



**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

FACULTAD DE  
**DISEÑO  
ARQUITECTURA  
Y ARTE**

ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO

**“DISEÑO DE UN SISTEMA GRÁFICO, ANALÓGICO Y  
DIGITAL APLICADO A LA ENSEÑANZA DE LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL POR MEDIO DEL MINDFULNESS”**

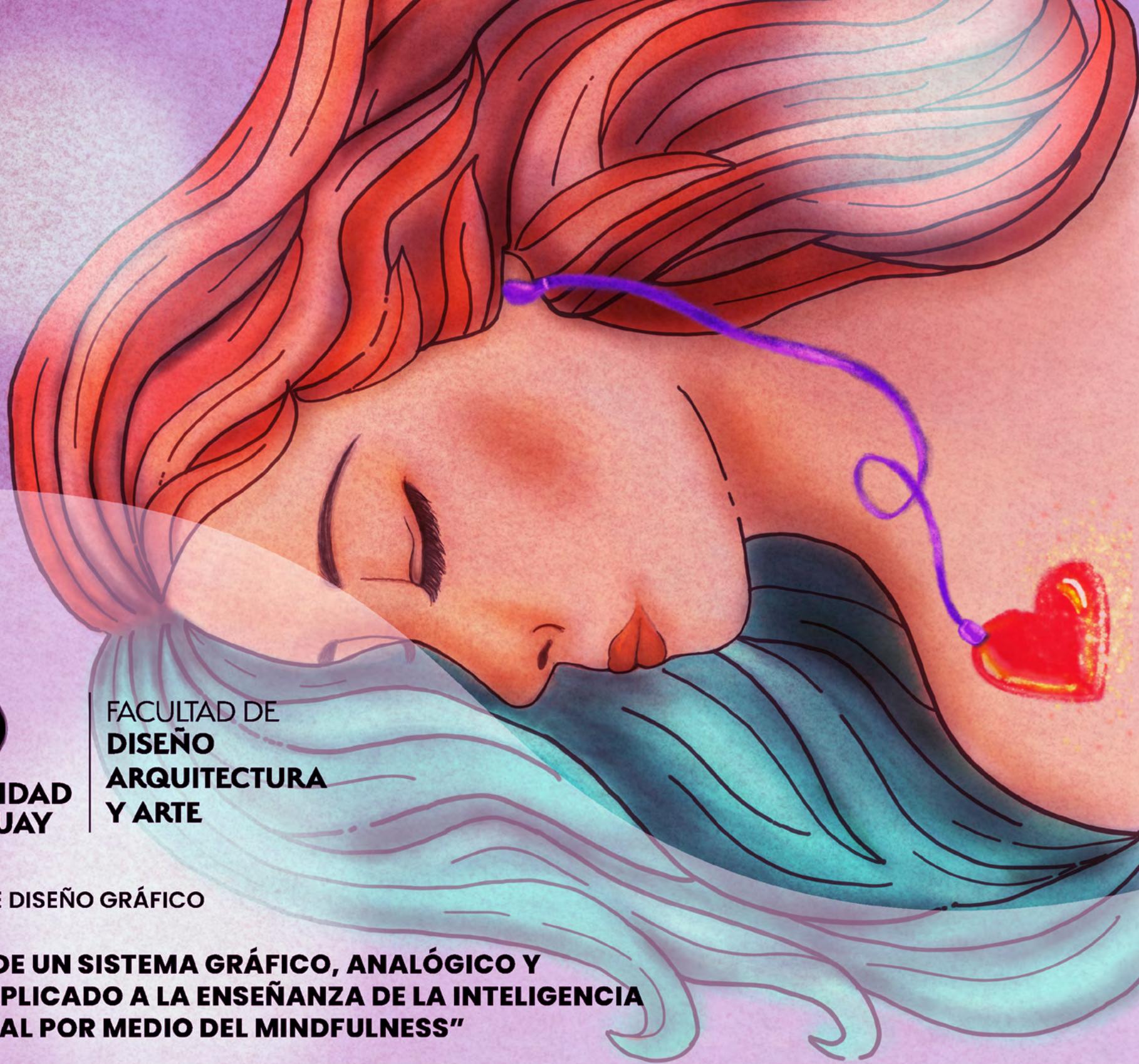
TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN DISEÑO GRÁFICO

**AUTOR:** DIANA CRISTINA MACÍAS QUITO

**DIRECTOR:** JHONN MANUEL ALARCÓN MORALES

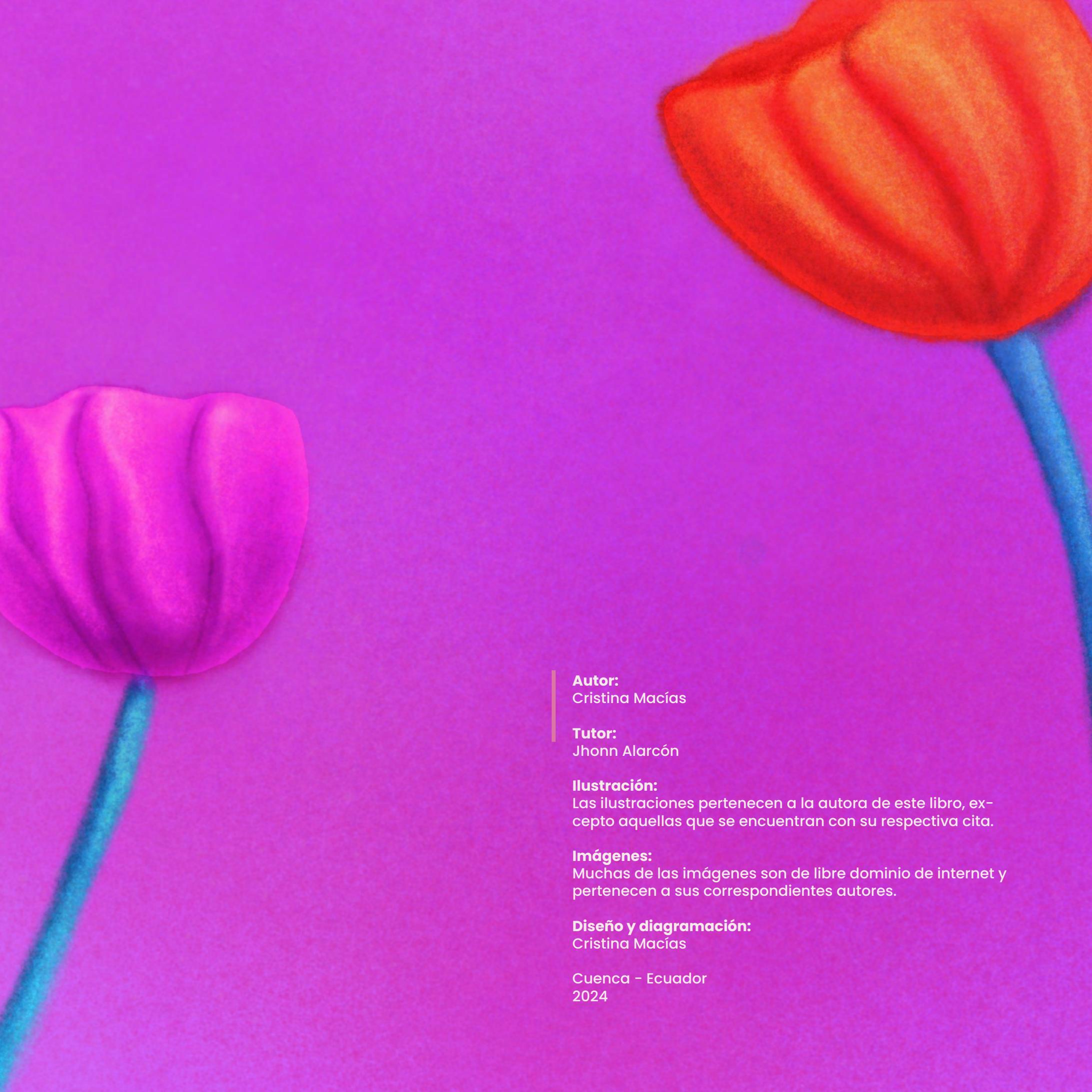
**CUENCA - ECUADOR**

**2024**









**Autor:**  
Cristina Macías

**Tutor:**  
Jhonn Alarcón

**Ilustración:**  
Las ilustraciones pertenecen a la autora de este libro, excepto aquellas que se encuentran con su respectiva cita.

**Imágenes:**  
Muchas de las imágenes son de libre dominio de internet y pertenecen a sus correspondientes autores.

**Diseño y diagramación:**  
Cristina Macías

Cuenca - Ecuador  
2024



**Bella**  
Mente

**“DISEÑO DE UN SISTEMA GRÁFICO, ANALÓGICO Y DIGITAL APLICADO A LA ENSEÑANZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL POR MEDIO DEL MINDFULNESS”**



*“Conocerse a sí mismo es el principio de toda  
sabiduría”*

*Aristóteles*





## *Dedicatoria*

Dedico mi proyecto a quienes fueron mi apoyo en todo este proceso, a mis familiares especialmente a mis abuelitos quienes confiaron en mi talento y siempre me motivaron para no rendirme. Estoy orgullosa de mi misma por todo lo que he aprendido en toda esta etapa y que salí adelante para llegar a mi meta.





# *Agradecimientos*

Estoy muy agradecida con la vida y Dios por darme la oportunidad de culminar con esta etapa tan importante para mí.

Para comenzar quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis abuelitos quienes han sido mucho más que padres para mí. Su amor, sabiduría y constante apoyo han sido el impulso que me ha permitido seguir en este camino. Sin ellos este logro no habría sido posible. También agradezco a mis tutores por su apoyo y consejos. A mi pareja que me acompañó en este camino. A todos que formaron parte de este proceso gracias y los llevaré siempre en mi corazón.

## *Objetivos*

### **Objetivo general**

Aportar al mejoramiento y desarrollo a la inteligencia emocional en los jóvenes através del diseño de un sistema gráfico aplicado a herramientas digitales y analógicas para el aprendizaje del método mindfulness.

### **Objetivos específicos**

Recopilar información de diferentes autores sobre las técnicas y actividades del mindfulness que ayuden al desarrollo de la inteligencia emocional.

Diseñar un sistema gráfico aplicado a un kit mindfulness de autocuidado personal que conste de herramientas digitales y analógicas.

## Resumen

El bajo interés sobre la salud mental de jóvenes y adultos provoca dificultades al momento de experimentar emociones; la intensidad y el descontrol al vivirlas generan estrés, ansiedad y frustración, lo que afecta la inteligencia emocional. Para la solución se adoptó una estrategia basada en el design thinking y la aplicación de teorías como el diseño de experiencias, la ilustración, la interactividad, el diseño gráfico y el diseño de aplicaciones móviles. Como resultado, se planteó el diseño de un kit con herramientas analógicas y digitales que apoyan a la práctica de técnicas de mindfulness y que aportan al autoconocimiento y la toma de decisiones personales.

## Palabras clave

Diseño emocional, ilustración, interactividad, regulación emocional, ansiedad.





## **Abstract**

The low interest in mental health in young people and adults causes difficulties when experiencing emotions; the intensity and lack of control when living them generate stress, anxiety and frustration, which affect emotional intelligence. To address this problem, a strategy based on design thinking was adopted, along with the application of theories such as experience design, illustration, interactivity, graphic design and mobile application design. As a result, the design of a kit with analog and digital tools was proposed to support the practice of mindfulness techniques and contribute to self-awareness and personal decision making.

## **Keywords**

Emotional design, illustration, interactivity, emotional regulation, anxiety



## *Introducción*

---

En la actualidad vivimos en una época en donde el estrés forma parte de nuestro día a día y la sociedad se ha adaptado a vivir en entornos llenos de ruido y descontrol. La falta de información sobre cómo sobrellevar todos estos problemas que llegan en la vida es un tema que debería ser de interés para la sociedad, ya que la carencia de inteligencia emocional y autocontrol suelen ser causantes de muchas dolencias emocionales en la vida de las personas provocando la infelicidad y la toma de malas decisiones en el transcurso de la vida, evidenciándose en todas las etapas humanas por lo que es necesario considerar el aprendizaje del desarrollo de la inteligencia emocional. El mindfulness es una práctica que tiene mucho potencial para lograr una vida más interna que externa, para conocerse así mismo y llevar buenos hábitos y relaciones. Los jóvenes son los que tienden a comportamientos impulsivos y principalmente enfocándonos en los jóvenes universitarios quienes son más vulnerables a convivir en entornos de estrés, ansiedad, ya sea por la presión académica o por los cambios de estilos de vida.

# Índice de contenidos

## Capítulo 1: Contextualización 1

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Introducción al capítulo                                  | 3  |
| 1.2 Antecedentes  | 4  |
| 1.2.1 La inteligencia emocional en el contexto universitario: | 4  |
| 1.3 Problemática  | 5  |
| 1.3.1 La salud mental en los estudiantes universitarios       | 5  |
| 1.3.2 Deficiencias en la gestión emocional                    | 5  |
| 1.3.2 Falta de herramientas accesibles y prácticas            | 5  |
| 1.4 Estado del arte   | 6  |
| 1.4.1 ¿Jugamos con Fufy?                                      | 7  |
| 1.4.2 ABC Box   | 9  |
| 1.4.3 Happify   | 10 |
| 1.5 Marco teórico   | 11 |
| 1.5.1 Definición de la Inteligencia emocional                 | 12 |
| 1.5.1.1 Resiliencia   | 12 |
| 1.5.1.2 ¿Qué entendemos por emoción?                          | 12 |
| 1.5.2 Modelos de inteligencia emocional:                      | 13 |
| 1.5.2.1 Modelo de Bar-On:                                     | 13 |
| 1.5.2.2 Modelo de Salovey Mayer:                              | 13 |
| 1.5.3 Beneficios de las prácticas Mindfulness                 | 13 |
| 1.5.4.1 Meditación de atención plena                          | 13 |
| 1.5.4.2 Focalización en la respiración                        | 14 |
| 1.5.4.3 Exploración corporal                                  | 14 |
| 1.5.4.4 Meditación de bondad amorosa                          | 14 |

|   |    |
|---|----|
| 1.5.4.6 Monitorización abierta                            | 15 |
| 1.5.4.7 Ejercicios informales de Mindfulness              | 15 |
| 1.5.4.8 Desarrollo de habilidades de Mindfulness          | 15 |
| 1.5.3 Mindfulness   | 16 |
| 1.5.3.1 Definición y concepto:                            | 16 |
| 1.5.3.2 Técnicas y prácticas de mindfulness:              | 16 |
| 1.5.4 Estrés y ansiedad                                   | 16 |
| 1.5.4.1 Definición y concepto:                            | 16 |
| 1.5.4.2 Factores de estrés en estudiantes universitarios: | 16 |
| 1.5.4.3 Consecuencias del estrés y la ansiedad:           | 16 |
| 1.5.5 Regulación Emocional y Emoción                      | 16 |
| 1.5.6 Diseño de interfaz de usuario                       | 17 |
| 1.5.7 Diseño editorial                                    | 18 |
| 1.5.7.1 Elementos del diseño editorial                    | 18 |
| 1.5.8 Diseño de App                                       | 19 |
| 1.5.8.1 Principios del Diseño de Aplicaciones             | 19 |
| 1.5.9 Sistema Gráfico                                     | 20 |
| 1.5.10 Ilustración  | 20 |
| 1.5.11 Diagramación                                       | 20 |
| 1.6 Investigación de campo                                | 21 |
| 1.6.1 Entrevista Psicóloga Clínica                        | 22 |
| 1.6.2 Entrevista Psicólogo Clínico                        | 25 |
| 1.6.3 Entrevista Estudiante universitaria                 | 28 |
| 1.7 Análisis de Homólogos                                 | 31 |
| 1.7.1 El té de las emociones                              | 32 |
| 1.7.2 Mind Matters:                                       | 34 |
| 1.7.3 The full mindfulness collection                     | 36 |
| 1.8 Conclusión capítulo                                   | 39 |

## Capítulo 2 Programación 40

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 2.1 Análisis y definición de usuario | 42 |
| 2.1.1 Mapa de actores                | 43 |
| 2.1.2 Descripción de actores y roles | 44 |

|  |    |
|--|----|
| 2.1.3 Segmentación de perfil del usuario             | 45 |
| 2.1.4 Persona design                                 | 46 |
| 2.1.5 Mapa de empatía                                | 47 |
| 2.2 Brief del producto                               | 48 |
| 2.2.1 Brief de productos gráficos                    | 49 |
| 2.2.1.1 Descripción del producto gráfico             | 49 |
| 2.2.1.2 Ventajas competitivas del producto           | 49 |
| 2.2.1.3 Ciclo de vida del producto en el mercado     | 49 |
| 2.2.1.4 ¿Cómo es el proceso de compra del producto?  | 49 |
| 2.1.1.5 Particularidades del sector                  | 50 |
| 2.1.1.6 Tendencias del mercado                       | 50 |
| 2.1.1.7 Competencia directa e indirecta del producto | 50 |
| 2.1.1.8 Competencia indirecta:                       | 51 |
| 2.1.1.9 Análisis del consumidor                      | 51 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 2.3 Partidos de diseño           |    |
| 2.3.1 Partido Formal Diario      | 53 |
| 2.3.2 Partido Funcional Diario   | 55 |
| 2.3.3 Partido Tecnológico Diario | 57 |
| 2.3.4 Partido Conceptual Diario  | 58 |
| 2.3.5 Partido FormalApp          | 59 |
| 2.3.6 Partido Funcional App      | 61 |
| 2.3.7 Partido tecnológico App    | 63 |
| 2.3.8 Partido conceptual App     | 64 |

|   |    |
|---|----|
| 2.4 Definición de contenidos                  | 65 |
| 2.4.1 Definición de contenidos Soporte Diario | 66 |
| 2.4.2 Definición de contenidos Soporte App    | 68 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 2.5 Metodología         | 69 |
| 2.5.1 Design Thinking   | 70 |
| 2.6 Conclusión capítulo | 71 |

## Capítulo 3 Ideación 72

|                     |    |
|---------------------|----|
| 3.1 10 Ideas        | 74 |
| 3.2 3 Ideas         | 77 |
| 3.3 Idea final      | 78 |
| Conclusión capítulo | 79 |

## Capítulo 4 Diseño

80

|  |            |
|--|------------|
| <b>4.1 Producto diario</b>                             | <b>82</b>  |
| 4.1.1 Diagramación Diario                              | 82         |
| 4.1.2 Retícula Diario                                  | 83         |
| <b>4.2 Sistema gráfico y estructura del diario</b>     | <b>84</b>  |
| 4.2.1 Ilustración Diario                               | 87         |
| 4.2.2 Proceso de Ilustración                           | 88         |
| 4.2.3 Tipografía                                       | 89         |
| 4.2.4 Cromática  | 90         |
| <b>4.3 Producto final diario</b>                       | <b>91</b>  |
| <b>4.3.1 Diario Mindfulness</b>                        | <b>92</b>  |
| 4.3.1.1 Portada y Contraportada                        | 92         |
| 4.3.1.2 Guardas y portadilla                           | 93         |
| 4.3.1.3 Páginas introductorias                         | 94         |
| 4.3.1.4 Páginas de introducción al mes                 | 95         |
| 4.3.1.5 Páginas actividad                              | 96         |
| 4.3.1.6 Ilustración Mensual                            | 97         |
| 4.3.1.7 Páginas mensuales                              | 98         |
| <b>4.4 Producto App</b>                                | <b>99</b>  |
| <b>4.4.1 Wireframes App</b>                            | <b>99</b>  |
| <b>4.4.2 Diagrama de flujo</b>                         | <b>100</b> |
| <b>4.4.3 Arquitectura de la información</b>            | <b>101</b> |
| <b>4.4.4 Sistema gráfico App</b>                       | <b>102</b> |
| 4.4.4.1 Cromática                                      | 103        |
| 4.4.4.3 Iconografía                                    | 103        |
| 4.4.4.2 Ilustración                                    | 104        |
| <b>4.5 Producto Final APP</b>                          | <b>105</b> |
| 4.5.1 Pantallasde inicio                               | 106        |
| 4.5.2 Pantallas Bienvenida                             | 107        |
| 4.5.3 Pantallas Login                                  | 108        |
| 4.5.4 Pantallas iniciación planta                      | 109        |
| 4.5.5 Pantalla Principal                               | 110        |
| 4.5.6 Pantallas principales interactivas con el diario | 111        |
| 4.5.7 Pantallas mensuales                              | 112        |
| <b>4.6 Marca</b>                                       | <b>113</b> |
| <b>4.7 Conclusión capítulo</b>                         | <b>117</b> |
| <b>5. Conclusiones Finales</b>                         | <b>118</b> |
| <b>6 Recomendaciones</b>                               | <b>119</b> |
| <b>Bibliografía</b>                                    | <b>120</b> |

# Índice de imágenes y gráficos

## Capítulo 1 Contextualización

|   |    |
|---|----|
| <b>Fig 1.</b> Revista ¿Jugamos con Fufy?                | 7  |
| <b>Fig 2.</b> Periódico El Nivelador                    | 8  |
| <b>Fig 3.</b> Libro álbum                               | 8  |
| <b>Fig 4.</b> Programa abc mindfulness                  | 9  |
| <b>Fig 5.</b> Programa abc mindfulness                  | 9  |
| <b>Fig 7.</b> Happify página web                        | 10 |
| <b>Fig 6.</b> Happify marca                             | 10 |
| <b>Fig 8.</b> Fuente web yoga                           | 14 |
| <b>Fig 9.</b> Fuente web meditación                     | 15 |
| <b>Fig 10.</b> Fuente web diseño de interfaz            | 17 |
| <b>Fig 11.</b> Fuente web diseño editorial              | 18 |
| <b>Fig 12.</b> Fuente web Diseño de APP                 | 19 |
| <b>Fig 13.</b> Imágen perfil entrevistado psicólogo     | 22 |
| <b>Fig 14.</b> Imágen perfil entrevistado psicólogo     | 25 |
| <b>Fig 15.</b> Imágen perfil entrevistado estudiante    | 28 |
| <b>Fig 16.</b> Homólogo Té de las emociones             | 32 |
| <b>Fig 17.</b> Homólogo Empaque té de las emociones     | 33 |
| <b>Fig 18.</b> Homólogo campaña mind matters            | 34 |
| <b>Fig 19.</b> Homólogo The full mindfulness collection | 36 |
| <b>Fig 20.</b> Homólogo The full mindfulness collection | 37 |
| <b>Fig 21.</b> Homólogo The full mindfulness collection | 38 |

## Capítulo 2 Programación

|   |    |
|---|----|
| <b>Gráfico 1.</b> Mapa de actores         | 43 |
| <b>Gráfico 2.</b> Segmentación de usuario | 45 |
| <b>Gráfico 3.</b> Persona design          | 46 |
| <b>Gráfico 4.</b> Mapa de empatía         | 47 |

## Capítulo 3 Ideación

|  |    |
|--|----|
| <b>Fig 22.</b> Boceto idea 1                     | 74 |
| <b>Fig 23.</b> Boceto idea 2                     | 75 |
| <b>Fig 24.</b> Boceto idea 3                     | 75 |
| <b>Fig 25.</b> Boceto idea 4                     | 75 |
| <b>Fig 26.</b> Boceto idea 5                     | 75 |
| <b>Fig 27.</b> Boceto idea 6                     | 76 |
| <b>Fig 28.</b> Boceto idea 7                     | 76 |
| <b>Fig 30.</b> Boceto idea 9                     | 76 |
| <b>Fig 29.</b> Boceto idea 8                     | 76 |
| <b>Fig 31.</b> Boceto idea 10                    | 76 |
| <b>Fig 32.</b> Bocetos 3 ideas finales           | 77 |
| <b>Fig 33.</b> Boceto Idea final kit Mindfulness | 78 |

## Capítulo 4 Diseño

|  |     |
|--|-----|
| <b>Fig 34.</b> Reticula diario Mindfulness                     | 83  |
| <b>Fig 35.</b> Ilustración diario                              | 87  |
| <b>Fig 36.</b> Diario prototipo portada y contraportada        | 92  |
| <b>Fig 37.</b> Diario portadilla y guarda                      | 93  |
| <b>Fig 38.</b> Diario páginas mensuales                        | 95  |
| <b>Fig 39.</b> Diario páginas actividad                        | 96  |
| <b>Fig 40.</b> Ilustración mensual                             | 97  |
| <b>Fig 41.</b> Wireframes                                      | 99  |
| <b>Gráfico 5.</b> Diagrama de flujo                            | 100 |
| <b>Gráfico 6.</b> Arquitectura de la información               | 101 |
| <b>Fig 42.</b> Ilustración pantallas siembra planta            | 104 |
| <b>Fig 43.</b> Ilustración pantallas ícono flor                | 104 |
| <b>Fig 44.</b> Ilustración pantallas ícono jardín virtual      | 104 |
| <b>Fig 45.</b> Prototipo app pantallas de inicio               | 106 |
| <b>Fig 46.</b> Prototipo app pantallas bienvenida              | 107 |
| <b>Fig 47.</b> Prototipo app pantallas login                   | 108 |
| <b>Fig 48.</b> Prototipo app pantallas inicio planta           | 109 |
| <b>Fig 49.</b> Prototipo app pantalla principal                | 110 |
| <b>Fig 50.</b> Prototipo app pantallas interactivas del diario | 111 |
| <b>Fig 51.</b> Prototipo app pantallas mensuales               | 112 |

*Capítulo 1:  
Contextualización*



*“La mayor de las victorias es la conquista de uno mismo.”*

*Platón*



## *1.1 Introducción al capítulo*

---

En el siguiente capítulo se tratan varios puntos, se analiza la problemática actual de la sociedad sobre la carencia del manejo de las emociones. En la sociedad actual según Barbieri (2018), un psicólogo contemporáneo de Uruguay discute una crisis en la capacidad de asumir las responsabilidades propias de la vida adulta. Él indica que vivimos en una era donde las personas evitan hacerse cargo de las cosas y tienden a eludir sus responsabilidades.

Por lo cuál se abordará para empezar en este capítulo sobre el estado del arte, en dónde se evidencia la diversidad de proyectos realizados para enfrentar la falta de inteligencia emocional, se plantea el marco teórico en el cual se describe varios conceptos generales relacionados con la problemática, el mindfulness, inteligencia emocional y modelos aplicados de diferentes autores. Se efectúa la investigación de campo, en dónde se realiza las respectivas entrevistas a profesionales en este caso psicólogos clínicos y como usuario joven estudiante universitario y para finalizar el capítulo se analizan y clasifican los hómologos en base a la forma, función y tecnología.

## *1.2 Antecedentes*

### **1.2.1 La inteligencia emocional en el contexto universitario:**

La inteligencia emocional (IE) es un concepto que se popularizó gracias a Daniel Goleman en la década de 1990. Según Goleman (1995) la IE comprende habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. En el contexto universitario, estas habilidades son cruciales para manejar el estrés académico, fomentar relaciones interpersonales saludables y mantener un equilibrio entre las responsabilidades académicas y personales.

Investigaciones han mostrado que los estudiantes con alta inteligencia emocional tienden a experimentar menos estrés y ansiedad, y tienen mejores resultados académicos. Un estudio realizado por Schutte et al. (2007) encontró que la IE está positivamente correlacionada con la satisfacción académica y el bienestar general en estudiantes universitarios.

#### **El Mindfulness y su impacto en la vida universitaria**

El mindfulness, o atención plena, es una práctica con raíces en la meditación budista que ha sido adaptada a contextos occidentales como una técnica psicológica para mejorar la salud mental. Jon Kabat-Zinn (1994) uno de los pioneros en la introducción del mindfulness en la medicina y la psicología, define esta práctica como la capacidad de mantener la atención en el momento presente de manera intencional y sin juicio.

En el ámbito universitario, el mindfulness ha demostrado ser efectivo para reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la resiliencia emocional. Un estudio de Shapiro, Brown y Astin (2008) demostró que los estudiantes que participaron en un programa de mindfulness reportaron reducciones significativas en el estrés y la ansiedad, así como mejoras en su bienestar general y su rendimiento académico.

## 1.3 Problemática

### 1.3.1 La salud mental en los estudiantes universitarios

La etapa universitaria es un periodo crítico en el desarrollo personal y profesional de los jóvenes. Sin embargo, este periodo también está asociado con altos niveles de estrés y presión que pueden afectar significativamente su salud mental. Los estudiantes universitarios enfrentan diversos desafíos, entre los que se incluyen:

#### **Altas exigencias académicas:**

Las demandas de los programas académicos, los plazos ajustados para la entrega de trabajos y la preparación para exámenes generan un entorno de constante presión para los jóvenes, entre estos tenemos:

**Transición a la vida adulta:** Los estudiantes deben adaptarse a nuevas responsabilidades, como la gestión de su tiempo, finanzas personales y, en muchos casos, la convivencia en un entorno diferente al de su hogar.

**Incertidumbre sobre el futuro profesional:** La competencia en el mercado laboral y la incertidumbre sobre el futuro profesional generan ansiedad y preocupación por el futuro.

Estos factores contribuyen a un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y otros problemas emocionales entre los estudiantes universitarios. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), aproximadamente el 41,6% de los estudiantes universitarios experimentan ansiedad se-

vera, y el 36,4% sufre de depresión. Estos problemas no solo afectan el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también tienen un impacto negativo en su rendimiento académico y en su capacidad para completar sus estudios.

### 1.3.2 Deficiencias en la gestión emocional

A pesar de la creciente concienciación sobre la importancia de la salud mental, muchos estudiantes universitarios carecen de las habilidades necesarias para gestionar eficazmente sus emociones. La inteligencia emocional, que incluye habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación y la empatía, es fundamental para enfrentar los desafíos emocionales. Sin embargo, la educación formal rara vez aborda estas habilidades de manera explícita, dejando a los estudiantes sin los recursos necesarios para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

### 1.3.2 Falta de herramientas accesibles y prácticas

Aunque existen programas y recursos para promover la inteligencia emocional y el mindfulness, muchos de estos no están adaptados específicamente a las necesidades y circunstancias de los estudiantes universitarios. Además, los recursos disponibles a menudo requieren un compromiso significativo de tiempo y pueden no ser fácilmente integrables en la vida diaria de los estudiantes. Por ello, hay una necesidad crítica de herramientas accesibles, prácticas y diseñadas específicamente para los jóvenes universitarios.



## ***1.4 Estado del arte***

## 1.4.1 Propiciar la inteligencia emocional a través de piezas editoriales: ¿Jugamos con Fufy?

Como primer estado del arte se presenta el proyecto de Jugamos con Fufy, el cuál consiste en tres proyectos editoriales centrados en el tema de la Inteligencia Emocional: un periódico, una revista y un libro álbum. Cada proyecto fue diseñado para diferentes audiencias y tuvo su propio enfoque narrativo y de presentación.

El proyecto de la revista, titulada “¿Jugamos con Fufy?”, fue dividido en secciones dirigidas tanto a padres como a niños, incluyendo publicidad relacionada con la salud emocional, juegos adaptados al tema, actividades para que los niños comprendieran y manejaran sus emociones, entrevistas con testimonios de niños y expertos en psicología, y el uso de infografías para hacer la lectura más accesible y entretenida para los niños.

En cuanto al periódico, llamado “El Nivelador”, se resaltó su papel tradicional como medio de comunicación masiva, adaptándose también a las nuevas tecnologías con su versión digital. Se exploró la diversidad de formatos de publicación y horarios de distribución, con el objetivo de informar y mantenerse relevante en el panorama mediático actual.

Por último, el proyecto del libro álbum se centró en estimular la lectura visual, destacando la importancia de las ilustraciones en la narrativa. Este libro presentó a un personaje infantil enfrentando situaciones que desencadenaban diversas emociones, permitiendo al lector participar en la historia mediante la coloración de las ilustraciones y la exploración de soluciones a los conflictos planteados.

Cada proyecto editorial se basó en investigaciones realizadas durante la especialidad, con el objetivo de explo-

rar nuevas formas de comunicar y satisfacer las necesidades del público objetivo en relación con la Inteligencia Emocional.

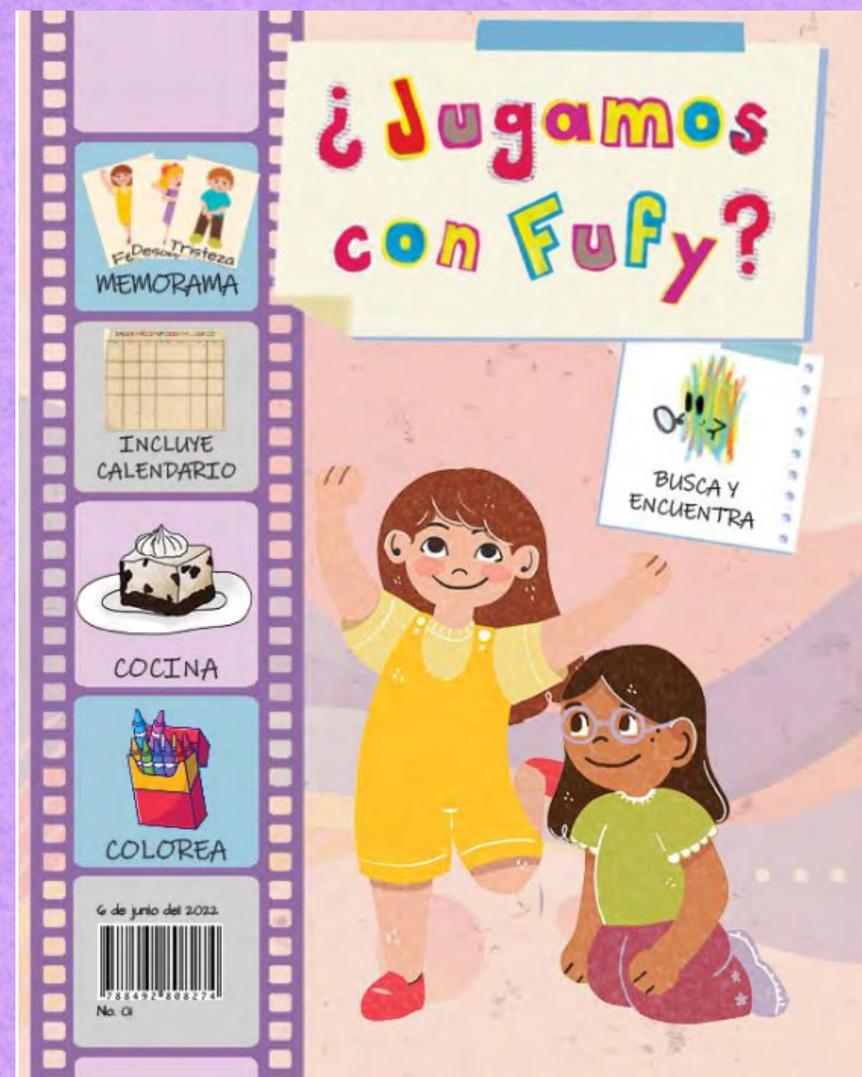


Fig 1. Revista ¿Jugamos con Fufy?

# EL NIVELADOR

Lunes 6  
Junio del 2022  
Cuernavaca, Mor.

No. 1  
8 páginas  
Precio: \$15.00



## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)?

Daniel Goleman

Hoy en día la ciencia se halla, por fin, en condiciones de hablar con autoridad de las cuestiones más apremiantes y contradictorias relativas a los aspectos más irracionales del psiquismo y de cartografiar, con cierta precisión, el corazón del ser humano.

Vivimos en una época en la que el entramado de nuestra sociedad parece descomponerse aceleradamente, una época en la que el egoísmo, la violencia y la mezquindad

espiritual parecen socavar la bondad de nuestra vida colectiva. De ahí la importancia de la inteligencia emocional, porque constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. Además, existe la creciente evidencia de que las actitudes éticas fundamentales que adoptamos en la vida se asientan en las capacidades emocionales subyacentes. Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un

sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción. Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos —quienes carecen de autocontrol— adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter.

Y si existen dos actitudes morales que nuestro tiempo necesita con urgencia son el autocontrol y el altruismo.

Pág. 2

Fuente: largo y poderoso como valeroso (daniel goleman)

### IE EN EL AMBIENTE LABORAL



Pág. 02

### IE EN LA NIÑEZ



Pág. 03

### TEST Y JUEGOS



Pág. 04



Ejemplar 1  
\$ 15.00

### IE EN ESTUDIANTES MEXICANOS

UAEMEX

Este modelo sugiere que la emoción y la inteligencia pueden trabajar conjuntamente, hace predicciones acerca de la estructura interna de la inteligencia (Mayer et al., 2000). Establece cuatro habilidades básicas, la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la

habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

Las cuatro ramas del modelo de Mayer y Salovey (1997) contemplan una serie de dimensiones que son esquematizadas por Fernández-Berrocal y Extremera (2005). La primera es Regulación de las Emociones. La segunda, Comprensión y Análisis de las Emociones. La tercera es la Emoción Facilitadora del



Fuente: propia

Pensamiento. La cuarta, la Percepción, Evaluación y Expresión de las Emociones.

La IE se ha relacionado con diversas variables,

entre éstas está el sexo, el rendimiento académico, la salud mental, conductas de riesgo (Valadez et al., 2010).

Pág. 3



Pág. 05



Pág. 06



Pág. 07



Pág. 08

1

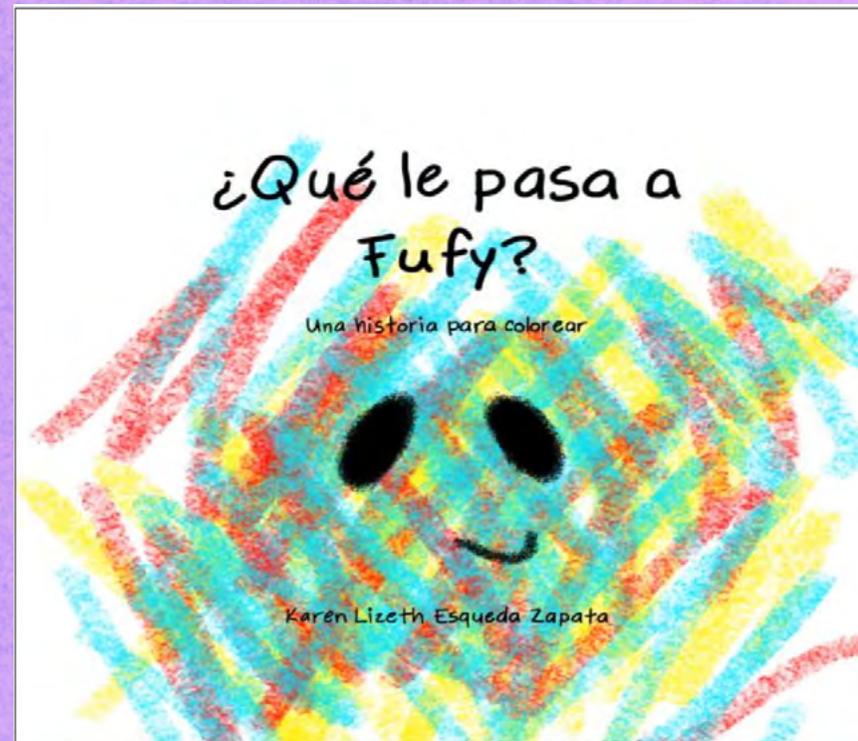


Fig 3. Libro álbum

Fig 2. Periódico El Nivelador

## 1.4.2 ABC Box

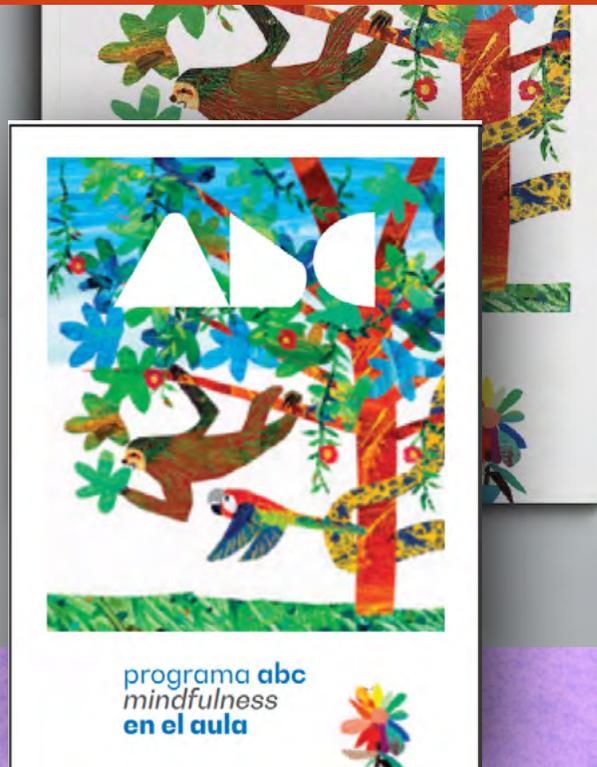


Fig 4. Programa abc mindfulness

ABC Box surge de la necesidad de difundir el proyecto entre la comunidad educativa y crear conciencia sobre la importancia de la autogestión en niños menores de seis años, utilizando enfoques de pensamiento lateral y creatividad. Esto se logra mediante una serie de elementos visuales atractivos y de libre uso, con la flexibilidad de adaptar el programa a las necesidades individuales de cada usuario.

Los objetivos incluyen establecer conexiones entre docentes, practicantes de mindfulness, padres y miembros de la comunidad educativa, así como crear un libro/programa de referencia junto con materiales explicativos y personalizables. La presentación de contenidos educati-

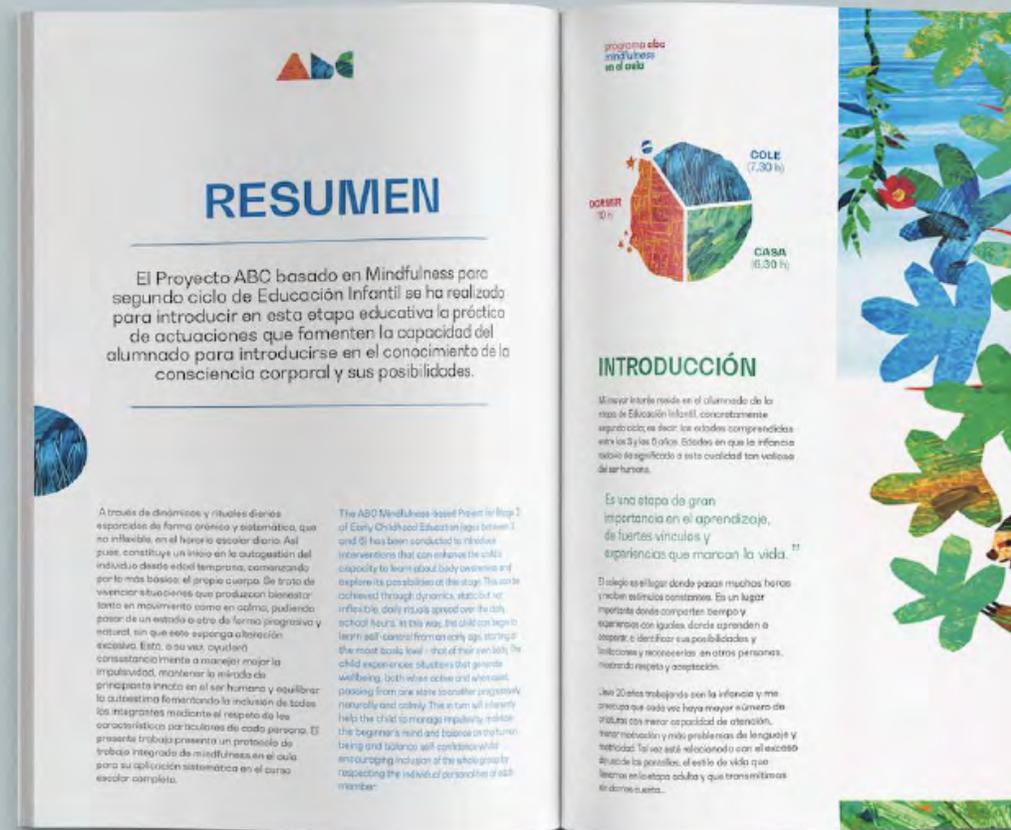


Fig 5. Programa abc mindfulness kit

vos de manera atractiva e exploratoria, la interacción con los usuarios desde una perspectiva editorial, la estimulación sensorial y la creación de herramientas para compartir son parte integral del proyecto.

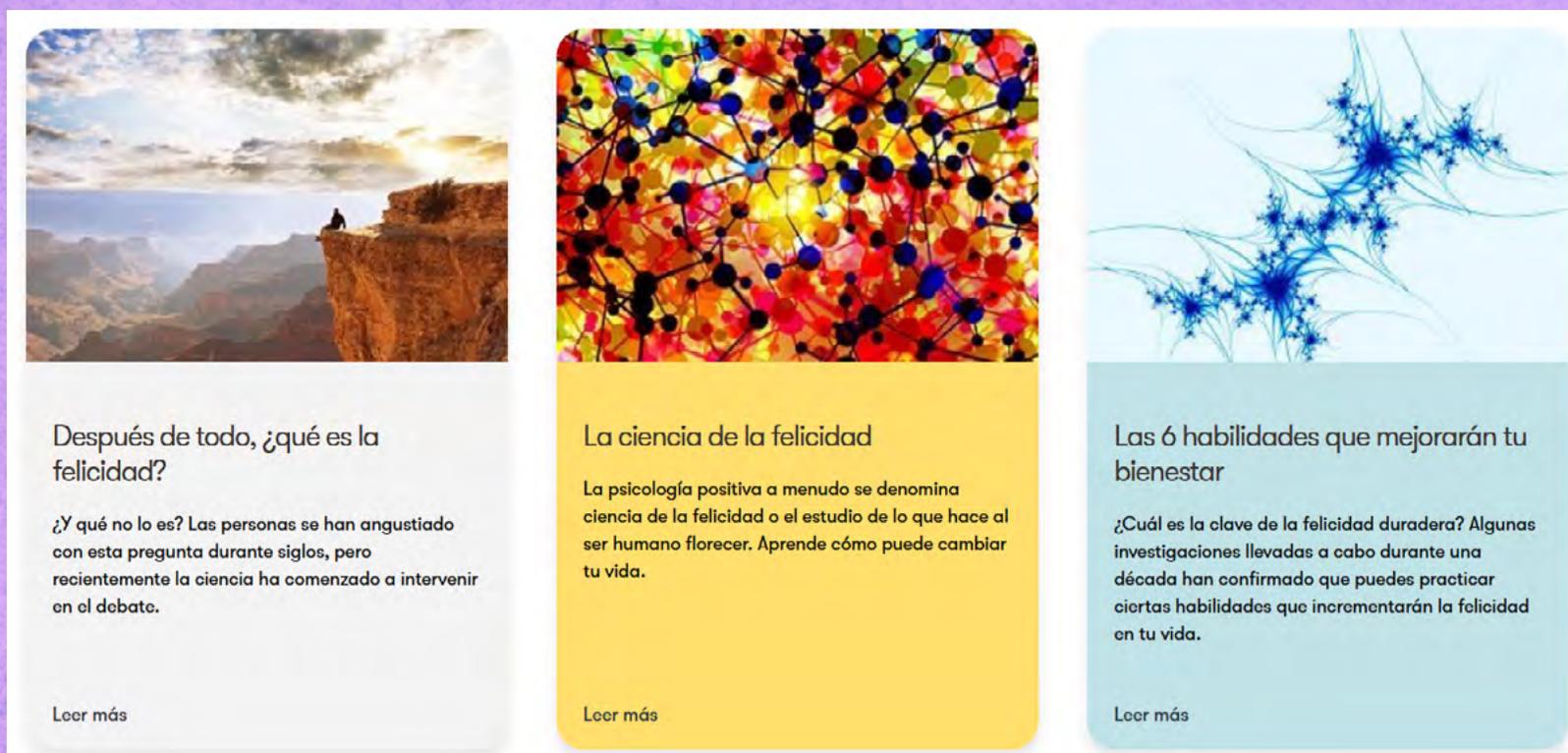
ABC Box se materializa en una caja que contiene todos los elementos necesarios, manteniendo una coherencia visual en el diseño de los materiales. La creación de esta caja se fundamenta en la investigación de propuestas similares, pruebas con miembros de la comunidad educativa y la integración del diseño con la didáctica y el pensamiento lateral. El propósito principal es contribuir a fomentar la autogestión en los niños pequeños.

## 1.4.3 Happify

Happify es una aplicación diseñada para promover el bienestar emocional y mental a través de actividades basadas en la ciencia de la felicidad y la psicología positiva. Ofrece una variedad de herramientas y actividades interactivas, como juegos, ejercicios de meditación y técnicas de atención plena, diseñadas para reducir el estrés, aumentar la resiliencia y promover emociones positivas. La aplicación utiliza técnicas basadas en la investigación científica para ayudar a los usuarios a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos, establecer objetivos personales y desarrollar habilidades para afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Con una interfaz intuitiva y personalizable, Happify se adapta a las necesidades individuales de cada usuario, brindando un enfoque accesible y efectivo para mejorar el bienestar emocional.



Fig 6. Happify marca



Después de todo, ¿qué es la felicidad?

¿Y qué no lo es? Las personas se han angustiado con esta pregunta durante siglos, pero recientemente la ciencia ha comenzado a intervenir en el debate.

Leer más

La ciencia de la felicidad

La psicología positiva a menudo se denomina ciencia de la felicidad o el estudio de lo que hace al ser humano florecer. Aprende cómo puede cambiar tu vida.

Leer más

Las 6 habilidades que mejorarán tu bienestar

¿Cuál es la clave de la felicidad duradera? Algunas investigaciones llevadas a cabo durante una década han confirmado que puedes practicar ciertas habilidades que incrementarán la felicidad en tu vida.

Leer más

Fig 7. Happify artículos página web



***1.5 Marco  
teórico***

## *1.5.1 Definición de la Inteligencia emocional*

La concepción contemporánea de la inteligencia se fundamenta en la capacidad de adaptación que esta ofrece. Según Sternberg (1997), en el contexto de la globalización psicológica, la inteligencia está estrechamente relacionada con aspectos como las emociones, la memoria, la creatividad, el optimismo y, en cierto sentido, la salud mental.

### **1.5.1.1 Resiliencia**

La resiliencia se refiere a la capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles o adversas. Masten (2001) define la resiliencia como “la capacidad de recuperarse y mantener un desarrollo positivo a pesar de la adversidad”.

### **1.5.1.2 ¿Qué entendemos por emoción?**

Según Salovey y Mayer (1990), la emoción se define como una reacción que surge en respuesta a un evento, ya sea interno o externo, y lleva consigo un significado, ya sea positivo o negativo, con un claro valor adaptativo. Esta adaptación se dirige hacia el comportamiento social, el cual a veces está influenciado por las emociones sociales. Según ellos, la mayoría de las personas sanas interpretan las emociones como una forma de entender las relaciones entre las personas y el mundo que las rodea. Por ejemplo, el miedo puede indicar que una persona está enfrentando una amenaza, la felicidad puede señalar relaciones armoniosas y la ira a menudo denota un sentimiento de injusticia (Mayer y Salovey, 1997).



## ***1.5.2 Modelos de inteligencia emocional:***

### **1.5.2.1 Modelo de Bar-On:**

Bar-On (2006) desarrolla un modelo de IE que incluye cinco dimensiones: bienestar emocional, autorregulación, autoconciencia, conciencia social y habilidades sociales. Este modelo amplía la comprensión de la IE al incluir aspectos relacionados con el bienestar y la adaptación social.

### **1.5.2.2 Modelo de Salovey y Mayer:**

Salovey y Mayer (1990) proponen un modelo de IE que consta de cuatro habilidades: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Este modelo sirve como base para entender y medir la IE.

El concepto lo acuñó Mayer y Salovey definiéndolo como “la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuada y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros” (Mayer y Salovey, 1997)

Se considera que la Inteligencia Emocional estaría compuesta por las siguientes habilidades (Salovey y cols., 2001).

## ***1.5.3 Beneficios de las prácticas Mindfulness***

Walsh y Shapiro (2006) describen el mindfulness como prácticas que entrenan la atención y la conciencia, ayudando a controlar mejor los procesos mentales y fomentando cualidades como la calma y la concentración. Según Simón (2007), esta práctica mejora la concentración y aporta serenidad, lo que permite una mejor comprensión de la realidad. Brown y Ryan (2003) también destacan los beneficios del mindfulness en la atención y la conciencia, señalando que los pensamientos son transitorios y no requieren respuestas inmediatas (Teasdale, 1999; Segal et al., 2002).

Baer et al. (2004) explican que el mindfulness fortalece la capacidad de autoobservación, lo que facilita la identificación y la gestión adecuada de las emociones, pensamientos y sensaciones. Almansa et al. (2014) observan que esta práctica reduce las distracciones y mejora la concentración. Según Zenner et al. (2014), el mindfulness se puede practicar de manera formal, enfocándose en la respiración o las sensaciones corporales, o informalmente, aplicándolo a actividades diarias como comer o caminar.

## ***1.5.4 Ejercicios Mindfulness***

### **1.5.4.1 Meditación de atención plena**

Según Thera (1962), la meditación de atención plena se basa en la habilidad de concentrarse y estar plenamente consciente, lo cual facilita que el cuerpo se relaje y que la mente permanezca serena y centrada en el presente. Kabat-Zinn (2003) complementa esta idea señalando que esta práctica enseña a los indi-

viduos a aceptar la realidad tal como es, sin dejarse arrastrar por pensamientos fugaces o reacciones emocionales intensas. Esta técnica es esencial para quienes buscan un refugio mental y emocional en medio de la vida cotidiana.

### **1.5.4.2 Focalización en la respiración**

Germer y sus colegas (2005) explican que centrar la atención en la respiración permite a las personas anclar su mente en el presente, observando cada inhalación y exhalación sin juicio. Hofmann (2012) destacan que esta técnica ayuda a los individuos a ver sus pensamientos y emociones como eventos transitorios, lo que facilita una autocomprensión más profunda y una mayor serenidad. Esta práctica es especialmente útil para reducir el estrés y cultivar la calma interior.

### **1.5.4.3 Exploración corporal**

Taylor y sus colaboradores (2016) señalan que la exploración corporal permite a las personas sintonizarse con las sensaciones físicas de su cuerpo de manera detallada y sin prejuicios. Esta técnica ayuda a cultivar una profunda conexión mente-cuerpo y a desarrollar una conciencia somática más aguda. Es una herramienta poderosa para quienes buscan mejorar su bienestar físico y emocional, promoviendo una aceptación plena de sus sensaciones corporales.

### **1.5.4.4 Meditación de bondad amorosa**

Taylor et al. (2016) describen la meditación de bondad amorosa como un proceso para desarrollar sentimientos genuinos de compasión y amabilidad, tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Esta práctica promueve una aceptación más profunda y una conexión emocional positiva con el momento presente, permitiendo a los individuos experimentar una sensación de bienestar y calidez interior. Es especialmente valiosa para quienes desean cultivar relaciones más empáticas y un autoconcepto más positivo.



Fig 8. Fuente web yoga

### 1.5.4.5 Meditación sentada y caminando

Greenberg y Harris (2012) explican que la meditación sentada y la caminata consciente emplean la postura y el movimiento como puntos focales para mantener la atención plena. Estas prácticas permiten a los individuos integrar la mindfulness en su vida diaria, ya sea mediante la quietud de la meditación sentada o la dinámica de la caminata. Son técnicas valiosas para quienes buscan aplicar la atención plena en diferentes contextos de su rutina diaria, fortaleciendo su capacidad de estar presentes en cualquier situación.

### 1.5.4.6 Monitorización abierta

Segal et al. (2002) describen la monitorización abierta como un método de observación imparcial de todos los eventos mentales y sensoriales que ocurren en el presente. Vago y Silbersweig (2012) indican que esta técnica ayuda a reducir la reactividad emocional, promoviendo una aceptación tranquila de la experiencia. Esta práctica es ideal para quienes buscan desarrollar una conciencia plena y una relación más serena con sus pensamientos y emociones.

### 1.5.4.7 Ejercicios informales de Mindfulness

Baer et al. (2004) y Burke (2010) sugieren que incorporar mindfulness en actividades cotidianas permite a las personas mantener una conciencia constante y relajada en sus rutinas diarias. Este enfoque enseña a estar plenamente presentes en cada acción, transformando actividades mundanas en oportunidades para practicar la atención plena y mejorar la calidad de vida. Es especialmente útil para quienes desean integrar el mindfulness de manera fluida y sin esfuerzo en su día a día.

### 1.5.4.8 Desarrollo de habilidades de Mindfulness

Greenberg y Harris (2012) explican que los programas de mindfulness entrenan a los participantes en técnicas de atención y regulación emocional, que con la práctica se vuelven respuestas automáticas y eficaces. Cebolla (2017) añaden que el entrenamiento en mindfulness progresa desde la atención focalizada hasta la observación abierta de pensamientos y emociones, ayudando a las personas a manejar el estrés y a desarrollar una mayor autocomprensión. Estas habilidades son fundamentales para aquellos que buscan mejorar su bienestar emocional y manejar de manera más efectiva los desafíos de la vida.

Fig 9. Fuente web meditación



## 1.5.3 Mindfulness

El mindfulness, o atención plena, implica prestar atención de manera consciente y sin juicio al momento presente. Kabat-Zinn (1994) define mindfulness como “la conciencia que surge al prestar atención, de manera intencional, en el momento presente, sin juzgar”

### 1.5.3.1 Definición y concepto:

Mindfulness, conocido como atención plena, implica prestar total atención al presente, observando pensamientos y emociones sin juicio (Kabat-Zinn, 1994).

### 1.5.3.2 Técnicas y prácticas de mindfulness:

- **Atención plena (Mindfulness):** La práctica central del mindfulness implica prestar atención consciente al momento presente, observando las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones sin juzgarlos ni reaccionar ante ellos (Kabat-Zinn, 1994).
- **Respiración consciente:** Una técnica básica de mindfulness es la respiración consciente, que consiste en enfocar la atención en la respiración, observando el flujo de entrada y salida del aire sin tratar de controlarlo (Kabat-Zinn, 1994).
- **Exploración de sensaciones corporales:** Otra práctica común de mindfulness implica explorar las sensaciones físicas del cuerpo, prestando atención a las diferentes partes del cuerpo y notando cualquier sensación de tensión, relajación o incomodidad.

## 1.5.4 Estrés y ansiedad

### 1.5.4.1 Definición y concepto:

El estrés y la ansiedad son respuestas naturales a situaciones desafiantes, pero su persistencia puede tener efectos negativos (Kemeny y Schedlowski, 2007).

### 1.5.4.2 Factores de estrés en estudiantes universitarios:

La presión académica, las expectativas sociales y la incertidumbre son fuentes comunes de estrés en estudiantes (Misra y McKean, 2000).

### 1.5.4.3 Consecuencias del estrés y la ansiedad:

Estas incluyen depresión, agotamiento emocional y bajo rendimiento académico (Beiter et al., 2015; Conley et al., 2015).

## 1.5.5 Regulación Emocional y Emoción

La regulación emocional ha sido objeto de numerosos estudios en años recientes, ya que se considera una variable crucial para el desempeño, el ajuste y el bienestar de las personas. Para entender el concepto de “regulación emocional”, es fundamental primero definir qué son las “emociones”.

La definición de “emociones” ha evolucionado con el tiempo. Anteriormente, se veían como interferencias o eventos disruptivos que alteraban diferentes aspectos de la vida humana. Actualmente, las emociones se consideran conectadas con las necesidades más esenciales del ser humano, siendo flexibles, contextualizadas y orientadas hacia metas.

**Gross (2015)** identifica tres características comunes en las definiciones modernas de las emociones:

- Las emociones implican cambios en la experiencia subjetiva, el comportamiento y la fisiología.
- Las emociones se desarrollan a lo largo del tiempo.
- Las emociones pueden ser beneficiosas o perjudiciales, dependiendo del contexto.

## 1.5.6 Diseño de interfaz de usuario

La interfaz de usuario actúa como un enlace entre la funcionalidad de un sistema y la experiencia del usuario final. Este concepto abarca la creación y organización de componentes visuales y funcionales en aplicaciones, sitios web y software, con el propósito de simplificar la interacción del usuario y mejorar su experiencia al utilizar estas plataformas.

Más específicamente, el diseño de interfaz de usuario consiste en desarrollar elementos visuales como botones, menús y ventanas que faciliten la interacción con el sistema. Sin embargo, no se trata solo de apariencia, sino también de diseñar para la usabilidad, accesibilidad y satisfacción del usuario.

**El diseño de la interfaz de usuario (UI)** se desarrolla una vez que la estructura, el contenido y las funcionalidades están en una etapa avanzada. En esta fase, el objetivo es lograr que el usuario pueda utilizar la aplicación de manera intuitiva, sin necesidad de pensar demasiado.

Dos factores clave que influyen en el diseño de la interfaz son el público objetivo y las tendencias actuales en diseño visual.

Habitualmente, el diseño UI progresa en paralelo con el diseño de la experiencia del usuario (UX), y los diseñadores se enfocan en los elementos visuales, creando un UI-Kit.

En la primera etapa, se definen:

- Elementos genéricos
- Paletas de colores
- Estilos gráficos generales
- Tipografías

Luego, se elabora un catálogo de elementos gráficos (UI-Kit) que incluye:

- Botones
- Animaciones
- Formularios
- Módulos de contenido
- Tamaños de imagen
- Marcos
- Recursos visuales

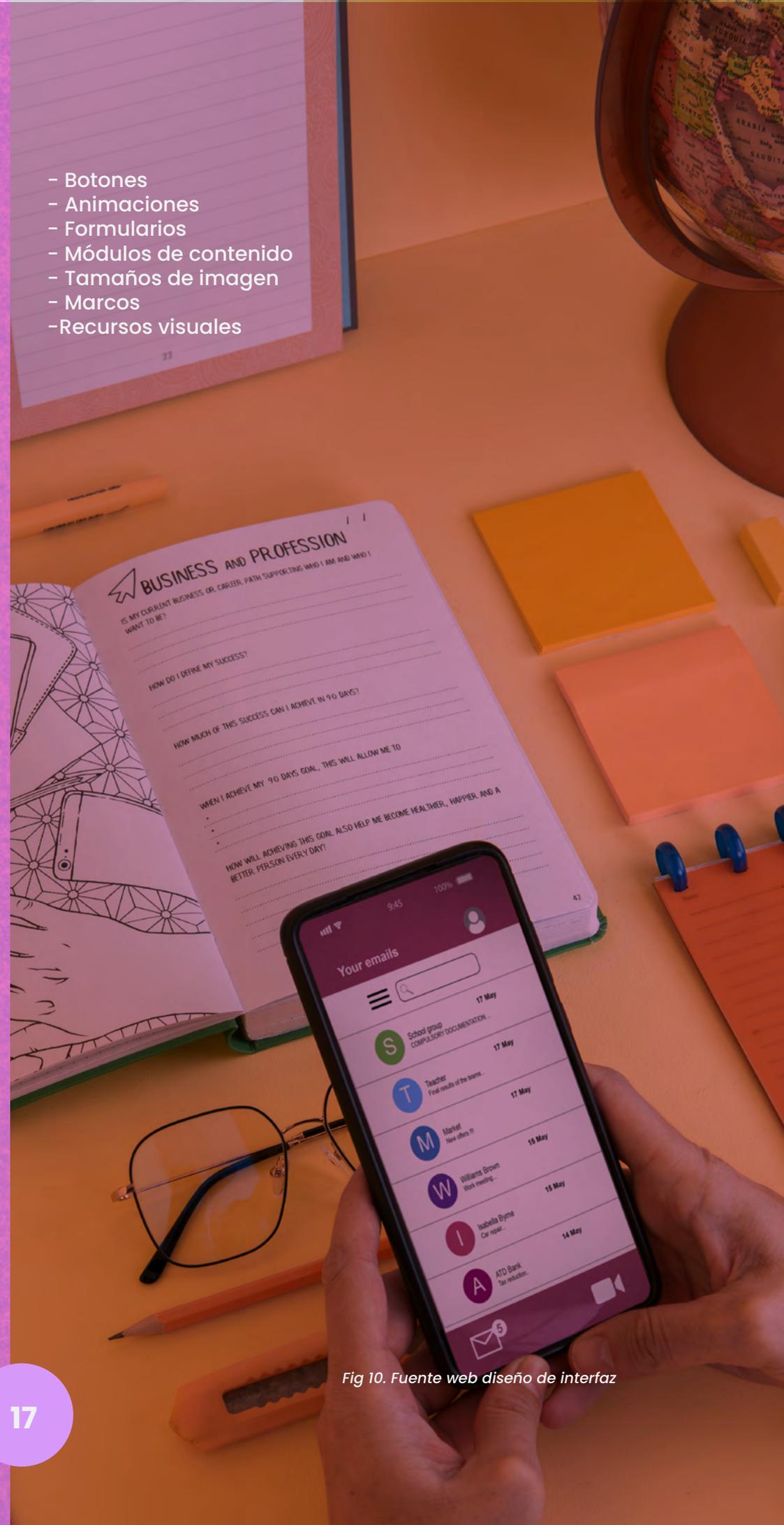


Fig 10. Fuente web diseño de interfaz

## 1.5.7 Diseño editorial

El diseño editorial se enfoca en la creación y disposición visual de contenidos escritos, como libros, revistas y periódicos. Su objetivo es organizar el contenido de manera estética y funcional, facilitando la lectura y la comprensión del texto.

### 1.5.7.1 Elementos del diseño editorial

- **Tipografía:** La elección y combinación de fuentes tipográficas es crucial para mejorar la legibilidad y transmitir la personalidad del contenido. Según Bringhurst (2004), "la tipografía es el arte de disponer el texto de manera que el lenguaje se vuelva visible".
- **Composición:** Se refiere a la organización de los elementos gráficos y textuales en una página, buscando un equilibrio entre texto e imágenes.
- **Uso del Espacio:** La distribución del espacio en blanco es esencial para evitar la saturación visual y guiar la atención del lector (Lupton, 2014).

Fig 11. Fuente web diseño editorial



## 1.5.8 Diseño de App

El diseño de aplicaciones implica la creación de interfaces y experiencias de usuario (UI/UX) para dispositivos móviles y tabletas. Este campo se centra en la funcionalidad, usabilidad y estética de las aplicaciones.

### 1.5.8.1 Principios del Diseño de Aplicaciones

- **Usabilidad:** Se refiere a la facilidad con la que los usuarios pueden interactuar con la aplicación. Jakob Nielsen (1994) señala que “la usabilidad es un atributo de calidad que evalúa cuán fáciles de usar son las interfaces”.
- **Interfaz de Usuario (UI):** Involucra el diseño visual de la aplicación, incluyendo botones, menús y otros elementos interactivos.
- **Experiencia de Usuario (UX):** Se centra en la percepción y satisfacción del usuario durante la interacción con la aplicación. Garrett (2010) define UX como “la forma en que el usuario se siente al interactuar con un sistema”.

Fig 12. Fuente web Diseño de APP



## ***1.5.9 Sistema gráfico***

Un sistema gráfico es un conjunto cohesivo de elementos visuales que se utilizan para crear una identidad visual consistente y reconocible en todos los medios y plataformas. Este sistema incluye logotipos, tipografías, paletas de colores, iconografía y otros gráficos que, en conjunto, comunican la personalidad y el mensaje de una marca.

---

## ***1.5.10 Ilustración***

La ilustración es una forma de arte visual que utiliza imágenes para complementar, clarificar o añadir valor estético a un texto. Según McCloud (1993), “las imágenes pueden comunicar ideas de una manera que las palabras no pueden, haciendo visible lo invisible”. Heller y Arisman (2004) destacan que “la ilustración es un puente entre el arte y la comunicación, que tiene el poder de transformar y mejorar la percepción del mensaje”

---

## ***1.5.11 Diagramación***

La diagramación es el proceso de disposición y organización visual de contenido en una página o pantalla, integrando texto e imágenes de forma armónica y atractiva. Esta práctica es fundamental tanto en el diseño editorial como en el diseño de interfaces, ya que afecta de manera directa la legibilidad y la apariencia del contenido mostrado.



## ***1.6 Investigación de campo***

## 1.6.1 Entrevista Psicóloga Clínica

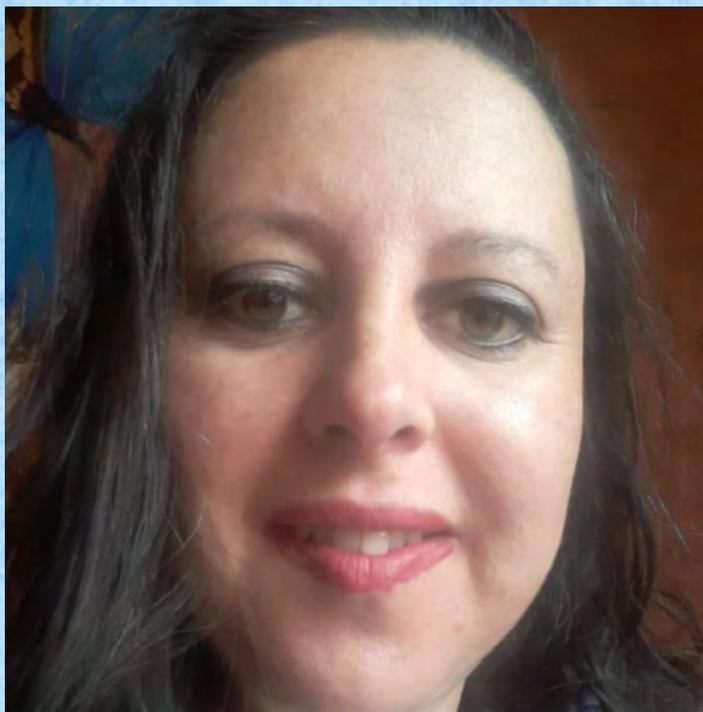


Fig 13. Imágen perfil entrevistado psicólogo

### Nombre completo

María Gabriela Balarezo Quintero

### Experiencia profesional

Psicóloga clínica

### Áreas específicas de interés

Terapia Individual

## 1. Definición y la importancia de la inteligencia emocional

---

**¿Cómo definirías la inteligencia emocional? ¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional en la vida diaria?**

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, regular y comprender los sentimientos de las otras personas y de sí mismo.

## 2. Desarrollo personal:

---

**¿Cómo puede la inteligencia emocional contribuir al desarrollo personal? ¿Existen ejercicios o prácticas recomendadas para mejorar la inteligencia emocional?**

Contribuye al desarrollo personal en la capacidad que va adquiriendo la persona para su asertividad y mayor integración social. Si existen varios ejercicios para la inteligencia emocional.

## 3. Autoconciencia y autorregulación

---

**¿Puedes sugerir técnicas para mejorar la capacidad de reconocer y regular las propias emociones?**

En terapia se puede hacer la silla vacía, juego de roles etc.

## 4. Empatía y habilidades sociales

---

**¿Cómo se puede fortalecer la empatía hacia los demás? ¿Cuáles son algunas habilidades sociales clave asociadas con la inteligencia emocional?**

Si con terapia cognitiva. Ayuda a las personas a conec-

tarse con los demás, forjar relaciones empáticas, comunicarse de manera asertiva con los demás, resolver conflictos y expresar sus sentimientos.

## 5. Relaciones interpersonales:

---

### ¿Cómo influye la inteligencia emocional en las relaciones interpersonales?

Influye en forma positiva cuando se tiene buen nivel de inteligencia emocional ya que nos permite tener más y mejores relaciones humanas

## 6. Manejo del estrés y ansiedad

---

### ¿De qué manera la inteligencia emocional ayuda en el manejo del estrés y la ansiedad?

Ayuda a poder focalizar lo que nos produce ansiedad y estrés, para de esta manera procesar la ansiedad y estrés bajando a niveles en los que se es capaz de vivir con esto sin que afecte tanto al ser humano.

## 7. Consecuencias de la falta de inteligencia emocional:

---

### ¿Cuáles son las posibles consecuencias de no desarrollar la inteligencia emocional en la vida cotidiana?

Falla en las relaciones interpersonales, escasez en su manejo de las emociones por lo tanto se crea un bajo nivel de asumir las emociones negativas.

## 8. Formas, herramientas y recursos para el desarrollo de la inteligencia emocional

---

### Actividades prácticas:

¿Cuáles son algunas actividades prácticas que pueden ayudar a jóvenes a entender y gestionar sus emociones? Diario de emociones que es un registro de emociones personales, dibujar sus emociones, leer cuentos en grupo ayuda a trabajar la autoconciencia

### Herramientas de autoevaluación:

### ¿Cuáles son algunas herramientas de autoevaluación efectivas para que los adultos evalúen y mejoren su inteligencia emocional?

Con cartas escritas a las personas a las que quiera dirigir sus emociones.

### Herramientas didácticas:

---

### ¿Puedes recomendar herramientas o juegos que faciliten el aprendizaje de la inteligencia emocional?

Crear un diccionario de emociones con gráfico que demuestre las emociones en personas, títeres con diferentes personajes de emociones, vestuarios y máscaras de teatro y así hacer juegos de improvisación de emociones

### ¿Cuál de estas herramientas podrían apoyar al desarrollo de la inteligencia emocional de los jóvenes?

Diario de gratitud y metas con hábitos saludables  
Tarjetas de atención plena Mindfulness  
Juegos didácticos como rompecabezas

## 9. Diseño Gráfico y Materiales Didácticos

---

### ¿Cómo crees que el diseño gráfico puede influir en la efectividad de los materiales didácticos destinados a enseñar inteligencia emocional a los jóvenes?

Creando nuevos materiales para la construcción de ejercicios de inteligencia emocional.

## 10. Contenido del Kit

---

### Al crear un kit para jóvenes universitarios, ¿Qué elementos esenciales incluirías para abordar eficazmente la inteligencia emocional?

Cartas, tarjetas de fotos con rostros para imitar o identificar la emoción y un Diario que sirva de acompañamiento.

## En resumen

---

María Gabriela Balarezo Quintero, psicóloga clínica, resalta la crucial importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo personal y relaciones. Destaca herramientas prácticas, como el diario de emociones y rompecabezas, para mejorar la inteligencia emocional en jóvenes. Propone la creación de un kit completo con elementos como espejos, cartas con imágenes y tarjetas de fotos. Su enfoque creativo y práctico destaca la necesidad de abordar las emociones negativas. En resumen, María Gabriela ofrece perspectivas valiosas y herramientas efectivas para cultivar la inteligencia emocional, especialmente en el contexto universitario.

## 1.6.2 Entrevista Psicólogo Clínico

### Nombre completo

Jorge Coronel

### Experiencia profesional

Psicoterapia y educación inclusiva

### Áreas específicas de interés

Educación inclusiva

### 1. Definición y la Importancia de la Inteligencia emocional

---

**¿Cómo definirías la inteligencia emocional? ¿Por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional en la vida diaria?**

Es la capacidad de responder adecuadamente ante los eventos de la vida.

Fig 14. Imágen perfil entrevistado psicólogo



### 2. Desarrollo Personal

---

**¿Cómo puede la inteligencia emocional contribuir al desarrollo personal? ¿Existen ejercicios o prácticas recomendadas para mejorar la inteligencia emocional?**

La IE, es la base del desarrollo personal, sin IE sería imposible. Existen ejercicios o técnicas para mejorar la inteligencia emocional, estas van desde la capacidad de introspección, meditación, relajación, roll play, entre otros.

### 3. Autoconciencia y autorregulación

---

**¿Puedes sugerir técnicas para mejorar la capacidad de reconocer y regular las propias emociones?**

Registro diario de eventos y emociones, Registro mediante audio o vídeo la conducta diaria y someterla a evaluación.

#### **4. Empatía y habilidades sociales**

---

¿Cómo se puede fortalecer la empatía hacia los demás?  
¿Cuáles son algunas habilidades sociales clave asociadas con la inteligencia emocional?

La empatía se fortalece mediante ejercicios que provoquen la reflexión. La cortesía, las obras de caridad, las normas de urbanidad.

#### **5. Relaciones interpersonales**

---

¿Cómo influye la inteligencia emocional en las relaciones interpersonales?

Influye de manera directa y es lo básico para cualquier relación interpersonal. Es el eje en todo aspecto.

#### **6. Manejo del estrés y ansiedad**

---

¿De qué manera la inteligencia emocional ayuda en el manejo del estrés y la ansiedad?

Proporciona respuestas adecuadas y permite la capacidad de adaptación a los estresores y pensamientos.

#### **7. Consecuencias de la falta de inteligencia emocional**

---

¿Cuáles son las posibles consecuencias de no desarrollar la inteligencia emocional en la vida cotidiana?

Una vida con estrés crónico, depresión y ansiedad elevada. Formas, herramientas y recursos para el desarrollo de la inteligencia emocional.

#### **1. Actividades prácticas**

---

¿Cuáles son algunas actividades prácticas que pueden ayudar a jóvenes a entender y gestionar sus emociones?

La lectura, la reflexión, la colaboración, gratitud, ir al Psicólogo. Sobre todo escribir y llevar un control de su estado de ánimo.

#### **Herramientas de Autoevaluación**

¿Cuáles son algunas herramientas de autoevaluación efectivas para que los adultos evalúen y mejoren su inteligencia emocional?

Registro de conducta, actividades, reflexión y pensamientos.

#### **3. Herramientas didácticas**

---

¿Puedes recomendar herramientas o juegos que faciliten el aprendizaje de la inteligencia emocional?

El juego de roles, tener un Diario o una guía para registrar y planificar tareas.

¿Cuál de estas herramientas podrían apoyar al desarrollo de la inteligencia emocional de los jóvenes?

Diario de gratitud y metas con hábitos saludables  
Tarjetas de atención plena Mindfulness  
Juegos didácticos como rompecabezas

#### **5. Rompecabezas y atención plena**

---

¿Cómo pueden los rompecabezas ser utilizados como herramienta para fomentar la atención plena en adultos?

Pueden ser utilizados de manera regular y subiendo el nivel de dificultad.

#### **6. Diseño gráfico y materiales didácticos**

---

¿Cómo crees que el diseño gráfico puede influir en la efectividad de los materiales didácticos destinados a enseñar inteligencia emocional a los jóvenes?

Pueden influir al rediseñar las conexiones cerebro-pensamientos. Es una estrategia muy novedosa que he pensado como una gran herramienta y oportunidad.

#### **7. Integración en plataformas virtuales**

---

**Dado el auge de la educación en línea, ¿cómo se podría integrar de manera efectiva el diseño gráfico en plataformas virtuales para enseñar y mejorar la inteligencia emocional en jóvenes?**

Permitiendo realizar ejercicios entre dos o más personas. También podría incluir una herramienta tecnológica como aplicaciones, página web y actividades tradicionales por ejemplo, con rompecabezas, sopa de letras, etc, con contenido emocional.

## **8. Contenido del kit**

---

**Al crear un kit para jóvenes universitarios, ¿Qué elementos esenciales incluirías para abordar eficazmente la inteligencia emocional?**

Un manual con ejercicios. Por ejemplo, un grupo realiza un puzzle con contenido de cortesía, y luego ponerlos en práctica en la vida diaria.

## **9. Ejercicios prácticos y aplicación**

---

**¿Qué tipo de ejercicios prácticos podría incluir dentro del kit que permitan a los estudiantes aplicar directamente los principios de inteligencia emocional en su vida diaria?**

Realizar actividades como la lectura, escritura y registro de logros y emociones.

## **En resumen**

---

Jorge Coronel, psicólogo clínico con experiencia en psicoterapia y educación inclusiva, enfatiza la esencial importancia de la inteligencia emocional (IE) para el desarrollo personal y las relaciones. Su enfoque destaca la IE como la base fundamental del crecimiento individual, proponiendo ejercicios prácticos como la introspección y el *role play*. Además, resalta herramientas como el registro diario de eventos y emociones, así como el uso innovador del diseño gráfico para fortalecer la conexión cerebro-pensamientos. Jorge propone la integración de estas prácticas en plataformas virtuales y la creación de kits con manuales que incluyan ejercicios como puzzles con contenido emocional, subrayando la aplicabilidad directa en la vida cotidiana.

## 1.6.3 Entrevista Estudiante universitaria

### Nombre completo

Yerlin Jaen Barahona

### Ocupación

Estudiante

### Edad

23 años

### Carrera

Administración de empresas

### 1. Rutina diaria

---

#### ¿Cómo describirías tu rutina diaria como estudiante universitario?

Mi rutina diaria suele ser bastante agitada. Tengo clases desde la mañana hasta la tarde, y después paso varias horas estudiando y haciendo tareas. También trato de ir al gimnasio unas tres veces por semana, y a veces participo en actividades extracurriculares.



Fig 15. Imágen perfil entrevistado psicólogo

#### ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés en tu vida académica y personal?

Las principales fuentes de estrés son las fechas límite para los trabajos, los exámenes, y la presión para mantener un buen promedio. Además, la falta de tiempo para descansar o socializar también me estresa.

### 2. Interés en el Bienestar

---

#### ¿Qué prácticas de bienestar o autocuidado utilizas actualmente?

Trato de hacer ejercicio regularmente y mantener una dieta equilibrada. También escucho música y, ocasionalmente, practico yoga.

#### ¿Has oído hablar de mindfulness? Si es así, ¿qué piensas sobre esta práctica?

Sí, he oído hablar de mindfulness. Me parece una práctica interesante y útil para reducir el estrés y mejorar la concentración, aunque no he tenido la oportunidad de practicarla regularmente.

### 3. Apps y herramientas digitales

---

**¿Usas aplicaciones o herramientas digitales para gestionar tu bienestar o productividad? ¿Cuáles?**

Sí, uso varias aplicaciones como Todoist para la gestión de tareas, Calm para la meditación, y MyFitnessPal para controlar mi dieta.

**¿Qué características buscas en una aplicación de bienestar?**

Busco que sea fácil de usar, con recordatorios personalizados y contenido variado como meditaciones guiadas, consejos de bienestar, y ejercicios prácticos.

### 4. Interactividad y Gamificación

---

**¿Te gustan las aplicaciones que incorporan elementos de gamificación? ¿Por qué?**

Sí, me gustan porque hacen las actividades más entretenidas y motivadoras.

**¿Qué tipo de interactividad te parece más atractiva en una aplicación?**

Me gusta la interactividad que incluye desafíos diarios, recordatorios y una comunidad donde puedo compartir mi progreso y aprender de otros.

### 5. Tipos de Contenido

---

**¿Qué tipo de contenido encuentras más útil o motivador en una aplicación de bienestar (e.g., audios, videos, artículos, ejercicios prácticos)?**

Encuentro más útiles los audios y videos, especialmente las meditaciones guiadas y los tutoriales. Los ejercicios prácticos también son muy motivadores porque me permiten aplicar lo aprendido.

**¿Prefieres un enfoque más visual, textual, o auditivo para las prácticas de mindfulness?**

Prefiero un enfoque auditivo y visual, de igual manera tener un diario para organizarme y aprender sobre el mindfulness.

### 6. Frecuencia y Duración

---

**¿Con qué frecuencia crees que podrías dedicar tiempo a actividades de mindfulness?**

Creo que podría dedicar unos 10-15 minutos al día. Es más fácil para mí integrar actividades cortas en mi rutina diaria.

### 7. Diario de Mindfulness

---

**¿Te atrae la idea de tener un diario físico para registrar tus actividades y reflexiones? ¿Por qué?**

Sí, me atrae la idea. Tener un diario físico me parece una buena manera de desconectarme de la tecnología y reflexionar sobre mis experiencias de una manera más tangible.

**¿Qué tipos de actividades te gustaría ver en un diario de mindfulness?**

Me gustaría ver actividades como ejercicios de gratitud, reflexiones diarias, seguimiento de metas personales, y espacios para dibujar o colorear.

### 8. App de Mindfulness

---

**¿Qué funcionalidades te parecerían esenciales en una aplicación de mindfulness?**

Me gustaría que incluyera meditaciones guiadas, recordatorios diarios, un espacio para reflexiones personales.

**¿Qué opinas sobre la idea de tener un jardín virtual que crece con tus prácticas de mindfulness?**

Me parece una idea genial. Un jardín virtual que crece a medida que practico mindfulness sería una gran motivación visual y me ayudaría a ver mi progreso de una manera tangible y atractiva.

### 9. Sugerencias y Expectativas

---

**¿Hay algo específico que esperas de un kit de mindfulness (app + diario) que no hemos mencionado?**

Me gustaría que incluyera recursos adicionales, como podcasts y artículos sobre mindfulness y bienestar, así

como la posibilidad de conectarme con una comunidad de usuarios para compartir experiencias y recibir apoyo.

### **Experiencias previas**

---

**¿Has utilizado algún recurso (libro, app, taller) para aprender sobre mindfulness o bienestar? ¿Cuál fue tu experiencia?**

He utilizado aplicaciones como Calm y Headspace, y he leído algunos artículos en línea sobre mindfulness. Mi experiencia ha sido positiva, pero a menudo me cuesta mantener la práctica de forma constante debido a la falta de tiempo.

**¿Qué desafíos has enfrentado al intentar incorporar prácticas de bienestar en tu rutina diaria?**

El mayor desafío es encontrar tiempo en mi apretada agenda y recordar hacer las prácticas regularmente. También a veces me cuesta concentrarme y desconectarme de las distracciones.

### **Reflexiones finales**

---

**¿Hay algún aspecto de tu bienestar que sientes que no hemos cubierto pero que es importante para ti?**

Creo que hemos cubierto bastante, pero también me gustaría tener herramientas específicas para manejar el estrés durante los exámenes y formas de equilibrar la vida académica con el tiempo libre y el descanso.

**¿Tienes alguna sugerencia adicional o comentario sobre cómo podríamos hacer este kit de mindfulness más útil y atractivo para ti?**

Me gustaría que incluyera una sección de seguimiento de hábitos, donde pueda ver mi progreso en diferentes áreas de bienestar. También sería genial tener desafíos y metas mensuales que me ayuden a mantenerme motivado.

### **En resumen**

---

En la entrevista realizada a Yerlín Jaen estudiante univesitario reveló que, aunque los jóvenes enfrentan rutinas intensas y altas fuentes de estrés académico, están interesados en prácticas de bienestar, particularmente mindfulness. Prefieren soluciones tecnológicas intuitivas con contenido visual y auditivo, y valoran elementos de gamificación. Los estudiantes consideran atractivo un kit de mindfulness que combine un diario físico para la reflexión manual y una app complementaria que facilite el seguimiento del progreso y el compromiso mediante recordatorios personalizados y un jardín virtual que crece con sus prácticas, mostrando así una fuerte alineación con sus necesidades y expectativas.



## ***1.7 Análisis de Homólogos***



Fig 16. Homólogo Té de las emociones

## 1.7.1 El té de las emociones

**Descripción:** Línea de empaques para productos de té. En el cual el concepto del packaging es el uso de las ilustraciones que generan emociones y sensaciones.

### Forma

**Estética:** Para el siguiente proyecto se utilizó una estética inspirada en el estilo artístico Art Nouveau con formas y estructuras naturales para representar la variedad de sabores naturales.

**Formato:** La estructura del paquete es diferente del té tradicional. Realizado en formato vertical.

**Cromática:** Para identificar las distintas emociones se usan colores cálidos, fríos con sus contrastes y poco saturados.

**Tipografía:** Uso de varias tipografías para brindar estilo y elegancia. Tipografía tipo script y serif para representar el mensaje de belleza y amor propio de las mujeres.

**Ilustración:** Para ilustrar el concepto, eligieron el estilo Art Nouveau por varias razones. El Art Nouveau se originó en Europa a finales del siglo XVIII. Este estilo artístico se inspiró en las formas y estructuras naturales, en particular en las líneas curvas de las plantas y las flores.

### Función

La línea gráfica del diseño de los empaques de té contribuye a brindar el concepto del té de las emociones representadas por ilustraciones de mujeres con diferentes expresiones para generar al usuario interés y beneficiarse del producto al consumirlo generando el té sus propiedades curativas.

**Estética:** La estética usada en este caso es el estilo art nouveau ya que usa motivos inspirados en la naturaleza o materiales orgánicos para plasmar la sensualidad y el erotismo en objetos de arte decorativos, característicos de este movimiento.

**Formato:** El formato del diseño del empaque está realizado para brindar al usuario una experiencia atractiva ya que su estética particular se diferencia por la forma de regalo del paquete, el cual le transmite un valor significativo a la marca.

**Cromática:** Los colores que destacan en el proyecto son característicos del estilo Art Nouveau son naturales y poco saturados, con tonos suaves como grises, amarillos mostazas, aceitunas y lilas.

**Tipografía:** El tipo de tipografía Script y Serif apoya a resaltar el concepto del producto. Son muy elegantes y cercanas, es por eso que están relacionadas a la elegancia, lujo, glamour, sofisticación y calidad. Son ideales para proyectos que deseen reflejar productos muy elaborados y de lujo, con historia y tradición.

**Ilustraciones o imágenes:** Para ilustrar el concepto se decidió elegir el estilo Art Nouveau por varias razones. El Art Nouveau se originó en Europa a finales del siglo XVI-II. Este estilo artístico se inspiró en las formas y estructuras naturales, en particular en las líneas curvas de las plantas y las flores. Además, se utilizaba principalmente para alabar a las mujeres. Teniendo en cuenta todas estas características, no hay otro estilo artístico que pueda hacer un mejor trabajo que el Art Nouveau para ilustrar la historia y las características de la marca.

## Tecnología

**Software:** Las ilustraciones son realizadas en softwares de arte como: procreate y la maquetación y diagramación fue realizada en programas de adobe como Illustrator Photoshop

**Impresión:** La impresión del empaque es realizada con impresión a full color en offset debido que la producción de este producto que es en masa.

**Material:** Cartón plegable para empaques

**Acabados:** Se usan acabados metalizados en la parte de las letras para resaltar el texto, se utiliza pan de plata, y el producto es realizado un tipo de laminado o lacado para mayor durabilidad.



Fig 17. Homólogo Empaque té de las emociones

## 1.7.2 Mind Matters: Mindfulness Kit & Awareness Campaign

Mind Matters es una campaña de autoayuda diseñada para concienciar sobre la importancia de la atención plena, cuyo nombre recuerda que nuestra mente es importante y no debe ser ignorada, ya que no podemos sanar aquello que no sentimos. La campaña se centra en reconocer nuestras emociones y aprender a responder conscientemente, promoviendo la idea de involucrar nuestra mente en el presente.

Dentro de esta iniciativa, se ha diseñado y creado un kit de mindfulness. Inicialmente, la campaña tenía como objetivo inspirar mentes más felices y saludables, lo que llevó a la creación de este kit para fomentar el aprendizaje sobre la relevancia y los beneficios de la atención plena, así como las diferentes maneras de practicarla. El propósito del kit es ayudar a las personas a concentrarse más, desde la comodidad de sus hogares. El kit incluye un folleto informativo, un diario, un conjunto de pegatinas, un juego de tarjetas y una insignia.

### Forma

**Estética:** En este caso la estética aplicada son formas sencillas, nivel formal posee figuras geométricas curvilíneas de la naturaleza, líneas. Un concepto de figuras abstractas sintetizadas.

**Formato:** El formato aplicado en el siguiente proyecto está realizado para que todos los recursos del Kit se acomoden en el espacio adecuado, la caja es rectangular de 25 cm x 20 cm con la integración de ilustraciones en pop up al instante de abrir la caja.

**Cromática:** Colores pasteles, menos saturados en combinación de colores fríos y cálidos. Tonalidades claras y suaves. Degradados en tonos pasteles.

**Ilustración:** Ilustraciones simples con formas geométricas curvilíneas relacionadas con la naturaleza, meditación y reflexión con un estilo moderno.



Fig 18. Homólogo campaña mind matters

**Tipografía:** Se usa una tipografía Serif para los títulos y para los textos secundarios una Sans Serif.

## **Función**

El siguiente proyecto desea promover la atención plena o el mindfulness mediante los recursos y herramientas informativas que incluye el Kit. Este proyecto tiene como objetivo inspirar mentes más felices y saludables mediante las prácticas de gratitud y realizar meditación.

**Estética:** La estética tiene como función el dinamismo y abstracción con sus formas para brindar una experiencia emocional al usar el kit. La estética representa armonía y paz para el usuario.

**Formato:** El formato nos permite obtener un kit con características particulares como su tamaño y forma para incluir todos los recursos dentro del empaque.

**Cromática:** Los colores en tonos pasteles con baja saturación tienen la función de evocar: armonía, paz y tranquilidad. Son consideradas calmantes, relajantes y, en muchas ocasiones, ayudan a recobrar la cordura.

**Ilustraciones o imágenes:** El juego de ilustraciones y su dinamismo apoya a brindar un toque de relajación, paz, dinamismo y suavidad.

## **Tecnología**

**Softwares:** Para el diseño de todo el kit se elaboró por medio de softwares como illustrator, photoshop

**Impresión:** Se realiza en impresión digital offset para el empaque por motivos de producción, los folletos informativos se realizan en impresión láser al igual con las tarjetas con textura de acabados perlados para un mejor tacto y calidad del producto.

**Material:** Cartón plegable premium para empaques, papel satinado para impresión de los recursos informativos.

## 1.7.3 The full mindfulness collection from Piece and Quiet

Esta colección incluye productos que promueven el desarrollo de la inteligencia emocional, mejoran la concentración y alivian el estrés y la ansiedad, creando un espacio de relajación y atención plena enfocado en el presente. Entre los productos interactivos se encuentran rompecabezas creados en colaboración con artistas, quienes también se benefician económicamente al exhibir su trabajo. La colección incluye velas de cera de soja y un libro para colorear con obras artísticas.

### Libro para colorear de mindfulness para adultos

El libro para colorear “Piece and Quiet Mindfulness” está diseñado para ayudar a los adultos a relajarse y tomarse un momento para sí mismos. Incluye diseños populares que pueden convertirse en obras de arte personalizadas. Este libro es una herramienta para reducir el estrés y recargar la mente, facilitando momentos de atención plena que permiten a las personas ser su mejor versión. La práctica de mindfulness puede ser tan simple como colorear o resolver un rompecabezas, proporcionando un descanso necesario del ajetreo diario.

### Rompecabezas “Cielo lleno de estrellas”

Los rompecabezas, como “Cielo Lleno de Estrellas”, favorecen las funciones cerebrales y mejoran el bienestar emocional al trabajar aspectos espaciales, mejorar la paciencia y la tolerancia a la frustración. Además, quienes arman rompecabezas con frecuencia desarrollan una mejor capacidad de observación y agudizan su atención y percepción visual. Este rompecabezas artístico, diseñado por Sophy una ilustradora local, presenta una vibrante escena festiva y está pensado para ofrecer momentos de relajación personal.

### Velas de cera de Soja



Fig 19. Homólogo The full mindfulness collection

Las velas de cera de soja, como la “Christmas Chaos” con aromas de naranja, canela y arándano, están diseñadas para complementar la experiencia de mindfulness. Combinadas con rompecabezas artísticos, estas velas crean un ambiente ideal para una noche de atención plena y relajación.

### Forma

**Estética:** Para el siguiente proyecto se usa el concepto del Mindfulness y la estética del proyecto es sencilla con estilo de arte contemporáneo con formas simples pero con valor.

**Formato:** El formato aplicado en el siguiente proyecto particularmente en el producto del rompecabezas es completo y tiene las medidas de 48 cm x 36 cm (500 piezas) o 60 cm x 43 cm (750 piezas)

**Cromática:** color vibrante, arte contemporáneo, expresionismo, papel pintado, pintura abstracta, multicolor, creatividad. colores brillantes y vivos.

**Ilustración:** Para las ilustraciones se aplicó el concepto y estilo de arte contemporáneo, con la participación de varios artistas quienes transformaron sus obras artísticas para presentar su trabajo y contar la historia de fondo de sus ilustraciones por medio de rompecabezas.

### Función

La siguiente colección sirve como un apoyo para las personas quienes padecen de estrés y necesitan un espacio para escapar del estrés y la rutina, para lograr conseguir una forma de relajarse, distraerse, concentrarse y enfocarse en la tarea de resolver el rompecabezas.

**Estética:** La estética usada sirve para brindar alegría ya que el estilo del arte usado tiene mucha vida y transmite el mensaje de compartir pensamientos, sentimientos e historias en las ilustraciones que son compartidas por los artistas.

**Formato:** El formato del diseño del rompecabezas está pensado para plasmarlo y enmarcarlo en tu lugar favorito y sus diferentes presentaciones en piezas de 500 o 700 son para brindar variedad al producto.

**Cromática:** Los colores y la cromática juegan un papel importante ya que brindan luz, fuerza y resaltan al proyecto transmitiendo emociones al interactuar con el rompecabezas y diferenciarlos.

**Ilustraciones o imágenes:** Las ilustraciones presentadas por los distintos artistas tienen un mensaje especial que se desea contar mediante su arte, las ilustraciones usan estilo contemporáneo para brindar una estética única.

### Tecnología

**Softwares:** La ilustración es realizada con variedad de técnicas de arte digital por lo cual los softwares especializados pueden ser: procreate, Sketchbook. Adicionalmente el empaquetado y diagramación se usan programas como Adobe Illustrator, Photoshop y para corte láser el programa Rd works.

**Impresión:** La impresión es realizada digitalmente a full color para brindar calidad a los colores.



Fig 20. Homólogo The full mindfulness collection

**Material:** Impresión digital en papel resistente adhesivo de calidad pegado sobre madera delgada de 2 mm para una mayor duración y resistencia.



Fig 21. Homólogo The full mindfulness collection

## *1.8 Conclusión capítulo*

En conclusión, la contextualización de este proyecto ha proporcionado una comprensión profunda del entorno y las necesidades de los usuarios, específicamente jóvenes universitarios, en relación con la práctica del mindfulness. A través de la investigación de campo y el análisis de las tendencias actuales, se ha demostrado la importancia de herramientas accesibles y efectivas que promuevan el bienestar emocional y la atención plena. Esta base sólida permite orientar el desarrollo del kit de mindfulness "Bellamente", asegurando su relevancia y efectividad para el público objetivo.





## *Capítulo 2* *Programación*

*“No podemos elegir las circunstancias externas, pero siempre podemos elegir cómo responder a ellas”*

*Epicteto*





## ***2.1 Análisis y definición de usuario***

## 2.1.1 Mapa de actores

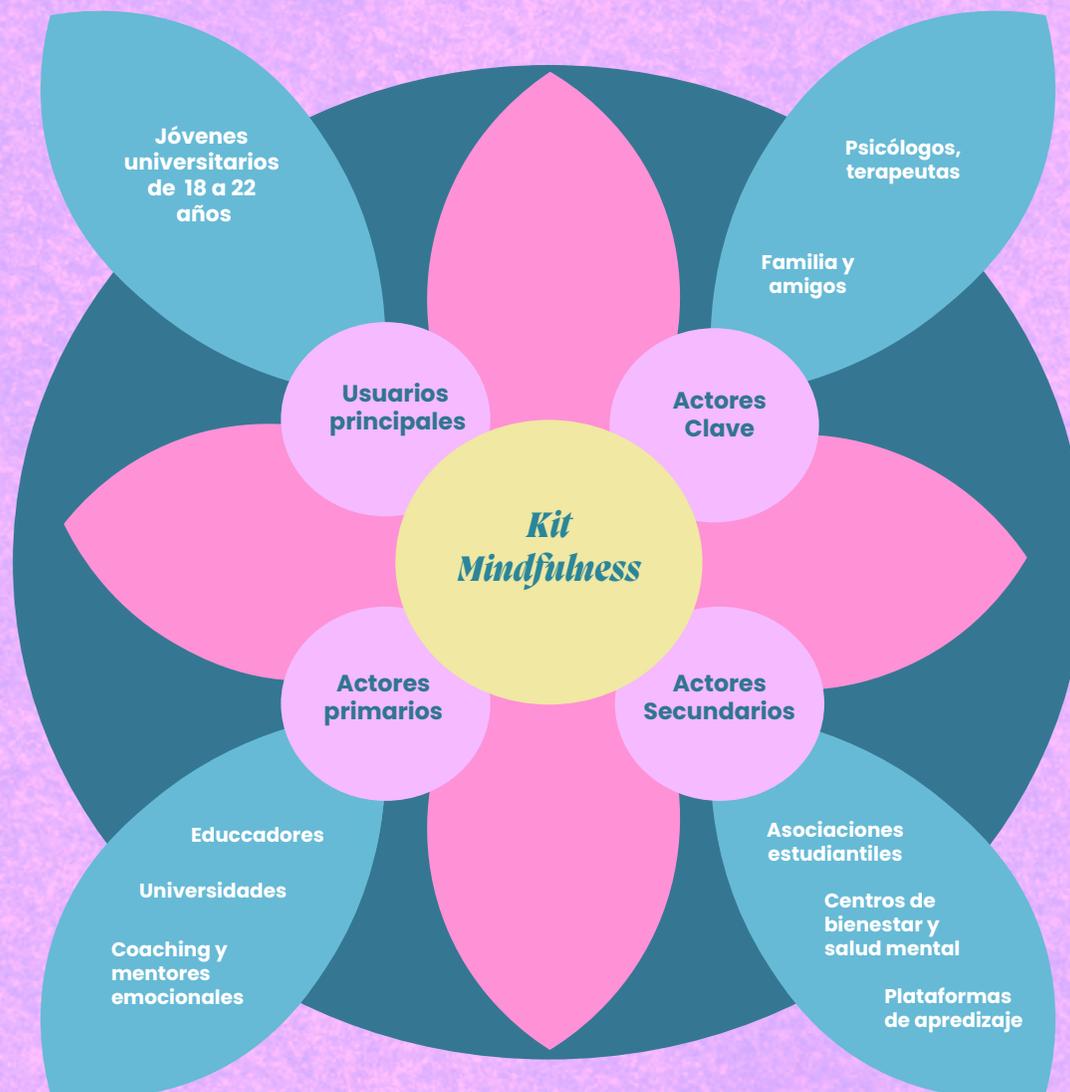


Gráfico 1. Mapa de actores

## *2.1.2 Descripción de actores y roles*

### **Jóvenes universitarios**

Usuarios finales del kit, quienes son los principales beneficiarios de los productos.

### **Psicólogos y terapeutas**

Contribuyendo con conocimientos en inteligencia emocional y en técnicas de Mindfulness, de igual manera aplicando el kit para recomendar a sus pacientes.

### **Educadores**

Integrando el kit en programas de orientación estudiantil o actividades extracurriculares.

### **Universidades**

Departamentos de psicología en universidades o colegios que podrían comprar el kit para integrarlo en programas o actividades

### **Coaching y mentores emocionales**

Usuarios finales del kit, quienes son los principales beneficiarios de los productos.

### **Asociaciones estudiantiles**

Utilizando el kit en eventos o talleres relacionados con el bienestar estudiantil.

### **Centros de bienestar y salud mental**

Centros de atención psicológica que podrían adquirir el kit para utilizarlo en sesiones de terapia o como recurso para sus pacientes y en sitios

### **Plataformas de aprendizaje**

Sitios web que ofrecen cursos y recursos educativos en el campo de la psicología y el bienestar emocional

### **Tiendas en línea de psicología y bienestar**

Plataformas en línea que venden productos relacionados con la psicología y el desarrollo personal

## 2.1.3 Segmentación de perfil del usuario



Gráfico 2. Segmentación de usuario

## 2.1.4 Persona design

Gráfico 3. Persona design

### Aspectos generales:

Nombre: Andrea  
Edad: 21 años  
Ocupación: Estudiante de diseño  
Nacimiento: Cuenca, Azuay  
Ubicación: Cuenca, Ecuador  
Estado civil: Soltera



### Entorno

Andrea actualmente vive con su madre y su hermana menor en la ciudad de Cuenca, sus padres están separados y su padre se encuentra viviendo en Estados Unidos. Ella estudia diseño gráfico en la Universidad del Azuay y tiene un pequeño emprendimiento en el cual vende cuadros de arte. Le apasiona mucho dibujar, pintar, los juegos de mesa y los acertijos. También tiene un gran interés por el campo del arte y la psicología, ya que le gusta mucho apoyar a las personas en situaciones difíciles. Casi no tiene tiempo libre por la cantidad de actividades que realiza. Le interesa mucho la lectura y suele ser muy perfeccionista al realizar sus trabajos de la universidad. Actualmente Andrea tiene problemas de ansiedad, dificultades para organizar su tiempo y no controla bien sus emociones por lo que participa continuamente en clases sobre temas de salud mental. Por otra parte, entre otros hobbies le gusta escuchar música y podcasts, descargar cursos, ver películas, y como su actividad favorita es el dibujo y la pintura.

### Personalidad

- Exigente
- Empática
- Creativa
- Sensible
- Impulsiva
- Reflexiva
- Intensa
- Trabajadora
- Dedicada
- Distráida
- Amigable
- Inquieta
- Rebelde

### Necesidades

Le gustaría poder tener más conocimientos y recursos para aprender a manejar sus emociones de manera creativa y apoyar a más personas mediante estas herramientas. Necesita poder organizar su tiempo y sus tareas diarias para lograr un balance o equilibrio en su rutina diaria. Le hace falta concederse tiempo para ella misma y disfrutar de las actividades que le gusta realizar, reservar un espacio para actividades que le desconecten del estrés y pueda manejar mejor sus emociones.

### Metas y deseos

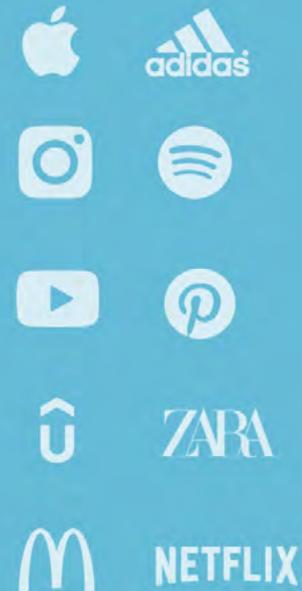
Desea graduarse con buenas calificaciones y ser una excelente profesional.  
Quiere lograr manejar su tiempo adecuadamente para disfrutar más tiempo con su familia y amigos.  
Desea invertir en recursos o herramientas que sirvan de aprendizaje de la inteligencia emocional para cambiar sus hábitos y lograr sus metas.  
Desea apoyar a artistas nacionales porque aprecia mucho su trabajo y creatividad.  
Una de sus metas más importantes es lograr tener paz y mejorar su calidad de vida sin estrés y ansiedad.



### Frustraciones

- Le molesta no tener una rutina organizada y hábitos saludables.
- Le preocupa no alcanzar a realizar o cumplir con todas sus actividades diarias.
- Le preocupa no reservar tiempo para disfrutar con su familia o amigos y relajarse.
- Le da miedo no poder conservar el control de sus emociones en situaciones conflictivas y de peligro.

### Marcas favoritas



## 2.1.5 Mapa de empatía

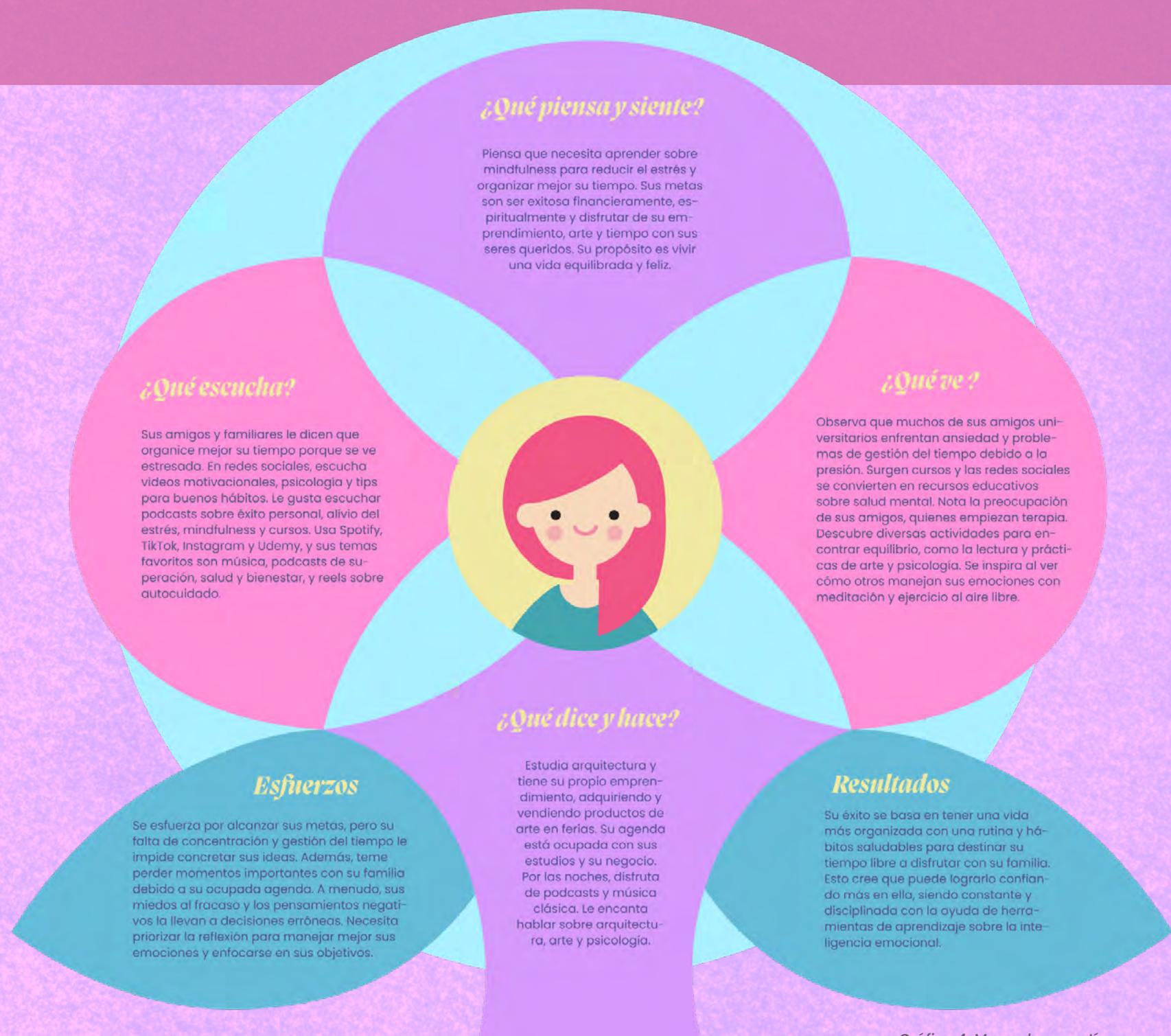


Gráfico 4. Mapa de empatía



## ***2.2 Brief del producto***

## 2.2.1 Brief de productos gráficos

### 2.2.1.1 Descripción del producto gráfico: Kit de Inteligencia emocional y Mindfulness

El kit de Mindfulness es un producto gráfico diseñado para promover el bienestar emocional y mental a través de una experiencia interactiva y enriquecedora. El Kit combina elementos físicos y digitales para ofrecer herramientas prácticas y recursos educativos que fomentan la autorreflexión, el autoconocimiento y el desarrollo personal.

#### Producto central:

Capacidad de promover el aprendizaje de la inteligencia emocional mejorando el bienestar del usuario por medio de la aplicación de herramientas prácticas y recursos educativos e informativos.

#### Producto real:

Kit Mindfulness el cual consta de una caja que contiene un conjunto de elementos digitales y físicos como la App con recursos motivacionales, la agenda ilustrada y los elementos complementarios.

#### Producto aumentado:

Servicio de atención al cliente, acceso a grupos de apoyo, comunidad mindfulness en línea, descuentos en citas o consultas con tu psicólogo, programas personalizados de cursos según las necesidades del cliente.

### 2.2.1.2 Ventajas competitivas del producto

El kit mindfulness tiene la ventaja de que es un producto dinámico, el cual mediante sus distintos recursos en la agenda como el incluir música, podcasts acompañados así también acompañados del rompecabezas y las velas aromáticas brinda una experiencia multisensorial para el usuario. Otro punto a

resaltar es que las ilustraciones para las portadas son producidas por artistas de la localidad para apoyar su trabajo y compartir su historia con sus obras. Por último, la aplicación ofrece una experiencia personalizada gracias a la variedad de herramientas.

### 2.2.1.3 Ciclo de vida del producto en el mercado

Considero que el kit de mindfulness es un producto que lo podría situar en la etapa de nacimiento, ya que este producto es nuevo y aún está en el proceso de lanzamiento al mercado.

### 2.2.1.4 ¿Cómo es el proceso de compra del producto?

**Conciencia del producto:** Los usuarios se enteran de la existencia del producto por medio de publicidad en las redes sociales, se promociona el producto por medio de varias plataformas como tiktok, facebook e instagram, para generar conciencia sobre la importancia de la inteligencia emocional y el uso el kit mindfulness se presenta como el “producto salvavidas” que debe acompañarte en tus momentos más difíciles y será tu mejor aliado cuando se presente ansiedad o estrés, esta descripción sirve para transmitir el mensaje de que puedes mejorar tu vida si usas el Kit.

**Investigación y evaluación:** Los usuarios después de visualizar en redes sociales el producto le dan click al link que los direcciona a la app donde se expone en la página de inicio toda la información sobre el Mindfulness, recursos como la capacidad de registrar tus emociones, videos, cursos y frases que tienen de forma gratuita, de igual manera también tienen la versión pro que tiene acceso completo a todos los cursos, programas personalizados y varios recursos. En la página se da a conocer el kit mindfulness para los interesados. Aquí los usuarios evalúan a primera vista el contenido de la página y lo comparan con otros productos similares del mercado, aquí lo que predomina es la creatividad, la cantidad de información educativa y la calidad del producto (Kit)

**Decisiones de compra:** Para que los usuarios se decidan a comprar el Kit, los usuarios se basan en varios factores

como: El precio, la calidad, el diseño, presentación del producto, contenido educativo, las características y funcionalidades especiales que contiene y la creatividad del producto. Ven reseñas del producto y comparan con otros productos similares del mercado.

**Experiencia de compra:** El usuario se descarga la aplicación del Mindfulness, la cual se muestra en el mercado en las tiendas de App Store o Play Store. Para realizar la compra es necesario crear una cuenta la cual te hace parte de la comunidad Mindfulness

**Satisfacción post- compra:** El usuario disfruta de los beneficios de haber adquirido el producto digital y físico para lograr sus objetivos y comienzan a usar las herramientas y recursos que contienen el kit. Tendrán variedad de ventajas al haber adquirido los productos como recibir mensualmente a su correo guías, manuales , plantillas como obsequios y promociones especiales para clientes.

### 2.1.1.5 Particularidades del sector

El sector comercial donde estará posicionado el producto sería en el campo de la salud, psicología, bienestar emocional, educación y arte. El sector o campo del bienestar emocional y la salud mental ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años, reflejando una creciente conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental en la sociedad actual. En este contexto, el mercado de productos y servicios relacionados con el mindfulness y la inteligencia emocional ha ganado relevancia, impulsado por la demanda de herramientas prácticas y accesibles para el bienestar emocional. Existen también desafíos en este sector como la competencia, la necesidad de diferenciación, etc. En esta situación el kit mindfulness se presenta como una solución innovadora y pertinente, diseñada para abordar las necesidades actuales del mercado al brindar una experiencia integral de bienestar emocional a través de herramientas prácticas y recursos educativos, con un enfoque único en la integración de ilustraciones locales y prácticas de atención plena.

### 2.1.1.6 Tendencias del mercado

A nivel global existe una creciente conciencia sobre la importancia de la inteligencia emocional, ya que como consecuencia de la pandemia del COVID 19 provocó desequilibrio emocional y trajo consigo varios problemas relacionados con los cambios de vida y adaptabilidad a la nueva realidad provocando ansiedad, estrés y depresión en mayor escala. Dado este contexto se ha estado realizando a nivel mundial variedad de investigaciones y estudios para seguir obteniendo datos sobre el uso de inteligencia emocional en varios campos y sectores como por ejemplo en el realización de marcas a nivel mundial. A nivel nacional en Ecuador, hay una creciente conciencia sobre la importancia de cuidar la salud mental y el bienestar emocional, se ha visto varios artículos proponiendo el uso de la inteligencia emocional en diversos ámbitos integrándolo en la parte la educación, cambiando el sistema tradicional por la aplicación de la educación emocional como parte del currículo educativo ecuatoriano, así también han integrado a la inteligencia emocional en el área de trabajo para motivar a los trabajadores y crear mejores relaciones en el equipo de trabajo. A nivel local hay que resaltar que existen la apertura de espacios dedicados al bienestar y la salud mental, como centros de meditación, yoga y tiendas de productos ligados al tema de relajación y atención plena. Así también hay un interés de parte de la ciudadanía por la participación en eventos y talleres que apoyen el bienestar emocional y la salud mental. La comunidad de Cuenca participa activamente en eventos, talleres, ferias donde exhiben productos de bienestar y actividades que promueven las prácticas del mindfulness.

### 2.1.1.7 Competencia directa e indirecta del producto

**Competencia directa:**

**Aplicaciones de mindfulness:** Aplicaciones móviles como headspace, Calm, Roubit que ofrecen meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y herramientas de atención plena.

**Fortalezas:** Amplia disponibilidad, interactividad, registro dinámico de actividades, contenido variado, interfaces gráficas creativas.

**Debilidades:** Falta de elementos tangibles como el rompecabezas y las tarjetas de recursos, funciones bloqueadas para suscripción básica.

**Productos de bienestar y mindfulness:** Productos similares de otras marcas que ofrecen herramientas y recursos para la práctica de la atención plena y el bienestar emocional, como kits de meditación, libros y materiales educativos.

**Fortalezas:** Variedad de opciones en el mercado, posibilidad de encontrar productos especializados.

**Debilidades:** Pueden carecer de la integración de elementos locales y la atención específica a la comunidad de Cuenca.

### 2.1.1.8 Competencia indirecta:

**Productos de relajación y bienestar:** Productos como velas aromáticas, aceites esenciales y música relajante que no están diseñados específicamente para la práctica de mindfulness, pero que pueden competir indirectamente al ofrecer opciones alternativas para el bienestar emocional.

**Fortalezas:** Amplia disponibilidad, familiaridad del consumidor con los productos.

**Debilidades:** No ofrecen una experiencia completa de mindfulness como la que proporciona tu Kit Mindfulness, enfocado en el aprendizaje y la práctica de habilidades específicas de atención plena.

**Servicios de bienestar y salud mental:** Servicios ofrecidos por profesionales de la salud mental, como terapeutas, coaches de vida y centros de bienestar, que pueden competir indirectamente al proporcionar alternativas de atención plena y apoyo emocional.

**Fortalezas:** Asesoramiento personalizado, enfoque en la terapia y el crecimiento personal.

**Debilidades:** Accesibilidad limitada, costos más altos en comparación con los productos y recursos disponibles en el mercado.

### 2.1.1.9 Análisis del consumidor

El consumidor es un joven estudiante universitario de la ciudad de Cuenca, el cual se siente constantemente estresado, ansioso y agobiado con la variedad de tareas y actividades diarias que tiene pendiente. Le gusta tener un calendario organizado con sus actividades, plantearse objetivos y mejorar sus tareas diarias con el apoyo de prácticas de mindfulness por lo cual mi producto es acertado para el uso del consumidor ya que muestra una actitud favorable hacia el kit Mindfulness propuesto. El consumidor interactúa con el producto y es beneficiado por todos los recursos para fortalecer su inteligencia emocional.



## ***2.3 Partidos de diseño***

## 2.3.1 Partido Formal Diario

### Formato:

Tamaño: 20 cm x 20 cm, formato cuadrado

### Cromática:

Paletas de colores en tonos pasteles cálidos y fríos acompañados con colores vivos para crear contraste.

### Estilo o tendencia

El estilo del arte que se aplica en el proyecto se basa en resaltar la naturaleza escenas que den paz con el uso de ilustraciones con un tono juvenil y alegre. Se incorporarán formas orgánicas, líneas curvas para captar las diferentes figuras de la naturaleza y colores vibrantes que representen historias y estados de ánimo con escenas cotidianas y paisajes emocionales acompañadas con frases motivacionales y música relajante, así también se incorporará un aura mágica y de fantasía.

### Jerarquía de información:

La información incorporada será organizada según los contenidos de más relevancia. Para la organización efectiva de la información se implementara el uso de iconos y elementos gráficos que apoyen a la comprensión de las diferentes secciones que abordara el diario como ejercicios diarios y prácticas Mindfulness, Reflexiones semanales, seguimiento de metas y recursos adicionales como tener un registro emocional diario con objetivos.

### Sistema gráfico

El sistema que se aplicará en el diseño del diario las constantes serían: El uso de ilustraciones de la naturaleza cada mes, las secciones de objetivos, formas orgánicas y curvas, paleta de colores pasteles y contrastantes, proporcionando que todos los elementos presenten armonía, coherencia visual y legibilidad.

### Elementos gráficos

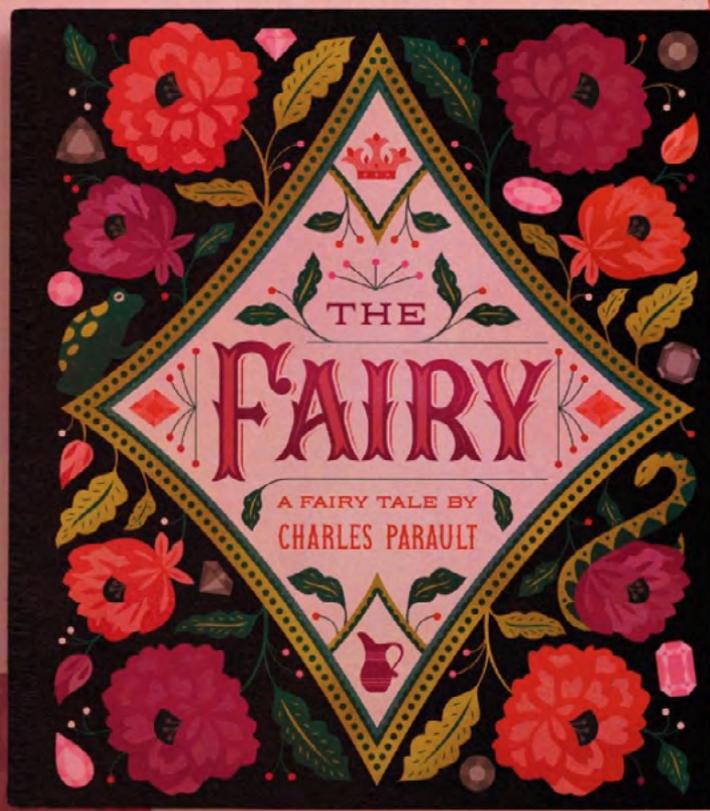
**Ilustraciones emocionales:** Ilustraciones que representan algunas emociones como la alegría, miedo, tranquilidad y estrés. Acompañados con frase o ejercicios.

**Elementos fantásticos y mágicos:** Se incluirá ilustraciones con elementos que den un toque de fantasía cómo estrellas y elementos de la naturaleza.

**Patrones y texturas de la naturaleza:** Patrones y texturas inspiradas en la naturaleza, como hojas, flores o formas abstractas orgánicas.

### Tipografía

**Tipografías:** San serif con formas suaves y redondeadas. Otra tipografía que le complemente sería una script, aspecto natural o hecho a mano como otro estilo para citas y frases grandes.



CLAIRICE GIFFORD



Partido Formal



## 2.3.2 Partido Funcional Diario

### **Función general:**

El diario de Mindfulness es una herramienta diseñada para fomentar la práctica y la reflexión diaria del Mindfulness, ayudando a los usuarios a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, de sus emociones y del mundo que los rodea. Su función principal es facilitar la conexión con el momento presente, promoviendo la tranquilidad mental, la gratitud y el bienestar emocional, usando el diario como un recurso para el día a día para plasmar sus objetivos, hábitos y emociones. La técnica de relajación Mindfulness proporciona a los usuarios a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, de sus emociones y del mundo que los rodea. Su función principal es facilitar la conexión con el momento presente, promoviendo la tranquilidad mental, la gratitud y el bienestar emocional.

### **Funciones específicas:**

**Fomentar la práctica diaria del Mindfulness:** El diario proporciona ejercicios y actividades diseñadas para cultivar la atención plena en la vida cotidiana, ayudando a los usuarios a desarrollar una práctica regular y sostenible de Mindfulness.

**Facilitar la autoexploración emocional:** A través de preguntas reflexivas, ejercicios de escritura y espacios para la reflexión personal, el diario invita a los usuarios a explorar sus emociones, pensamientos y experiencias con mayor profundidad y comprensión.

**Promover el crecimiento personal:** El diario ofrece herramientas y recursos para establecer metas, seguir el progreso personal y celebrar los logros, fomentando el

crecimiento y la transformación en áreas clave de la vida, como la salud, las relaciones y el bienestar general.

**Inspirar la creatividad y la expresión:** Con ilustraciones, citas inspiradoras y espacio para la creatividad, el diario anima a los usuarios a expresarse de manera artística.

### **Consideraciones de uso:**

**Contexto de uso diario:** El diario está diseñado para ser utilizado diariamente como parte de una rutina de Mindfulness. Se recomienda reservar un momento tranquilo cada día para dedicarse a las actividades y reflexiones del diario, preferiblemente por la mañana o por la noche.

**Entorno de uso tranquilo:** Para obtener los mejores resultados, se aconseja utilizar el diario en un entorno tranquilo y libre de distracciones, donde los usuarios puedan concentrarse plenamente en las actividades y reflexiones propuestas.

**Tiempo dedicado:** Se sugiere dedicar al menos unos minutos cada día para completar las actividades y reflexiones del diario. Sin embargo, los usuarios pueden adaptar el tiempo dedicado según sus necesidades y disponibilidad.

## Ergonomía visual:

En el diseño del diario de Mindfulness, se asegurará una cuidadosa consideración de la ergonomía visual para garantizar una experiencia de usuario óptima. Esto incluirá la ubicación y disposición coherente de los elementos visuales, como ilustraciones y texto, para guiar de manera natural la vista del usuario a través de las páginas del diario. Se colocarán los tamaños de los elementos visuales para garantizar una legibilidad cómoda y evitar que sean demasiado pequeños o grandes. Además, se seleccionará una tipografía clara y legible para el texto principal, utilizando diferentes tamaños y estilos para jerarquizar la información y destacar elementos importantes. Es importante asegurar un contraste adecuado entre el texto y el fondo para mejorar la legibilidad, así como colocar espacios entre líneas y párrafos adecuados para una presentación visualmente atractiva y fácil de leer. Se pondrá énfasis en mantener una consistencia visual en todo el diseño del diario para ayudar a crear una experiencia cohesiva y armoniosa para el usuario.

## Interactividad:

A nivel de interactividad el proyecto está constituido por la parte de la realización de diferentes actividades que se desarrollarán a lo largo del diario como actividades creativas para colorear y dibujar, así también se complementará con secciones en donde habrá registro de emociones y objetivos mensuales, adicionalmente habrá ciertas páginas que utilizarán códigos QR en donde se enlazará con recursos multimedia como podcast y música, Así también habrá espacios con ilustraciones animadas para guiar diferentes actividades relacionadas con la inteligencia emocional y el mindfulness.



## 2.3.3 Partido Tecnológico Diario

**Materiales:** Hojas de papel bond de 75gr y con insertos en papel opalina de 120 gr o couché espacio para bocetar y dibujar. Cantidad de hojas aproximadamente 180 papel bond y 12 hojas de opalina.

### Tecnologías de impresión:

Se usará impresión Offset que es la que más se adecúa a mi proyecto, ya que es ideal para impresiones a color precisas y detalladas con una amplia gama de opciones de acabado y también es la más accionada para tiradas de impresión grandes y de alta calidad.

### Software:

Se usará variedad de software para el proyecto principalmente la línea de Adobe como Adobe Design para la diagramación, Adobe Illustrator para la creación de los íconos y formas como vectores y Photoshop para retoques de imágenes o ilustraciones. Para la parte de la ilustración y animación se utilizarán aplicaciones como Procreate.

### Tecnologías complementarias:

Para complementar el diario se utilizará e integración de varios recursos con diferentes funciones como el uso de códigos QR en algunas páginas del diario que lleven a contenido digital como meditaciones guiadas playlist de música o Podcasts. Así también otra tecnología que se complementará es el uso de animaciones y así también la posibilidad de descargar prints o editables.

### Materiales /tecnología

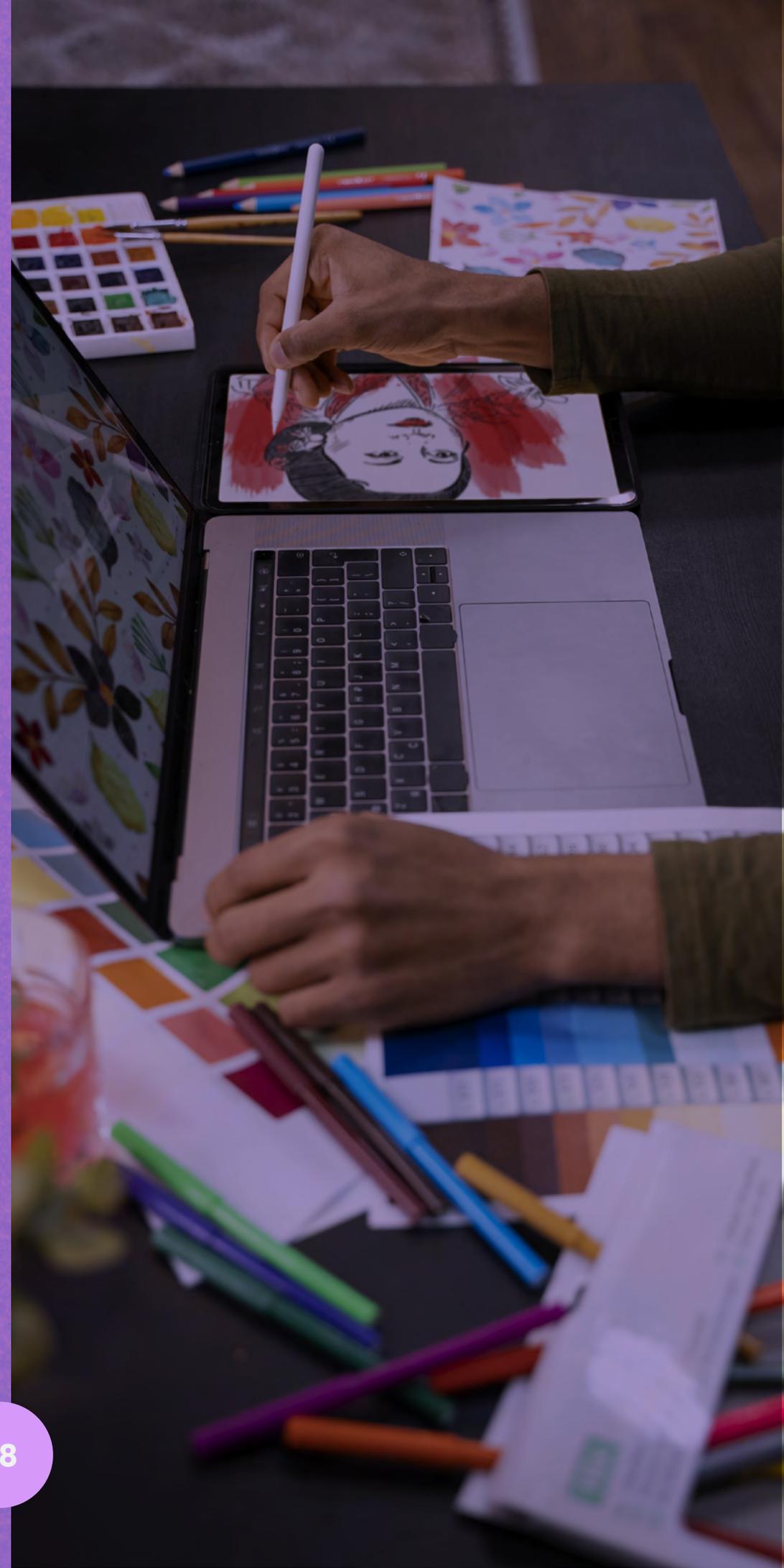
**Portada y contraportada:** Tapas pasta dura full color de 1,5mm en formato vertical y plastificadas acabado mate.

**Encuadernación:** Anillado segmentado aro metálico.

## *2.3.4 Partido Conceptual Diario*

El Diario Bellamente es un viaje interactivo y transformador diseñado para guiar a los usuarios a través de seis meses de prácticas de mindfulness y autodescubrimiento. Cada mes tiene un enfoque temático específico, donde se introducen actividades y reflexiones que cultivan la atención plena, la empatía, la resiliencia y más.

Conceptualmente el diario seguirá la temática de el desarrollo de una planta, cada etapa estará conformada por actividades que apoyen a la enseñanza de la inteligencia emocional.



## 2.3.5 Partido Formal App

### Formato

Retícula: la retícula se adapta la variedad de tamaños de pantalla de dispositivos móviles asegurando una experiencia de usuario óptima, para teléfonos móviles el tamaño de pantalla más común es aproximadamente de 360 píxeles de ancho por 640 píxeles de alto.

### Cromática

La cromática del proyecto se basa en la combinación de colores saturados y pasteles en tonos fríos y cálidos.

### Estilo y/o tendencia

Se incorporarán formas orgánicas, líneas curvas para captar las diferentes figuras de la naturaleza y colores vibrantes que representen historias y estados de ánimo. uso de ilustraciones de paisajes, emociones y figuras de la naturaleza en tono juvenil con un toque mágico.

### Jerarquía de información

La aplicación cuenta con una página de inicio que proporciona una visión general de las funciones principales, incluyendo recordatorios, frases motivacionales y registro de emociones. Los usuarios pueden establecer y gestionar recordatorios para prácticas de mindfulness. Además, tienen la posibilidad de registrar y analizar sus emociones diarias con el uso de un concepto creativo para identificar patrones y mejorar su bienestar emocional.

### Sistema gráfico

Se aplicará un sistema con el uso de texturas de la naturaleza, formas orgánicas que serán las constantes, la tipografía Sans serif y combinada con script le brinda una estética armoniosa en todo el sistema. La cromática con el uso de una gama de colores pasteles y uso de contrastes proporciona armonía y legibilidad, así también la organización estructural de la información con el sistema de iconos tendrán un orden y posición correcta. Se incorporarán elementos gráficos dinámicos inspirados en la naturaleza, como ondas, espirales o movimientos fluidos, para agregar interés visual y movimiento a la interfaz de usuario, creando una experiencia visualmente estimulante y atractiva.

### Elementos gráficos

**Ilustraciones emocionales:** Ilustraciones que representan algunas emociones como la alegría, miedo, tranquilidad y estrés. Acompañados con frase o ejercicios.

**Elementos fantásticos y mágicos:** Se incluirá ilustraciones con elementos que den un toque de fantasía como estrellas y elementos de la naturaleza.

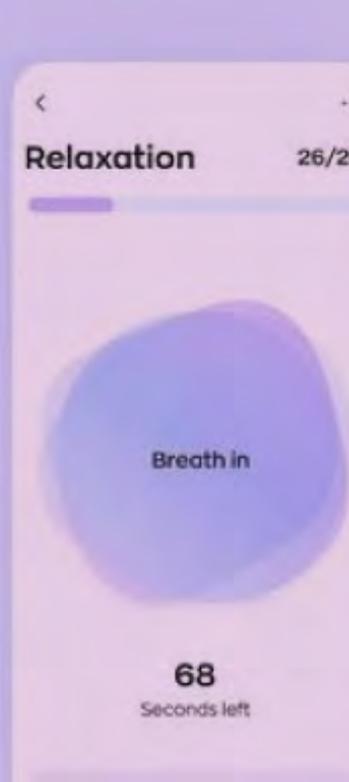
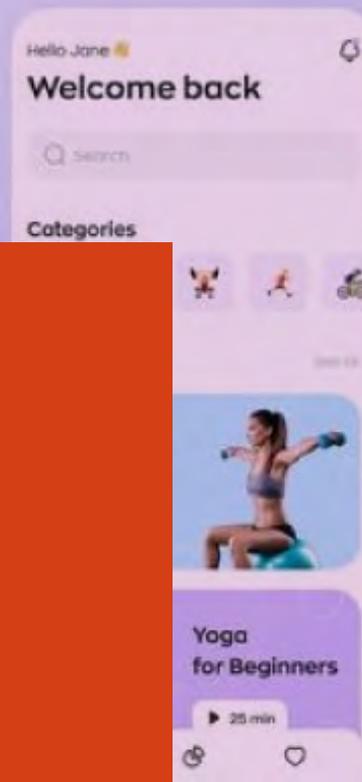
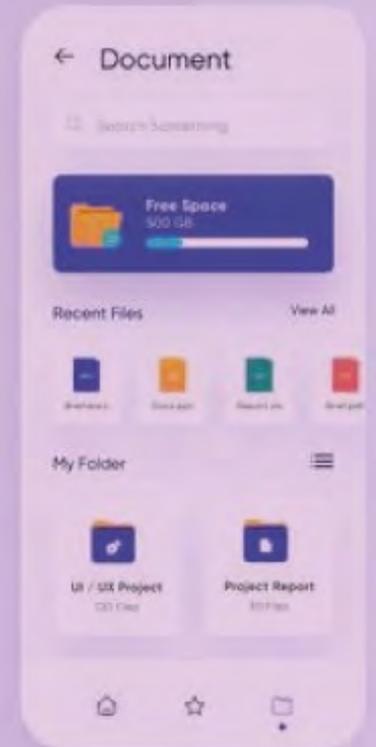
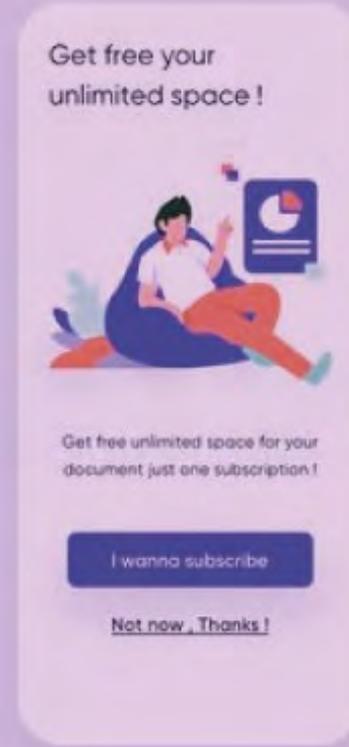
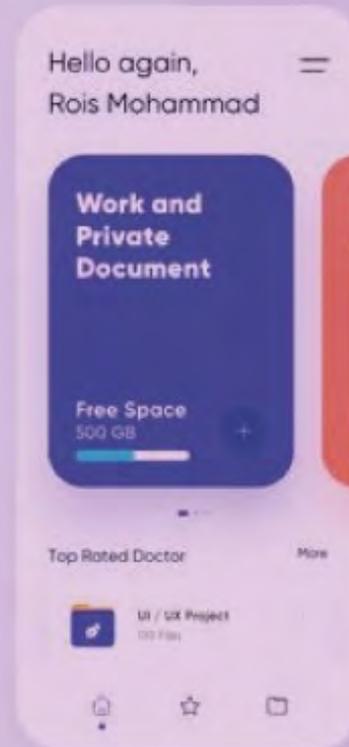
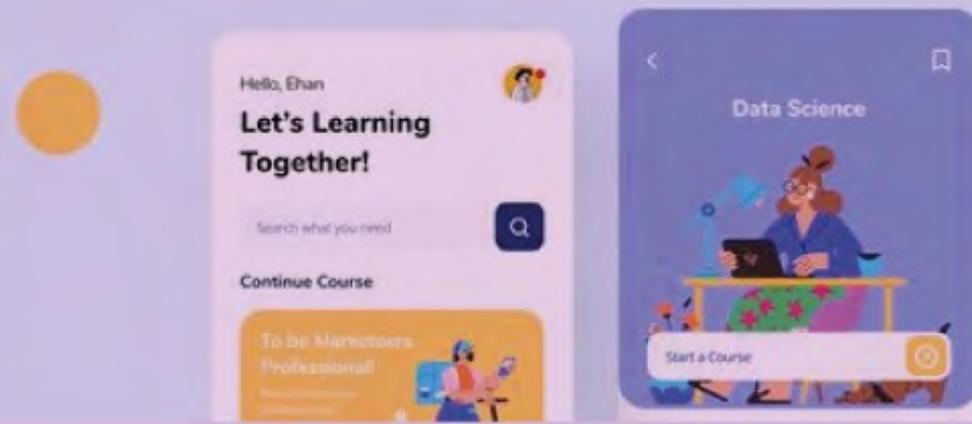
**Patrones y texturas de la naturaleza:** Patrones y texturas inspiradas en la naturaleza, como hojas, flores o formas abstractas orgánicas.

### Tipografía

**Tipografías:** San serif con formas suaves y redondeadas. Otra tipografía que le complemente sería una script, aspecto natural o hecho a mano.



HOCHPIKA UINPADANG  
DESIGNER



*Partido Formal*  
Soporte digital: App

## 2.3.6 Partido Funcional App

### Función general

El App Mindfulness ofrece a los usuarios una plataforma integral para mejorar su bienestar emocional y promover la atención plena en su vida cotidiana. Con esta herramienta, los usuarios pueden beneficiarse de recordatorios personalizados para prácticas de mindfulness, seguimiento de objetivos para el crecimiento personal, acceso a frases motivacionales y un espacio para registrar y reflexionar sobre sus emociones. En resumen, el producto permite a los usuarios cultivar una mayor claridad mental, equilibrio emocional y bienestar general al integrar prácticas de mindfulness en su día a día.

### Funciones específicas:

**Notificaciones de actividades y estados emocionales:** La aplicación enviará notificaciones a los usuarios para ofrecer sugerencias y recordatorios sobre diversas actividades y estados emocionales a lo largo del día.

**Seguimiento de objetivos:** Facilitar el establecimiento, seguimiento y revisión de metas relacionadas con el bienestar emocional, permitiendo a los usuarios visualizar su progreso y celebrar sus logros. Frases motivacionales: Proporcionar acceso a una biblioteca de frases inspiradoras y motivadoras, con la posibilidad de recibir notificaciones diarias para mantener una actitud positiva y centrada.

**Registro de emociones:** Ofrecer un espacio para que los usuarios registren y reflexionen sobre sus emociones diarias, identifiquen patrones y practiquen la autoconciencia emocional.

**Recursos educativos:** Proporcionar acceso a recursos educativos sobre mindfulness, bienestar emocional y técnicas de autoayuda, como artículos, podcasts o meditaciones guiadas.

**Cumplimiento de retos de Mindfulness:** Ofrecer retos y desafíos de mindfulness periódicos, que incluyan actividades y prácticas específicas diseñadas para apoyar el crecimiento personal y la atención plena. Los usuarios pueden participar en estos retos para ampliar sus habilidades de mindfulness, explorar nuevas prácticas y establecer una rutina constante de autocuidado emocional. La aplicación puede proporcionar seguimiento del progreso, recompensas por completar retos y motivación adicional para mantener la participación activa.

### Consideraciones de uso:

**Contexto de uso diario:** La app debe ser utilizada diariamente como parte de una rutina de Mindfulness. Se recomienda reservar un momento tranquilo cada día para dedicarse a las actividades y reflexiones del diario, preferiblemente por la mañana o por la noche.

**Entorno de uso tranquilo:** Para obtener los mejores resultados, se aconseja utilizar la app en un entorno tranquilo y libre de distracciones, donde los usuarios puedan concentrarse plenamente en las actividades y reflexiones propuestas.

**Tiempo dedicado:** Se sugiere dedicar al menos unos minutos cada día para completar las actividades y reflexiones en la app. Sin embargo, los usuarios pueden adaptar el tiempo dedicado según sus necesidades y disponibilidad.

## Ergonomía visual

La ergonomía visual en la aplicación se centra en crear una experiencia de usuario cómoda y eficiente, considerando la ubicación, tamaño, contraste y legibilidad de los elementos visuales. La ubicación lógica de los elementos facilita la navegación intuitiva. El espaciado y tamaño adecuados aseguran la legibilidad y accesibilidad del texto, mientras que los colores de alto contraste mejoran la visibilidad y reducen la fatiga visual. La iconografía consistente proporciona una comprensión intuitiva. Estas decisiones de diseño se basan en la necesidad de facilitar la interacción del usuario, promover una experiencia cómoda y eficiente..

## Interactividad:

En la interactividad de la aplicación se llevará a cabo en ofrecer una experiencia dinámica y gratificante para el usuario, mediante la participación activa en el cuidado y crecimiento de una planta virtual como metáfora del bienestar emocional. Esta funcionalidad permite al usuario comprometerse diariamente en actividades y retos relacionados con el registro de emociones, prácticas de mindfulness y autocuidado, contribuyendo así al desarrollo y fortalecimiento de la planta virtual. A medida que el usuario cumple con estos objetivos y alcanza logros, la planta virtual crece y se fortalece, proporcionando una representación visual del progreso emocional del usuario.



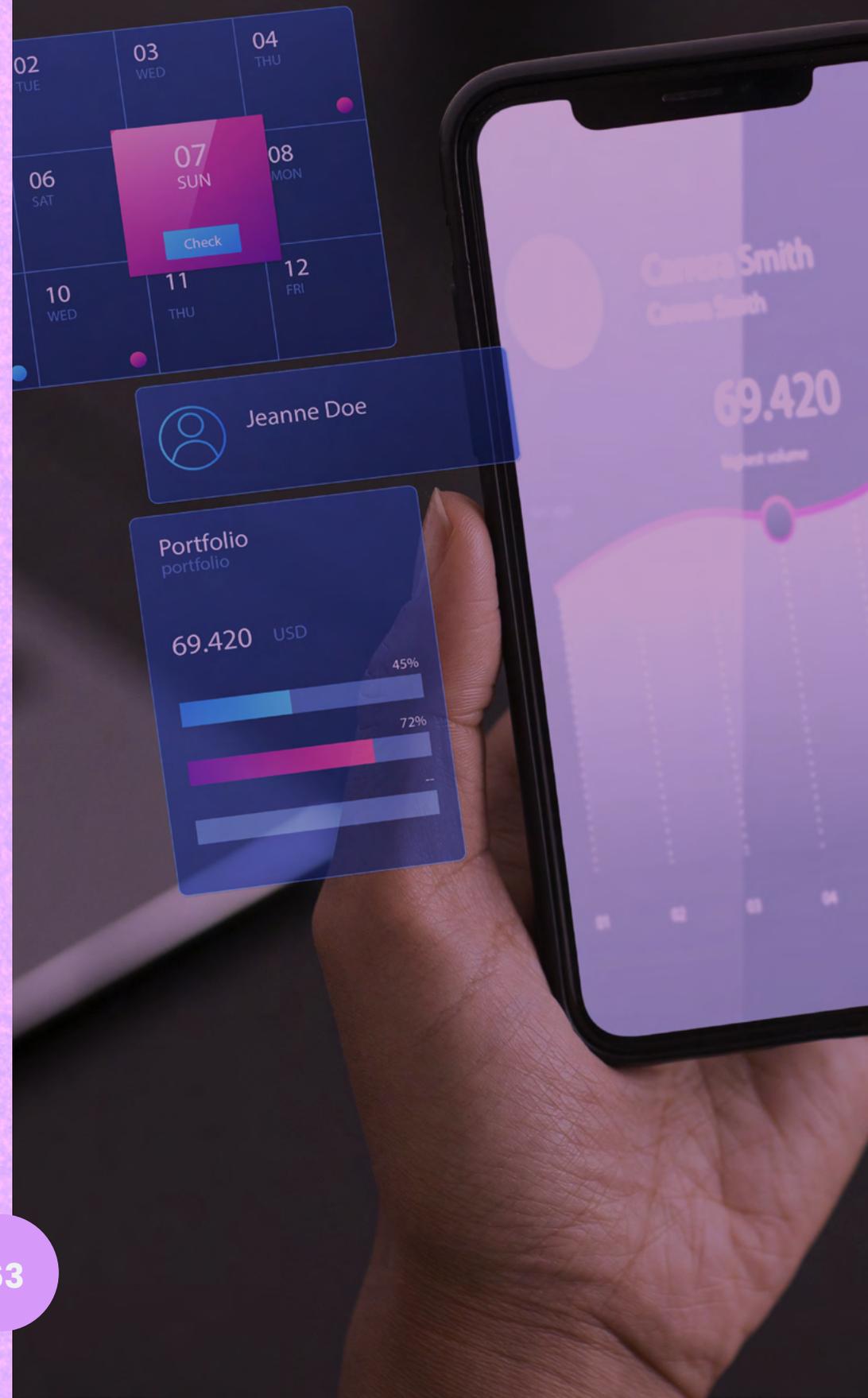
## 2.3.7 Partido tecnológico App

### Software:

Se usarán algunos programas que son clave para el diseño y maquetación de la aplicación como Adobe Illustrator para el diseño de iconos, elementos vectoriales, para la diagramación y la interactividad de botones se usará Adobe XD o Figma y por ultimo diseño de ilustraciones y pequeñas animaciones será en procreate.

### Tecnologías complementarias:

Como complemento en la aplicación se podrá evidenciar recursos como audios, y animaciones con frases motivacionales.



## 2.3.8 Partido conceptual App

A nivel conceptual se desea representar una historia que comienza con la presentación de una semilla especial que representa el potencial interior de cada usuario. Al plantar la semilla, el usuario inicia un viaje hacia la autorreflexión y el autocuidado emocional. Con el tiempo, a medida que el usuario cuida su planta virtual y participa en ejercicios de mindfulness, esta comienza a crecer y a florecer, reflejando el progreso emocional del usuario. Cada planta se convierte en una representación única y hermosa del crecimiento emocional de su cuidador. Al final de la historia, los usuarios tienen la oportunidad de compartir fotos de sus plantas en un "jardín comunitario virtual". Este jardín se convierte en un símbolo de la comunidad y el apoyo mutuo, donde los usuarios se inspiran y se motivan entre sí al ver la diversidad y la belleza de las plantas de otros.



Fig 27. Fuente web



## ***2.4 Definición de contenidos***

## 2.4.1 Definición de contenidos Soporte Diario

### Mes 1: Siembra la semilla de la atención plena

**Concepto:** Introducción a la atención plena y conexión con el momento presente.

**Descripción:** Los usuarios comenzarán su viaje sembrando la semilla de la atención plena. Este mes incluye prácticas como la caminata consciente, el arte meditativo y el escaneo corporal, que ayudarán a los usuarios a desarrollar una mayor conciencia y presencia en sus vidas diarias.

**Actividad Principal:** Caminata consciente, donde se sugiere una meditación guiada o un podcast para acompañar la experiencia.

**Reflexión:** Espacio para escribir sobre las sensaciones y pensamientos experimentados durante la caminata.

### Mes 2: Nutre la semilla con autoconocimiento

**Concepto:** Exploración del autoconocimiento y la reflexión personal.

**Descripción:** Los usuarios profundizarán en su autoconocimiento a través de actividades como el journaling reflexivo, la meditación de autorreflexión y la atención plena en la comida. Estas prácticas fomentarán una mayor comprensión de sus pensamientos, emociones y hábitos.

**Actividad Principal:** Journaling reflexivo con guías de preguntas para explorar pensamientos y emociones.

**Reflexión:** Espacio para escribir y reflexionar sobre descubrimientos personales y aprendizajes.

## Mes 3: Cultiva la semilla de la empatía

**Concepto:** Desarrollo de la empatía y comprensión hacia los demás.

**Descripción:** Este mes se centra en cultivar la empatía mediante prácticas como el ejercicio de perspectiva, la escucha activa y la meditación de compasión. Los usuarios aprenderán a ver el mundo desde la perspectiva de los demás y fortalecerán sus conexiones interpersonales.

**Actividad Principal:** Práctica de escucha activa en conversaciones cotidianas.

**Reflexión:** Espacio para escribir sobre experiencias de empatía y comprensión.

## Mes 5: Cosecha los frutos de la resiliencia

**Concepto:** Fortalecimiento de la resiliencia y el bienestar emocional.

**Descripción:** Este mes se enfoca en prácticas de gestión del estrés, meditación de autocompasión y rituales de autocuidado, ayudando a los usuarios a manejar desafíos y construir una base sólida para su bienestar emocional.

**Actividad Principal:** Meditación de autocompasión en tiempos difíciles, con un audio guiado.

**Reflexión:** Espacio para escribir sobre estrategias de resiliencia y experiencias de autocuidado.

## Mes 4: Florece la semilla con gratitud y compasión

**Concepto:** Enfoque en la gratitud y la compasión.

**Descripción:** Los usuarios explorarán el poder de la gratitud y la compasión a través de rituales de gratitud, actos de bondad aleatorios y meditaciones de amor y bondad. Estas prácticas promoverán una mayor apreciación de la vida y fortalecerán los lazos con los demás.

**Actividad Principal:** Ritual de gratitud matutina, escribiendo tres cosas por las que están agradecidos cada día.

**Reflexión:** Espacio para escribir sobre cómo la gratitud y la compasión han impactado su vida diaria.

## Mes 6: Siembra nuevas semillas para el futuro

**Concepto:** Planificación y visualización de metas futuras.

**Descripción:** En el último mes, los usuarios se centrarán en la visualización creativa y la planificación de objetivos a corto y largo plazo. Las prácticas de celebración y gratitud ayudarán a consolidar su crecimiento y preparar el camino para el futuro.

**Actividad Principal:** Visualización creativa del futuro con un audio de guía.

**Reflexión:** Espacio para escribir sobre metas y sueños, y planes para alcanzarlos.

## 2.4.2 Definición de contenidos Soporte App

### Pantalla 1: Bienvenida

¡Bienvenidos a Bellamente! Tu viaje de autodescubrimiento y atención plena comienza aquí.

### Pantalla 2: Concepto del diario

Cultiva tu bienestar emocional y mental mes a mes, mientras cuidas tu plantita virtual y realizas actividades mindfulness.

### Pantalla 3: Registro de actividades

Registra tus actividades diarias, sube fotos de tu diario y observa cómo tu plantita crece y florece.

### Pantalla 4: Menú principal

Explora recursos, encuentra motivación diaria y construye tu jardín de bienestar.

### Información para el menú Principal

- **Inicio:** Un vistazo rápido a tu progreso diario y notificaciones.
- **Mi Plantita:** Tu plantita virtual y el registro de actividades.
- **Diario/Cuento:** Reflexiones diarias y espacio para escribir.

- **Jardín:** Tu colección de flores y plantas desbloqueadas.
- **Mensajes del Día:** Frases motivacionales y hábitos saludables.
- **Recursos y Tips:** Podcast, meditaciones, y más.
- **Actividades Mindfulness:** Prácticas y técnicas para el bienestar.
- **Herramientas para Aliviar la Ansiedad:** Tips y ejercicios de relajación.
- **Perfil:** Configuración y ajustes personales.
- **Ayuda y Soporte:** contacto de soporte y preguntas frecuentes



## ***2.5 Metodología***

## 2.5.1 Design Thinking

### *Empatizar*

Comprender las necesidades, problemas y comportamientos de los jóvenes universitarios.

#### **Investigación:**

Se investiga estudios y artículos sobre el impacto del estrés en estudiantes universitarios y la efectividad de las prácticas de mindfulness.



#### **Entrevistas, Encuestas:**

Se realiza entrevistas y encuestas a estudiantes universitarios para comprender sus desafíos con el estrés y su conocimiento sobre mindfulness.

### *Definir*

Definir el problema central y los requisitos del usuario basados en la información recopilada.

#### **Investigación:**

Se analiza las respuestas de las entrevistas y encuestas para identificar patrones comunes y problemas recurrentes.



#### **Perfil usuario**

Se desarrolla perfiles de usuarios que representan a los estudiantes universitarios típicos, sus comportamientos, necesidades y frustraciones.

### *Idear*

Generar ideas innovadoras que puedan resolver el problema definido.

#### **Lluvia de ideas:**

Generamos ideas para actividades de mindfulness, herramientas digitales, y elementos físicos que podrían incluirse.



#### **Selección de ideas:**

Seleccionamos las ideas más prometedoras y relevantes para desarrollar más a fondo. Decidimos incluir una combinación de prácticas de mindfulness guiadas, herramientas de reflexión, y una planta virtual que crece con el progreso del usuario.

### *Prototipar*

Construir prototipos de baja fidelidad para explorar las ideas seleccionadas.

#### **Bocetaje**

Se diseñan wireframes de la aplicación móvil para mostrar la interfaz de usuario y las funcionalidades.

Creamos bocetos y layouts del diario físico, incluyendo secciones para actividades y reflexiones.



### *Testear*

Probar los prototipos con usuarios reales y obtener feedback.

#### **Pruebas de usuario**

Se realiza pruebas de usuario con los prototipos de la aplicación y el diario.



### *Validación*

Desarrollar el producto final basado en los prototipos validados.

#### **Lluvia de ideas:**

Se completa el desarrollo de la aplicación móvil y la producción del diario físico.

Implementamos todas las funcionalidades y actividades de mindfulness, asegurando una integración fluida entre la app y el diario.



## *2.6 Conclusión capítulo*

La programación del proyecto ha establecido un plan detallado y estructurado para la implementación del kit de mindfulness, definiendo las etapas clave y los recursos necesarios. Este capítulo ha abordado la planificación temporal y la distribución de tareas, garantizando un enfoque sistemático y coordinado para el desarrollo del diario y la aplicación. La claridad en la programación ha facilitado la gestión del proyecto, permitiendo un seguimiento eficiente del progreso y asegurando que se cumplan los plazos establecidos.





*Capítulo 3*  
*Ideación*

*“La inteligencia emocional es la clave de  
la vida. Es lo que nos permite  
navegar con éxito en un mundo  
lleno de emociones”*

*Joshua Freedman*





## 3.1 10 Ideas

Se realizó el proceso de lluvia de ideas para este proyecto, en donde se especificaron aspectos de la forma, en dónde se puede variar el formato considerando cada idea, variando también la funcionalidad, interactividad y la tecnología dado el caso tanto para el soporte físico y para el digital.

En el formato de impresión se decide varios formatos diarios 29cm x 29cm y tarjetas desde formatos cuadrados y rectangulares. Por otro lado la parte de interactividad se agrega la posibilidad de integrar códigos QR, videos, audios, actividades, etc. En los sustratos de impresión tenemos las opciones de bond 120gr, couché, marfil, etc. A continuación se presenta la 10 ideas

Fig 22. Boceto idea 1



Tarjetas Pop up con ilustraciones de meditaciones y naturaleza, contiene instrucciones para las meditaciones guiadas acompañadas con sonidos de la naturaleza o podcast sobre el mindfulness.

**Idea #1**

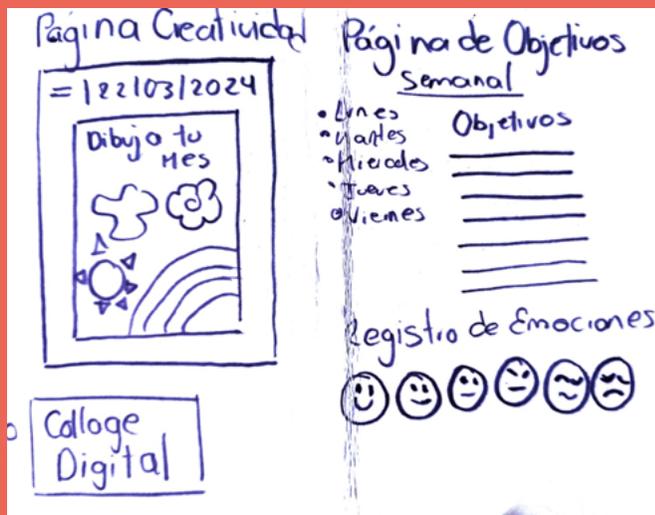
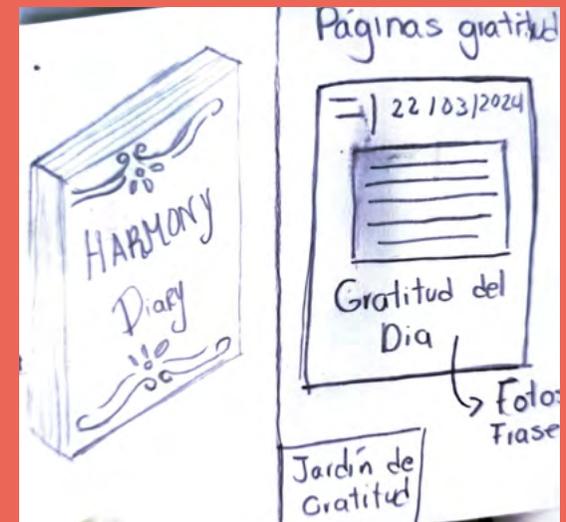


Fig 23. Boceto idea 2

## Idea #2

Diario gratitud estilo cuento, con actividades diarias para practicar el mindfulness y registrar objetivos diarios, incluye páginas para interactuar.



## Idea #3

Tarjetas ilustradas con diferentes emociones interactivas, ya que tienen playlist de canciones para subirte el ánimo y entender tus emociones.



Fig 24. Boceto idea 3

## Idea #4

Realización de rompecabezas con ilustraciones de paisajes naturales, en el cual exista interacción en algunas piezas seleccionadas, en donde con los códigos QR se pueda escanear y revelar contenido mindfulness.

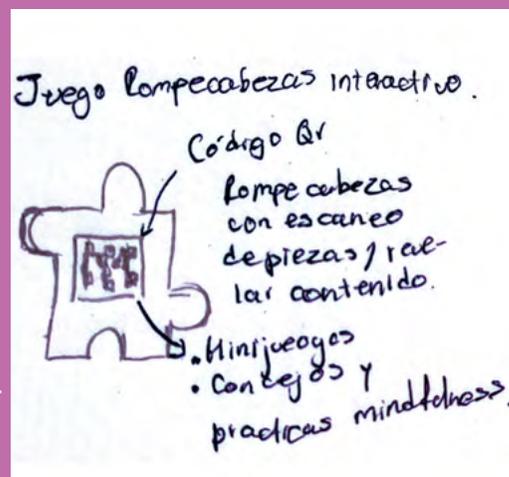


Fig 25. Boceto idea 4

## Idea #5

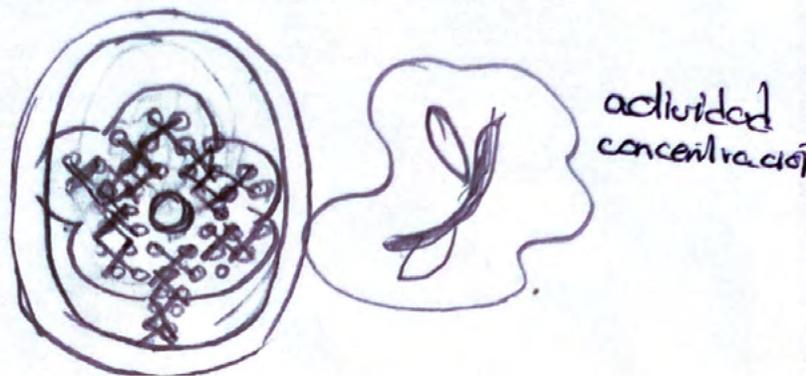
Collage digital en dónde diariamente tenga la opción de subir tus fotos más importantes y puedas llevar un control de tus actividades y como te sentiste al realizarlas.



Fig 26. Boceto idea 5

Objeto manipulación -> concentración

Punto  
Cruz  
Formas  
Naturaleza



## Idea #6

Con la temática de la naturaleza y flores se piensa realizar en madera una base donde se pueda realizar formas como flores en la técnica de punto cruz para fortalecer la concentración y paciencia en los usuarios-

Fig 27. Boceto idea 6

Tarjetas / Prácticas y Reflexión



Código QR  
video  
explicativo  
Actividad  
• Reflexiones

## Idea #7

Tarjetas para distintas situaciones como por ejemplo cuando uno tenga nervios que hacer y te invita a que reflexiones sobre tus emociones

Fig 28. Boceto idea 7

## Idea #8

Tarjetas en tipo de papel que puedes borrar y dibujar con marcador para plasmar tus emociones del día

Tarjetas de Compañía  
Con espacio de dibujar

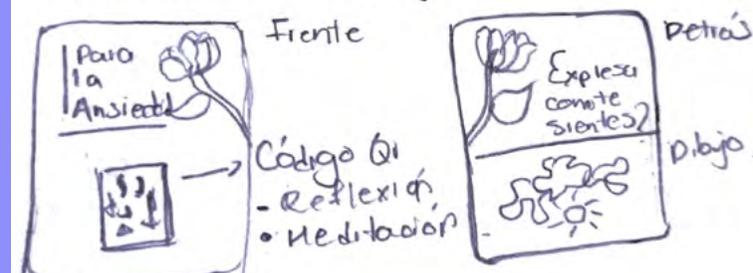


Fig 29. Boceto idea 8

Printo / Calendarios  
y planners personalizados



Fig 30. Boceto idea 9

## Idea #9

Recursos personalizados para imprimir como calendarios, planners, objetivos semanales, mensuales y diarios. Marcar con sello

## Idea #10

Aplicación en dónde puedas cumplir con las prácticas para ver crecer tu planta virtual.

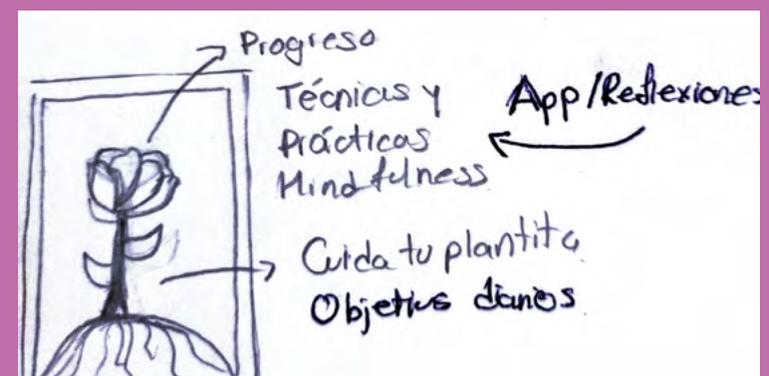
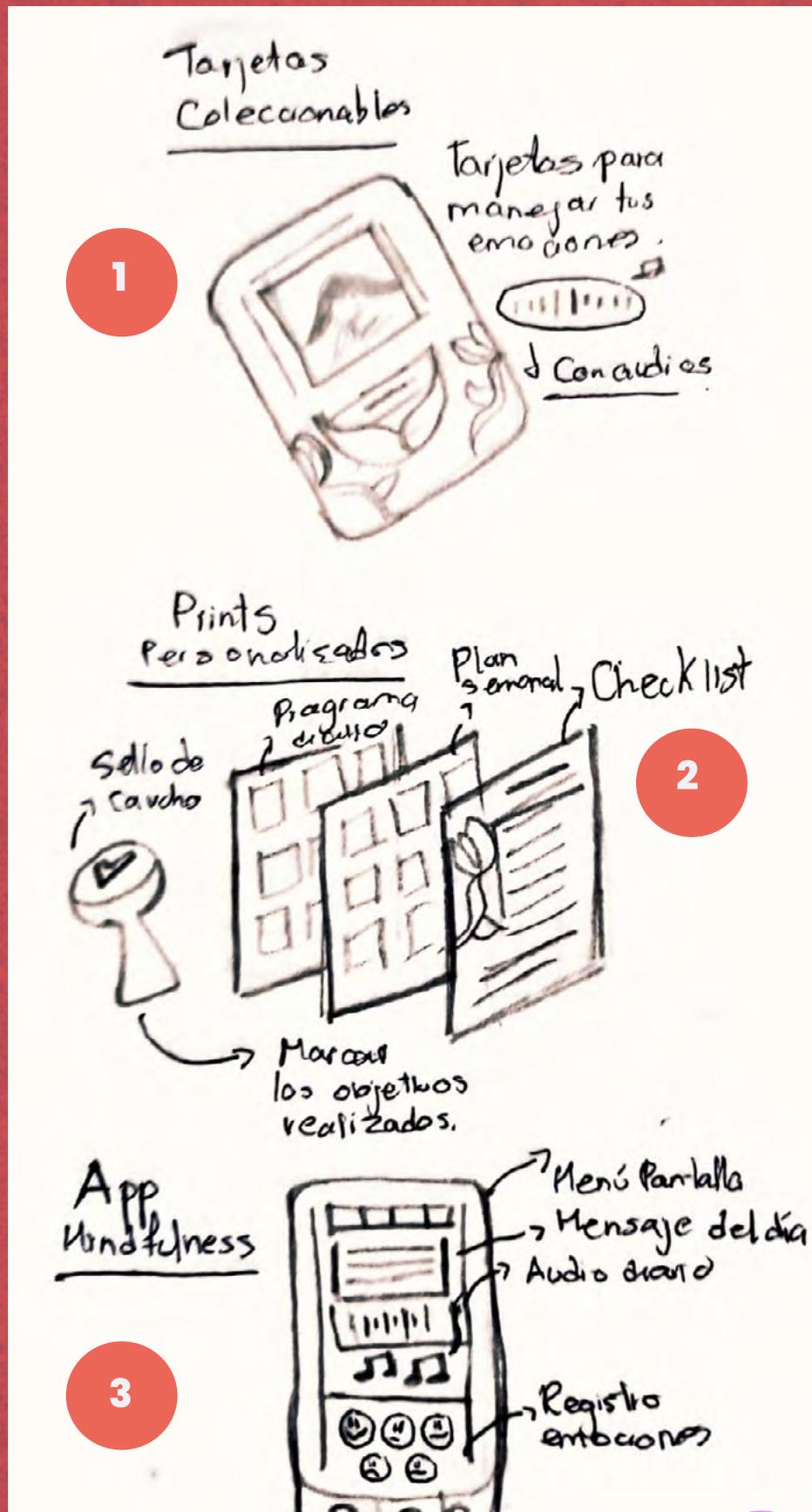


Fig 31. Boceto idea 10



## 3.2 3 Ideas

Todas las ideas expuestas poseen interactividad y son propuestas didácticas, las cuales podrían ser eficaces para el uso del usuario. Por lo cual después de evaluar y tomar en cuenta factores como: innovación, creatividad, la afinidad con el autor, la relevancia del producto, etc. Seleccioné tres ideas que destacan por ser más atractivas y viables para su difusión.

### Idea #1

Juego de tarjetas coleccionables con ilustraciones y animaciones interactivas para realizar meditaciones guiadas con distintas temáticas.

### Idea #2

Recursos impresos para personalizar y después imprimir para que formen parte del kit y sean manipulables para diferentes tareas como calendario, plan semanal y listas de cosas que hacer, esto incluye un sello de caucho para marcar tus actividades realizadas.

### Idea #3

App mindfulness para registrar tus emociones y disfrutar de los recursos o herramientas incluidas en la app como mensajes diarios, audios, podcasts y artículos.

## 3.3 Idea final

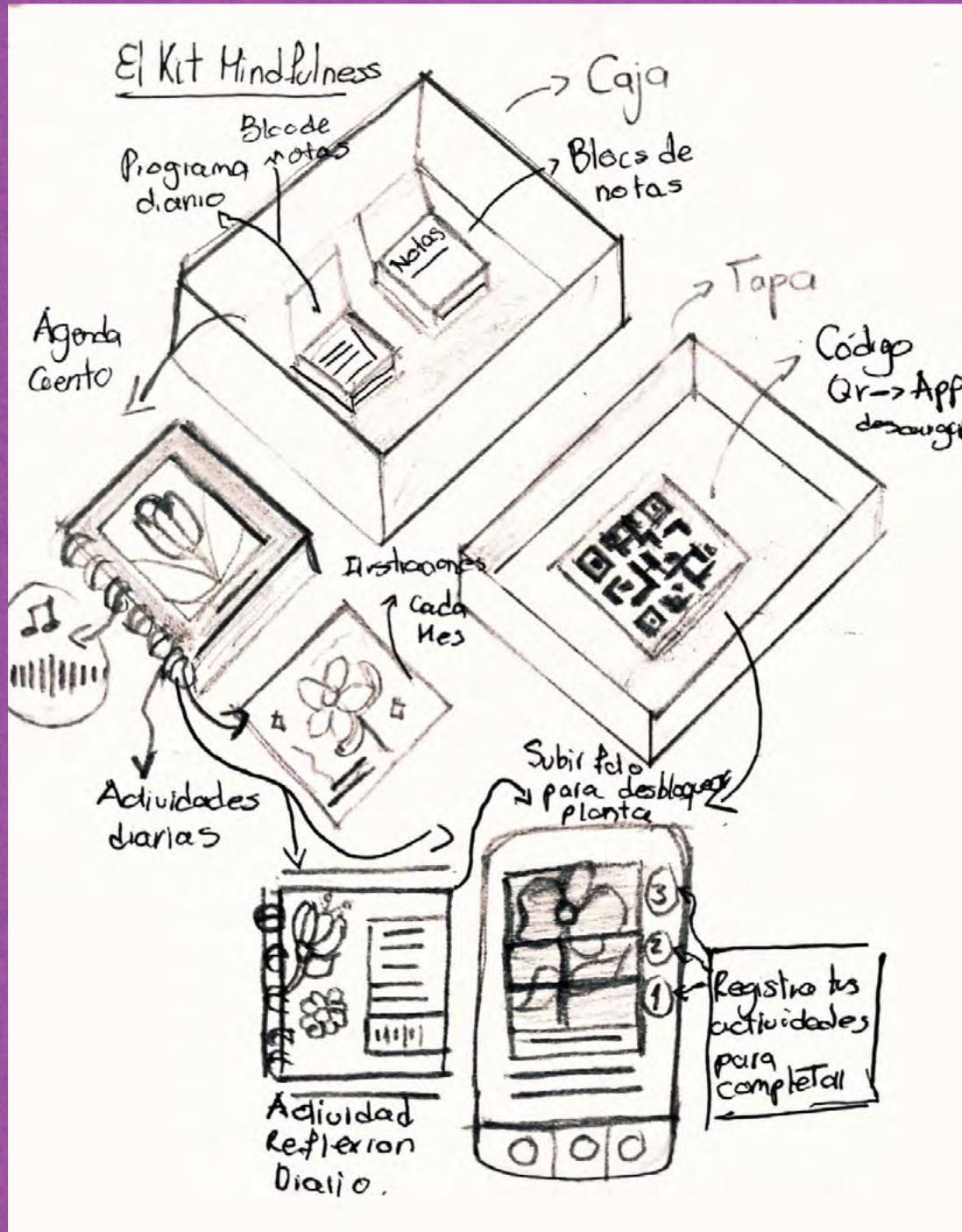


Fig 33. Boceto Idea final kit Mindfulness

La idea final que se definió se creó a partir de la combinación de las tres propuestas anteriores y con recomendaciones de los psicólogos, se desea con este kit complementar lo analógico con lo digital de tal manera que los productos físicos y digitales tengan interacción entre ellos, por lo que la idea final tiene potencial para ser un nuevo método de aprendizaje de distintos temas, en este caso por ejemplo es el mindfulness.

Puede implementarse en un futuro en otros campos para enseñar cursos en donde exista productos digitales y analógicos.

De igual manera reconociendo el potencial de todas las ideas presentadas, se decidió aplicar aspectos destacados de las ideas para crear un producto completo y original.

## *Conclusión capítulo*

El proceso de ideación ha sido fundamental para la generación de conceptos innovadores y creativos que forman la base del kit "Bellamente". Se han desarrollado ideas que integran prácticas de mindfulness con elementos interactivos y motivadores. La ideación ha permitido explorar diversas posibilidades y seleccionar las más viables y atractivas, estableciendo una dirección clara para el diseño y contenido del diario y la aplicación.





*Capítulo 4*  
*Diseño*

*“Conocer a los demás es sabiduría, conocerse a uno mismo es iluminación.”*

*Lao Tsé*



# 4.1 Producto diario

## 4.1.1 Diagramación Diario

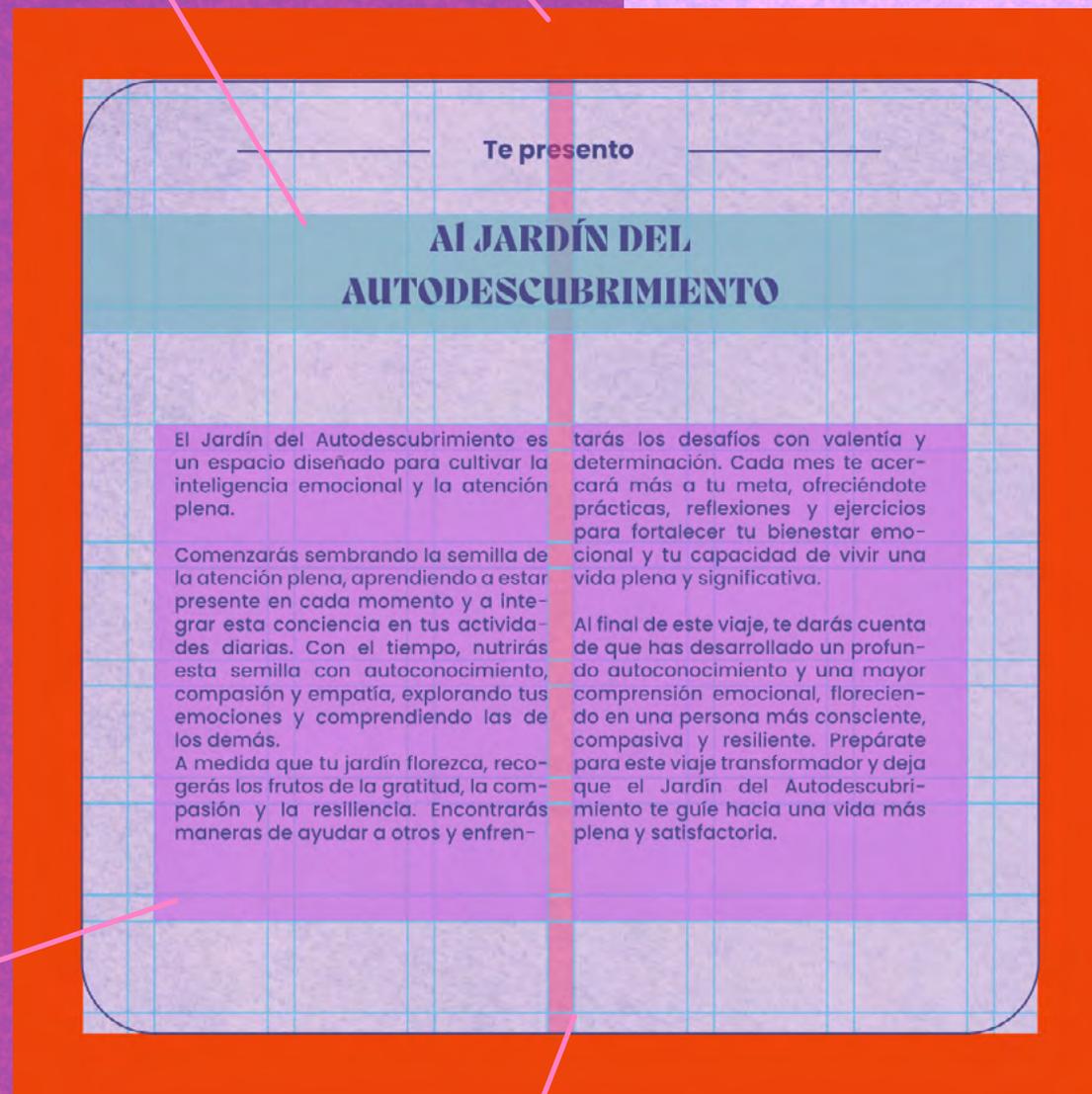
La diagramación del producto editorial y composición del se ha realizado en función de la comodidad y pensando en el usuario por lo cual se ha tomado las siguientes decisiones respecto a las características del producto.

El formato seleccionado es cuadrado de 20cm x 20cm con márgenes de 2,5 centímetros el cual nos permite tener un equilibrio adecuado para la distribución de elementos y de igual manera entre el espacio para el contenido y el corte en la imprenta.

La estructura de 8 columnas con un medianil de 5 milímetros apoya a la correcta distribución de la información entre elementos visuales y textuales.

Márgenes de 2,5 cm

Títulos



Módulos

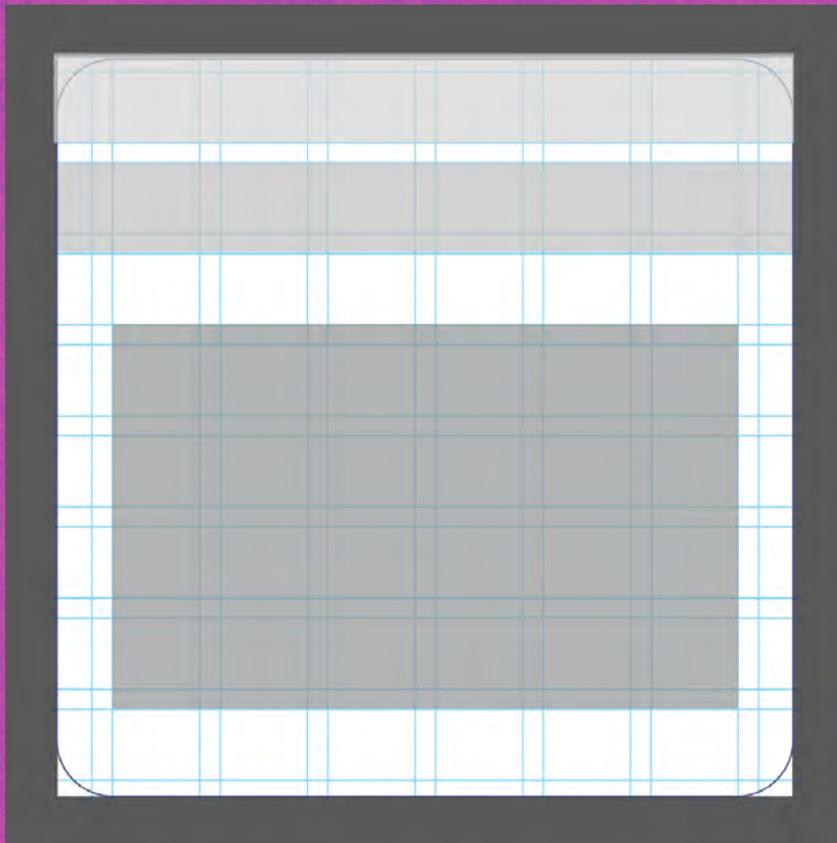
Medianil de 0,5 cm

## 4.1.2 Retícula Diario

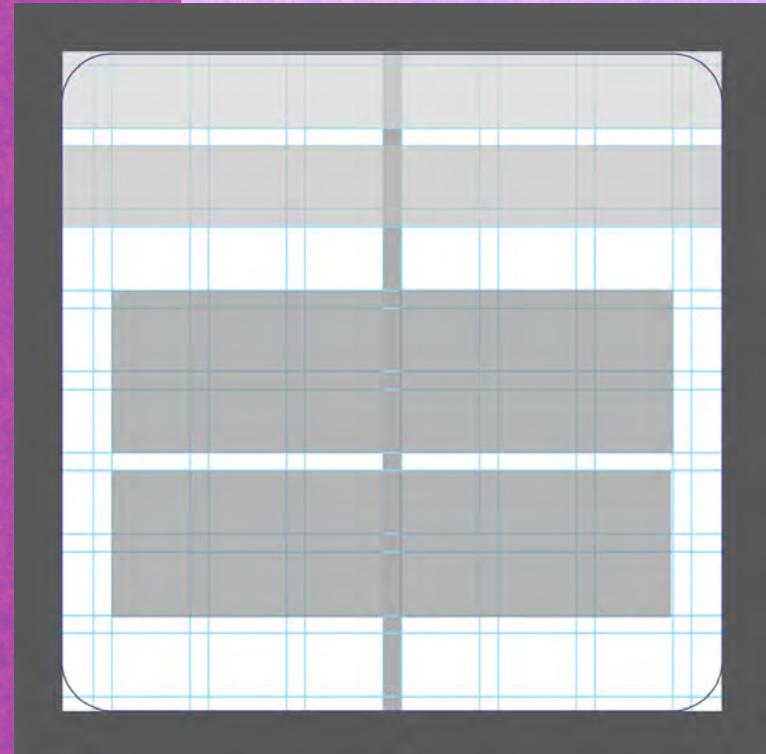
La retícula proporciona armonía a lo largo de las páginas variando la ubicación de título y textos dependiendo del contenido.

El texto está dispuesto en 2 módulos de dos columnas en páginas introductorias y se adopta coherentemente a lo largo del diario, las ubicaciones pueden variar en función de las ilustraciones y textos.

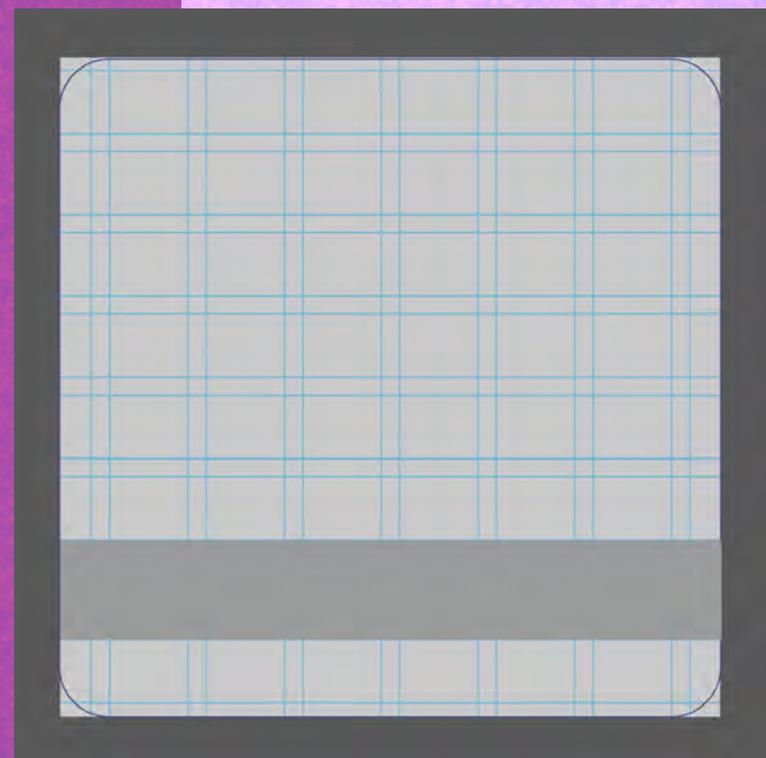
Fig 34. Retícula diario Mindfulness



Páginas textos inicio o actividad



Páginas textos introductorios

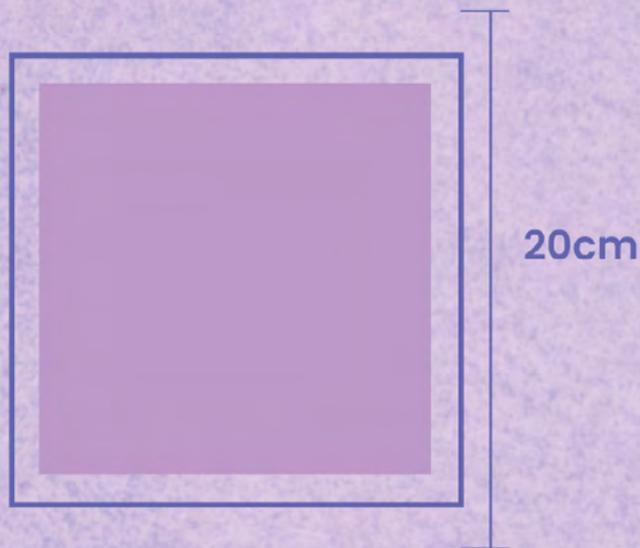


Página Ilustración inicio de capítulo

## 4.2 Sistema gráfico y estructura del diario

Formato: cuadrado  
Tamaño 20cm x 20cm

### Portada



### Portada

Tapa pasta dura a full color en cartón y plastificado en acabado mate.

Páginas diarias y para actividades: Hojas de papel bond de 75gr y con insertos dividiendo los meses en papel opalina de 120 gr o couché espacios destinados para dibujar y pintar.

180 páginas



Encuadernación



### Encuadernación espiral

La encuadernación en espiral es una de las más usadas en el ámbito doméstico, escolar y profesional. Se puede aplicar a todo tipo de documentos, como informes, trabajos, presentaciones, apuntes, libros, revistas, agendas, catálogos y cuadernos. Además, permite abrir el documento completamente y girarlo 360 grados, lo que facilita su lectura y escritura.

Es una encuadernación muy versátil, que se puede aplicar a todo tipo de documentos, desde una sola hoja hasta un libro de 500 páginas. También se puede aplicar a diferentes materiales, como papel, cartulina, plástico o tela.

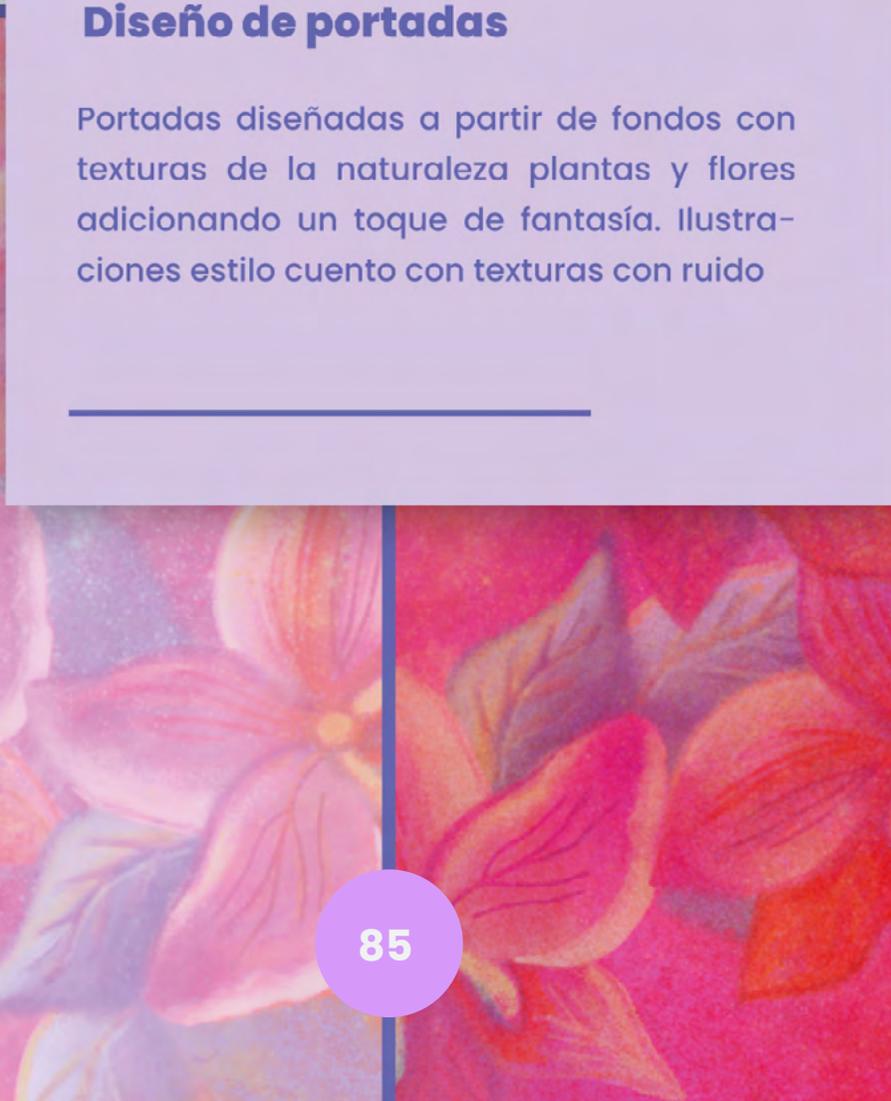


## Fondos y texturas

### Diseño de portadas

Portadas diseñadas a partir de fondos con texturas de la naturaleza plantas y flores adicionando un toque de fantasía. Ilustraciones estilo cuento con texturas con ruido

---





## Páginas diario

### Diseño de páginas con ilustraciones

Páginas principales con uso de ilustraciones de variedad de flores que representan emociones y la belleza de conectar con uno mismo.

---



Fig 35. Ilustración diario



#### 4.2.1 Ilustración Diario

La ilustración juega un papel muy importante en el desarrollo del proyecto, ya que forma parte del desarrollo de la visualización de las etapas del aprendizaje de la inteligencia emocional.

El estilo de ilustración es con un tono fantástico y el uso de pinceles difuminados para brindar un toque infantil y con un aura de magia.

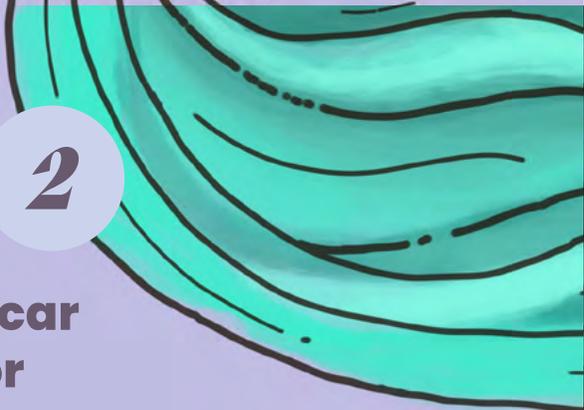
**Primeras líneas**

**1**



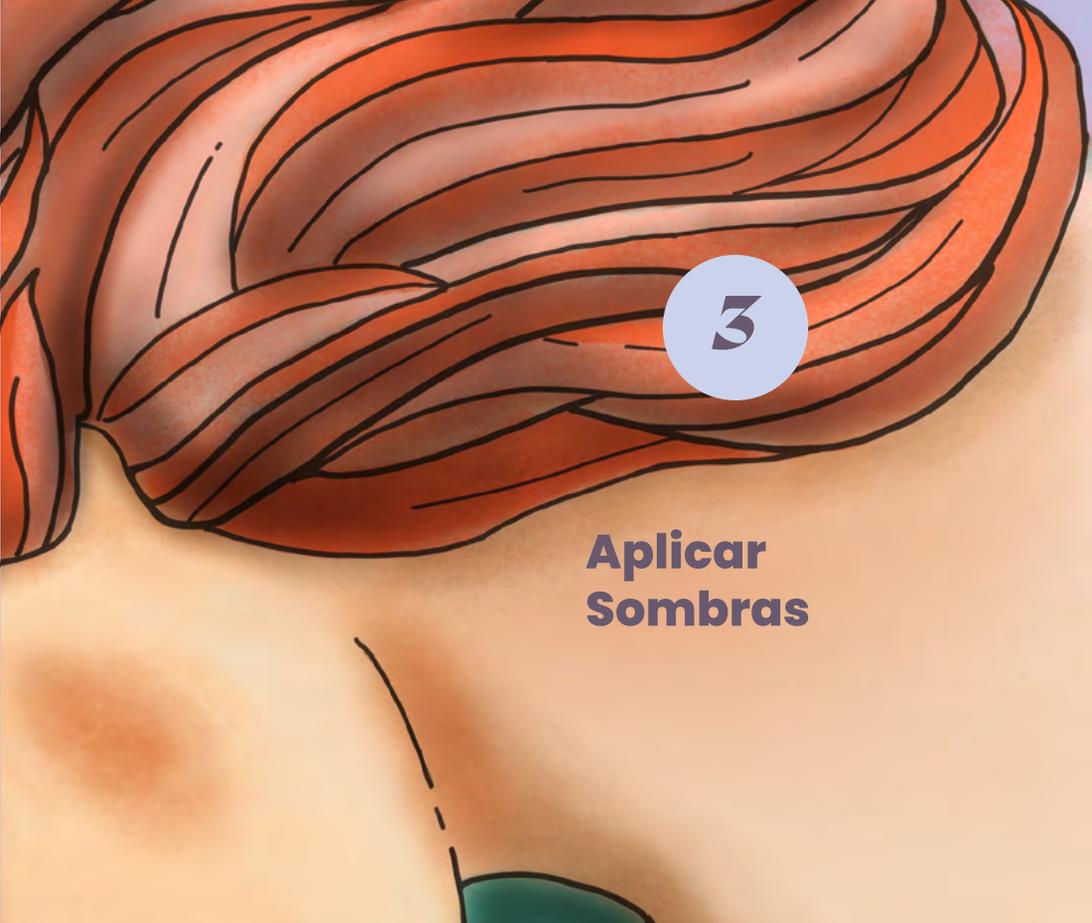
**2**

**Aplicar color**



**3**

**Aplicar Sombras**



**4**

**Aplicar luces y texturas**



**4.2.2 Proceso de Ilustración**

## 4.2.3 Tipografía

La tipografía en el diario es un elemento primordial para la comprensión y desarrollo del diario, debe ser funcional para la legibilidad en la lectura de las páginas. Por lo cual se decide aplicar la familia tipográfica Poppins y complementarle con el uso de la familia tipográfica Migra, la cual pertenece al tipo sans serif y brinda creatividad elegancia y alegría a los textos, esta es usada mayormente den títulos y subtítulos de relevancia en el texto.



### Poppins 10 pt Regular

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq  
Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### Poppins 10 pt Medium

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq  
Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### Poppins 10 pt Semibold

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq  
Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### Poppins 10 pt Bold

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq  
Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### Poppins 10 pt Extrabold

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq  
Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### Migra extrabold 20 pt

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss  
Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### Migra Italic 20 pt

*Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt  
Uu Vv Ww Xx Yy Zz 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9*

## 4.2.4 Cromática

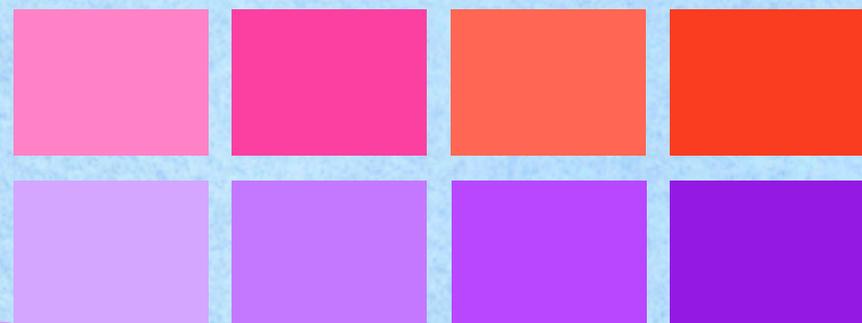
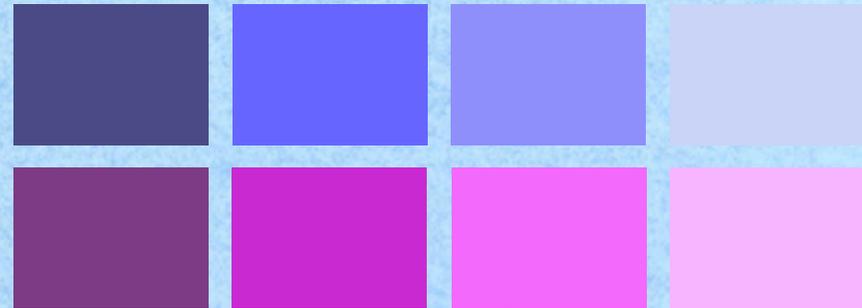
Se ha elegido una paleta cromática que combina colores vibrantes, saturados y pasteles en tonos cálidos y fríos. Esta selección busca atraer visualmente y apoyar los objetivos de mindfulness y bienestar emocional.

### Colores Vibrantes y Saturados:

- **Azul:** Calma y serenidad, ideal para las prácticas de mindfulness.
- **Verde:** Crecimiento y renovación, reflejando el viaje de autodescubrimiento.
- **Rosa:** Amor y compasión, creando un ambiente acogedor.
- **Amarillo:** Alegría y energía, incentivando la motivación y el optimismo.
- **Violeta:** Sabiduría y espiritualidad, fomentando la introspección y la reflexión.

### Colores Pasteles en Tonos Cálidos y Fríos:

- **Lavanda:** Relaxación y equilibrio, ideal para meditación.
- **Melocotón:** Calidez y confort, perfecto para gratitud y compasión.
- **Menta:** Frescura y revitalización, adecuado para autoconocimiento.
- **Violetas Suaves:** Tranquilidad y profundidad, apoyando la reflexión y el crecimiento espiritual.





## ***4.3 Producto Final Diario***

## 4.3.1 Diario Mindfulness

El kit “Bellamente” está conformado por elementos físico y digitales, que aportan al conocimiento y práctica del mindfulness. Presento a continuación el diario que está estructurado y diseñado para 6 meses de aprendizaje. Dividido en capítulos mensuales, cada uno enfocado en un aspecto específico del mindfulness y el autoconocimiento.



Fig 36. Diario prototipo portada y contraportada

### 4.3.1.1 Portada y Contraportada

Las portadas están diseñadas en base a los conceptos planteados sobre el estilo de ilustración y que nos permita comunicar la forma conceptual del diario

Fig 37. Diario portadilla y guarda



Descargar la aplicación  
"Bellamente"

### 4.3.1.2 Guardas y portadilla

Descarga y regístrate, usa la aplicación conjuntamente con el diario para cumplir las tareas y llevar un registro continuo

Se usa texturas de flores para las guardas y la portadilla con la representación de la flor, brinda la bienvenida con el concepto y marca del kit.

## Bienvenido

### A tu Viaje de Mindfulness!

Sumérgete en un viaje de autodescubrimiento y bienestar emocional con nuestro diario cuento sobre el Mindfulness. Esta hermosa y práctica agenda combina la magia de un cuento ilustrado con poderosas herramientas de mindfulness para ayudarte a cultivar la atención plena en tu vida diaria.

Descubre cómo sembrar la semilla de la atención plena, nutrir el crecimiento personal y cosechar los frutos de la resiliencia a través de prácticas creativas, reflexiones inspiradoras y actividades para el alma. Convierte cada día en una oportunidad para conectar contigo mismo, cultivar la gratitud y florecer en tu plenitud.

Con la Agenda Cuento sobre el Mindfulness, cada página te invita a un nuevo capítulo de exploración interior y crecimiento personal. ¡Prepárate para embarcarte en un viaje transformador hacia una vida más consciente y significativa!

### Introducción al Mindfulness:

El Mindfulness, o atención plena, es la práctica de prestar atención consciente al momento presente, sin juzgar. A través de la observación atenta de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas, podemos desarrollar una mayor claridad mental, reducir el estrés y cultivar una conexión más profunda con nosotros mismos y nuestro entorno.

Las Reglas del Mindfulness:

**1. Presta atención al momento presente:** Practica estar plenamente presente en el aquí y ahora, sin preocuparte por el pasado o el futuro. Permite experimentar cada momento con curiosidad y apertura.

**2. Acepta sin juzgar:** Observa tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales con una actitud de aceptación y compasión. Reco-

noce que todos los estados mentales son válidos y temporales.

**3. Cultiva la amabilidad hacia ti mismo:** Trátate con amabilidad y compasión en cada momento. Reconoce tus limitaciones y errores con gentileza, como lo harías con un buen amigo.

**4. Practica la paciencia:** Aprende a ser paciente contigo mismo/a y con los demás. Reconoce que el cambio y el crecimiento requieren tiempo y dedicación.

**5. Fomenta la gratitud:** Cultiva una actitud de gratitud hacia la vida y todas sus experiencias. Reconoce y aprecia las pequeñas alegrías y bendiciones que te rodean cada día.

### ¡Únete a la Aventura del Diario Cuento Bellamente!

En dónde te invitamos a sumergirte en la magia del diario cuento y comprometerte a explorar tu mundo interior con curiosidad y apertura. Este diario es más que un libro; es un compañero de viaje en tu camino de autodescubrimiento y crecimiento personal. Al comprometerte a llenar estas páginas con tus pensamientos, emociones y reflexiones, te comprometes contigo mismo y con tu bienestar emocional.

Firma aquí para sellar tu compromiso y comenzar tu viaje hacia una vida más consciente y significativa.

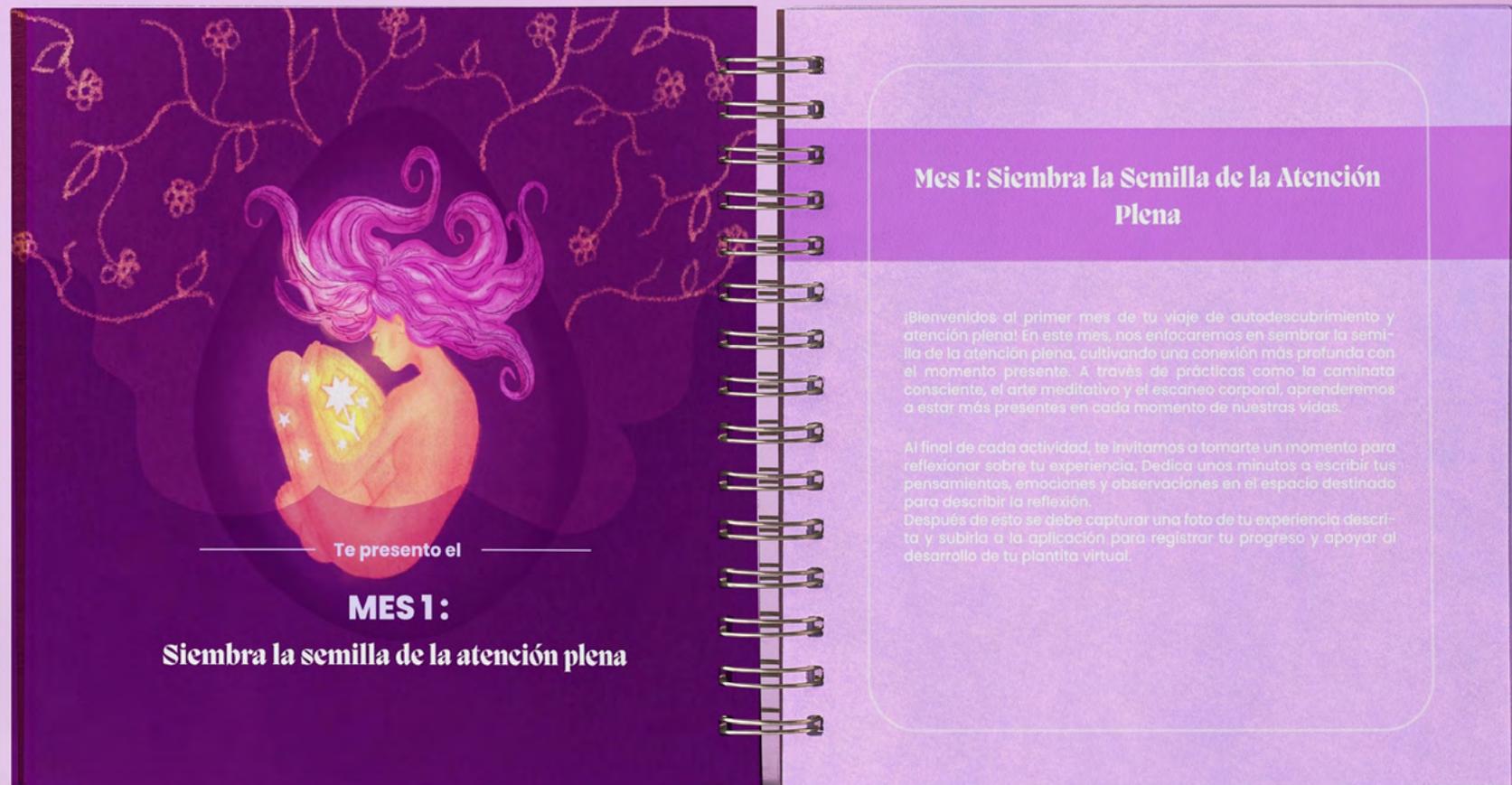
Firma:

Firma usuario

### 4.3.1.3 Páginas introductorias

En estas páginas se invita y explica brevemente el concepto del mindfulness, brinda la bienvenida y presentación del diario para que el usuario pueda adentrarse al contenido del diario.

Fig 38. Diario páginas mensuales



#### 4.3.1.4 Páginas de introducción al mes

Cada mes se representa con una etapa del mindfulness, la cual empieza con una ilustración representativa de el contenido. Cada mes está conformado por tres actividades mindfulness.

Descripción actividad

Instrucciones

**Caminata consciente**  
Realizar de 2 a 3 veces por semana

La caminata consciente es una práctica simple pero poderosa que te permite conectar con el momento presente y disfrutar plenamente de tu entorno. Sigue estos pasos para realizar una caminata consciente

**Audio acompañamiento de la actividad:**  
Audio complemento

**Beneficios**

- Contacto con la naturaleza
- Agradecimiento
- Ejercicio
- Reflexión

**Instrucciones Actividad caminata**

La caminata consciente es una práctica que te invita a estar plenamente presente en el momento mientras caminas, cultivando una mayor conciencia de tus movimientos, sensaciones y entorno. Para esta actividad, te recomendamos seguir los siguientes pasos:

- 1. Preparación:**
  - Encuentra un lugar tranquilo y seguro para caminar, preferiblemente en la naturaleza.
  - Ponte ropa y calzado cómodos.
  - Antes de comenzar, dedica unos minutos a respirar profundamente y a conectar con tu cuerpo y tu respiración.
- 2. Comienza la Caminata:**
  - Inicia tu caminata a un ritmo cómodo y relajado.
  - Con cada paso, enfoca tu atención en las sensaciones de tus pies al hacer contacto con el suelo. Siente la presión, la textura y la temperatura.
  - Consciéntizate de tu respiración. Inhala y exhala de manera consciente y relajada.
- 3. Observa tu Entorno:**
  - Mientras caminas, observa tu entorno con curiosidad y apertura. Presta atención a los colores, las formas, los sonidos y los olores a tu alrededor.
  - Permite sumergirte en la experiencia sensorial del momento presente, dejando de lado las preocupaciones y distracciones.
- 4. Uso del Audio:**
  - Como complemento a tu práctica de caminata consciente, te recomendamos utilizar un audio para apoyar tu actividad.
- 5. Finalización y Reflexión:**
  - Captura una foto que represente tu experiencia y súbela a la aplicación para registrar tu progreso en tu plantita virtual y cumplir con tus objetivos mindfulness.

Fig 39. Diario páginas actividad

**Tarea reflexión** Cuando hayas terminado tu caminata, tómate un momento para detenerte y reflexionar sobre tu experiencia.

¿Qué sensaciones, pensamientos o emociones surgieron durante la caminata?

¿Qué aprendiste sobre ti mismo y tu conexión con el entorno?

¿Hubo momentos en los que te desconectaste de la experiencia presente y te atrapaste en pensamientos sobre el pasado o el futuro?

¿Qué aprendizajes o insights obtuviste de esta experiencia de caminata consciente? ¿Cómo puedes aplicarlos en tu vida diaria?

### 4.3.1.5 Páginas actividad

#### Interactividad con la aplicación móvil

El diario contiene en cada sección o capítulo tres actividades mindfulness, las cuales vienen con las respectivas instrucciones y la página de reflexión que después de finalizada la actividad se debe llenar, una vez llenada se debe registrar tomando una foto a la página y subirla a la aplicación

Fig 40. Ilustración mensual

#### 4.3.1.6 Ilustración Mensual

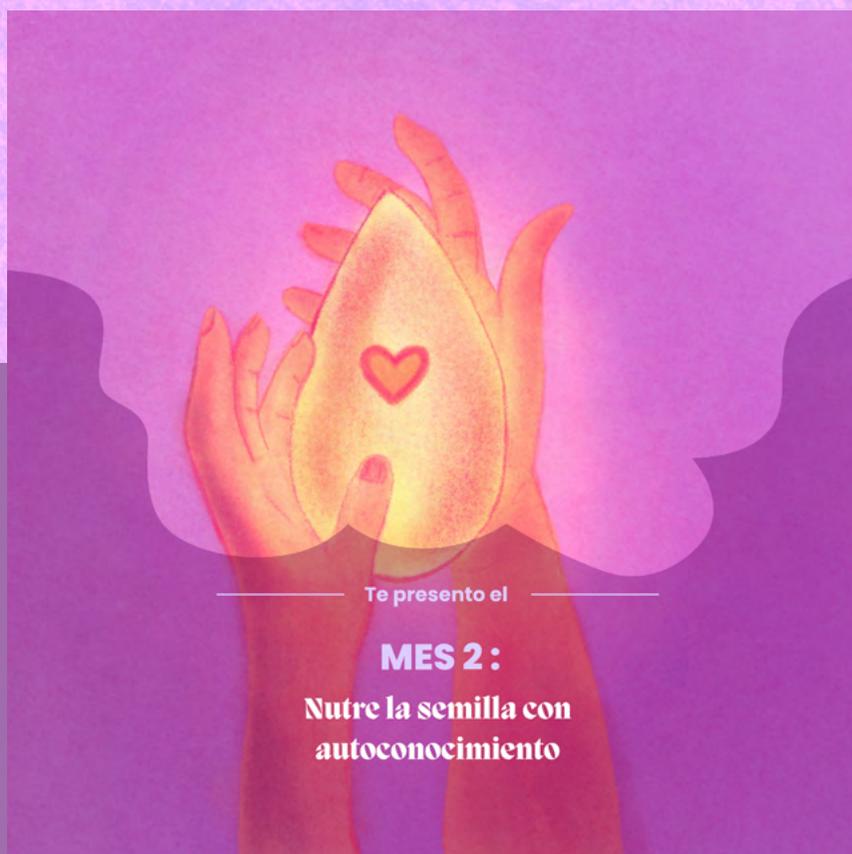
Las ilustraciones llevan el mismo concepto y estilo de cuento reflejado en todo el diario. Las páginas mensuales están diseñadas de forma que el texto esté centrado y el contenido sea llamativo.



Te presento el

**MES 5 :**

**Ilumina la flor de la resiliencia**



### 4.3.1.7 Páginas mensuales

## 4.4 Producto App

### 4.4.1 Wireframes App

Los wireframes de la aplicación “Bellamente” presentan una estructura clara y funcional, diseñada para guiar a los usuarios a través de su viaje de mindfulness. Comenzando con pantallas de registro e inicio de sesión, el menú principal ofrece accesos directos a secciones clave como el Diario, el Jardín Virtual, el Mensaje del Día, Recursos y el Perfil del usuario. Cada pantalla está diseñada para ser intuitiva y fácil de navegar, garantizando una experiencia de usuario fluida y agradable, centrada en el bienestar y el crecimiento personal.

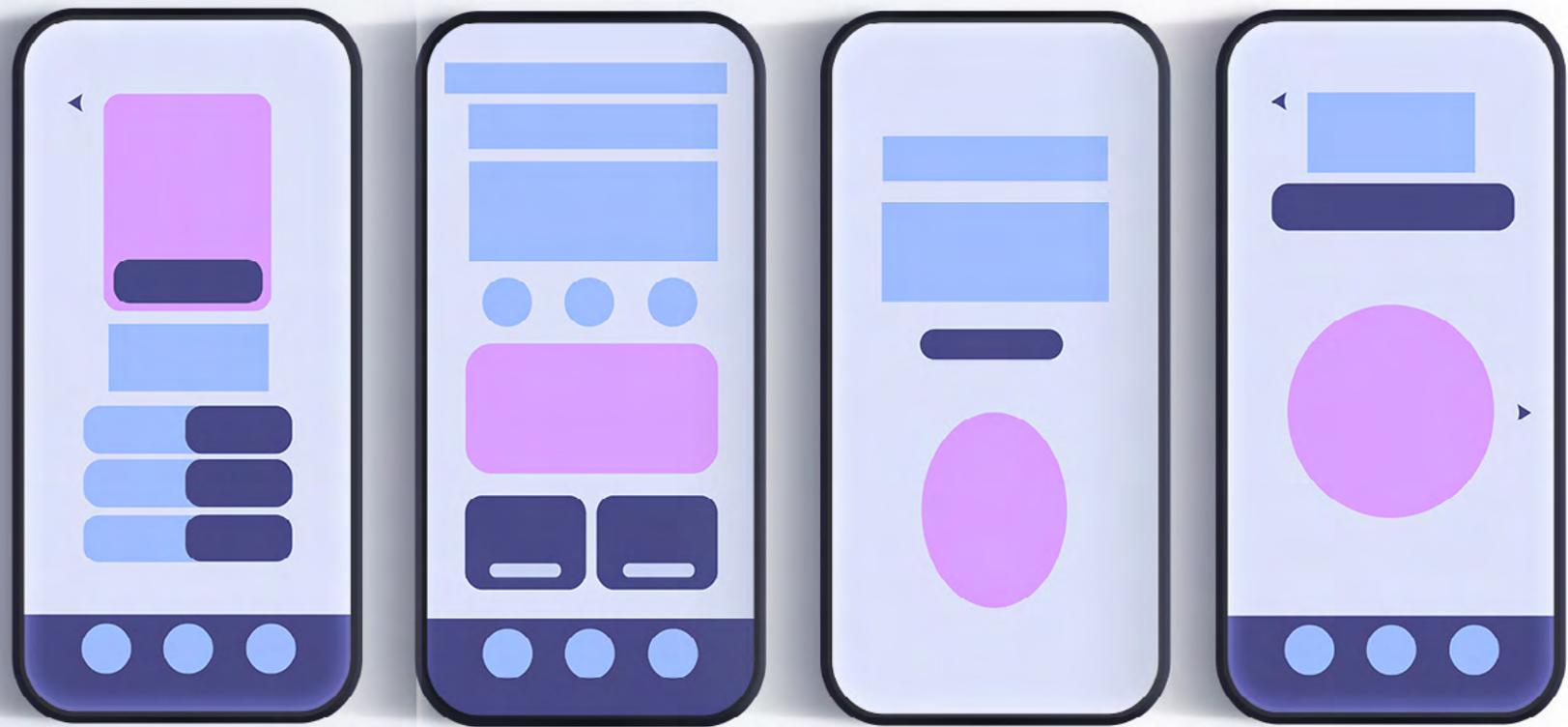


Fig 41. Wireframes

## 4.4.2 Diagrama de flujo

El diagrama de flujo de la aplicación “Bellamente” muestra la estructura de navegación y funcionalidades principales. Comienza con la bienvenida y el registro, y conduce al Menú Principal, que se divide en Inicio, Mi Jardín, Diario de Actividades, Consejos y Hábitos Saludables, Recursos, Perfil, Notificaciones y Ayuda y Soporte. Cada sección facilita la práctica de mindfulness, permitiendo a los usuarios registrar actividades, reflexionar y acceder a recursos, asegurando una experiencia completa y fácil de usar.

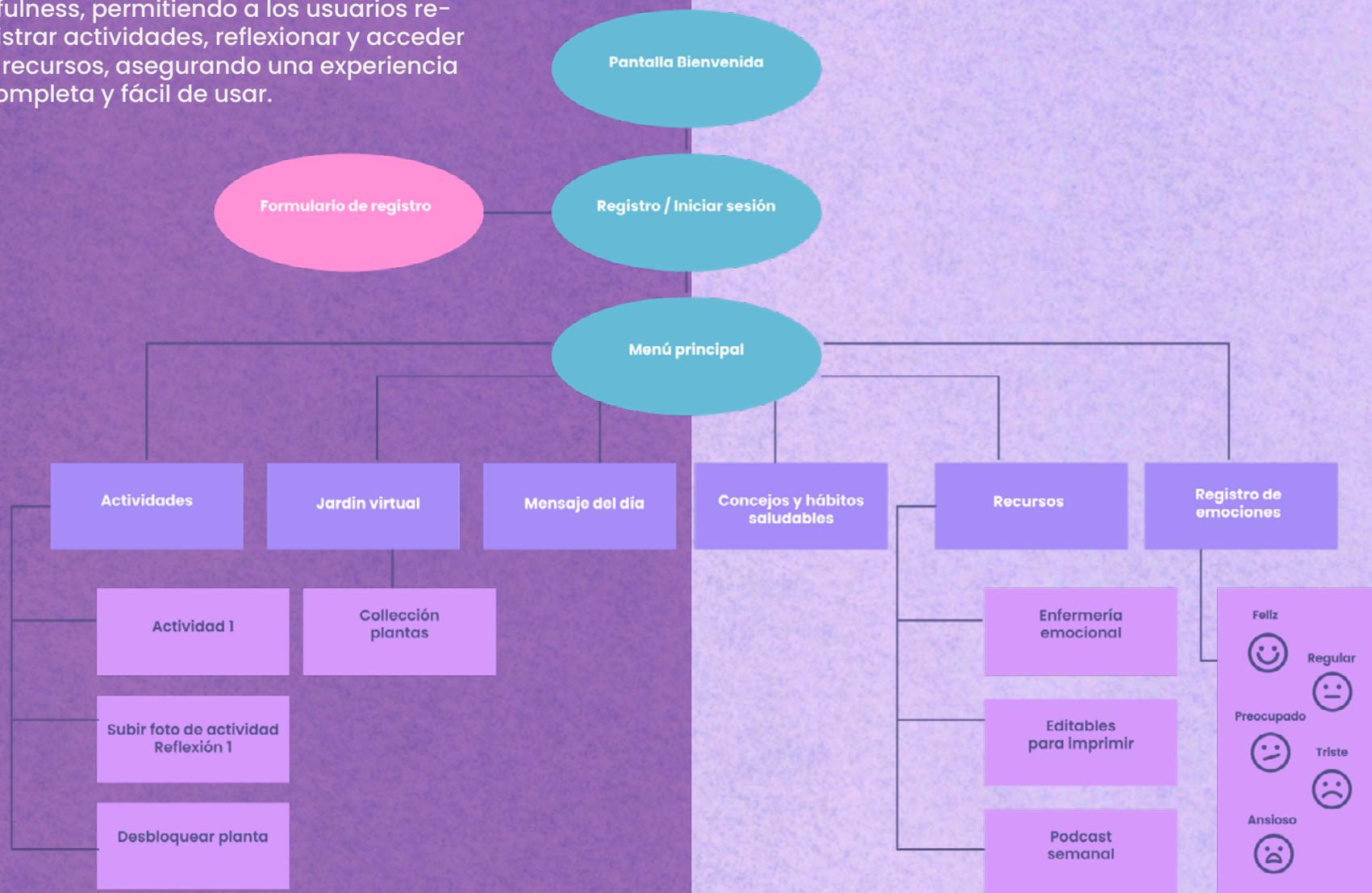


Gráfico 5. Diagrama de flujo

## 4.4.3 Arquitectura de la información

La arquitectura de la información de “Bellamente” organiza el contenido en una estructura clara y fácil de navegar. Desde la pantalla de inicio, los usuarios pueden acceder a diferentes secciones como el jardín virtual, el diario de actividades y recursos educativos. Esta organización facilita el acceso rápido a las funciones principales.

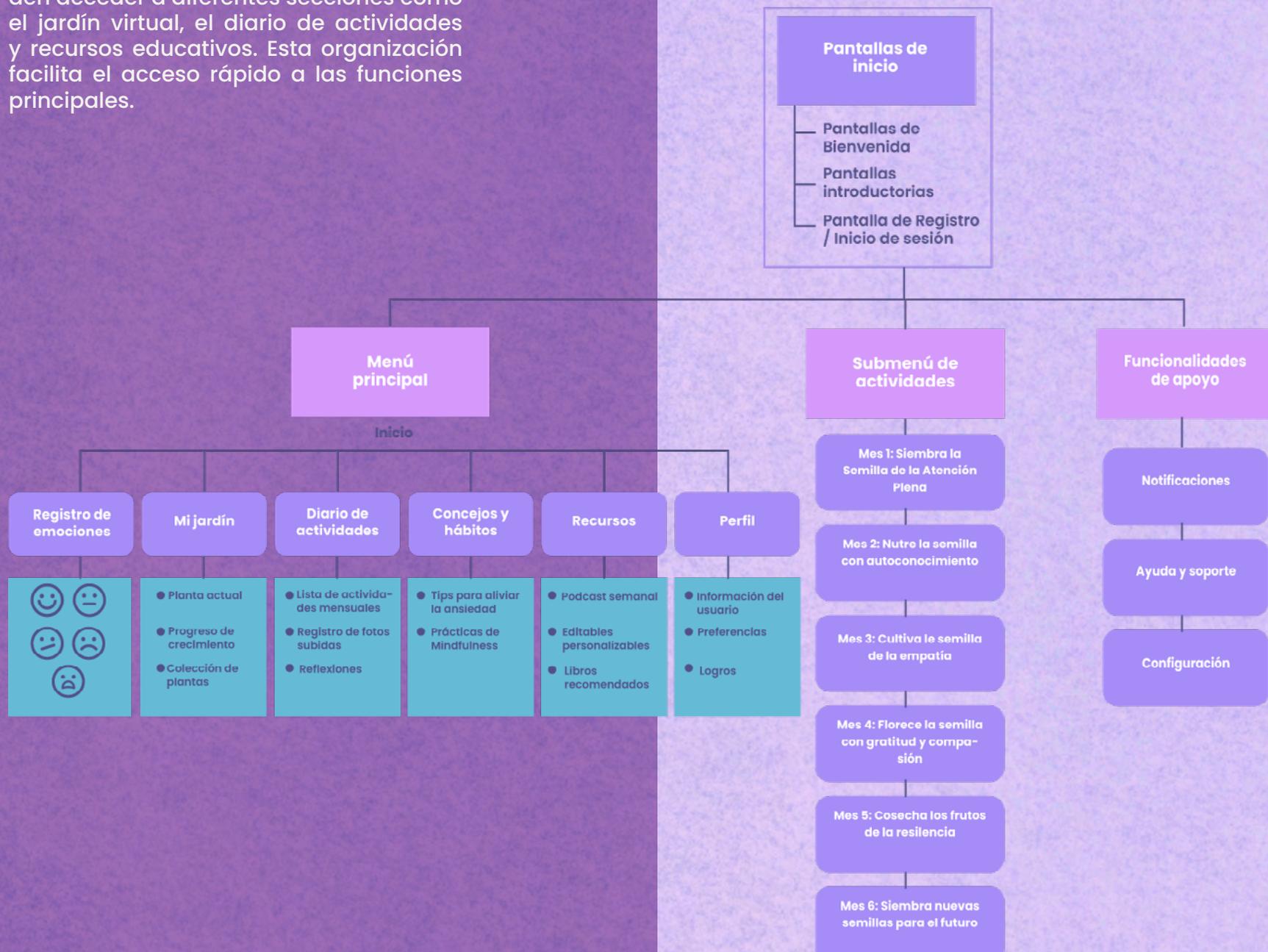


Gráfico 6. Arquitectura de la información

## 4.4.4 Sistema gráfico App

### Tipografía

La tipografía es la misma del sistema del diario, para conservar una estructura y en función al estilo que pertenece el producto.

#### Migra

##### AaBb

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTU  
VWXYZ0123456789

abcdefghijklmnñopqrstu  
vwxyz 0123456789

**24 pt Extra Bold**  
*24 pt italic*

#### Poppins

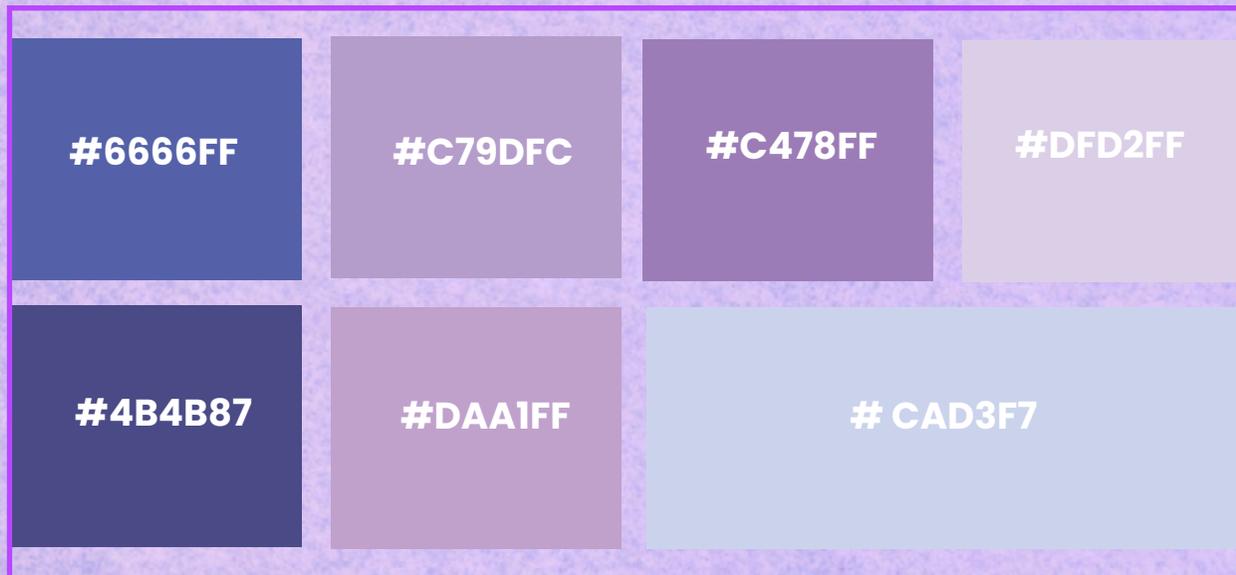
##### AaBb

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTU  
VWXYZ0123456789

abcdefghijklmnñopqrst vwxyz  
0123456789

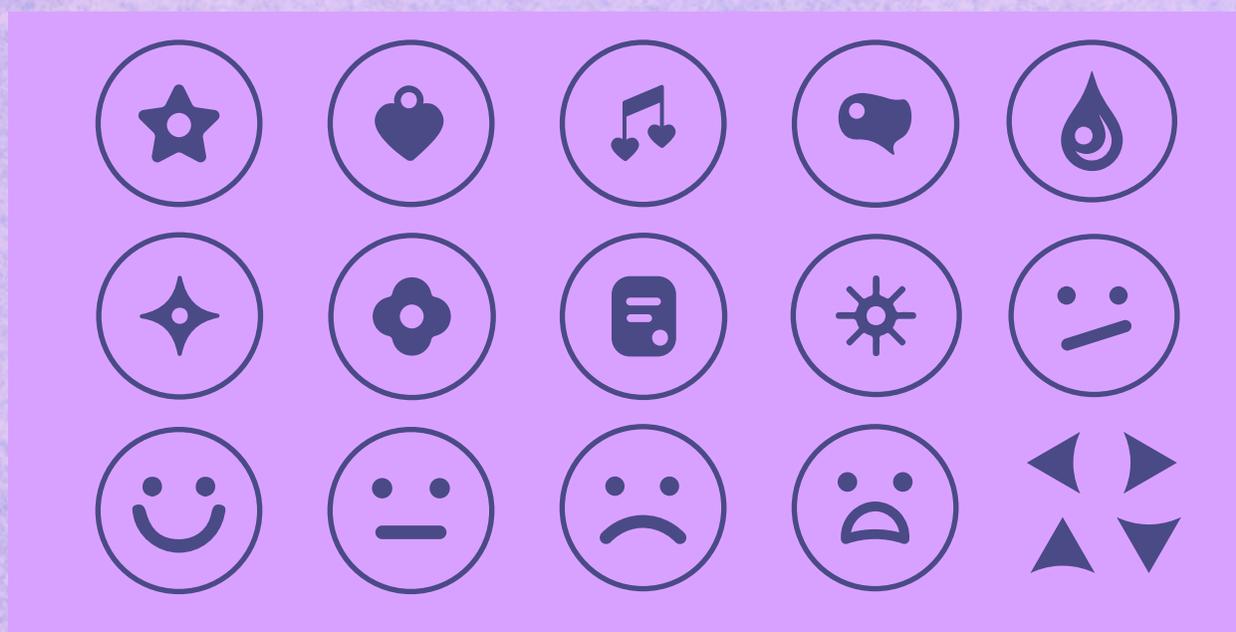
**24 pt Extra Bold**  
**20 pt Bold**  
16 pt Medium  
14 pt regular

#### 4.4.4.1 Cromática



La cromática que se usa es en colores pasteles cobinado con colores saturados para generar contraste y legibilidad en el diseño.

#### 4.4.4.3 Iconografía



La iconografía presenta un sistema a nivel conceptual para representar diferentes acciones y conservar la línea gráfica del producto.

#### 4.4.4.2 Ilustración

Las ilustraciones usadas en la aplicación presentan el mismo sistema y estilo del diario. En la app Bellamente se usan las ilustraciones para enfatizar y representar cada tema en ciertas secciones.



Fig 42. Ilustración pantallas siembra planta



Fig 43. Ilustración pantallas ícono flor



Fig 44. Ilustración pantallas ícono jardín virtual



***4.5 Producto  
Final APP***



Fig 45. Prototipo app pantallas de inicio

#### 4.5.1 Pantallas de inicio

En las primeras pantallas al ingresar a la aplicación muestra el contenido de invitación. Da la bienvenida y muestra los beneficios y cualidades de la app.



Fig 46. Prototipo app pantallas bienvenida

## 4.5.2 Pantallas Bienvenida

Las pantallas de inicio detallan un resumen de el contenido acompañado con las ilustraciones respectivas.

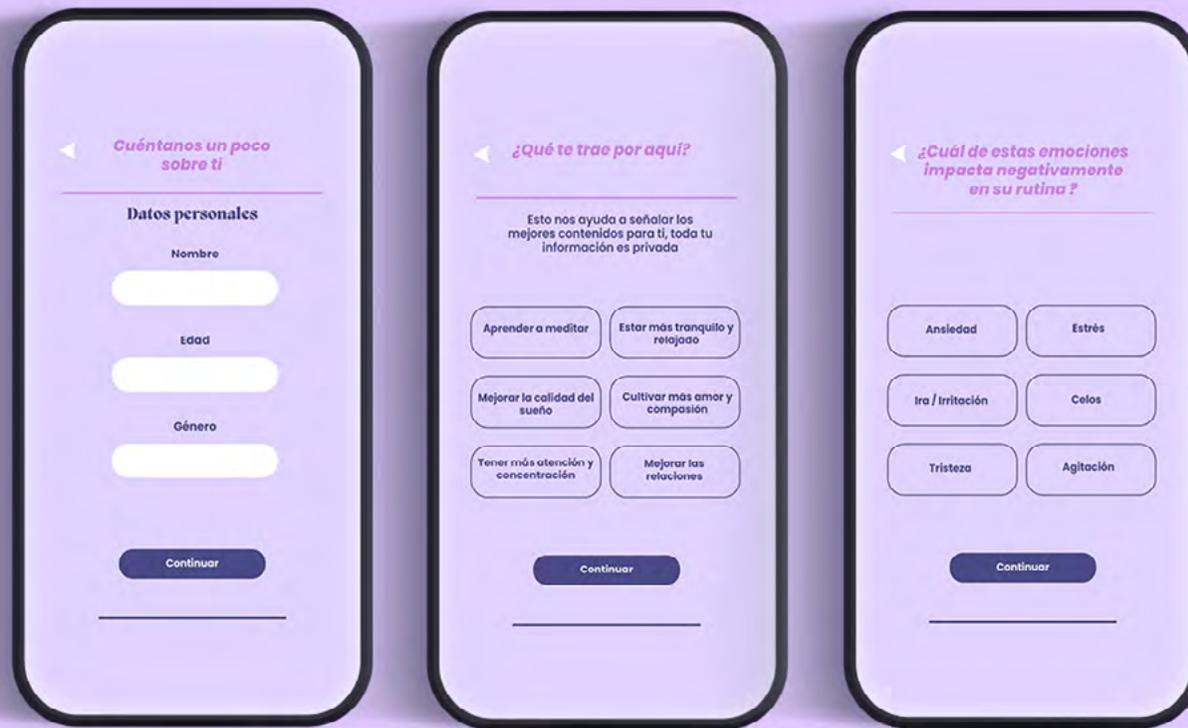


Fig 47. Prototipo app pantallas login

### 4.5.3 Pantallas Login

Pantallas para conocer al usuario, datos generales y conocer que contenido le gustaría aprender.

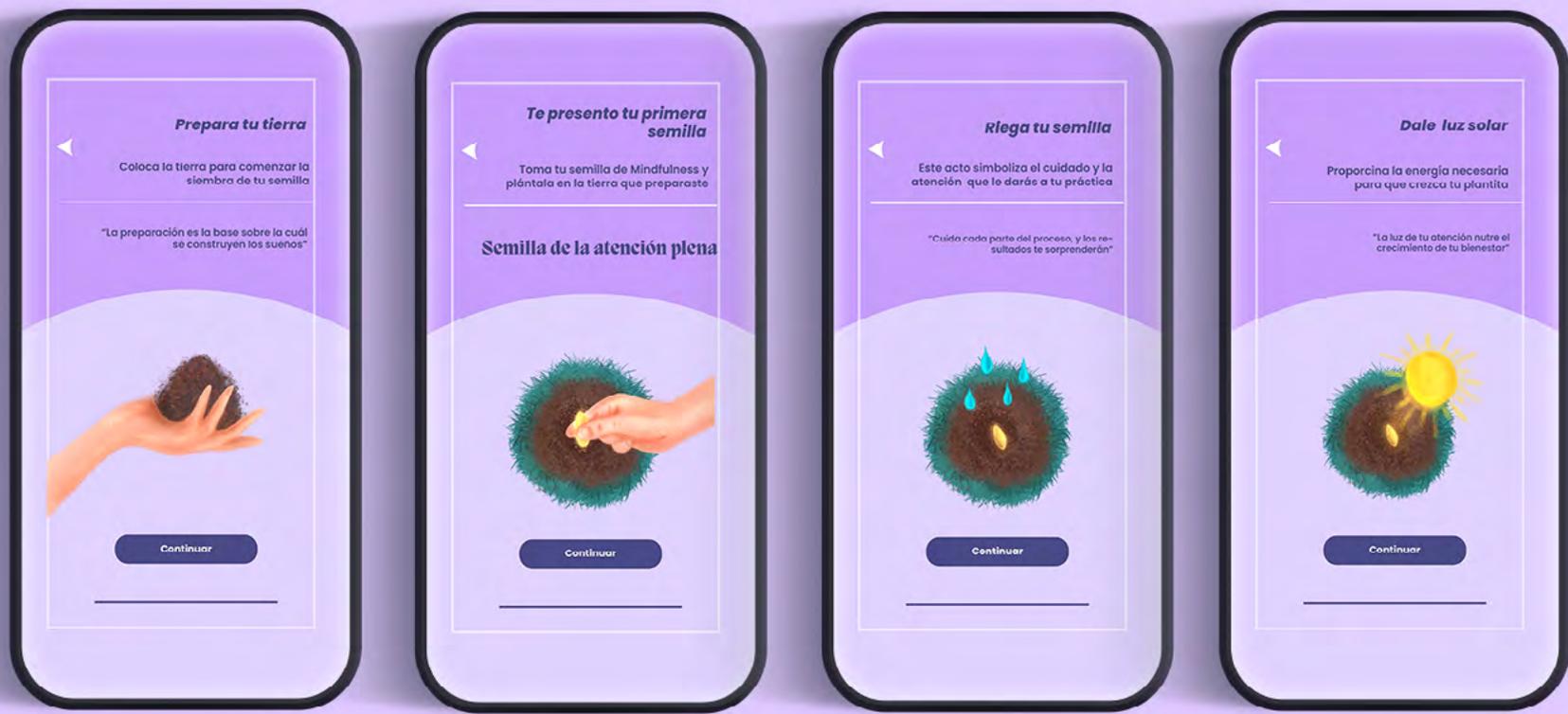


Fig 48. Prototipo app pantallas inicio planta

#### 4.5.4 Pantallas iniciación planta

Estas pantallas dirigen en el recorrido a cultivar la planta con la ayuda del usuario, Dan la bienvenida y sirven de acercamiento a la temática de la app.

## 4.5.5 Pantalla Principal

En el home se puede observar la variedad de herramientas y recursos que contiene la app como podcast, meditaciones, mensajes diarios positivos, los íconos, tu progreso, etc

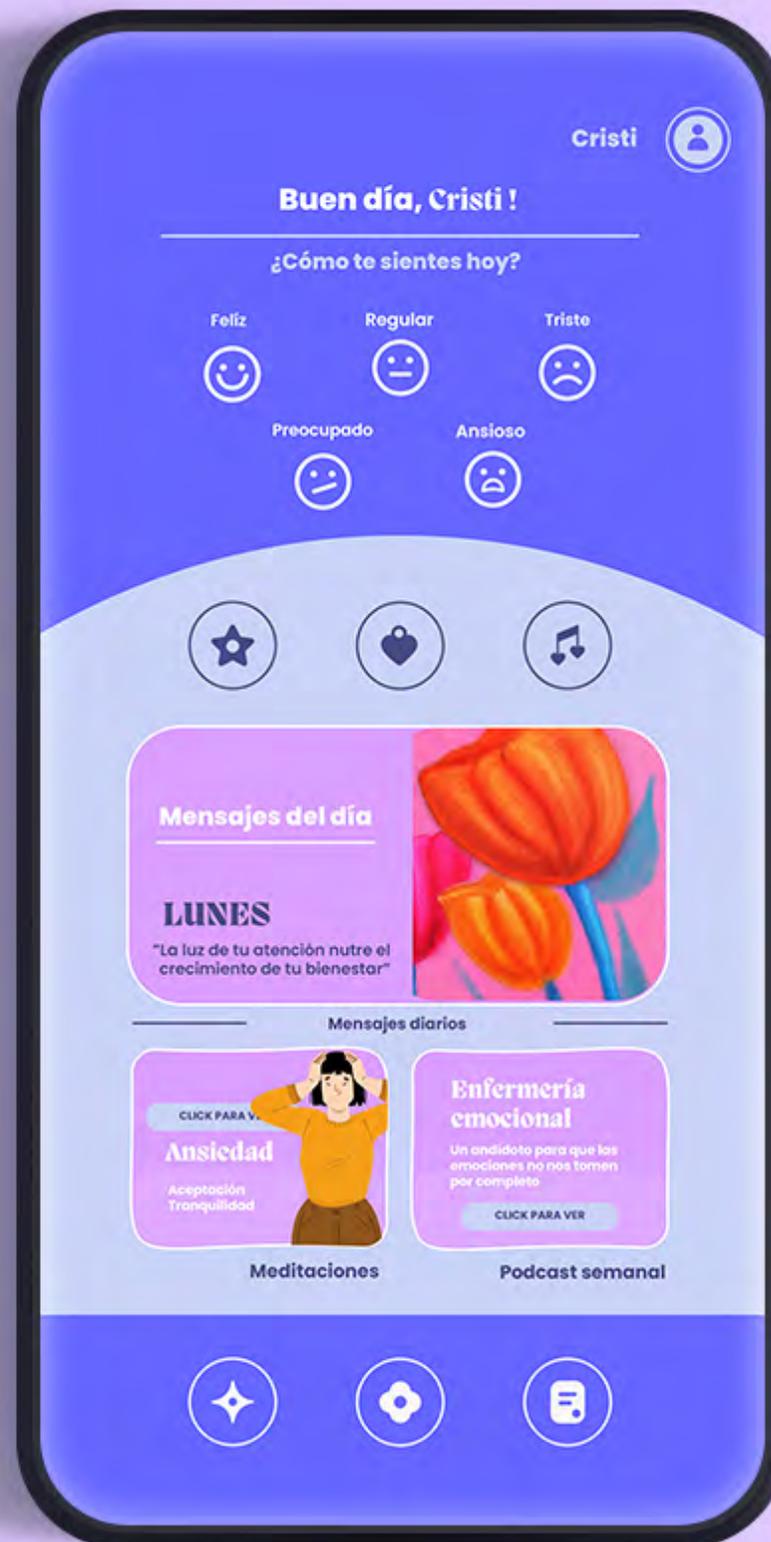


Fig 49. Prototipo app pantalla principal

## 4.5.6 Pantallas principales interactivas con el diario

En estas pantallas el usuario tiene como objetivo subir las respectivas fotos de las tres actividades pertenecientes a cada capítulo del diario Bellamente para poder desbloquear su planta y agrandar su jardín.

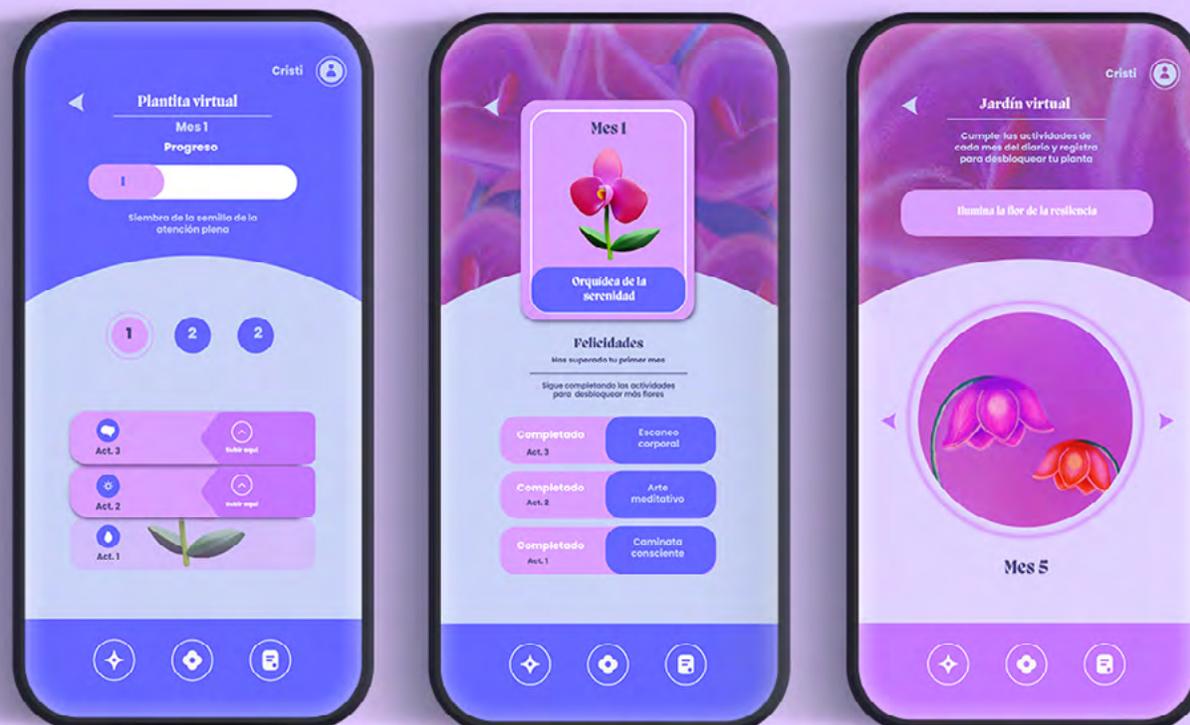


Fig 50. Prototipo app pantallas interactivas del diario

## 4.5.7 Pantallas mensuales

En estas pantallas el usuario tiene como objetivo subir las respectivas fotos de las tres actividades pertenecientes a cada capítulo del diario Bellamente para poder desbloquear su planta y agrandar su jardín.

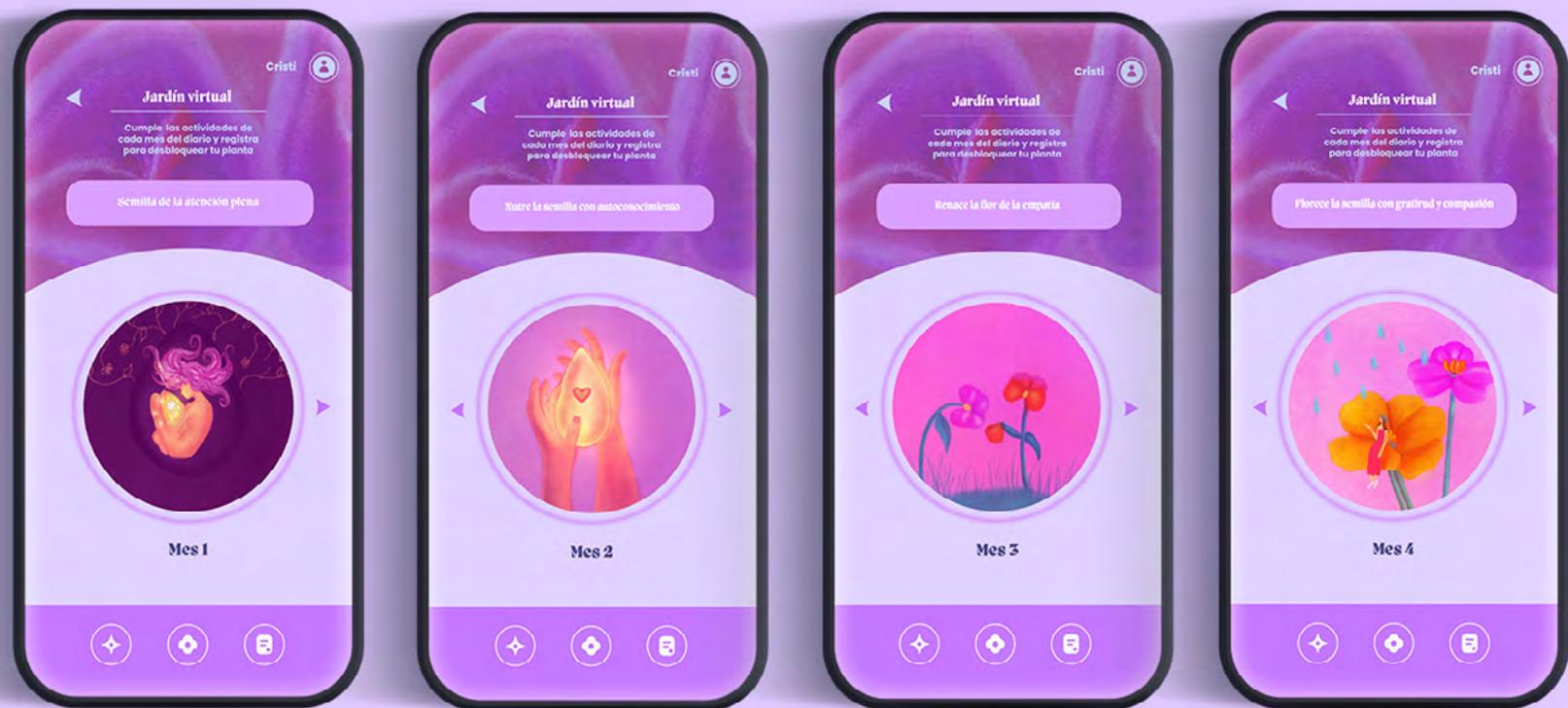


Fig 51. Prototipo app pantallas mensuales

## 4.6 Marca

### Imagotipo



**Bella**  
Mente

“Bellamente” es una marca visualmente inspirada en la naturaleza y la transformación personal. Su diseño distintivo presenta una flor que emerge desde una estrella, simbolizando el crecimiento y la iluminación que se logra a través del mindfulness. Rodeada por una cápsula protectora, esta imagen refleja la idea de un espacio seguro y nutritivo donde las personas pueden florecer y desarrollar su bienestar emocional. La marca combina elementos de belleza natural y guía espiritual para representar el viaje de autodescubrimiento y equilibrio interior.

### Variaciones de la marca

#### versión 1

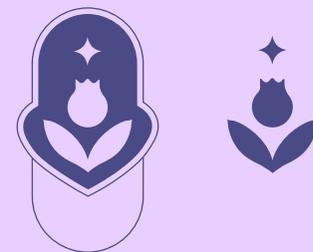
**Bella**  
Mente

#### Imagotipo



**Bella**  
Mente

#### Isotipo



---

### Cromática

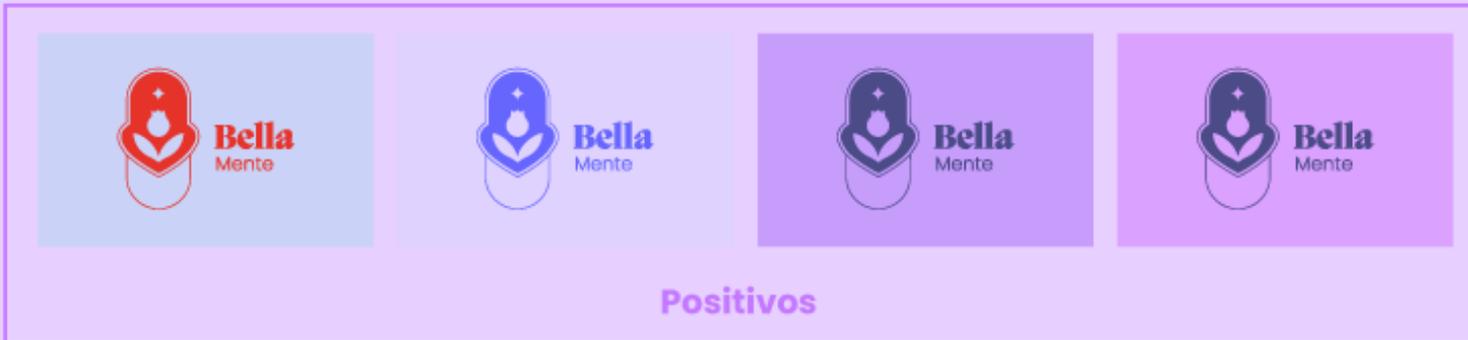
---



---

### Usos de la marca en fondos

---



---

### Marca variaciones de colores

---



---

Proporción y  
geometrización



---

Concepto de la marca



Estrella  
Iluminación



Planta  
Armonía



Cápsula  
medicina

Tarjetas de presentación



stickers



## *4.7 Conclusión capítulo*

En conclusión, el diseño de "Bellamente" ha sido fundamental para transformar las ideas iniciales en un kit de mindfulness atractivo y funcional. Se han desarrollado wireframes, diagramas de flujo y una arquitectura de la información que aseguran una experiencia de usuario intuitiva. El diario, con su paleta de colores vibrantes y sus ilustraciones inspiradas en la naturaleza, junto con la aplicación digital, ofrecen actividades interactivas de mindfulness. La interactividad entre el diario y la app, incluyendo la gamificación a través de plantas virtuales, fomenta el compromiso del usuario. En general, el diseño combina elementos visuales estimulantes y prácticas de bienestar para promover el crecimiento personal y la atención plena.



## 5. Conclusiones Finales

La tesis sobre la creación del kit de mindfulness “Bellamente”, compuesto por un diario interactivo y una aplicación complementaria, concluye con resultados muy positivos, destacando la importancia y efectividad de esta herramienta en la promoción del bienestar emocional entre jóvenes universitarios.

A lo largo del desarrollo del proyecto, se identificó la creciente necesidad de recursos accesibles que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés y mejorar su salud mental. La investigación inicial y la revisión de literatura confirmaron la eficacia de las prácticas de mindfulness, sentando una base sólida para el desarrollo del kit.

El proceso de programación de la aplicación “Bellamente” fue metódico, asegurando que las funcionalidades clave, como el registro de

actividades, la subida de fotos del diario y el crecimiento del jardín virtual, fueran intuitivas y motivadoras para el usuario. El diseño se enfocó en crear una experiencia de usuario atractiva y fácil de navegar, incorporando elementos de gamificación para mantener el compromiso y la motivación.

La fase de ideación, enriquecida por entrevistas y encuestas a estudiantes universitarios, fue crucial para entender las necesidades y preferencias del público objetivo. Esta investigación de campo permitió que el desarrollo del diario y la aplicación respondiera efectivamente a las expectativas y requerimientos de los usuarios, asegurando un producto final relevante y útil.

El diseño de “Bellamente” se caracterizó por su enfoque en la es-

tética y la funcionalidad. El diario, con sus colores vibrantes y ilustraciones inspiradas en la fantasía y la naturaleza, ofrece un entorno atractivo para la reflexión diaria. La aplicación complementa esta experiencia con su estructura intuitiva, recordatorios, contenido adicional y un jardín virtual, proporcionando una experiencia de mindfulness integral y coherente.

Código App  
Bellamente



En resumen, “Bellamente” se presenta como una herramienta innovadora y efectiva para la promoción del bienestar emocional en estudiantes universitarios. La combinación de un diario físico y una aplicación digital ofrece una solución holística que fomenta la reflexión, la autocompasión y el crecimiento personal. La capacidad del kit para adaptarse a las necesidades individuales de los usuarios subraya su potencial para contribuir significativamente al bienestar mental y emocional de los estudiantes, ayudándoles a cultivar una vida más plena y consciente. Con “Bellamente”, se espera hacer una contribución valiosa al campo del bienestar emocional y la salud mental, demostrando el impacto positivo de las prácticas de mindfulness en la vida de los jóvenes.

## 6 Recomendaciones

El proyecto “Bellamente” propone una herramienta de mindfulness dirigida a estudiantes universitarios con un potencial amplio de aplicación en múltiples campos educativos y más allá. Las recomendaciones clave incluyen la adaptación del contenido para integrarlo desde la educación primaria hasta la formación docente, con el objetivo de fomentar habilidades emocionales desde temprana edad y mejorar el bienestar emocional de los educadores. Además, se sugiere extender su uso a adultos y profesionales, ajustando el kit para abordar el estrés laboral y mejorar la productividad, así como desarrollar versiones específicas para personas mayores, enfocadas en mejorar la memoria y reducir la soledad. En el ámbito de la salud mental, se propone integrar “Bellamente” en terapias cognitivo-conductuales y ofrecer contenido específico para

tratar trastornos como ansiedad y depresión. Es crucial seguir desarrollando recursos digitales, como podcasts y ejercicios interactivos, mientras se mejora la personalización para adaptar las prácticas y el contenido a las preferencias individuales de los usuarios. La investigación continua, incluyendo estudios de impacto a largo plazo y feedback constante de los usuarios, ayudará a optimizar y expandir el alcance de “Bellamente”. Además, establecer colaboraciones con instituciones educativas y organizaciones de salud mental permitirá integrar eficazmente esta herramienta en programas de bienestar estudiantil y promover su accesibilidad y efectividad en diversos contextos.

# Bibliografía

- Baer, R. A. (2003). Entrenamiento en mindfulness como intervención clínica: Una revisión conceptual y empírica. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2004). Uso de métodos de evaluación autoinformados para explorar las facetas del mindfulness. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Fundamentos teóricos y evidencia de sus efectos beneficiosos. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Burak, L. J. (2019). El mindfulness como herramienta para gestionar el estrés. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(3), 320-333. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1556195>
- Burke, C. A. (2010). Enfoques basados en el mindfulness con niños y adolescentes: Una revisión preliminar de la investigación actual en un campo emergente. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Buxton, B. (2010). Sketching user experiences: Getting the design right and the right design. Morgan Kaufmann.
- Castro, D., Rehbein, L., & Jaques, Y. (2018). Mindfulness y rendimiento académico: El papel mediador del estrés. *Current Psychology*, 37(1), 27-35. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9484-2>
- Cebolla, A., Enrique, Á., Alvear, D., Soler, J., & García-Campayo, J. (2017). Primera fase del entrenamiento en mindfulness: Enfoque en la atención focalizada. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 60-72.
- Duarte, E. (2008). La importancia de la ilustración en la comunicación visual. *Revista de Diseño Gráfico y Comunicación*, 12(2), 45-56.
- Eisner, W. (1985). *Comics and sequential art: Principles and practices from the legendary cartoonist*. Poorhouse Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Bantam Books.
- Greenberg, J., & Harris, A. (2012). Las prácticas de mindfulness en el contexto del manejo del estrés. En *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 181-198). Springer.
- Heinecke, K. (2018). *Mindfulness para estudiantes: Mejora el enfoque, reduce el estrés y aumenta el rendimiento cognitivo*. Adams Media.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2012). Mindfulness en la medicina, la psicología y la neurociencia. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 112-115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.11.003>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Vayas donde vayas, ahí estás: Meditación mindfulness en la vida cotidiana*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003a). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2003b). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kress, G., & Van Leeuwen, T. (2006). *La lectura de imágenes: La gramática del diseño visual* (2ª ed.). Routledge.
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness* (Edición del 25 aniversario). Da Capo Lifelong Books.
- Martínez, F., & García, J. (2020). Diseño editorial: Principios básicos y nuevas tendencias. *Revista Internacional de Diseño y Comunicación*, 22(3), 56-72.
- Norman, D. A. (2013). *El diseño de los objetos cotidianos* (Edición revisada y ampliada). Basic Books.
- Owens, R. (2015). El papel de la inteligencia emocional en el éxito de los estudiantes universitarios. *Journal of College Student Development*, 56(5), 485-489. <https://doi.org/10.1353/csd.2015.0051>
- Resnick, E. (2003). *Diseño para la comunicación: Fundamentos del diseño gráfico conceptual*. Wiley.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2007). Caracterización de la inteligencia emocional y su relación con el bienestar. *Personality and Individual Differences*, 42(1), 37-48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.010>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2008). *Hacia la integración de la meditación en la educación superior: Una revisión de la investigación*. *Teacher College Record*, 109(12), 1-26.
- Shneiderman, B., & Plaisant, C. (2009). *Diseño de interfaces de usuario: Estrategias para una interacción efectiva* (5ª ed.). Addison-Wesley.
- Simón, C. (2007). *Mindfulness: una introducción*. *Revista de Psicoterapia*

