



onéctate

con tus emociones



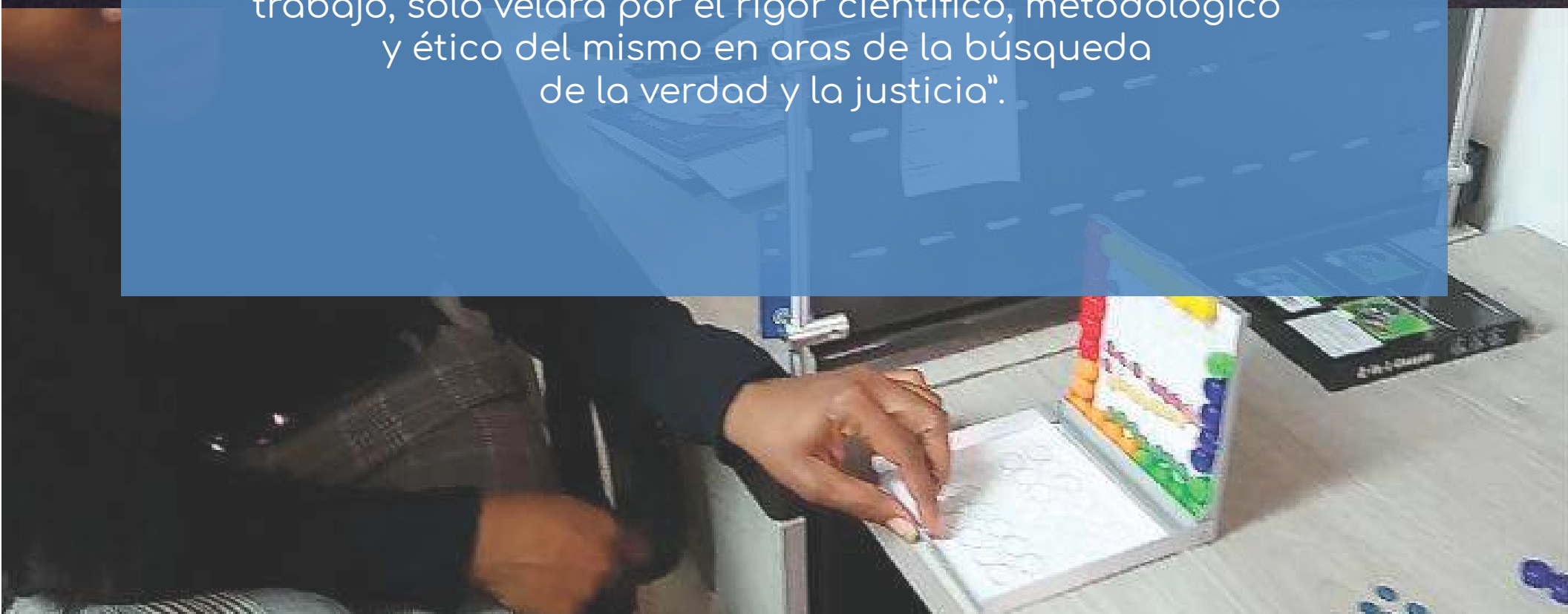
Herramienta para conocer y
aprender sobre las emociones



María Daniela Galindo Pérez
Tutor: D.I Mónica Triana

Diseño Innovación Social y Ocio
Univeridad El Bosque
2019-2

“La Universidad El Bosque, no se hace responsable de los conceptos emitidos por los investigadores en su trabajo, solo velara por el rigor científico, metodológico y ético del mismo en aras de la búsqueda de la verdad y la justicia”.



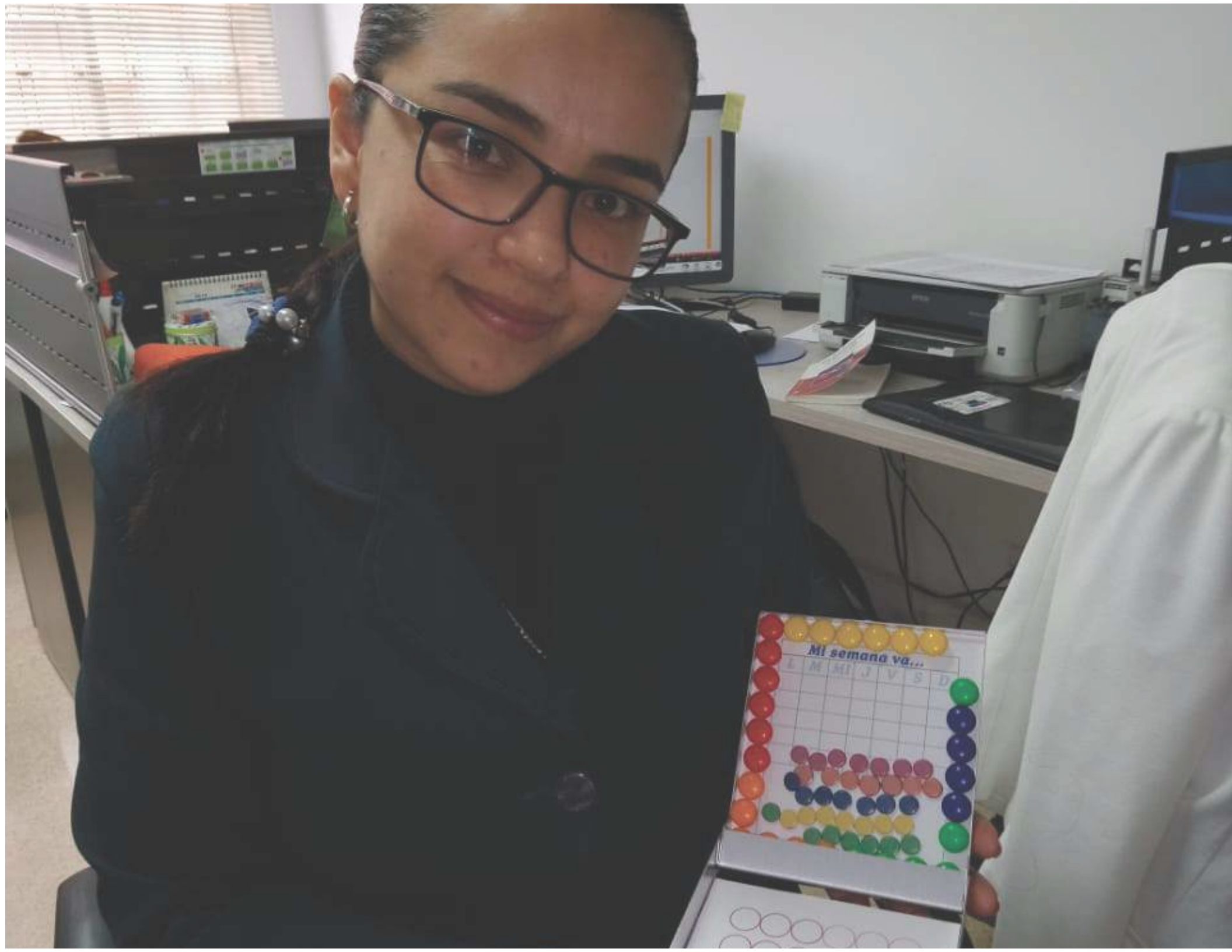
AGRADECIMIENTOS

En este proyecto de grado, agradezco a la paciencia, y labor de la profesora Mónica, gracias a ella he logrado enfocar el proyecto de una forma acertada, también por medio de cada una de las investigaciones generadas y realizadas durante todo el semestre, he logrado encontrar variedad de métodos funcionales y receptivos para el cerebro en el que se puede proporcionar una alternativa y herramienta específica para aprender y conocer las emociones.



CONTENIDO

Nota de Salvedad de Responsabilidad Institucional.....	2
Agradecimientos.....	3
Resumen (Abstract)	5-6
Introducción.....	7
Objetivos.....	8
Metodología.....	8
Marcos Referenciales	9-11
Anexos gráficos Explicativos	12-13
Anexo A.....	12
Anexo B.....	12
Anexo C	13
Anexo D	13
Anexo E.....	14
 Anexos fotografías de comprobación primeros modelos	15
Listado de referencias	-17



El estrés laboral es una mala condición emocional, presente en la vida de las personas, es generada por diversos factores ambientales y físicos, por lo tanto, es algo que se debe aprender a controlar, es decir, lograr generar una mayor inteligencia emocional y autoconciencia de las emociones. El objetivo es desarrollar y crear una herramienta cognitiva, divertida que pueda disminuir el Estrés Distrés (estrés negativo), y aumentar el Estrés Eustrés (estrés positivo), en los trabajadores en sus tiempos de ocio y/o descanso.

Se desea generar con el producto, una empatía y motivación, el cual está desarrollado con la metodología *Investigación-creación*, en la que se realizó la exploración, recopilación y experimentación debida, por medio de encuestas, entrevistas y comprobaciones con el usuario, de las diferentes propuestas de prototipos funcionales, enfocados en la metodología del Design Thinking, utilizando la fase de Ideación, que, permite determinar los pros y contras, de la funcionalidad y estética que serían aptas para el producto final de diseño, basado en la (Neuroplasticidad), para la producción y creación de una herramienta creativa que se estructurará y se unificará para dar vida a un objeto tridimensional.

Dando como resultado final, *Conéctate*, un objeto medidor emocional interactivo-divertido realizado en Impresión en tinta Ecológica (UV), para conocer y aprender las emociones, por medio de los colores e indicadores positivo, neutro y negativo, que permitirá contrarrestar los malos hábitos que hay en la vida y así generar una nueva experiencia por medio de la aplicación y la lectura de los códigos QR en las fichas.

El aporte del producto Conéctate, para la innovación y el mercado, es la utilización de un lenguaje atractivo por medio de los colores y materiales, que genera un entendimiento inmediato, de fácil utilización por la aplicación creada, complementándose con la combinación de colores-emociones y funciones integradas para conocer las emociones.

Palabras Clave: Conéctate, Estrés laboral, distrés, eustrés y contrarrestar.

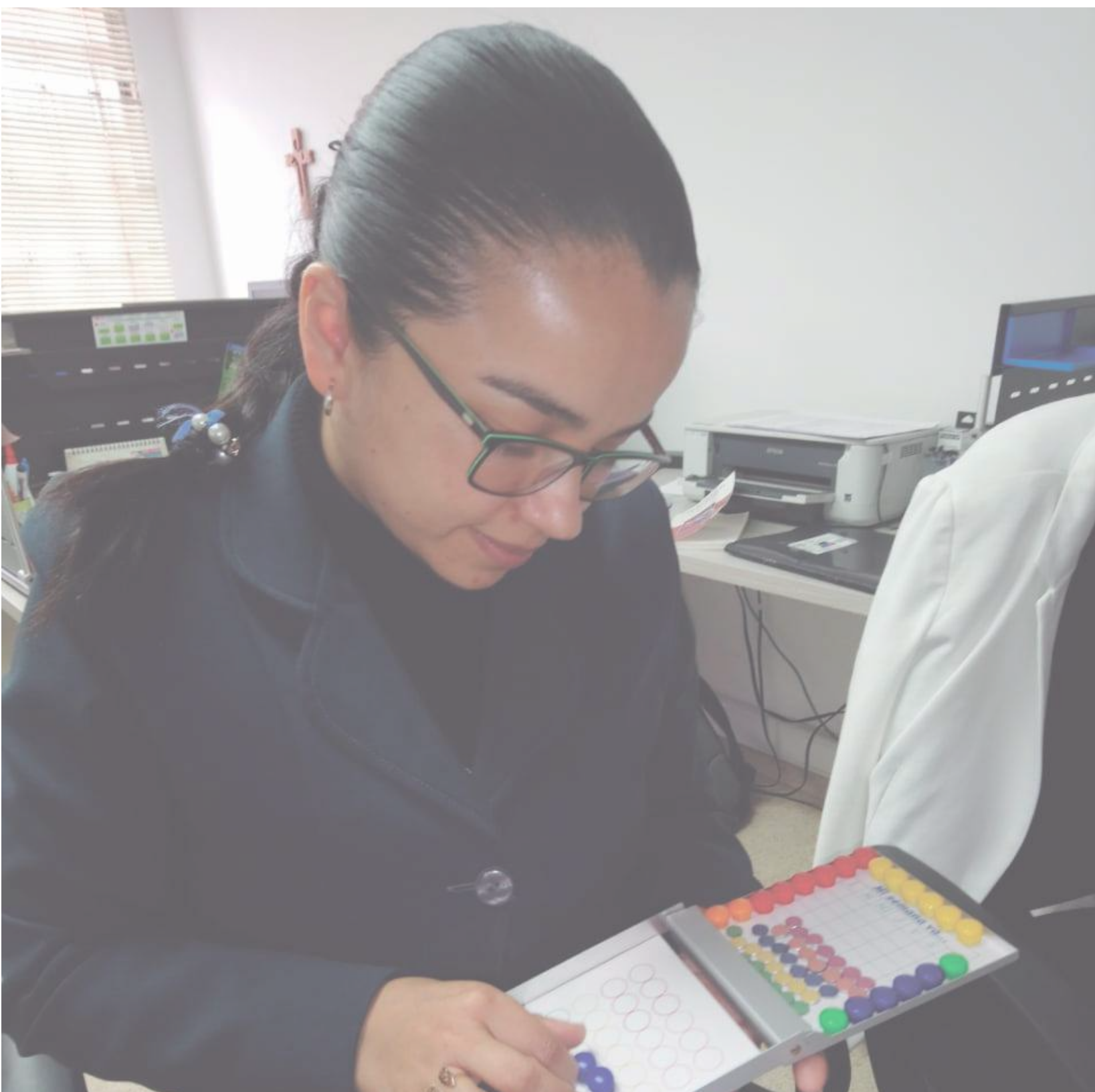
Work stress is a bad emotional condition, present in people's lives, it is generated by various environmental and physical factors, therefore, it is something that must be learned to control, that is, achieve greater emotional intelligence and self-awareness. of emotions The objective is to develop and create a fun, cognitive tool that can reduce Distress Stress (negative stress), and increase Eustress Stress (positive stress), in workers in their leisure time and / or rest.

It is desired to generate with the product, empathy and motivation, which is developed with the Research-Creation methodology, in which the exploration, compilation and experimentation due, through surveys, interviews and checks with the user, of the Different proposals for functional prototypes, focused on the Design Thinking methodology, using the Ideation phase, which, allows to determine the pros and cons, of the functionality and aesthetics used by the applications for the final design product, based on (Neuroplasticity), for the production and creation of a creative tool that will be structured and unified to give life to a three-dimensional object.

As a final result, Connect, an interactive-fun emotional measuring object made in printing in ecological ink (UV), to know and learn the emotions, through the colors and positive indicators, neutral and negative, that counteract the bad habits that there is in life and thus generate a new experience through the application and reading the QR codes on the cards.

The contribution of the product Connect, for innovation and the market, is the use of an attractive language through colors and materials, which generates an immediate understanding, easy to use by the application created, complementing with the combination of colors-emotions and integrated functions to know the emotions.

Keywords: Connect, work stress, distress, eustress and counteract.



PROPUESTA DE PROYECTO

3

MARCOS - PROBLEMÁTICA

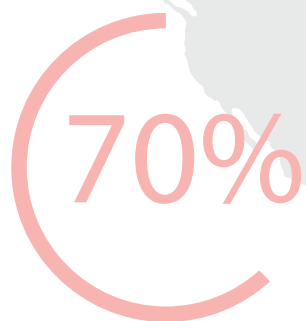
El estrés laboral, “La enfermedad del siglo XXI”, Variedad de estados emocionales entre los que el individuo afronta en su día a día: Presiones sociales y laborales.

CONSULTORA EXTERNA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO ARL SURA
SEGUROS BOLIVAR

No saber ordenar prioridades

No tener en cuenta Hobbies

Evadir las pausas activas



EMPRESA
GROUPON



Hombres

18
Jóvenes

33%



Mujeres
SISTEMA PENSIONAL

5

4

CONTEXTO

USUARIO

Hombres y mujeres
en edad laboral de
18 años a 65 años.

ALIADOS

ARL
SURA
SEGUROS BOLIVAR

EMPRESAS ALIADAS

Skandia
Avenida 19 No. 109A - 30
Vicaría Inmaculada
Concepción



FACTORES DEL ESTRÉS

FACTOR	DESCRIPCION
Factores originados en el ambiente físico	Temperaturas extremas, iluminación insuficiente, falta de seguridad, hacinamiento, etc.
Factores Interpersonales	Conflictos con compañeros del trabajo, choque de personalidades.
Factores Organizacionales	Un mal estilo de organización, un mal estilo de mando. Falta de una clara definición de responsabilidades. Cambios rápidos.
Factores de la propia personalidad	Una personalidad negativa tenderá a teñirlo todo de pesimismo; una personalidad agresiva crea fácilmente conflictos y estrés en el trabajo; una personalidad pasiva sufre viendo cómo todos se aprovechan de uno. ¹

Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Factores del estrés laboral. España: San Pablo. Página 15, 16.

CONSECUENCIAS

SEÑALES DEL ESTRÉS

FISICAS	EMOCIONALES	CONDUCTUALES
• Dolor de Cabeza • Úlceras • Hipertensión arterial • Tensión muscular. • Impotencia. • Fatiga. • Insomnio.	• Depresión. • Irritabilidad. • Ansiedad. • Impaciencia. • Frustración. • Soledad.	• Abuso de alcohol. • Juego compulsivo. • Aislamiento. • Llorar mucho. • Olvidar las cosas. • Absentismo.¹

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Señales comunes de estrés. España: San Pablo. Página 25.

5

CONSECUENCIAS

CAMBIOS	DESCRIPCION
Pérdidas Personales	La muerte de un ser querido, la pérdida de amigos cuando se van a vivir a otra parte lejana; la separación/divorcio; la extirpación de alguno de nuestros miembros. Todo esto puede causar graves depresiones.
La enfermedad y los accidentes	Una grave enfermedad, o mutilación por accidente constituyen una gran fuente de estrés tanto para el paciente como para la familia. Puede debilitar nuestro sistema de defensas.
Cambio en nuestras condiciones de vida	Una súbita ganancia en los negocios o una gran promoción en el trabajo, son experiencias agradables que también pueden producir estrés.
Cambios en la vida laboral	Problemas con compañeros, jefes, subordinados; ser despedido; encontrar un nuevo trabajo; los plazos en la entrega del trabajo generan ansiedad. Sentirse falta de habilidades para realizar el trabajo asignado también es un factor de estrés.
Problemas Económicos	El dinero no rinde, aunque ganamos; grandes deudas; pérdida de ingresos, etc., pueden crear estrés a toda la familia.
Cambios en la vida familiar	Cambios en el hogar a causa de un embarazo; responsabilidades añadidas; la pareja trabaja y la casa queda en terreno de nadie, etc. Esto puede causar alteraciones en los estados de ánimo, y conflictos de pareja.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Síndrome de adaptación general (Selye). España: San Pablo. Página 13, 14 Y 15.

JUSTIFICACIÓN

EL ESTRES LABORAL: El estrés laboral ha sido uno de los factores de riesgo en cuanto a salud ocupacional: *(Bienestar físico, mental y social)* con mayor relevancia en todo el mundo, ya que este fenómeno afecta al 70% de la población Colombiana según una encuesta realizada por la empresa Groupon

ANEXO 1

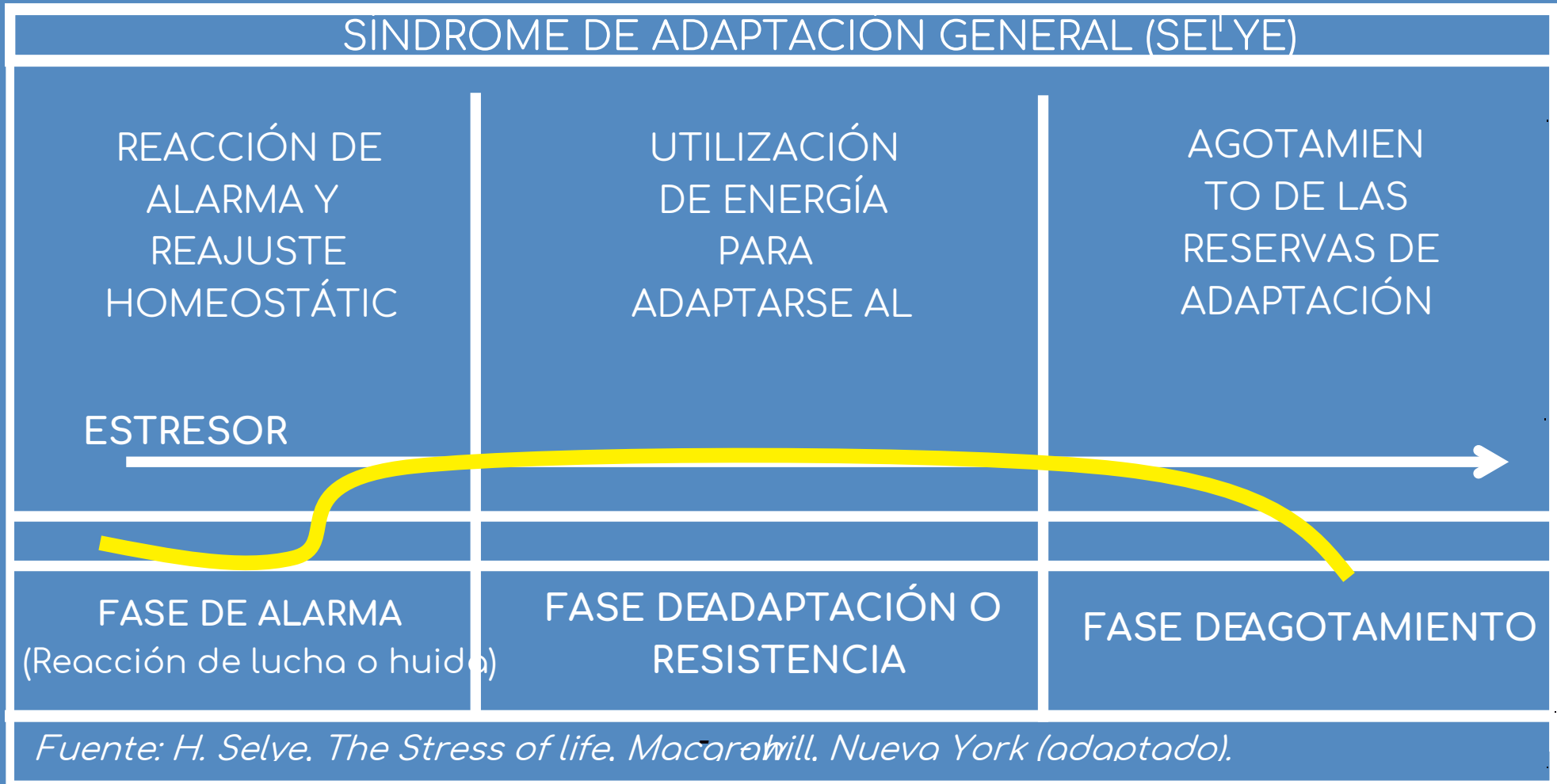


ENTORNO AMBIENTAL - LABORAL

¹ Colombia Estrés Laboral. Encontrado en <https://noticias.universia.net.co/cultura/noticia/2016/12/20/1147696/mal-escapan-colombianos-estres.html>

7

FASES ESTRÉS DR. HANS



Dr. Hans Selye

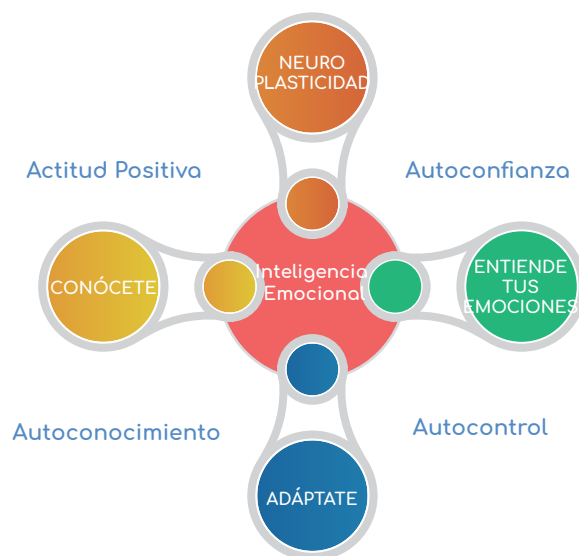
¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Síndrome de adaptación general (Selye). España: San Pablo. Página 21.

8

¿QUÉ HACE CONÉCTATE?

Innovación Social y Ocio

Proyecto desarrollado bajo la línea de Innovación Social y Ocio, para brindar una herramienta terapéutica para los usuarios que trabajan en empresas y a la vez, este producto final, el cual es el que brinda la info acerca de las 25 emociones existentes en la vida para conocer y aprender sobre las emociones.



Político

Se espera ofrecer un producto apto para el aprendizaje de las emociones, para los usuarios en edad laboral; así mismo lograr que las ARL brinden su apoyo para poder ofrecer este producto en las empresas.

Económico y Ambiental

Producto accesible, producible en serie, por su material 100% ecológico por las fichas, la caja y las tintas.

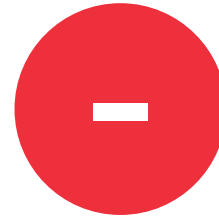
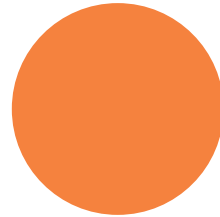
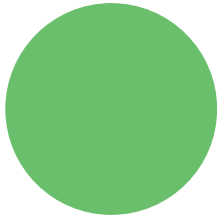
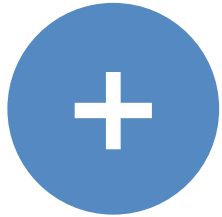
ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA QR DR HANS

IDEA POSITIVA	DESCRIPCION
Cree en ti mismo	Eres único e irrepetible en este mundo. Eres un ser especial.
Fíjate metas en la vida	Fijarse metas y ponerse a correr hacia ellas da sentido e ilusión.
Actúa guiándote por lo que crees correcto	Si actúas al dictado de lo que crees correcto, no tendrás miedo a equivocarte.
Preocúpate por los demás	No hay mejor manera de ser positivos que preocupándose por el bien de los demás.
Mejora y superate cada día	La mejor forma de superarte es abrirte sin miedo a lo nuevo, ser creativo e innovador.
Reserva tiempo para la diversión y el ocio	No te tomes a ti mismo, demasiado en serio ni con demasiada solemnidad. Hay que cultivar la dimensión lúdica. ¹

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Actitudes positivas. España: San Pablo. Página 98 Y 99.

9

EMOCIONES



Estrés Positivo
EUSTRÉSS



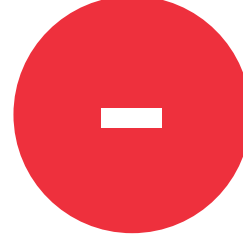
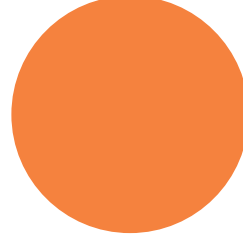
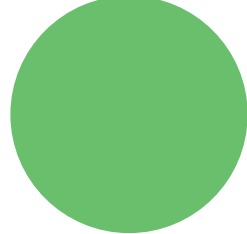
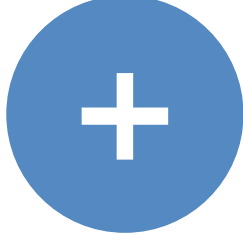
Emociones Neutras

DISTRÉSS
Estrés Negativo

Autoconsciencia	Auto-gerencia	Consciencia social	Gerencia de relaciones
Autoconsciencia	Autocontrol emocional	Empatía	Influencia
	Adaptabilidad		Coach y mentor
	Orientación al logro	Consciencia organizacional	Manejo de conflictos
	Optimismo		Trabajo en equipo
			Inspiración

ANEXO 2

4 pilares esenciales de la inteligencia emocional. Encontrado en <https://www.liderazgohoy.com/4-pilares-inteligencia-emocional-liderazgo/>



Colores ayudan
a identificar
la intensidad de la
emoción
sentida

Emociones Suaves

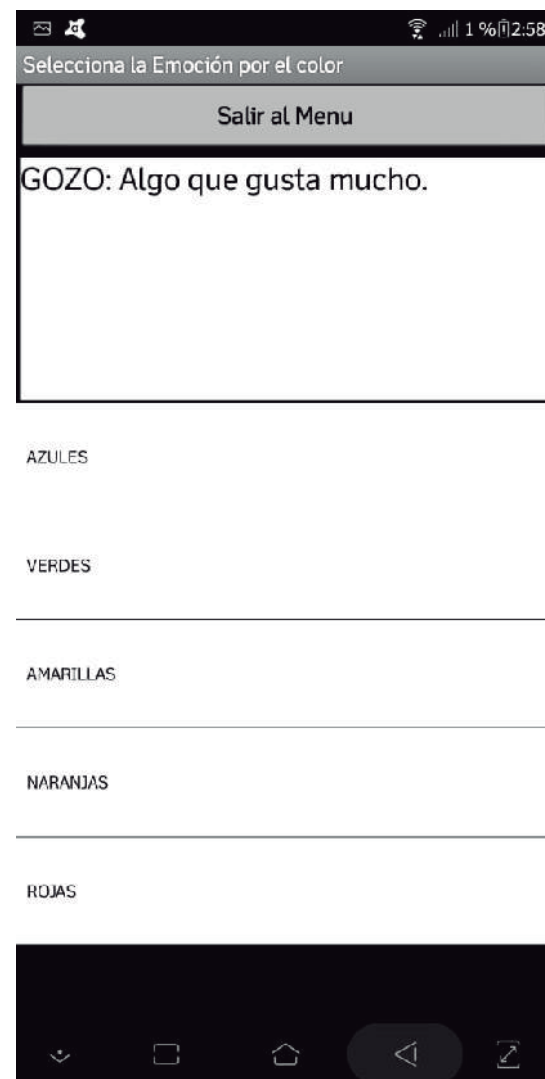
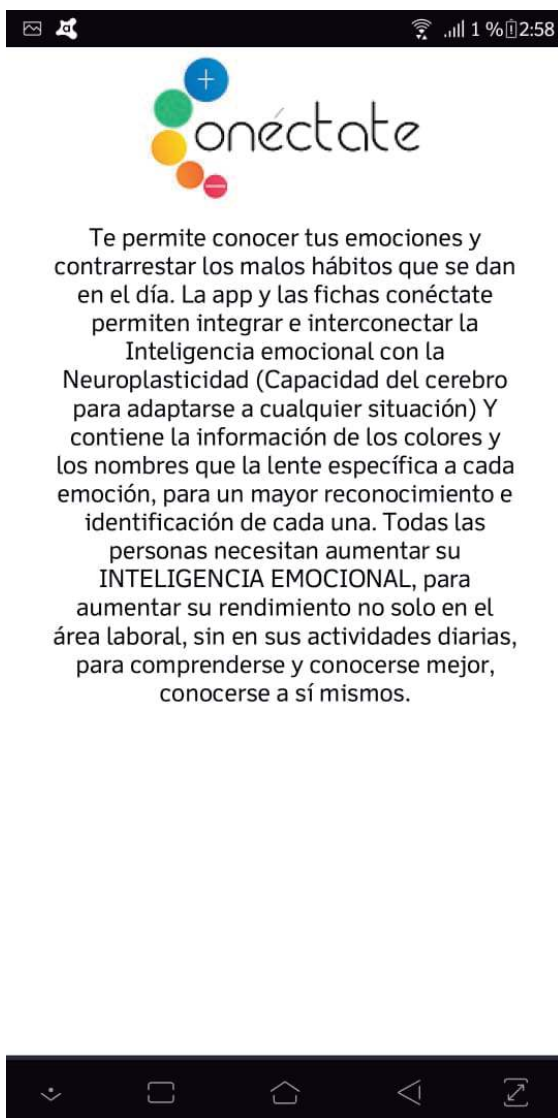
CALMA	ALEGRÍA	SORPRESA	FRUSTRACIÓN	IRA
GOZO	ENTUSIASMO	ASOMBRO	PREOCUPACIÓN	ENFADO
AMOR	INTERÉS	PASMO	DISGUSTO	RABIA
ACEPTACIÓN	SATISFACCIÓN	COMPASIÓN	ABURRIMIENTO	IRRITACIÓN
MOTIVACIÓN	BIENESTAR	SIMPATÍA	CONFUSIÓN	MOLESTIA

Emociones Fuertes

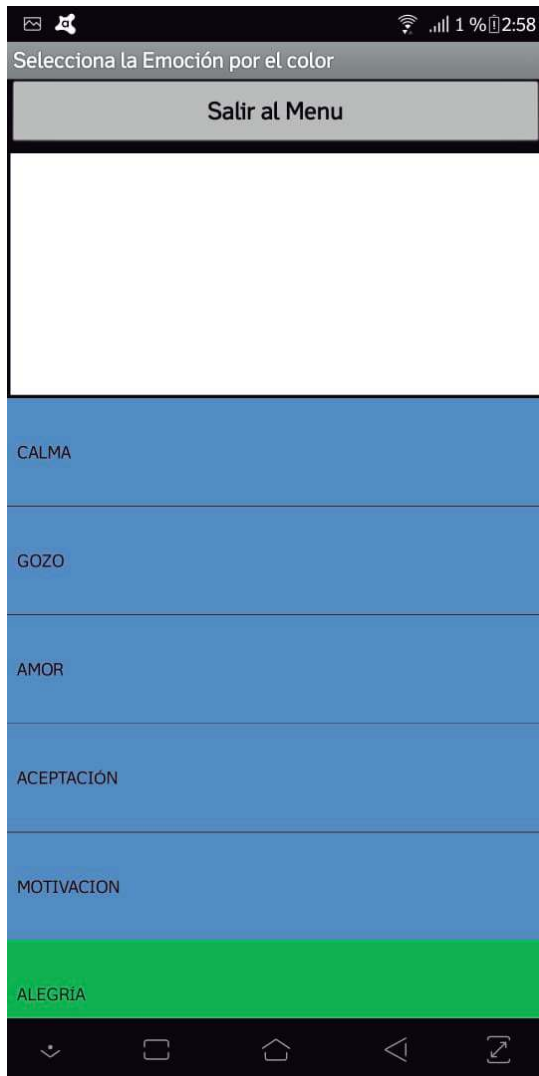
La gama de los
colores está
definida por la
intensidad
y variabilidad
emocional

10

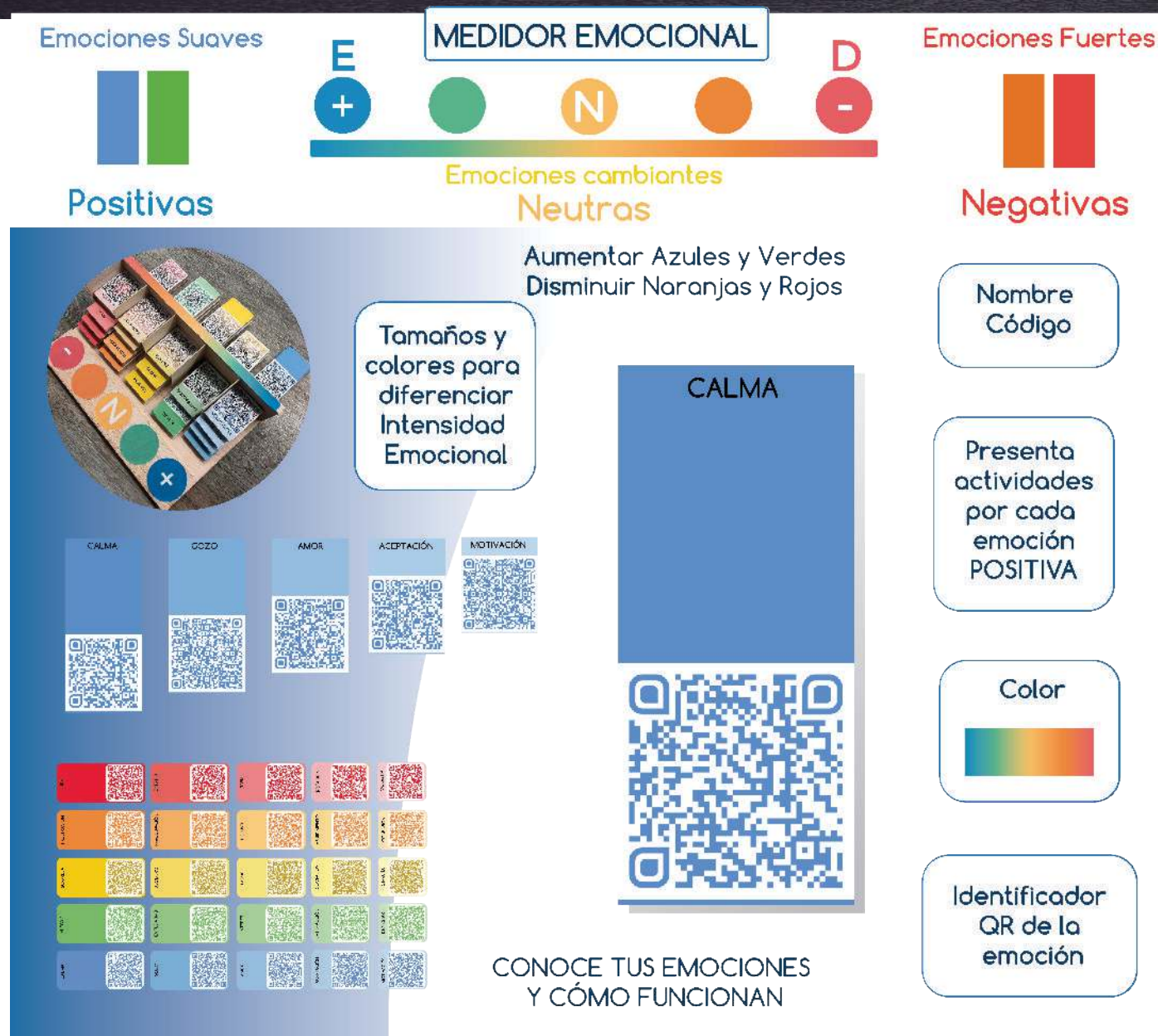
APLICACIÓN



APLICACIÓN



APLICACIÓN



APLICACIÓN

SECUENCIA DE USO





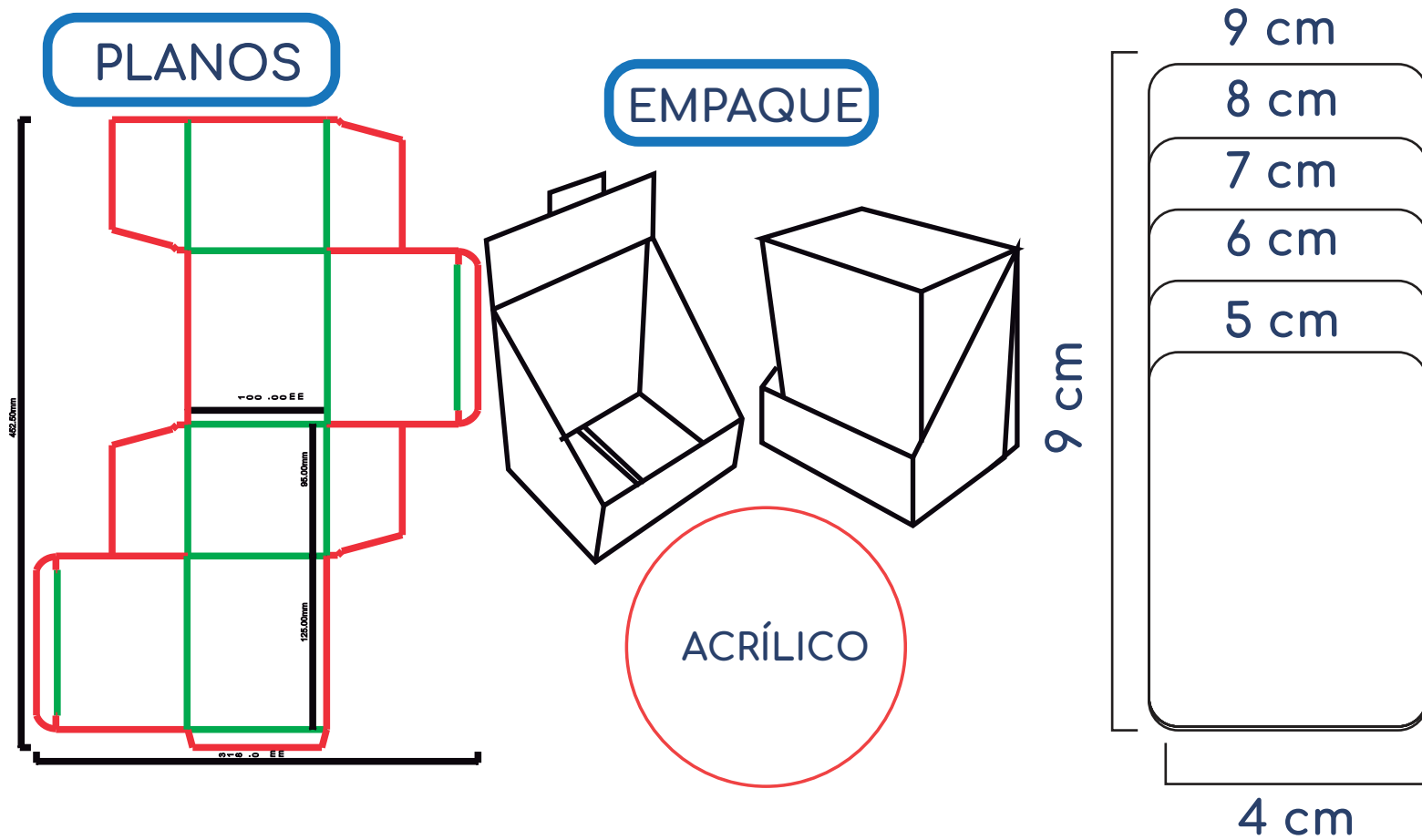
onéctate

con tus emociones

Conéctate y compensa

11

PLANOS



ALEGRÍA



12

MATERIALES

CMYK

GAMA DE
COLORES



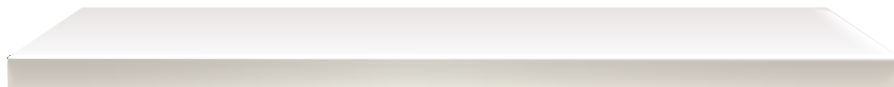
CORTE
LÁSER

CORTE
LÁSER



ACRÍLICO

UV
IMPRESIÓN



13

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una herramienta creativa, que estimule el área cognitiva del cerebro y permita contrarrestar el estrés Distrés (Estrés Negativo), con actividades interactivas e integrativas para el usuario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Incentivar el uso de esta herramienta para ayudar sobrellevar el estrés que se vive en el día a día.
2. Objeto creativo que permita el control de las emociones por medio de la escala de color y de tamaños que determinan e identifican cuales son las emociones suaves e intensas.
3. Objeto de uso personal, en el que el usuario pueda tener un registro y reconocimiento de sus emociones diarias y así mismo contrarrestarlas para aprender y conocer sus emociones (Auto-conocimiento y Autocontrol).

14

FACTIBILIDAD

Recursos Económicos

Proyecto desarrollado y comprobado con ayuda de la ARL SURA, y de las empresas Vicaría de la Inmaculada Concepción y Skandia, para comprobar su funcionamiento e implementación de las herramientas necesarias.

Recursos Físicos

Comprobaciones con prototipos, sacar conclusiones de cada uno para determinar que sirve o que no sirve, y que tal vez podría utilizar para el modelo final.

15

RECURSOS HUMANOS

FACTIBILIDAD

Basada en las siguientes entidades:

ARL: SURA, Seguros Bolívar
Empresas: Skandia y La Vicaría de la Inmaculada Concepción.
Diseñadores:

Diseñadores

Con la colaboración de la directora D.I Mónica Triana se desarrolla el proyecto para un futuro optimo del mismo, en cuanto a su funcionamiento y estética.

ARL

ARL, apoyan las investigación del proyecto facilitando el acceso a la información necesaria de psicología, para realizar estudios con producto.

Empresas

Aportan al desarrollo de estudios para la metodología de Design Thinking, en cuanto a las pruebas para el desarrollo y cambios para modelo final.

16

ALCANCES Y LÍMITES

- 1 Entrega del diseño del prototipo final con comprobaciones para su aprobación final.
- 2 Entrega de aplicación y del producto a los aliados del proyecto, ARL que serán las encargadas de brindar el producto terapéutico a las empresas.
- 3 Estudio de cada una de las comprobaciones desarrolladas para tomar decisiones finales y proponer el producto final.

17

ALIADOS CLAVE

ARL: Sura, Seguros Bolivar, Positiva.
Empresas
Trabajadores

ACTIVIDADES CLAVE

Conocer Emociones,
Motivar la interacción con
actividades propuestas
en los códigos QR

RECURSOS CLAVE

Estudios previos
con trabajadores,
Revisión emocional
y del entorno laboral.
ENTREVISTAS - ENCUESTAS



PROPUESTA DE VALOR

Conócete, te permite conocer las 25 emociones más importantes por medio de los códigos QR, que ayudan a contrarrestar los malos hábitos, por medio de actividades propuestas en los colores positivos.
AZULES - VERDES

RELACIÓN CON USUARIO

USUARIOS: Hombres y mujeres entre los 18 y 65 años
Consumo: Ayuda a generar mayor Inteligencia Emocional.
Autoconocimiento

CANALES

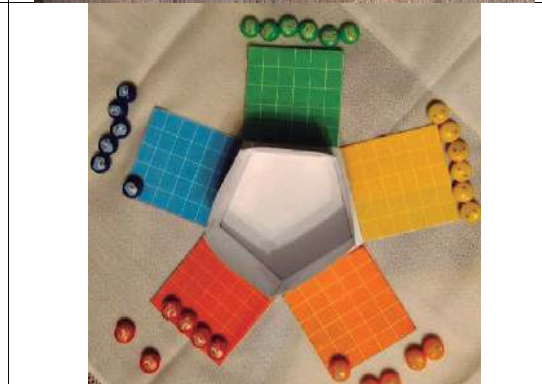
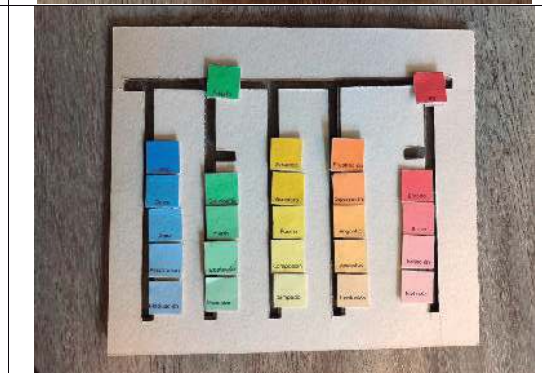
Almacenes de productos de diseño: Inkanta, Redes Sociales, ARL

COSTOS

1. Fichas: \$ 61.110
2. App: \$ 30.000
3. Empaque: \$ 20.000
4. Etiquetas Caja: \$ 25.000

COMPROBACIONES PRIMARIAS	COMPROBACIONES SECUNDARIAS
	
	

ANEXO 8



19

CONCLUSIONES MODELOS

El ideal con mi producto es lograr que los usuarios puedan reconocer sus emociones en donde se genere una sinapsis entre el cerebro-emociones, y que pueda mantener por más tiempo un entendimiento ameno con sus emociones y sentimientos, es decir, a largo plazo una inteligencia emocional estable, que les permita adaptarse a diversas situaciones.

En cada uno de los modelos establecía un nuevo medidor para indicar el diferencial en cada emoción. El modelo definitivo para este proceso de reconocimiento emocional fue el de los códigos QR, ya que en ellos puedo establecer actividades diarias para contrarrestar los malos hábitos y promover el autoconocimiento y la estabilidad emocional.

21 CONCLUSIONES INVESTIGACIÓN

FACTOR HUMANO

El producto se adapta fácilmente a cada una de las fases ergonómicas que ayudan a establecer las determinantes funcionales del producto.

FACTOR POLÍTICO AMBIENTAL Y ECONÓMICO

Se cuenta con el apoyo de las ARL, las cuales son las aliadas ideales para brindar el producto como terapia en las oficinas y a los usuarios.

CONCLUSIONES INVESTIGACIÓN

FACTOR SOCIOCULTURAL

Teniendo en cuenta los aspectos físicos y ambientales de las áreas de trabajo de los usuarios se determinó que el producto es apto para las personas en edades laborales en Colombia, comprendidas: de 18 a 65 años.

FACTOR TECNOLÓGICO

Es necesario tener la aplicación que le muestra al usuario la actividad para compensar las emociones negativas ROJAS-NARANJAS, por las emociones positivas AZULES-VERDES.

CONCLUSIONES INVESTIGACIÓN

FACTOR AMBIENTAL

IMPRESIÓN TINTAS ECOLÓGICAS

Se determinó la realización del producto como: Las fichas en acrílico transparente en impresión UV o en Impresión para rígidos, para darle el acabado real a cada una de las fichas con sus respectivos códigos QR.

La caja está armada en acrílico negro para la parte del contenedor de las fichas, porque, el color negro ayuda a resaltar los colores y a identificar los tamaños de cada una de las emociones que el producto brinda para conocer las emociones. Por último, en impresión UV se desarrollaron los logos para darle los últimos acabados al producto.



EXHIBICIÓN

ANEXO 9



20

PERTINENCIA DE DISEÑO

Diseño Industrial

EMOCIONES



Eustrés

Positivo

Distrés

Negativo

Emociones Suaves



Positivas



Emociones cambiantes
Neutras

Emociones Fuertes



Negativas



Neuroplasticidad
Adaptación del cerebro a cualquier
situación buena o mala.

BIBLIOGRAFÍAS LISTADO

¹ Colombia Estrés Laboral. Encontrado en <https://noticias.universia.net.co/cultura/noticia/2016/12/20/1147696/mal-escapan-colombianos-estres.html>

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: CAMBIOS. España: San Pablo. Página 13.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Síndrome de adaptación general (Selye). España: San Pablo. Página 13, 14 Y 15.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Etapas del estrés. España: San Pablo. Página 19, 20. Etapas del estrés.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Síndrome de adaptación general (Selye). España: San Pablo. Página 21.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Gráfico representación calidad de vida depende de. España: San Pablo. Página 21.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Factores del estrés laboral. España: San Pablo. Página 15, 16.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Señales comunes de estrés. España: San Pablo. Página 25.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: No todos los estresores son iguales. España: San Pablo. Página 26, 27, 28.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Actitudes positivas. España: San Pablo. Página 98 Y 99.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Gráfico representación calidad de vida depende de. España: San Pablo. Página 99.

¹ Cesáreo Amezcua Viedma. (1999). Estrés: Prevención y control: Actitudes positivas. España: San Pablo. Página 98.

¹ 4 pilares esenciales de la inteligencia emocional. Encontrado en <https://www.liderazgohoy.com/4-pilares-inteligencia-emocional-liderazgo/>

¹ Neuroplasticidad y dolor: hacia nuevos rumbos de tratamiento. Recuperado en <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/ACHED2007/5/2567>