diariamente.

Personalidad:

Introverso **Extroverso**



Sensitivo **Intuitivo**



Lógico **Emocional**



Motivaciones:

Precio:



Innovación:



Diseño:



Reputación:



Confort:



Funcionalidad:



Marcas:



Img29



Img30



Img31



Img32

5.3 PARTIDOS DE DISEÑO:

5.3.1 Forma

Soporte: Se ofrece un kit mindfulness que constará de un manual, souvenirs y reloj inteligente sobre el cual se trabajará.

Cromática: La composición cromática que se aplicará, permitirá una lectura clara y rápida de los mensajes, permitirá una diferenciación de cada elemento dentro de la aplicación. Se puede usar una o varias combinaciones de color propuestas en el primer capítulo, las cuales son: pasteles, relajación, agrado, fríos, neutros, excitación y cálidos. Estos juegos cromáticos serán jerárquicos de acuerdo a lo que requiere el usuario y serán validados por el target.

Tipografía: Se manejan tipografías estándares para pantalla que permitan la mejor legibilidad. Dependiendo de los tipos de elementos, se usará juegos tipográficos con las fuentes estándares y considerando lo enunciado en el primer capítulo.

Diagramación: Para la composición de los elementos de la pantalla, se usarán diferentes sistemas reticulares tanto en columnas como modulares, basados en la simetría, siempre en búsqueda de una correcta organización de la información para que la aplicación pueda ser usada correctamente.



5.3.2 Función

Usabilidad: Se considera que el diseño esté centrado en el usuario, por lo que se definirá un sistema de etiquetado que permita una fácil interpretación, usando un lenguaje sencillo, asertivo y empático para cualquiera de los 3 usuarios: pacientes, profesionales o personas que hicieron del mindfulness un estilo de vida.

Se van a utilizar diferentes recursos como: iconografía, arquitectura de la información, etiquetado y card sorting. Para la organización de la información, se realizará una taxonomía e inventario de los contenidos, para de esta manera, tener presente los requisitos funcionales de la aplicación y mediante un card sorting se definirá la arquitectura de la información y se organizará la aplicación con diferentes estructuras o sistemas de navegación como: estructura jerárquica, estructura reticular y estructura lineal.

Función: El reloj inteligente contará con un sensor de pulso el cual, al superar los 90 ppp, activará un sistema de emergencia de primeros auxilios psicológicos, además de contar con una aplicación que registre la actividad y permita al usuario, hacer mindfulness.

Este recurso servirá como un modelo de negocio pues se permitirá registrar a los profesionales y tendrá tiempo de uso gratis, por tiempo limitado.



5.4 PLAN DE NEGOCIOS:

Para el desarrollo de este proyecto se considera el modelo canvas

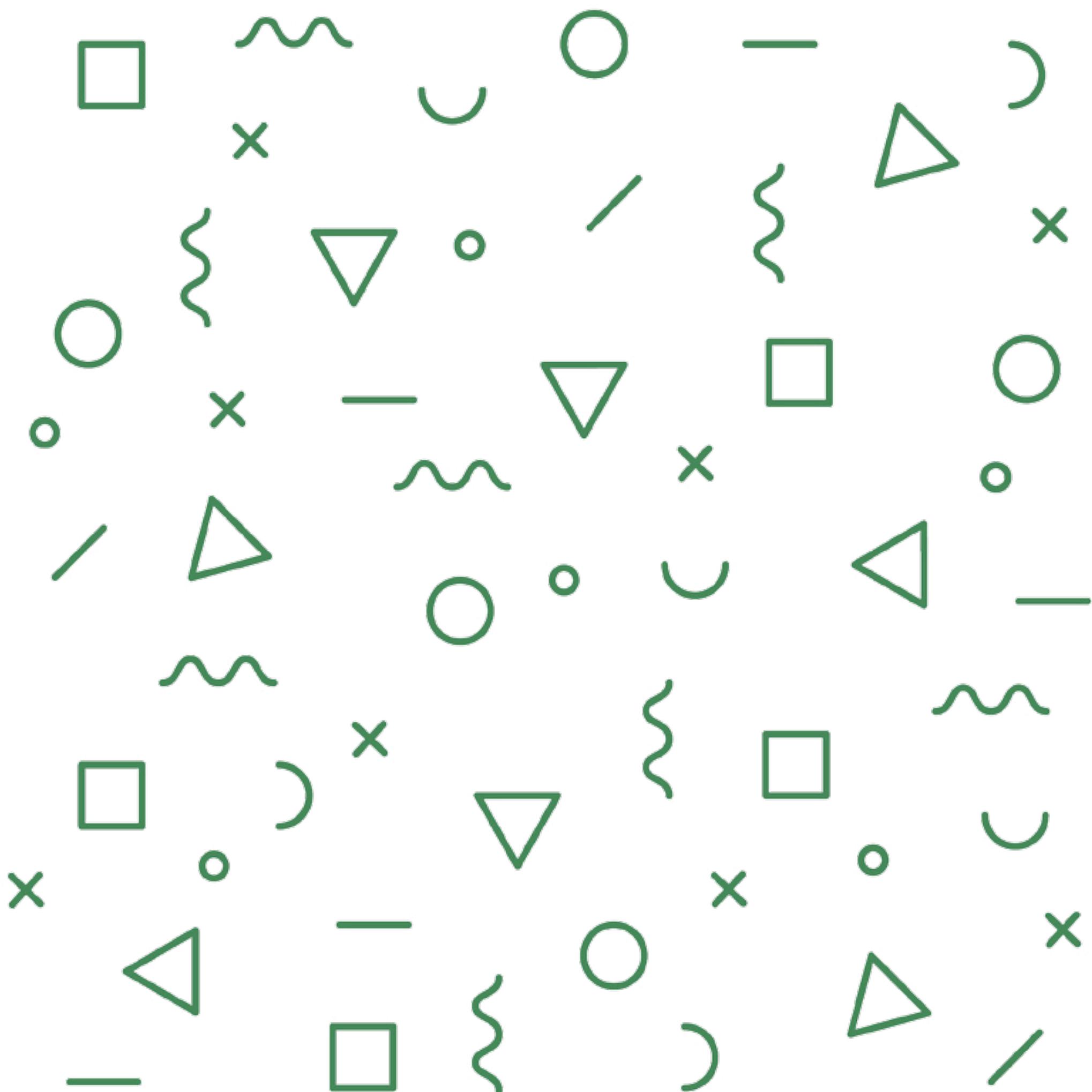


6 CONCLUSIONES

Tras concluir este capítulo, se puede determinar la importancia de centrar el producto a una realidad contextual; es decir, no solo pensar en generar el producto sino en la utilidad que se brindará a sus usuarios, en la manera que estos están involucrados con el producto y como el producto se involucra con ellos. Esta coyuntura entre ambas partes es importante porque aportan estrategias que servirán para el desarrollo de los procesos creativos, de modo que, esta información no se opone, más bien es información complementaria.

Esta es la última etapa donde se levanta información, en el siguiente capítulo se trabajará en los procesos creativos para desarrollar la gráfica en torno a la información obtenida en capítulos anteriores.









Capítulo 3

PROGRAMACIÓN

7.1 Generación de diez ideas:

Se inicia el proceso de diseño con la generación de ideas, para esto se ha realizado una tabla detallando los distintos parámetros de diseño según la información recopilada en el Capítulo I.

Esta matriz se compone de la siguiente forma:

Soporte	Tipografía	Interfaz	Cromática	Multimedia
I ching Reloj inteligente Agenda Juegos de mesa Kinect Arduino Dados Computadora Celular Libro Kit Rasberge	Serif Sans serif Mixta Línea abierta Línea cerrada Estética Informativa	Distributivos Asíncronos Distributivos Síncronos Interfaces face to face Antropomórficos	Cálidos Fríos Neutros Relajación Agrado Excitación Pasteles	Analógico Digital Híbrido Lineal Interactiva

Sistema de Navegación	Nivel de Control	Función	Experiencia De usuario	Esquema
Lineal Reticular Jerarquizada Ramificada Paralela Concéntrica	Programas Abiertos Programas Cerrados Programas Semiabiertos	Asistencia Juego Educar Material didáctico Informativa Prevención Vender Directa Indirecta	Experiencia activa Experiencia pasiva	Abierto Cerrado

Luego de un proceso de combinatoria se logró obtener los siguientes resultados:

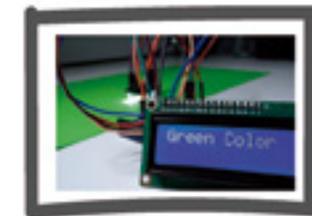
Idea 6: Libro interactivo, estética, cálidos, experiencia pasiva, esquema cerrado, multimedia interactiva, jerárquica, asincrónicos, semiabierto, informativa.



Idea 7: Kinect, informativa, agrado, experiencia activa, esquema cerrado, digital, lineal, síncronos.



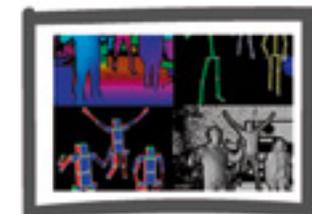
Idea 8: Arduinos, mixta, relajación, Experiencia activa, cerrado, interactiva, reticular, face 2 face, cerrado, informativa.



Idea 9: Juego de mesa, estética, neutros, experiencia pasiva, abierto, analógico, concéntrico, asincrónica, cerrado, material didáctico.



Idea 10: Lector corporal, serif, empáticos, experiencia activa, abierto, analógico, concéntrico, asincrónica, cerrado, material didáctico.



Idea 6: Libro interactivo, estética, cálidos, experiencia pasiva, esquema cerrado, multimedia interactiva, jerárquica, asincrónicos, semiabierto, informativa.



Idea 7: Kinect, informativa, agrado, experiencia activa, esquema cerrado, digital, lineal, síncronos.



Idea 8: Arduinos, mixta, relajación, Experiencia activa, cerrado, interactiva, reticular, face 2 face, cerrado, informativa.



Idea 9: Juego de mesa, estética, neutros, experiencia pasiva, abierto, analógico, concéntrico, asincrónica, cerrado, material didáctico.



Idea 10: Lector corporal, serif, empáticos, experiencia activa, abierto, analógico, concéntrico, asincrónica, cerrado, material didáctico.



7.1.1 Selección de tres ideas:

1

Idea 2: Reloj inteligente, informativa, relajación, experiencia activa, esquema cerrado, híbrido, jerarquizada, antropomórfico, semiabierto, asistencia.

2

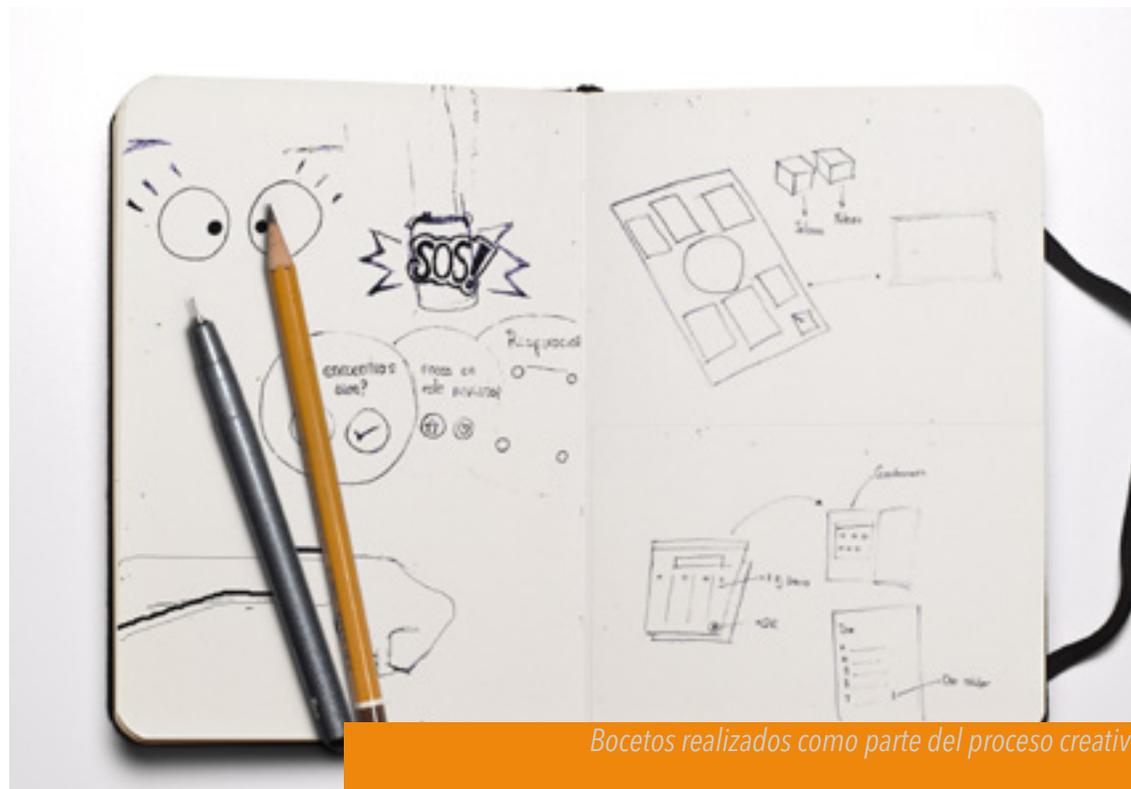
Idea 4: Teléfono inteligente, sans serif, agrado, experiencia activa, esquema cerrado, interactiva, concéntrica, asincrónica, cerrado, directa.

3

Idea 10: Agenda, mixta, relajación, experiencia pasiva, cerrado, híbrido, lineal, sincrónico, semiabierto, educativa.

7.1.2 Idea Final:

Reloj inteligente, experiencia activa, concéntrica, lineal, jerárquico, empático, relajación.



Bocetos realizados como parte del proceso creativo

7.2 Factibilidad:

Factibilidad económica



Factibilidad comercial



Factibilidad humana u operacional



Factibilidad técnica o tecnológica



Análisis ecológico



Factibilidad organizacional



Factibilidad legal



Factibilidad política



Factibilidad de tiempo



7.3 Proceso de desarrollo:

Se optó por la familia tipográfica Avenir Next LT Pro , partiendo de la necesidad de legibilidad, apoyado de la búsqueda de una tipografía que aporte con tono amigable de comunicación, considerando que debe transmitir el mensaje directamente, es decir que la tipografía no tenga ambigüedades de lectura, ni que su estética sea una razón para que el mensaje tome tiempo en ser interpretado.

7.3.1 Tipografía:

Se optó por la familia tipográfica Avenir Next LT Pro , partiendo de la necesidad de legibilidad, apoyado de la búsqueda de una tipografía que aporte con tono amigable de comunicación, considerando que debe transmitir el mensaje directamente, es decir que la tipografía no tenga ambigüedades de lectura, ni que su estética sea una razón para que el mensaje tome tiempo en ser interpretado.

Avenir Next LT Pro / regular

Agniendae plam, eos rempella que volorest, suntio. Et quossi core eate est

Avenir Next LT Pro / demi

Agniendae plam, eos rempella que volorest, suntio. Et quossi core eate est

Avenir Next LT Pro / heavy condensed italic

Agniendae plam, eos rempella que volorest, suntio. Et quossi core eate est

A

BCD

EFGH

IJKLM

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

0123456789

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

0123456789

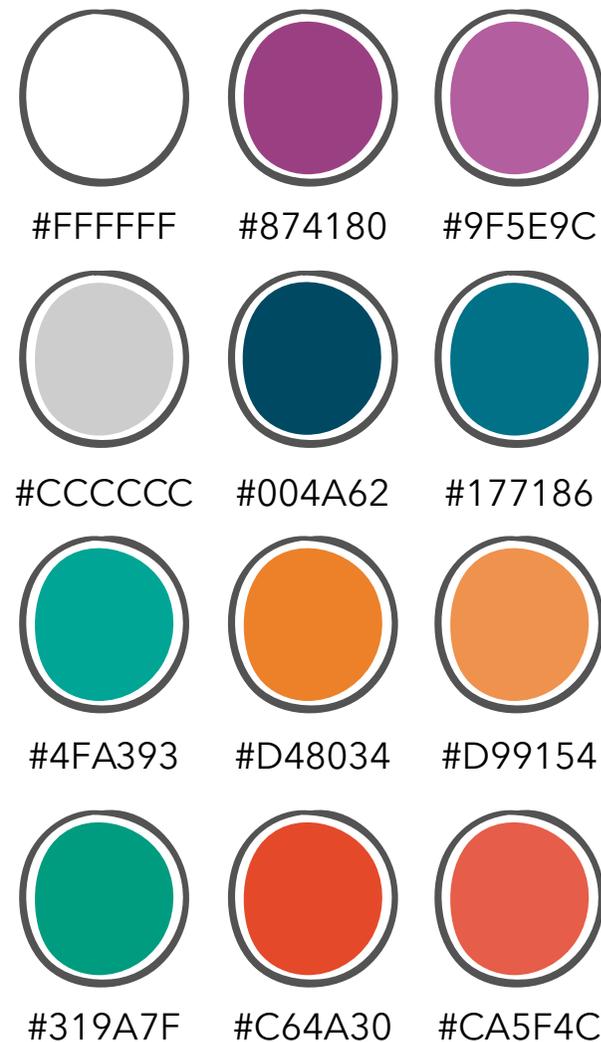
7.3.2 Cromática:

La composición cromática que se aplicará, permitirá una lectura clara y rápida de los mensajes, además, permitirá una diferenciación de cada elemento dentro de la aplicación. Se puede usar una o varias combinaciones de color propuestas en el primer capítulo, las cuales son: pasteles, relajación, agrado, fríos, neutros, excitación y cálidos.

Estos juegos cromáticos serán jerárquicos de acuerdo a lo que requiere el usuario y estas son las propuestas usadas y la paleta elegida para el proyecto



Propuestas planteadas en base al marco teórico.

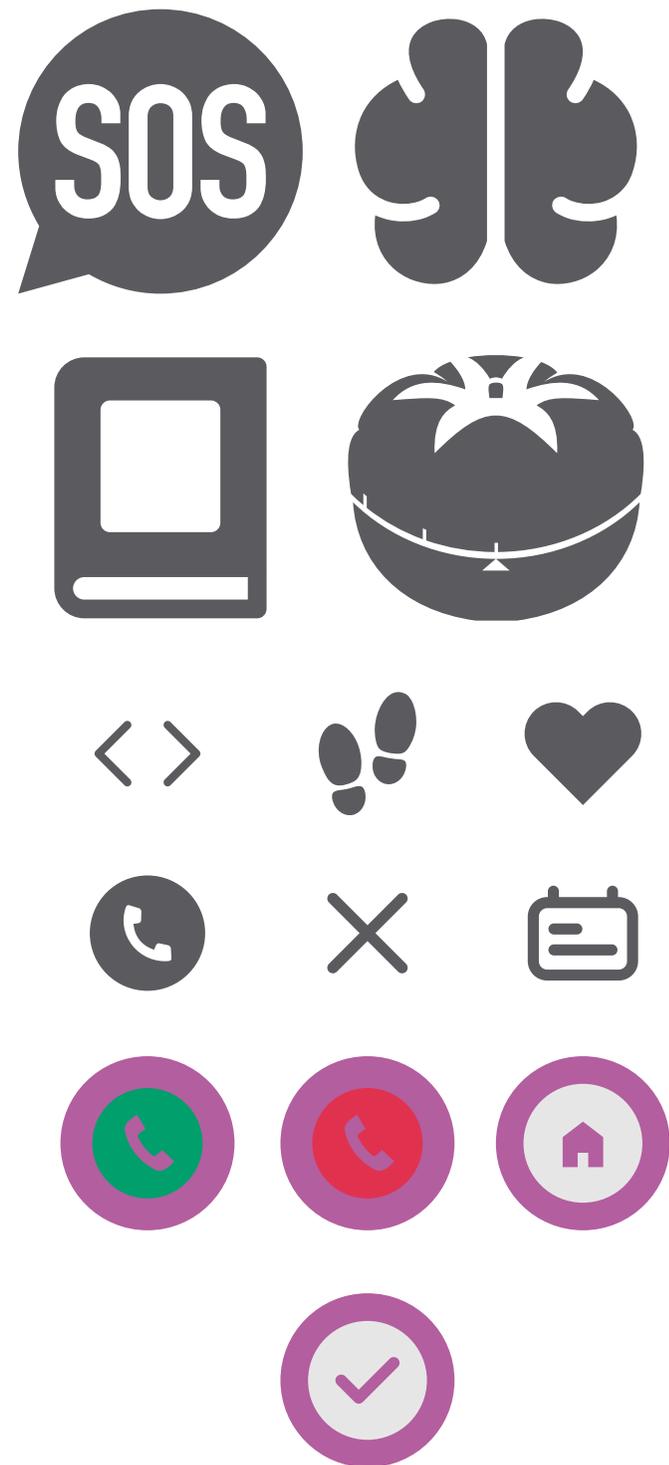


Cromática usada en el desarrollo de la interfaz.

7.3.3 Iconografía:

Los íconos desarrollados contienen dentro de sí una simplificación conceptual de cada tema o bloque. Después, en la parte de digitalización se procedió a crear una malla de 12 unidades por 8 unidades, dicha malla nos ayudará a geometrizar los íconos y verificar que cada uno de estos tuviere una proporción adecuada fomentando y desarrollando un sistema gráfico para la interfaz.

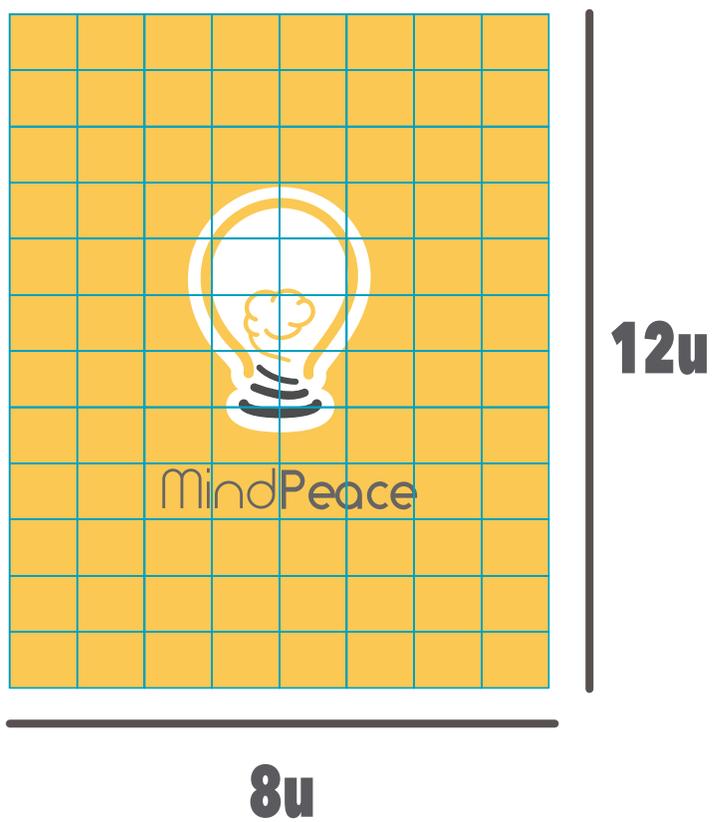
Posteriormente se aplicó a los iconos en escala de grises para revisar que existía una tonalidad de comunicación adecuada además esto nos servirá para e ayudar al usuario a interactuar con la interfaz.

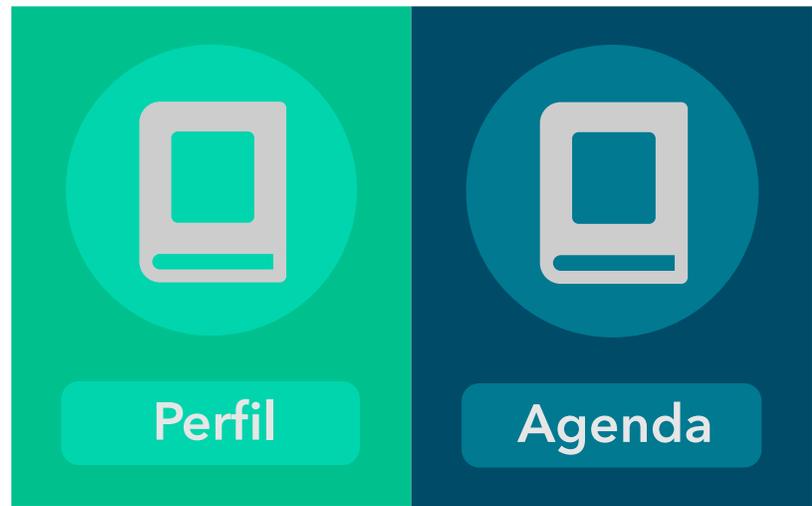


Iconos usados en la interfaz del proyecto.

7.3.4 Retícula:

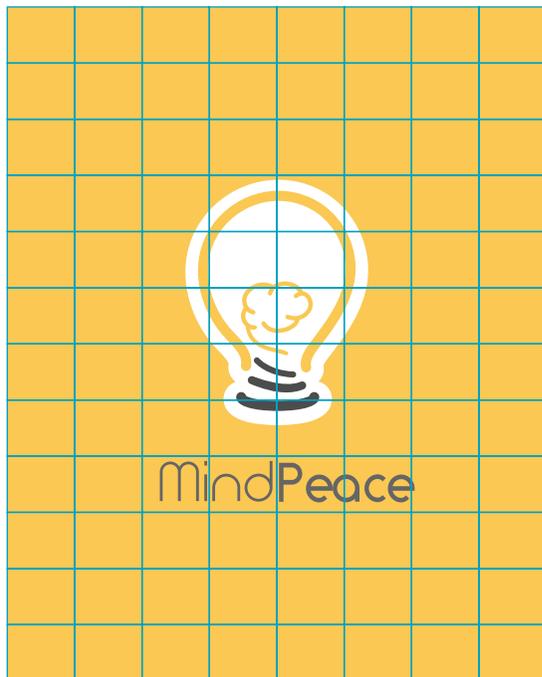
Es necesario distribuir los objetos en la interfaz con una lógica estética evitando el aguzamiento de la gráfica por lo que en el desarrollo de la interfaz de este proyecto se usa una retícula simétrica de 8 unidades por 12 unidades.

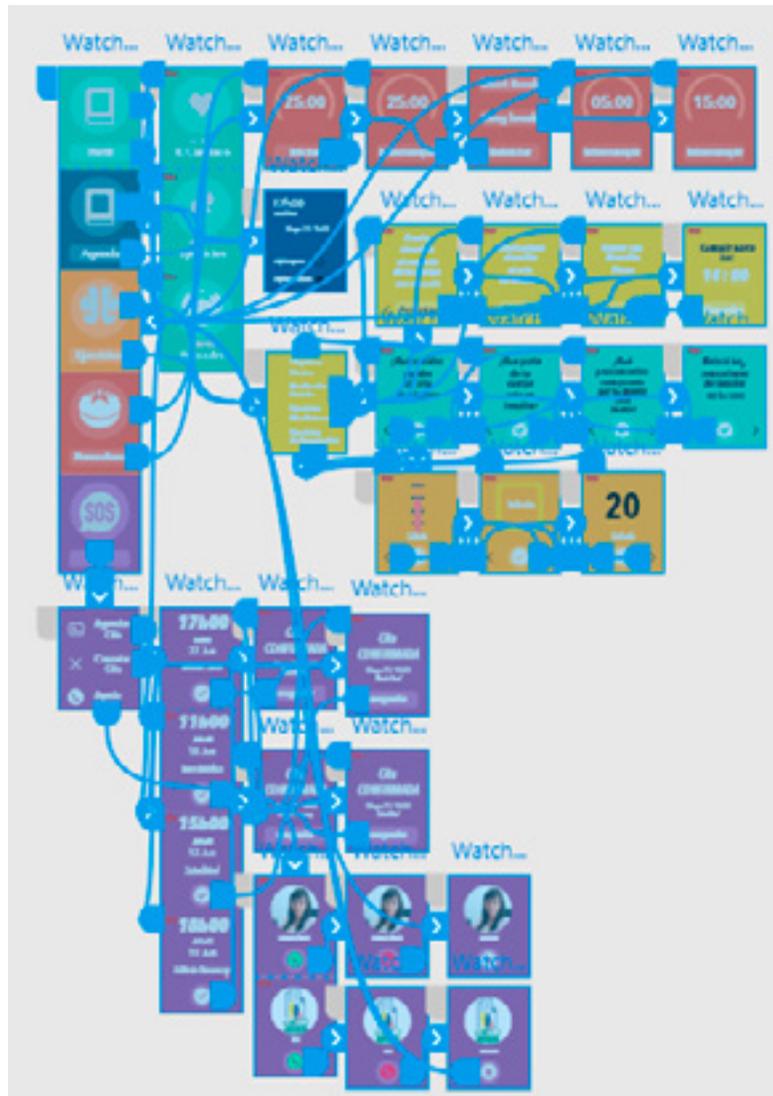






Bocetos realizados como parte del proceso creativo





Mapa de interacción como experiencia de usuario.



Artes realizadas para la interfaz del proyecto.



Pacientes



Lifestyle



Profesionales



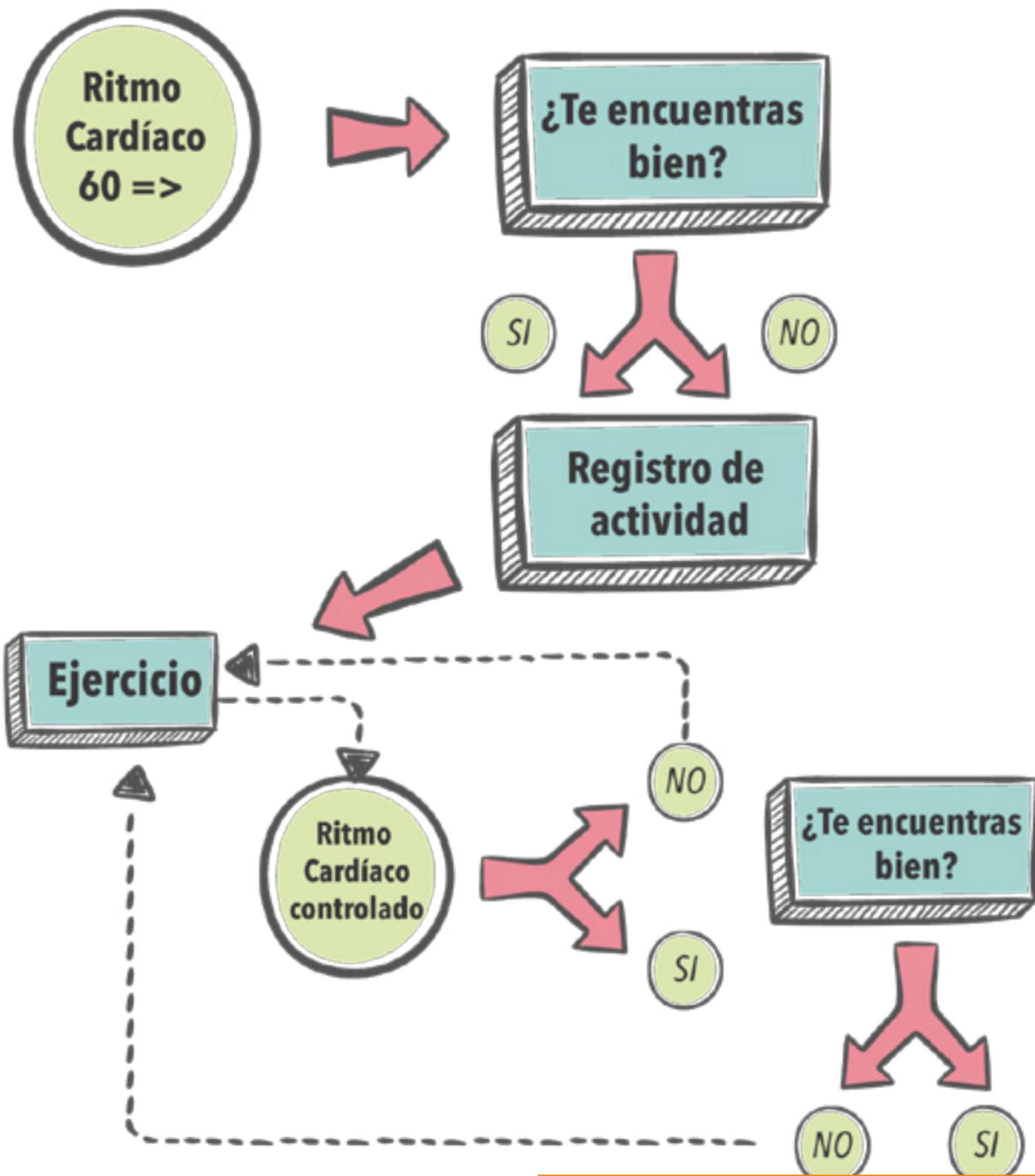
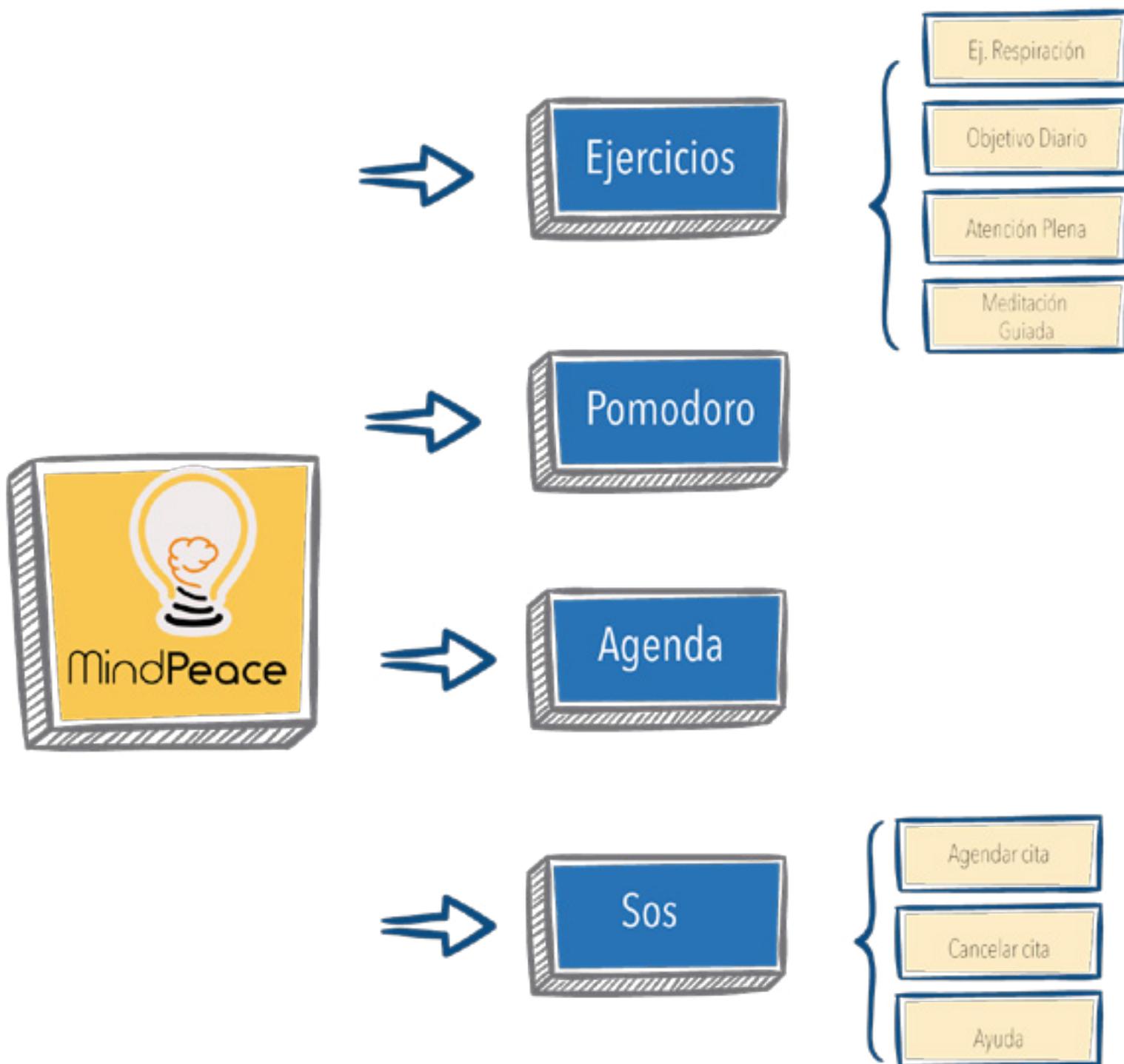
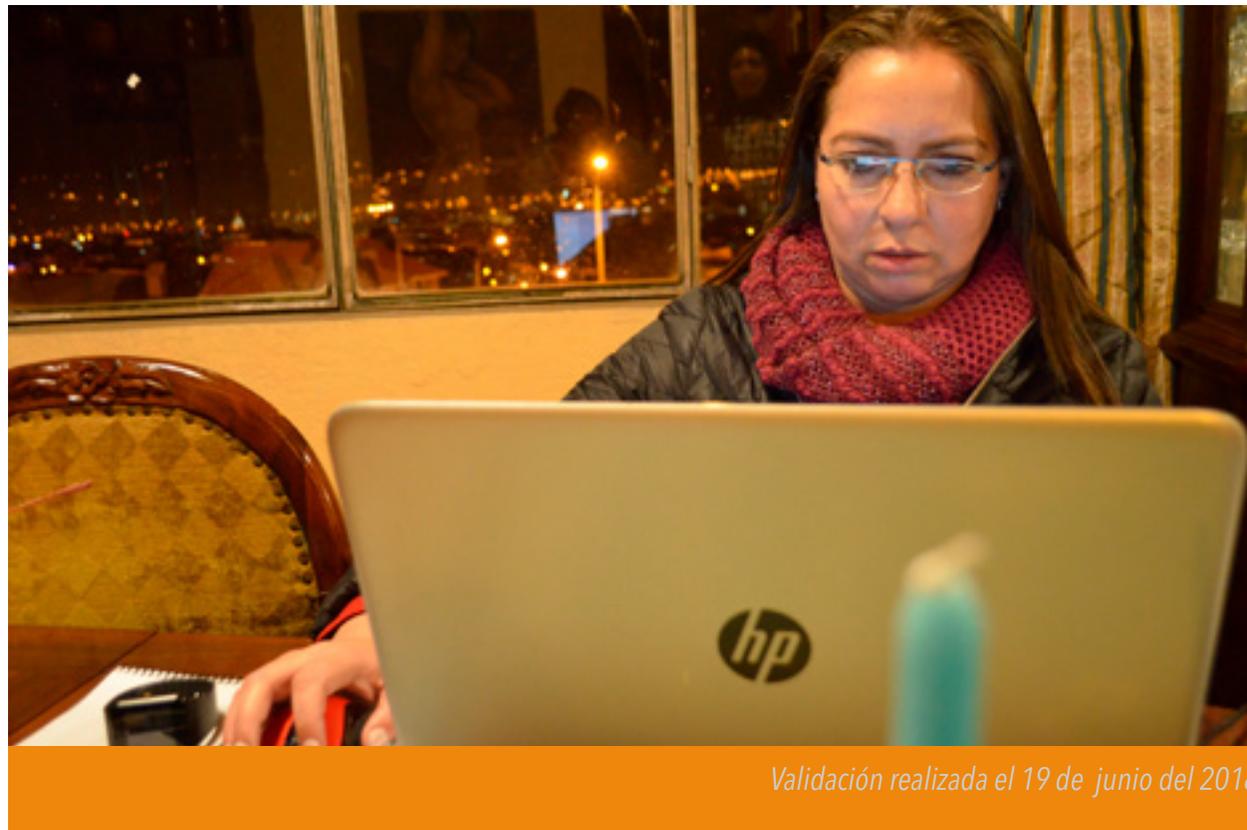


Diagrama de flujo de proceso para el sistema de ayuda "mindfulness".



7.4 VALIDACIÓN:



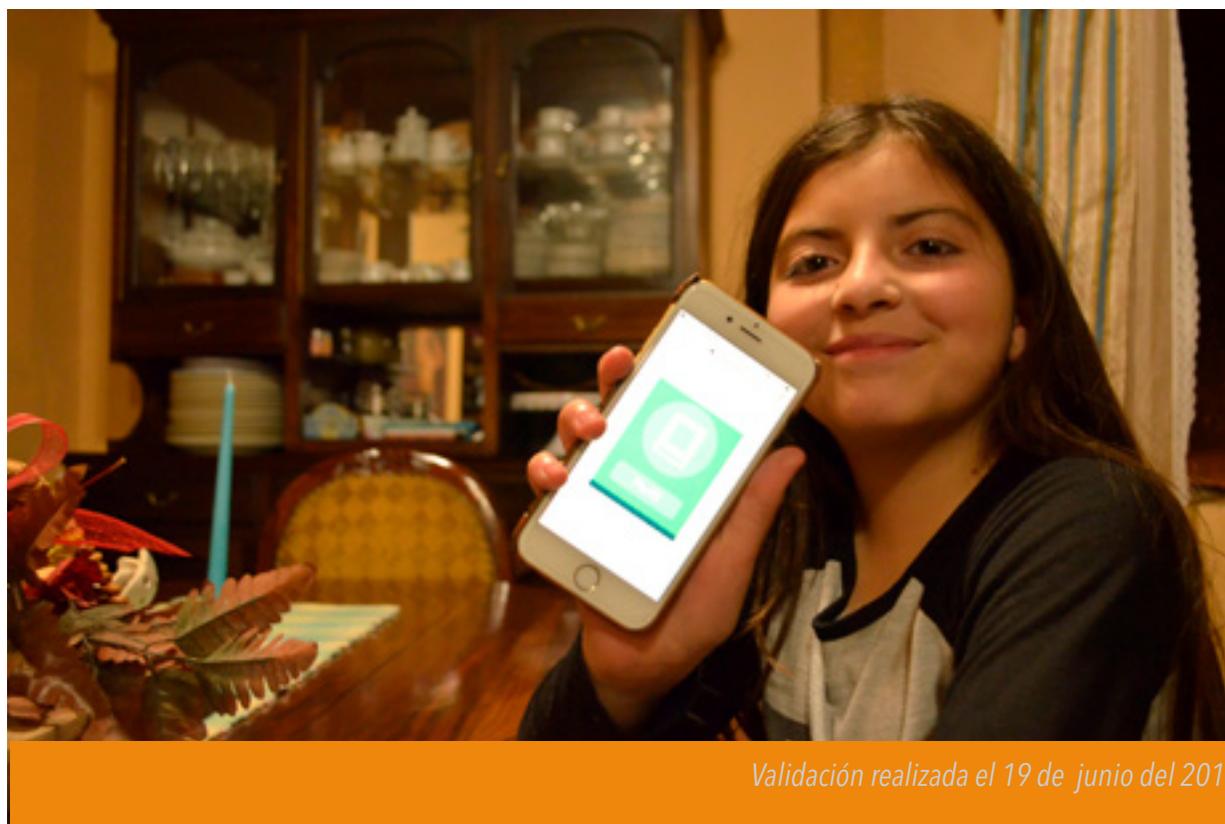
Validación realizada el 19 de junio del 2018

María de Lourdes Cedillo, Mg.

Docente de la facultad de psicología

Universidad Católica de Cuenca

"Me interesa la idea, considero que puede ser usado por pacientes que superen el quinto de básica pues ya tienen un nivel cognitivo avanzado"



Martina González Cedillo

Estudiante de la Unidad Educativa "Rosa de Jesús Cordero"

"Me gustaría poder llamar a un contacto de confianza aparte de o la profesional, me gusta la idea , sin duda le contaría a mi mejor amiga"



Validación realizada el 18 de junio del 2018

Sofía Durazno Palacios

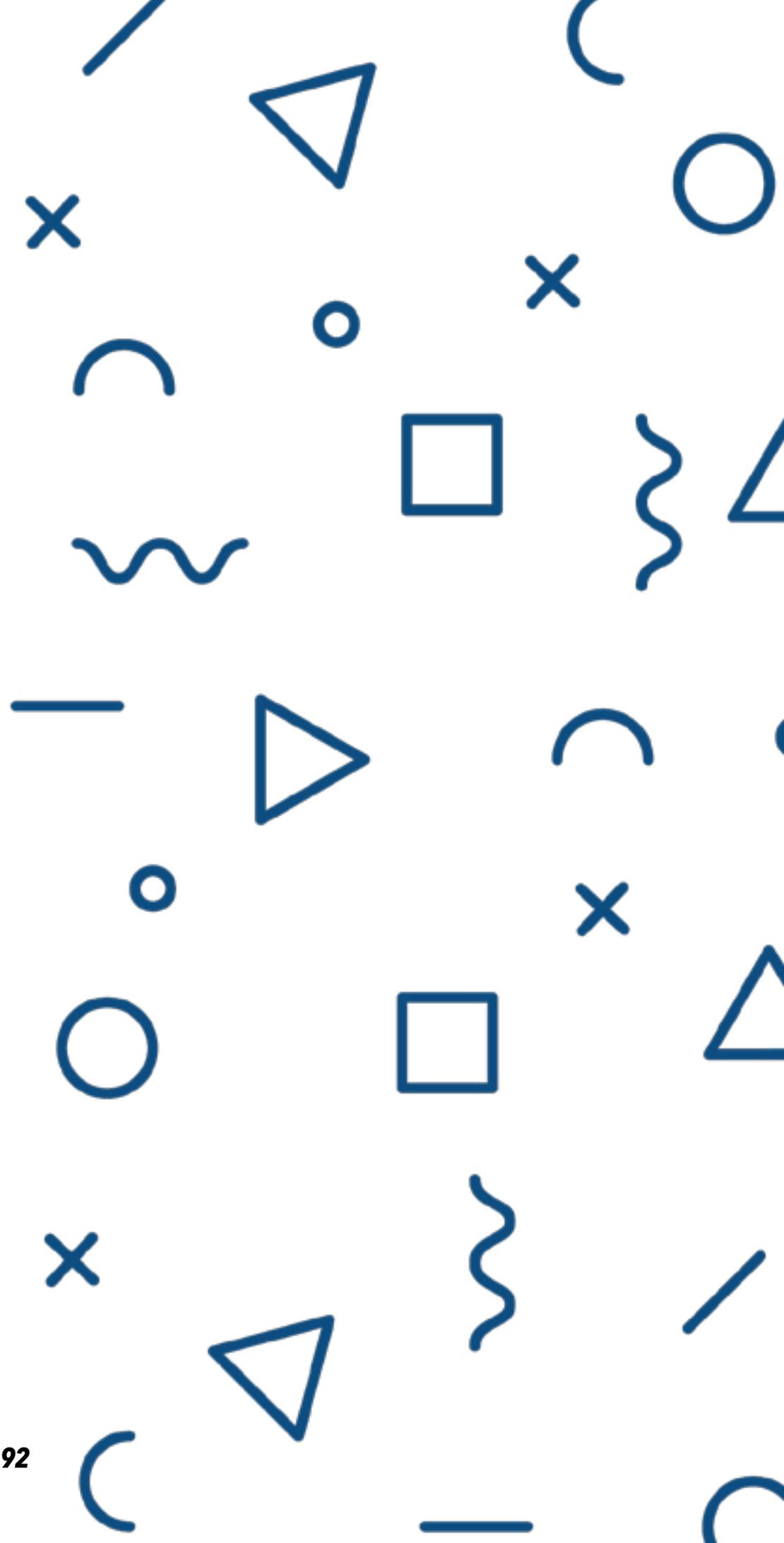
Estudiante de la Unidad Educativa María Auxiliadora

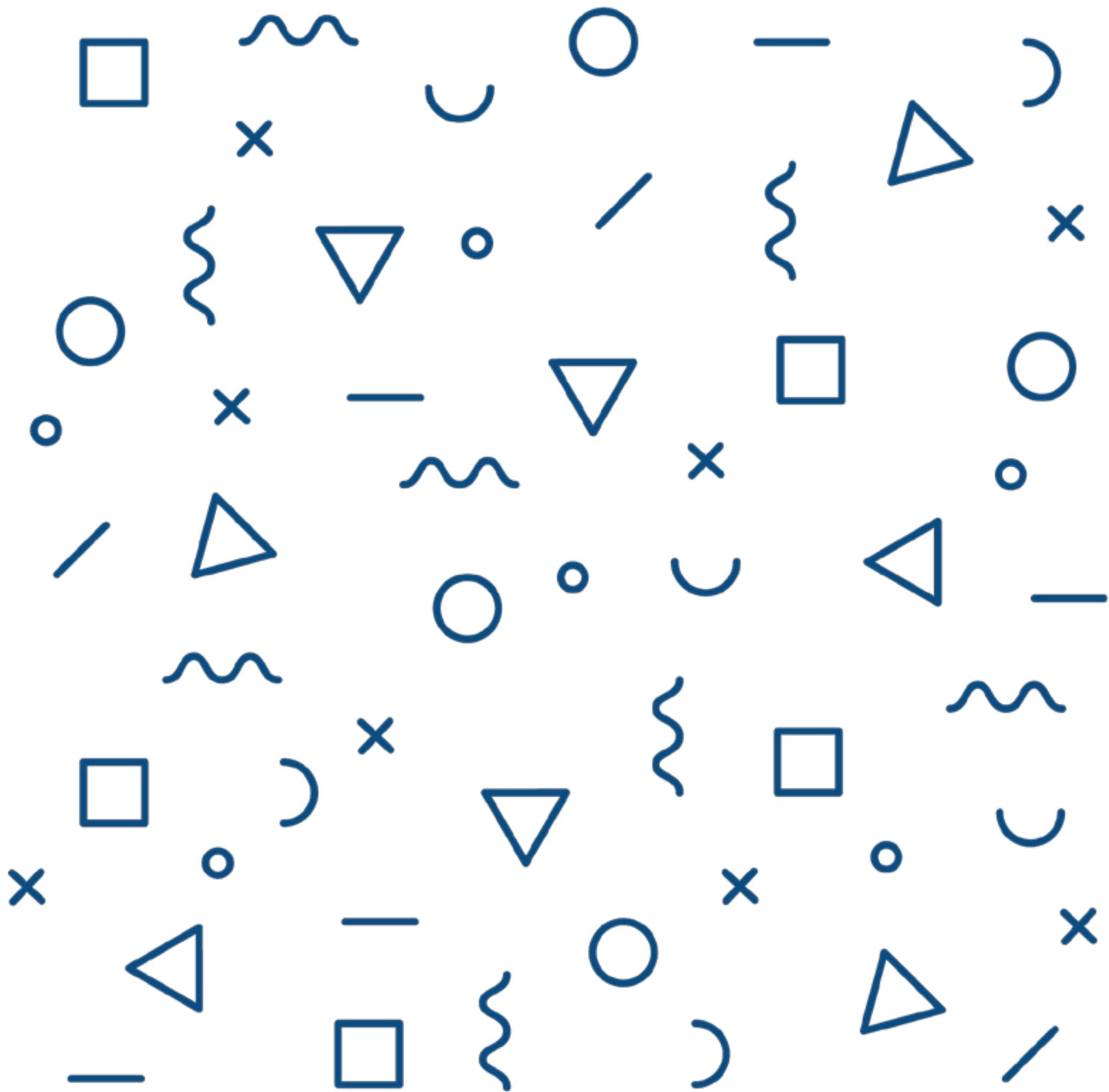
**"Me parece muy bonita la idea,
me agradan sus colores,
me gustaría saber más información
sobre el "mindfulness" y es genial que no
tenga que adivinar el uso de los botones"**

8 CONCLUSIONES

Al concluir este capítulo, se puede decir que, antes de iniciar con el proceso de diseño, hubo que clasificar y conocer muy bien el material además de ejecutarse en torno al marco teórico.

Ya iniciado el proceso de diseño fue muy importante cumplir los objetivos para luego generar contenido adicional, ya que con un buen marco teórico y un buen proceso creativo las soluciones pueden salirse de los tiempos determinados, además en esta fase también fue preciso encontrar soluciones factibles y viables, que luego de haber sido estudiadas desde diferentes perspectivas, resultaron ser las opciones correctas al proyecto.



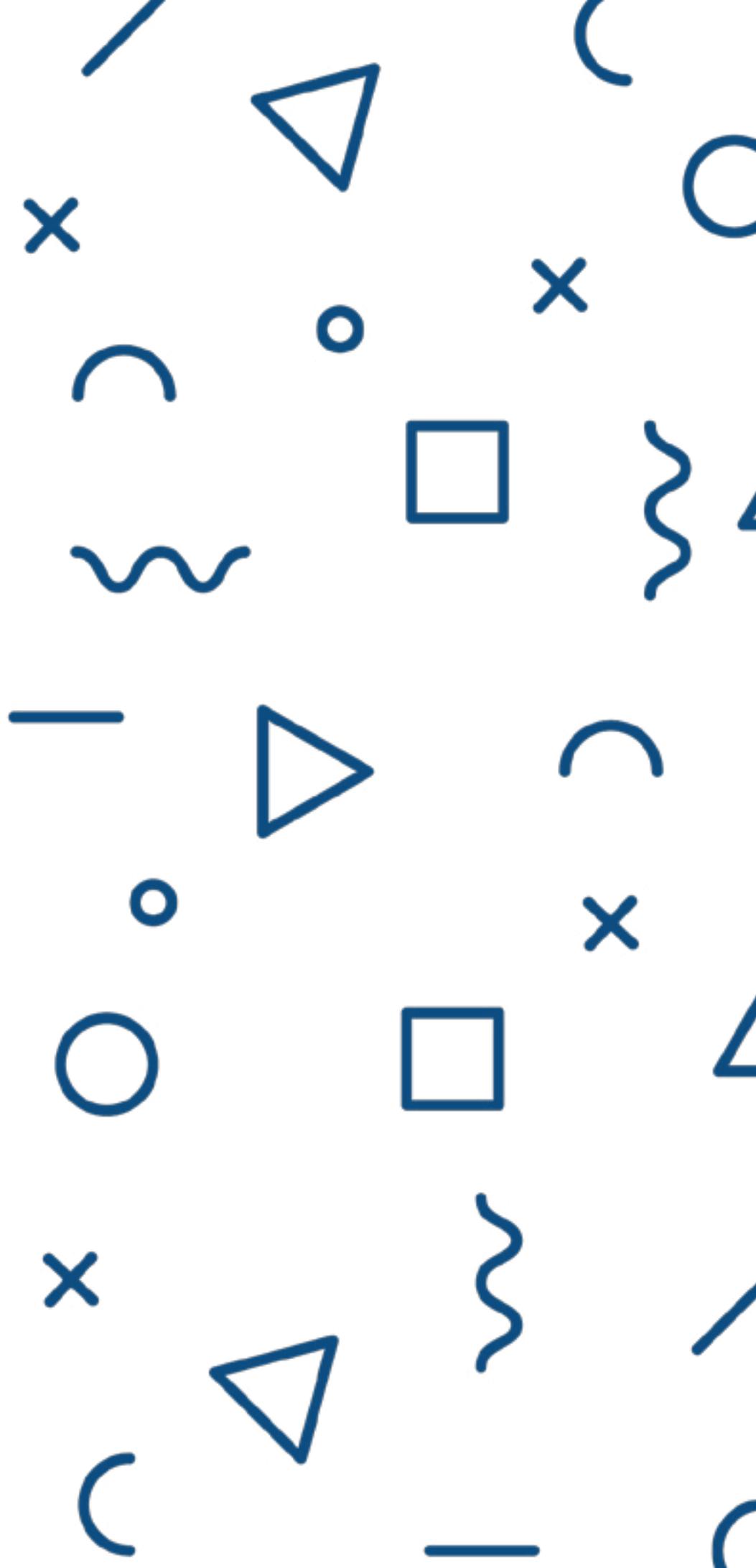


9 Conclusiones Finales

El objetivo del proyecto fue contribuir con la mejora en la salud mental de personas jóvenes mediante diseño gráfico y multimedia para potenciar el uso y aplicación de tratamientos psicológicos en preadolescentes.

Para el desarrollo de "MindPeace" se realizaron diferentes etapas de las que se puede mencionar: la investigación de teorías y conceptos, donde desde la psicología se pudo clasificar por olas los diferentes tratamientos, luego se hizo un análisis del producto, diseño de la aplicación multimedia, validación a partir de la información levantada sobre el usuario y considerando el marco teórico.

Con la creación de esta aplicación, se pudo realizar un aporte al campo de la psicología ecuatoriana para prevenir y cuidado de la salud mental, como resultado de este proyecto, se obtuvo una aplicación multimedia en versión demo, que no solamente funciona en relojes inteligentes, sino en diferentes dispositivos electrónicos, y que en base a la validación se recomienda usar en adolescentes.



9 Recomendaciones

Es también recomendable escoger de manera correcta los medios y la tecnología a usar, ya que en gran medida, de esto depende las soluciones y la calidad de cualquier propuesta, así como también el progreso o ralentización del proyecto.

Para un proyecto de diseño multimedia, es importante partir de un marco teórico general y a su vez considerar la tecnología actual desde sus licencias y costo de las mismas, sin desvincularse del marco teórico, se debe estar planteados y pensados los procesos sobre un cuaderno antes de pasar al plano digital, esto ayudará a ahorrar tiempo.

En lo que respecta al proceso de diseño es importante tener ciertas técnicas de trabajo y sobre todo dejar descansar el proyecto por tiempos determinados, ya que muchas veces, el diseñador se queda estancado con las ideas haciendo más complejo la solución, dejando descansar la mente y sometiendo a criterios de otras personas se puede encontrar soluciones sencillas, eficaces y creativas. Es importante que el diseñador trabaje con co-tutores que abarquen desde otra perspectiva el proyecto, además de co-tutores se recomienda conseguir personas que correspondan al target, al cual se le puede hacer preguntas del proyecto y mediante sus respuestas se puede trabajar de manera complementaria a la teoría.

Durante todo el desarrollo del proyecto se deber ser organizado, especialmente con la información con la que se trabaja, dónde se deben generar respaldos y considerar una agenda personal de trabajo con tiempos determinados previamente.

Para concluir, es importante cumplir los procesos, en especial para la diagramación del proyecto, se debe tener los textos finales aprobados para proceder con la diagramación, ahorrando tiempo valioso para el proyecto.

10 Anexos:

10.1 EJERCICIOS

Toma conciencia de tu cuerpo: nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Solo sientelas, no hagas nada, no te recoques. ¿Dónde está en tensión?, ¿dónde está relajado?

Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Solo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que registran tus sentidos que viene de fuera.

No reacciones voluntariamente, solo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Tanta dónde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite. Y sigues quieto. Simplemente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí presente, sin más.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las intervenciones basadas en mindfulness pueden mejorar la salud (física y mental^{10,11}) y el bienestar emocional^{12,13} de los niños y adolescentes que participan en ellas. Distintos estudios han evidenciado que la práctica de mindfulness ayuda a:

- Reducir el estrés¹⁴, la ansiedad¹⁵, los síntomas de depresión^{16,17}, la reactividad, los problemas de conducta¹⁸ y la tendencia a distraerse (tanto de estímulos internos como externos)¹⁹.
- Mejorar la concentración²⁰, la atención, la memoria de trabajo²¹, la capacidad de darse cuenta o ser consciente²², la capacidad de manejar las emociones, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás²³, la autoestima, el rendimiento académico²⁴ y el sueño.
- Lograr una mayor tranquilidad y relajación.
- Desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos²⁵.

En el proyecto "Creciendo con atención y conciencia plena"²⁶ se está observando que el mindfulness es útil para que niños, adolescentes, padres y maestros: 1) estén más plenamente en el presente en el aquí y ahora; 2) observen pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son; 3) sean más conscientes de sí mismos, de los juicios y de aquello que están evitando; 4) estén más conectados con sí mismos, con los demás y con el mundo que los rodea; 5) presenten menor reactividad emocional y menor reacción frente a experiencias desagradables; 6) se identifiquen menos con los pensamientos (no soy lo que pienso); 7) reconozcan el cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van); 8) obtengan mayor equilibrio, mayor calma y paz, mayor aceptación y compasión de sí mismos.

TÉCNICA BÁSICA DEL MINDFULNESS

Comenzamos centrando la atención en un objeto que suele ser la respiración.

Tratamos de mantener la conciencia en ella, pero no nos cerramos a todo lo demás que surge en el presente y que robamos a través de los cinco sentidos y la mente.

Desde el foco de atención en la respiración intentamos observar todos los demás fenómenos, sin apearnos a ninguno de ellos.

Prácticas básicas de mindfulness

Son tres los grupos de prácticas básicas de atención, de conciencia corporal y prácticas integrativas (o la atención plena en la vida cotidiana).

Además están las prácticas de aceptación (dirige la atención a lo que ocurre en el momento presente con el compromiso de experimentar la realidad tal como es, sin resistencia) y de compasión (por ti mismo y por responder con amabilidad y comprensión).

Prácticas de atención

Según qué atención se ejercita se pueden distinguir tres tipos de prácticas de atención sostenida (focalizada) o cerrada, de atención abierta y de atención plena (focalizada y abierta a la vez).

Lo ejercitamos con tres ejercicios:

1. Ejercicio de atención sostenida (focalizada) o cerrada: contar respiraciones. Contar respiraciones **sin alterar la respiración** de 21 a 1. Inhala-ehala 21, inhala-ehala 20... Y luego de 1 a 21. Así tres veces. Si me despierto vuelvo donde me he quedado y si no me acuerdo, vuelvo a empezar.
2. Ejercicio de atención abierta: etiqueta. Sentados, cerramos los ojos y durante 5 minutos estamos abiertos a todo (pensamientos, emociones, ruidos, sensaciones físicas) como un cazador. Lo que surge lo etiqueto. Por ejemplo, dolor, pensamiento sobre pasado, pensamiento sobre futuro... Se trata de reconocer que eso que está ahí está y dejarlo pasar. Todo lo que hay lo acepto sin identificarme y sin juzgar. Chequeo como una onda expansiva: sensaciones físicas → sonidos → emociones → pensamientos.
3. Ejercicio de atención plena: comer un trozo de chocolate. Observa la respiración, no la controlas, obsérvala, cómo entra y sale el aire... Coge el trozo de chocolate y póntelo en la boca. No lo mastiques, deja que se deshaga lentamente en la boca. Nota cómo se disuelve, nota el sabor, nota la textura, nota el sabor residual que queda en la boca y dónde lo notas, nota cómo poco a poco se va perdiendo... Si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, obsérvala, déjala que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta.

Según el objeto donde se dirige la atención tendemos mindfulness centrado en la respiración en las sensaciones físicas, en cada uno de los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto), en las sensaciones internas corporales

(en todo sentido), en la actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones), en las relaciones (con nosotros mismos, con otros, con todo el planeta).
Mismos ejemplos:

1. Ejercicio de respiración consciente. Toma asiento. Adopta una postura erguida (con la espalda recta) para evitar sucumbir al sueño. Explora tus sensaciones corporales (el tacto del respaldo del asiento, la sensación de los pies en contacto con el suelo...). Respira con normalidad y centra tu atención en cada uno de los movimientos de tu cuerpo al respirar, especialmente en el pecho y en el abdomen.
2. Tostita (mirada fija) en la llama de una vela. En postura de meditación, reposa la mirada tranquilamente sobre la llama de una vela, colocada a una distancia de un brazo y a la altura de los ojos. La mirada ha de ser calmada y distendida, se trata de reposar la mente en la llama de la vela. Cada vez que la mente se dispersa en la corriente de pensamientos y emociones, se dirige la atención a la llama de la vela. Mantener el gesto de la cara distendido, los párpados abiertos y los ojos relajados. No parpadear hasta que los ojos se espasen e incomoden; cuando esto sucede, se cierran los ojos y se descansará todo el tiempo necesario, manteniendo el foco de la atención en la "tostita", ese espacio oscuro que se puede ver cuando los ojos están cerrados. Cuando se comienza a generar mucha dispersión mental, abrir los ojos y continuar dirigiendo la atención a la llama de la vela.
3. Escuchar música con atención consciente. Focaliza tu atención en el sonido y vibración de cada nota, en las emociones que está suscitando en ti y en las sensaciones que suceden en el mismo instante que la escuchas.
4. Práctica del mindfulness centrado en las sensaciones físicas. Consta de cinco pasos:

a. Identificar la sensación física y la parte del cuerpo donde más resalta.

b. Reconocer los pensamientos que la acompañan.

c. Aceptación radical de la sensación ("Es una sensación que tengo ahora mismo").

d. Respiración centrada en la sensación ("Al inhalar cojo aire llevándolo a esa parte del cuerpo donde es más intensa la sensación, al exhalar dejo salir el aire de esa parte del cuerpo donde es más intensa la sensación").

e. Decidir si puedo tolerar la sensación y voy a aplicar cualquiera de las técnicas de cambio que conozco (Puedo hacer algo para cambiar las cosas).

5. Ejercicio de escritura para tener conciencia de los pensamientos. Simplemente sentarte, coger una hoja de papel y escribir durante cinco minutos sin censurar todos los pensamientos que pasan por tu mente.

6. Atención a las emociones. Consiste en ponerte en contacto con tus emociones, de modo que cuando surjan, las pongas nombre, verifiques el lugar de tu cuerpo en el que se manifiestan y prestes atención de forma equívoca (sin juzgar) a las sensaciones que te producen (calor, frío, presión, tensión, vacío...).

7. Práctica de la presencia en la emoción. Adoptamos una postura de meditación, con la espalda recta y los ojos cerrados. Nos centramos en el aquí, en el ahora, dirigimos la atención a la respiración, al proceso de inhalación y exhalación. Vamos identificándonos con el savén apagador de la respiración. Trabajamos con una emoción concreta y para ello recordamos alguna situación que nos provocó enfado, ira, miedo, ansiedad, imaginamos y vivificamos el episodio concreto y recordamos el ambiente, nuestras emociones en ese momento y por qué reaccionamos así. Damos un nombre a la emoción y seguimos explorando qué sensaciones corporales nos transmiten esa emoción (huelo en garganta, dolor en estómago...). Preguntámonos a

qué me impulsa esa emoción, qué hará si me dejas llevar por esa emoción, qué consecuencias ocurrirán y si esas consecuencias me beneficiarán o me perjudicarán. Detengámonos y pensémoslo unos momentos. Tomemos conciencia simultáneamente de la respiración. Al inspirar soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. Al espirar soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. Nos mantenemos al mismo tiempo en presencia consciente de la emoción y de la respiración. Ahora cuidemos especialmente nuestra relación consciente con la emoción. Por un lado, me doy cuenta de que soy diferente de la emoción, me puedo distanciar de ella, soy algo distinto de la emoción, soy el observador de la emoción. Por otro lado, mi actitud hacia la emoción es de cariño y de respeto, como una madre que sostiene en sus brazos al niño que llora y le transmite sus cuidados y cariño. La madre cuida al niño hasta que se le pasa el llanto. El niño es la emoción y yo soy la madre. Yo cuido a la emoción y lo hago con paciencia, cariño y comprensión. Al mismo tiempo nos cuidamos de la emoción. Al caer de la emoción caído de mí mismo y nuestro compasión hacia mí mismo. Acepto el sufrimiento que me produce y por ello soy capaz de tratarme con compasión y cariño. Al besar y tranquilizar a ese niño que sufre estoy queriéndome y tranquilizándome a mí mismo. Para terminarnos centramos en la respiración y cuando la calma se haya instalado en nosotros podemos dar por finalizada la meditación.

8. Escuchar y ser escuchado con plena conciencia. Antes de comenzar óntate primero en tu propia respiración para asentarte y anárgate en ti mismo. Cuando seas el oyente, límitate a escuchar y evita comentarios, respuestas o cualquier participación en la conversación. Puedes establecer contacto ocular o hacer uso de otros signos, no verbales si deseas confirmar que estás prestando atención. Percibe las sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo los propios impulsos de hablar o el divagar de la mente. Cuando el otro agote el tiempo de hablar (5 minutos), expone qué es lo que has

escuchado y comprendido durante la escucha con plena conciencia. Esta información puede referirse tanto a lo que hayas oído como a lo que hayas visto. Intercambiad los papeles (hablante y oyente) tras unos instantes de respiración con plena conciencia. Una vez que los dos hayáis asumido ambos papeles, reflexionad acerca de ¿qué he sentido al ser escuchado de verdad sin miedo a que me interrumpen y sin tener que justificarme?, como oyente ¿qué he sentido al intentar escuchar y prestarle toda la atención al otro?, ¿ha habido alguna sorpresa en la exposición de la información?, ¿ha recibido el oyente información mediante señales no verbales tales como el lenguaje corporal, las expresiones faciales o el tono de voz?, cuando he adoptado el papel de oyente, ¿me he visto pensando en qué debería haber hecho el hablante o en qué haría en su situación?

9. Ejercicio en parejas para trabajar escucha plena y atención abierta. Uno habla sobre un tema. El otro escucha con atención plena y cada vez que detecta distracción interna o externa levanta la mano. El que habla registra los pensamientos y emociones que surgen cada vez que levanta la mano el que escucha. A los 3 minutos se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).
10. Ejercicio en parejas para trabajar atención sobre las emociones y empatía. Uno habla en plan desahogo sobre comunicación difícil o conflicto. El que escucha registra (se juzga) emociones en el que habla, en uno mismo que escucha y en terceros. Si ve que el que habla se ataca, le ayuda a seguir con preguntas. A los 5 minutos se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).

PRÁCTICAS DE CONCIENCIA CORPORAL

Incluyen tanto prácticas basadas en el "escaneo" corporal, como técnicas posturales (basado en chi kung, tai chi, yoga...) y de movimiento consciente (movimientos mínimos). Vamos ejercicios:

Contemplación de las sensaciones corporales o body scan

Los niños (o adolescentes) deben estar tumbados sobre su espalda, deben ir explorando las diferentes partes de su cuerpo, desde los dedos del pie hasta recorrer todo el cuerpo.

Se trata únicamente de observar, centrando su atención sobre una parte del cuerpo y sentir como es la sensación en ese momento.

Después se abre un espacio para discusión de las experiencias. Pueden describir sus sensaciones con ayuda de un dibujo (utilizando colores que ilustren lo que han sentido: rojo para el calor, azul para el frío, mande para una sensación de peso, naranja para la ligereza, líneas para las molestias, indefinidas puntos para las picazonas).

Amigos de la emoción (focusing)

Pediremos al niño o adolescente que "escanee" todo su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies y nos menciónen dónde se concentra esta emoción (rodillas, estómago, corazón, garganta, etc.). Luego pediremos que le ponga un color a su emoción, que la respire y se mantenga concentrado en ella durante unos minutos. Después realizaremos las siguientes preguntas: ¿se ha ido la emoción?, ¿se ha movido de lugar?, y se le vuelve a preguntar ¿qué color tiene ahora la emoción?

Meditación en el dolor

Busco una posición dolorosa y la mantengo. Hago un "escaneo" corporal (recorrido de pies a cabeza). Dolor es una sensación más. El dolor está ahí, pero relajo todo lo demás (dejo el resto como mantequilla). Abro la atención a todo y veo que ocurre.

Meditación caminando

Llevando la atención a las sensaciones corporales, la sensación del pie al ponerse sobre el suelo, al doblar la rodilla al mantener el equilibrio...

Es definitiva, ser conscientes del caminar a medida que se camina.

Tres ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung

■ **Torsión.** De pie, levanta los brazos al mismo tiempo que inhalas por la nariz y estira las piernas. Después separa los brazos y bájalos mientras exhalas el aire por la boca y doblas las rodillas. Mantén la espalda recta durante todo el ejercicio.

■ **Sedación.** Inhala por la nariz, levanta los brazos a lo largo del cuerpo y levántalos hasta la parte superior de la cabeza. Exhala por la boca mientras bajas los brazos dirigiéndolos hacia delante. Al mismo tiempo que los bajas, siente como se relaja tu cuerpo.

■ **Estiramiento.** Primero, respira por la nariz y al mismo tiempo estira los brazos en dirección al cielo inclinandolos un poco hacia atrás para estirar las espaldas y la columna. A continuación, espira por la boca y dobla el cuerpo hacia delante dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda.

PRÁCTICAS INTEGRATIVAS O LA ATENCIÓN PLENA EN LA VIDA COTIDIANA

Se trata de llevar todo lo aprendido al día a día. Se va incluyendo a los niños y adolescentes a que realicen la práctica de la atención plena en sus actividades cotidianas desde dar un paseo a lavarse los dientes o escuchando con plena conciencia a los que les hablan.

He aquí algunos ejercicios de mindfulness para la vida cotidiana:

1. **Al despertar por la mañana, estoba una legra sonría.** Cuelga del techo o en la pared, una rama o cualquiera otra señal, que incluso puede ser la palabra "sonríe", para que la veas en cuanto abras los ojos. Esta señal te servirá de recordatorio. Utiliza esos segundos que pases en la cama antes de levantarte para ser consciente de tu respiración. Inhala y exhala tres veces con suavidad mientras mantienes una legra sonría. Sigue tu respiración.

2. **Comer con atención plena.** Apaga la tele o el ordenador. Siéntate en un lugar cómodo, destinado a comer. Evita comer en el sofá o en tu silla de trabajo. Prepara la mesa completa, que no tengas que levantarte a media comida a buscar algo que se te olvidó. Si vete una ración adecuada, intenta que sea lo más bonita posible, recuerda que esto es prácticamente un viaje sensorial, y debemos estimular todos los sentidos. Estima tu olfato. Huele lo que hay en el plato antes de llevarlo a la boca. Concéntrate en los aromas y si no has comido aún, intenta identificar todos los ingredientes solo con el olor. Haz de tu primer bocado una cita. Levanta a la boca una porción pequeña de comida. Antes de meterla en la boca, mira la lengua unos segundos y siente cada una de las sensaciones que te transmite: textura, temperatura, olor, sabor inicial. Mastica lentamente, intenta saborear cada bocado y descubriendo cómo cambian los sabores y las texturas a medida que va triturando más la comida. Intenta, de nuevo, identificar todos los ingredientes. En cada bocado que te lleves a la boca concéntrate en las sensaciones, esto es comer de forma consciente. Cuando hayas acabado de comer no te levantes enseguida de la mesa. Cierra los ojos y haz un par de respiraciones profundas concentrándote en las últimas sensaciones que te ha dejado la comida.

3. **Lavar los platos siendo consciente de ello.** Lavo los platos realmente despacio y con cuidado notando una cosa, cada segundo. Enfócate en cómo es el agua y cómo es diferente aguantar el vaso y el plato. Nota como puedes sentir los cambios pequeños del movimiento de la galleta o esponja cuando da el golpe a un trozo de comida que se pegó al plato. Mira como

la luz está reflejada en el agua corriente, y como foto la espuma. Siente la diferencia de la temperatura entre el aire y el agua. Si pensamientos sobre otras cosas te distraen, solamente nota estos pensamientos, sin juzgarlos o engañarte a ellos. Obsérvalos solamente. Luego los dejas ir y vuelve tu atención a leer. No intentes apresurarte para sacarte la tarea de encima. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos.

4. **Leer con atención plena.** Tras respirar conscientemente durante un minuto, fija tu mirada y pensamiento en lo que estás leyendo prestando atención a la experiencia presente de leer. Cada vez que nos demos cuenta de que la mente se distrae o distrae (por ejemplo, rumiando sobre el pasado o preocupándose por el futuro) sin juzgarlos, voltemos una y otra vez a nuestra tarea de leer con atención plena.

5. **Señales de atención.** Conecta tu atención en la respiración cada vez que una señal específica del medio ambiente se produzca. Por ejemplo, cada vez que suene el teléfono, rápidamente pon tu atención en el momento presente y mantén la concentración en la respiración. Basta con elegir una señal adecuada para ti. Tal vez desees ser plenamente consciente cada vez que miras el reloj. ¿O será cada vez que tus manos se toquen entre sí? Quizá elijas como señal el canto de un pájaro o la sonrisa de un bebé.

6. **Practica el PODER del mindfulness con los pies en la experiencia presente.** Acuédate de practicar mindfulness en el día a día con los acrónimos PODER (que hace referencia al proceso de Parar, Observar la experiencia, Dejarla estar y Regresar al momento presente) y RES (que indica lo que hay que observar en la experiencia: Pensamientos, Imágenes, Emociones y Sensaciones).

7. **Carteles recordatorios.** Se pueden colocar en las habitaciones que más frecuentemos carteles como los de la Fig. 1 (acrónimos PODER y RES) y Fig. 2 (¿Dónde está tu mente?) que nos sirven para vivir conscientemente el presente.

8. **Tarjetas mindfulness.** En la Fig. 3 se reproduce lámina de tarjetas que, recortadas, pueden ser utilizadas para coger una al azar y realizar lo que pone en ella.

9. **Ejercicio de exploración de los momentos de mindfulness.** Registro de los momentos de olvido, inconsciencia o en los que entramos "en trance" y disminuimos nuestro nivel de conciencia manteniendo ciertos aspectos de la experiencia segregados del resto. En la Tabla 1, se comparan las características de los estados mindfulness y mindfulness.

Figura 1. Carteles con acrónimos PODER y RES y su interpretación.



Figura 2. Cartel para hacer que nos preguntemos dónde está nuestra mente.

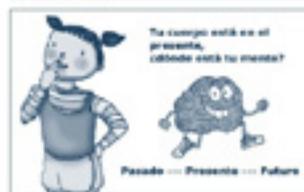


Figura 3. Lámina de tarjetas mindfulness para recortar.

Fíjate en la naturaleza de las sensaciones que notas en el cuerpo.	Prueba atención al contacto de tu cuerpo con el suelo.	Observa la zona de tensión en el cuerpo.	Dirige una respiración profunda hacia el cuerpo al completo.
Si eres consciente de tu cuerpo en este momento.	Siente el contacto de tus pies con el suelo.	¿Qué notas en tus hombros justo ahora?	Nota si hay sensaciones de tensión en tu cara.
Lleva tu atención a la respiración.	¿Estás siendo consciente de este momento?	Fíjate en cómo te comportas con la gente.	¿Estás presente en tu relación?
Ejerce estar presente dondequiera que estés.	Nota lo que está pasando justo ahora.	Nota qué sensaciones están presentes ahora en tu cuerpo.	¿Qué pensamientos están pasando por tu mente justo ahora?
¿Qué sentidos puedes oír a tu alrededor?	¿Qué está pasando a tu alrededor justo ahora?	¿Qué sentimientos, ruidos en la mente en este momento?	Respira profunda y conscientemente cinco veces, con atención consciente.
Fíjate en cómo se siente tu cuerpo cuando te mueves.	Llévate a cabo la tarea de la rutina diaria con plena atención.	Prueba atención plena al comer.	Al ducharte, presta atención al contacto del agua en tu piel.
Si eres consciente del sabor de lo que comes o bebes.	Llévate los dientes con atención plena.	Prueba plena atención al acto de vestirse.	Practica la atención plena cuando estás caminando o haciendo cola.

Tabla 1. Estado mindfulness frente al estado mindfulness.

Medioses	Mindfulness
Cerrado	Aberto
Rígido	Flexible
Restringido, limitado	Expande para crecer
Locus de control externo	Locus de control interno
Tantrioso	Seguro, valiente
Sentencioso	Aceptación imparcial
Desordenado, confuso	Claro
Fenético, agitado	Calma
Falta de soluciones	Procesamiento creativo
Poco o ninguna opción	Posibilidades
Múltiples	Concéntrate en una tarea
Impulsivo	Paciencia, constancia
Hablar en el pasado o futuro	Vivir en el "ahora"

10. **Observación consciente de las emociones.** Cuando se presenten emociones observables, no las juzgues y permítete sentirlos como una parte integrante de ti mismo. Observa qué información te intentan transmitir y qué igual que llegan se van. Solo tú permaneces.

11. **Diario de eventos agradables y desagradables.** Se trata de registrar diariamente los eventos agradables y desagradables, y en cada uno de ellos ver consciente de qué ocurrió (hecho concreto), pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

12. **Registro "Una comunicación difícil".** Durante una semana, registrar las comunicaciones difíciles especificando con quién, sobre qué es el tema y cuál es la dificultad.

13. **Fibers de la conciencia.** El objetivo es estar de 7 a 21 días sin quejarnos y ser críticos. Nos ponemos una pulsera en una muñeca y cada vez que nos quejamos o criticamos cambiamos pulsera de muñeca.
14. **Juego "Regreso al presente".** Juego (dado en el proyecto "Creciendo con atención y conciencia plena") con tablero fichas y dado similar al juego de la oca. En cada una de las 69 primeras casillas se exponen prácticas para aumentar nuestra conciencia y vivir con atención plena. Si al caer en una casilla proponemos una acción concreta a realizar en relación con el texto de la casilla obtenemos 1 punto. Realizar aquí y ahora la acción propuesta supone conseguir 2 puntos más. La casilla 70 es el presente.

PRÁCTICAS DE ACEPTACIÓN

Son recomendables las siguientes prácticas:

Práctica de aceptación: ahora es el momento

Busca un lugar cómodo y tranquilo y adopta una postura de meditación, con la espalda recta y los ojos cerrados. Siente tu respiración y toma conciencia de los movimientos que ejerce tu cuerpo con la inhalación y exhalación. Centra toda tu atención en la respiración. Ahora solo existe la respiración. El tiempo solamente existe en el presente. El pasado es un conjunto de pensamientos e ideas. El futuro se compone de semillas, expectativas, sueños e ilusiones. El pasado y el futuro existen en el presente. Repite con atención, sintiendo cada palabra: "Mi respiración y yo somos uno. Habito en el presente. Disfruto el presente. El momento es ahora. El ayer ya no existe y el mañana aún no ha llegado. Experimento la vida con plenitud. Agradezco este momento y lo vivo al máximo. Siento la vida con amor. La felicidad es ahora. No existe otro tiempo para ella". Continúa centrado en la respiración mientras agradece el poder sentir el ahora.

Ejercicio de autoaceptación para combatir el miedo

Cuando notes sensación de miedo o angustia, no luches contra ella. Aceptala diciéndote "Si tengo miedo" y en lugar de contener la respiración, respira de manera lenta y profunda, concentrándote en ella. Dale tiempo para observar ese miedo reflexionando sobre él sin dejar que te domine. Intenta imaginar lo peor que pudiera ocurrir para aprender a afrontar esa situación y aceptarla. Pregúntate: ¿Qué es lo peor que puede pasarme? ¿Qué podría hacer en ese momento? ¿Dominaría mi valor como persona por no ser capaz de sobreponerme en esa situación? En resumen: una respiración tranquila y consciente abre al miedo para observarlo y conocerlo. Imaginar lo peor que podría suceder y prever cómo afrontarlo.

Meditación del perdón

Tómbate boca arriba en un lugar cómodo y presta atención a tu respiración. Visualiza un paisaje que te transmita paz y seguridad. Por ejemplo, un campo con verde hierba, un árbol y un río de agua cristalina. Un lugar especial que sea un sitio de seguridad para ti, donde irías para sentirte seguro, un lugar donde nadie pueda hacerte daño y herirte. Ahora que estás en tu lugar de seguridad que estás en paz, tómate un momento para pensar en una persona que te ha hecho daño. Mientras visualizas la persona y la situación, toma conciencia de que estás en un sitio seguro. Habla con ella y expresa todo lo que sientes. Deja que fluyan todas tus emociones, dilo todo lo que te ha molestado. Permite que tus emociones sigan a la superficie. Sé consciente de que tienes todas esas emociones dentro de ti y déjalas partir. Puedes visualizar que cuelgas las emociones de un árbol a modo de hojas. Las hojas se van desprendiendo y cayendo en el río de agua cristalina. Se las va llevando la corriente hasta desaparecer. Cuando sientas que has expresado todo lo que te ha hecho daño, visualiza a la otra persona y pronuncia: "cada uno hace lo mejor que puede con lo que tiene", "yo te perdono, yo me perdono y soy libre". Siente la gratitud de la otra persona y visualiza una esfera de energía que se envuelve a los dos y obsérvala

manteniéndose lentamente, en paz y serenidad. Pon tu atención en tu lugar de seguridad, siente como estás en tu lugar favorito y ahora descansa tranquilamente y piensa en todas las cosas maravillosas que tienes en la vida. Poco a poco vas regresando y tomando conciencia de tu cuerpo y tu mente, abriendo los ojos y moviéndote lentamente. Reconoce que todo está bien en tu mundo.

PRÁCTICAS DE COMPASIÓN

Tener compasión por uno no es diferente de tener compasión por otros, serían dos caras de la misma moneda. Destacamos las siguientes prácticas:

Práctica de la autocompasión

Cuando nos asaltan emociones negativas, buscamos un lugar tranquilo. Cerramos los ojos. Ponemos la mano sobre el corazón y dirigimos la atención a la respiración. Mientras respiramos nos decimos a nosotros mismos: "Estoy en un momento difícil. Es parte de la vida... Y mientras respiramos nos decimos "Soy amable conmigo y me acepto". El dolor irá desapareciendo a medida que vaya entendiendo las palabras. Cuando nos ocurre algo desagradable, aplicamos esta técnica que se irá automatizando y nuestro estado de ánimo cambiará más rápidamente.

La pausa de la autocompasión

Cuando te encuentras en medio de una discusión acalorada, Dale un "tiempo libre" de la conversación y haz el siguiente ejercicio:

- Coloca tu mano con suavidad sobre tu corazón.
- Haz una inspiración profunda y tranquilizadora.
- Repítete estas tres frases: "este es un momento de sufrimiento", "el sufrimiento es una parte de la vida", "que yo sea ser amable conmigo mismo".

Ejercicio de acogimiento de las emociones negativas

Ante una emoción negativa párate, permanece en silencio y realiza de tres a seis respiraciones completas. Cuando inspires di: "soy consciente de mi ira/depresión/frustración/miedo/ansiedad". Cuando expires di: "acojo mi ira/depresión/frustración/miedo/ansiedad".

Ablanda, tranquiliza y permite [forma rápida de manejar las emociones difíciles y el estrés con compasión]

Haz una inspiración profunda y reconoce tu cuerpo para ver en dónde sientes más molestias. ¿En la barriga? ¿En el pecho? ¿En el cuello? A continuación, ablanda esa zona de tu cuerpo. Deja que tus músculos se relajen como si aplicaras una toalla caliente a un músculo que te duele. Puedes decirte a ti mismo "ablandar...ablandar...ablandar" para potenciar el proceso. No trates de que se vaya la tensión, sino solo de estar con lo que sientes de manera amable y amable. Ahora, tranquilízate en esa lucha que tienes. Pon la mano sobre el corazón y siente cómo respira tu cuerpo. Clímate a ti mismo como si estuvieras calmando a un amigo o a tu propio hijo. Habla dándole ánimo a ti mismo. Por ejemplo: "Esto duele, pero no durará mucho", "Qué esté a salvo y en paz". O puedes repetir simplemente: "tranquilizar... tranquilizar... tranquilizar...". Por último, permite la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como si fueras un huésped que tienes en tu casa. Puedes repetir: "permitir...permitir...permitir", "ablanda, tranquiliza y permite, ablanda, tranquiliza y permite". Puedes utilizar estas palabras como un mantra, acórdándote de mantener tenerte hacia tu sufrimiento.

Ejercicio de metta (amor incondicional)

Sentado, cerramos los ojos y visualizamos por orden: 1) a mí; 2) a quien más quiero; 3) a quien me da igual; 4) al enemigo; 5) a todos los que sufren. Decimos a cada uno

10.2 ABSTRACT

ABSTRACT

Title: Graphic design and multimedia to foster the usage and application of psychological treatments in pre-teenagers

Within the sustainable development of the UN, it is urged to take care of people's mental health. In our country this is not the exception. That is why the Ministry of Health identifies anxiety and depression among the main mental disorders recorded in Ecuador. Lack of knowledge or little interest together with the false stereotypes of psychological treatments become the reasons of the high rate of those disorders that has been registered nowadays. With the support of the psychological technique "mindfulness" along with creative techniques and multimedia design, a graphic of an application for smart watches was developed and allocated to patients diagnosed with these alterations as contribution to the prevention of mental diseases.

Key words; Mindfulness, full awareness, multimedia design, mental disorders, psychotherapy.

Student

Fabián Domínguez

Director

Cristian Alvarracín



Translated by,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Karina Durán".

Karina Durán

11.3 BIBLIOGRAFÍA:

- Aguilar, E. (2011). Atención primaria en salud Mental. Quito: Ministerio de Salud Pública.
- Aharonov, J. (2011). Psicología Tipográfica. Obtenido de https://issuu.com/ar0design/docs/psico_typo
- Ambrose, & Harris. (2005). Color. Barcelona: Parramon.
- Barón, M. C. (2013). Policía científica. Catalunya: Grafo.
- Botella, L., & Pérez, M. A. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 77 - 120.
- Burque, J. (s.f.). Filmoterapia. Obtenido de <http://jaimeburque.com/blog/21-beneficios-muy-cientificos-del-mindfulness/>
- Castellero, O. (2018). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/clinica/terapias-conducta-primera-segunda-tercera-ola>
- Castro, C., Botero, R., & Guevara, R. (2015). Categorización de los Contenidos Interactivos. Santiago: TISE.
- Cervelló, R., Martínez, D., Ramírez, D., & Virgili, J. (s.f.). Interfaces Usuario-Máquina. Catalunya: Gradoia de Multimed. Obtenido de http://catedranaranja.com.ar/wp/wp-content/uploads/interfaces_usuario_maquina.pdf
- Gallardo, P. (2008). La atención educativa a las personas con discapacidad mental. Sevilla: WANCEULEN.
- Guevara, R., Botero, R., & Castro, C. (2015). Una revisión a los niveles de interactividad de los contenidos digitales. Santiago: TISE.
- Hassan, Y. (2002). no solo usabilidad: revista sobre personas, diseño y tecnología. Obtenido de http://www.nosolousabilidad.com/articulos/introduccion_usabilidad.htm
- Kabat-Zin, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona: Kairós.
- Martínez, C. (2007). Conceptos de enfermedad y trastorno mental. Clasificación Trastornos clínicos y de la personalidad. Problemas psicosociales. Bases etiopatogénicas de los trastornos mentales. *Medicina*, 5389-5395.
- Méndez, V., Ruíz, L., & Figueroa, H. (2007). Recursos digitales y multimedia. *Tecnología de la información*, 61 - 72.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). Salud Mental. Recuperado el 1 de Junio de 2018, de <https://www.salud.gob.ec/salud-mental/>

- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. *Portularia*, 83 - 89.
- Nielsen, J. (2 de Septiembre de 2014). Information Interaction Design: A Unified Field Theory of Design. Obtenido de <http://nathan.com/information-interaction-design-a-unified-field-theory-of-design/>
- Organización Mundial de la Salud. (2005). Prevención de los trastornos mentales: intervenciones efectivas y opciones de políticas. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (Diciembre de 2013). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (22 de marzo de 2018). Depresión. Recuperado el 1 de junio de 2018, de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). Agenda de salud sostenible para las Américas 2018-2030: un llamado a la acción para la salud y el bienestar en la región de las Américas. Washinton, D.C.: Organización Panamericana de la Salud.
- Pontificia Universidad Javeriana. (s.f.). Taller de narrativa digital. Obtenido de http://www.javeriana.edu.co/relato_digital/r_digital/taller/introdis/cap01-estructuras.htm
- Psicoterapeutas.eu. (25 de Octubre de 2015). Psicoterapeutas.eu. Obtenido de <http://psicoterapeutas.eu/terapia-y-psicoterapia-2/>
- Redacción médica. (24 de Febrero de 2017). Ecuador, entre los países con más casos de depresión en Latinoamérica. Obtenido de <https://www.redaccionmedica.ec/secciones/salud-publica/ecuador-entre-los-paises-con-m-s-casos-de-depresi-n-en-latinoam-rica-89705>
- Ruiz, P. (2016). Mindfulness en niños y adolescentes. Madrid: AEPap.
- Sesma, M. (2004). Tipografismo. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Universidad de Valencia. (19 de Febrero de 2015). Las TICs en Logopedia: Audición y Lenguaje: Audición y Lenguaje . Obtenido de <https://www.uv.es/bellohc/logopedia/NRTLogo4.wiki?3>
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 92 - 99.

