



diseño de información para la salud e higiene mental

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile para
optar al título profesional de Diseñador.

María Francisca Soto Ayala
Profesor Guía: Felipe Cortez O.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



FACULTAD DE ARQUITECTURA, DISEÑO
Y ESTUDIOS URBANOS

DISEÑO | UC

Abstract

La higiene mental, o buenos hábitos de autocuidado mental, debiera ser tan común como la higiene física, pero no lo es. Si nos duele cualquier parte de nuestro cuerpo inmediatamente tomamos acción: tomamos un medicamento o vamos al doctor. Pero si nos sentimos mal mentalmente, la reacción general es ignorar el problema o pensar que se pasará con el tiempo. Según la Organización Mundial de la Salud, uno de cada diez chilenos sufre de depresión o ansiedad, y en el mundo, de cada un adulto que se suicida, veinte más lo han intentado. Estos datos nos indican que hay un problema real de salud mental que debe ser abordado.

Actualmente existen esfuerzos por crear mejores hábitos de higiene mental mediante el uso de métodos de organización personal, cuyos usuarios son principalmente mujeres de 20 a 30 años diagnosticadas de depresión o ansiedad y de nivel socioeconómico medio o alto, pero hace falta que esos esfuerzos sean mediados por un experto de la salud mental para asegurar su efectividad.

Este informe muestra el proceso de desarrollo de Mind, un planner (agenda modular que sólo contiene el layout básico para que el usuario agregue sus decoraciones y contenido) que busca ayudar al usuario a mejorar sus hábitos de autocuidado mental mediante el uso del diseño de información para simplificar la información compleja del día a día del usuario y permitirle así analizarla y reflexionar sobre ella, con ayuda de frases y preguntas desarrolladas en conjunto con psicólogos, y otros materiales de apoyo.

Índice

Capítulo 1: Contexto

La salud mental	8
Datos y Cifras	10
Iniciativas y Programas	12
La organización personal	13
Estado del arte	15
Motivación personal	21
Oportunidad de diseño	22

Capítulo 2: El proyecto

Formulación	24
Qué	24
Por qué	24
Para qué	24
Objetivos	24
Usuario y su contexto	25
Conceptualización	27
Trabajo con expertos	27
Formato y materialidad	28
Identidad y carácter narrativo	29
Contenidos	30
Plan de trabajo	39
Desafíos y riesgos	40
Consideraciones éticas	40

Producción	41
Pruebas	41
Primer prototipo	42
Producto final	43
Implementación	44
Difusión y posicionamiento	44
Preventa	45
Lanzamiento y venta	46

Capítulo 3: Conclusiones

Estado actual (dic. 2018)	48
Proyecciones	49

Capítulo 4: Extras

Agradecimientos	51
Bibliografía	52
Anexos	53

Capítulo 1



Contexto

La Salud Mental



La salud mental es un aspecto importante en la vida de las personas, un proceso en constante actualización, una cierta "tensión entre lo que uno ha logrado y lo que se puede aún lograr, o el espacio entre lo que uno es y en lo que debería convertirse"(Frankl, 1980). Este proceso conlleva una buena higiene mental, o hábitos que promuevan un bienestar y buena salud mental. Esta buena higiene mental se puede lograr con ayuda de terapia, y de herramientas que puedan complementar a esa terapia.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual cada individuo es consciente de su propio potencial, puede lidiar con el estrés normal de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (Organización Mundial de la Salud, 2013). Según el sitio oficial del gobierno de los Estados Unidos para la Salud Mental, "la salud mental incluye bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También determina cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con otros, y cómo tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas y cada una de las etapas de la vida, desde la infancia a la adolescencia y la adultez" (MentalHealth.gov, 2017).

Estas definiciones sitúan a la salud mental en una posición importante para el bienestar general de las personas, y por tanto muy enlazada a la salud física. Aún considerando todo esto, las personas que padecen algún trastorno de salud mental aún son estigmatizados, y hay carencia de educación en la población sobre el tema.

Hay diferentes maneras de abordar un tratamiento para la salud mental. La terapia es un elemento importante de ayuda a la mejoría, así como los medicamentos, de ser necesario. Existen diferentes tipos de terapias, como la terapia psicoanalítica, que explica el comportamiento de los seres humanos basándose en los conflictos

inconscientes que se originan en la niñez, la terapia cognitivo-conductual, que es una forma de terapia que se basa en los principios del conductismo, que se basa en la idea de que aprendemos de nuestro entorno.

En el Handbook of Self-regulation se identifica la capacidad de los humanos de autorregularse, lo que "nos ha provisto de una ventaja adaptativa que permitió a nuestros ancestros sobrevivir e incluso prosperar cuando las condiciones cambiantes llevaron a otras especies a la extinción" (Boekaerts et al., 2000).

La teoría de la autorregulación o SRT (del inglés self-regulation theory) es una teoría de manejo personal que comprende pensamientos, sentimientos y acciones autogeneradas que son planeadas y cíclicamente adaptadas al alcance de metas personales. Se le describe como cíclica porque la retroalimentación de acciones anteriores es usado para hacer ajustes durante esfuerzos actuales. Estos ajustes son necesarios porque los factores personales, conductuales y ambientales están en constante cambio durante el curso del aprendizaje y acción, y deben ser observados o monitoreados (Boekaerts et al., 2000).

El proceso de autorregulación posee tres fases: premeditación, actuación y autorreflexión. Premeditación se refiere a los procesos influenciados que preceden los esfuerzos por actuar y que establecen el escenario para esto. Actuación o control volitivo involucra procesos que ocurren durante esfuerzos motores y afectan la atención y la acción. Autorreflexión involucra procesos que ocurren después de la actuación e influyen la respuesta de las personas a esa experiencia. Estas autorreflexiones, a su vez, influyen la premeditación respecto a subsecuentes esfuerzos motores -así completando el ciclo autorregulador (Boekaerts et al., 2000).

Un factor importante por el cual mantener un proceso de autorregulación adecuado es importante es porque,

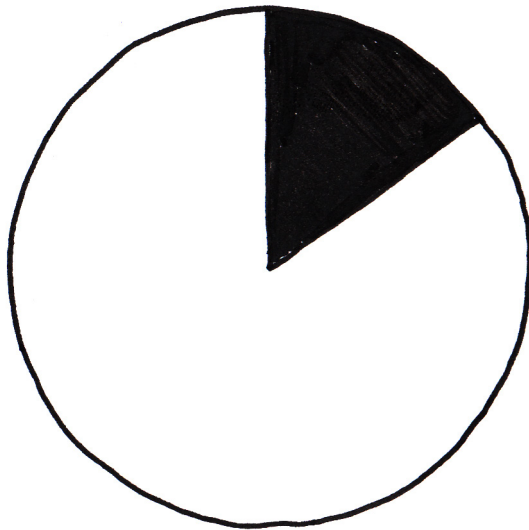
como lo sugiere el Handbook of Self-regulation, muchos desórdenes psicológicos pueden ser vistos, al menos hasta cierto punto, como fallas en la autorregulación. El libro agrega: "puede que los individuos se propongan metas demasiado altas o que no crean que pueden alcanzar. Puede que se sometan a un monitoreo y autoevaluación perseverante de sí mismos, o en el otro extremo, puede que cesen monitoreo de su comportamiento del todo y que empleen conductas que otras veces no emplearían. Finalmente, los individuos puede que no refuercen comportamientos positivos."

La teoría de la autorregulación se ocupa mayoritariamente de eliminar discrepancias entre el comportamiento real y las metas que se tengan. La teoría de la autodiscrepancia (Higgins, 1987) diferencia entre dos diferentes tipos de discrepancias. La primera es entre el yo real y el yo ideal. Discrepancias de esta naturaleza han mostrado resultar en depresión. La segunda es entre el yo real y el yo que se debería ser. Discrepancias de esta naturaleza han mostrado resultar en ansiedad (Boekaerts et al., 2000).

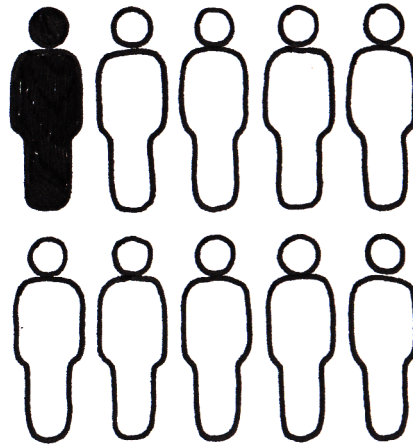
Para mantener una buena salud mental también es necesario tener hábitos de buena higiene mental, es decir, hábitos que promuevan este estado de bienestar emocional, psicológico y social. Algunos de estos hábitos pueden ser tomar responsablemente los medicamentos recetados o expresar los malestares sentidos y no guardarlos.

Estos hábitos de buena higiene mental pueden ser muy útiles para tener una buena experiencia en terapia pues ayudan a tener una consciencia de sí mismo, muy importante a la hora de participar en una terapia; y además tener buenos hábitos de higiene mental podrían prevenir el desarrollo de trastornos mentales. Durante una depresión, el sentimiento de no tener ningún tipo de agencia o manera de ejercer control sobre lo que sucede es alta, y aprender a tener buenos hábitos de autocuidado mental podría ayudar a estas personas, que no se sienten autovalentes, a ayudarse a sí mismas.

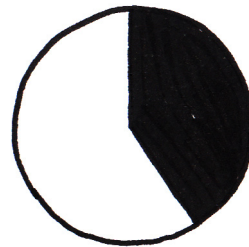
Datos y Cifras



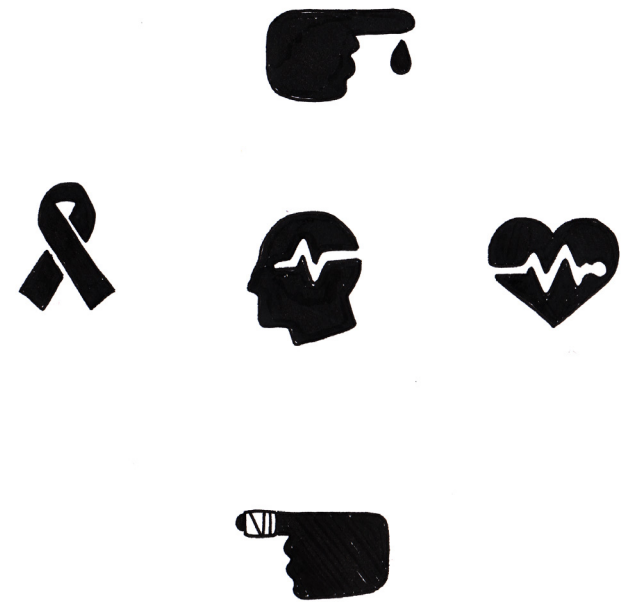
15.5% de la población mundial sufre algún trastorno mental o desorden de uso de sustancias.



1 de cada 10 chilenos sufre de depresión o ansiedad



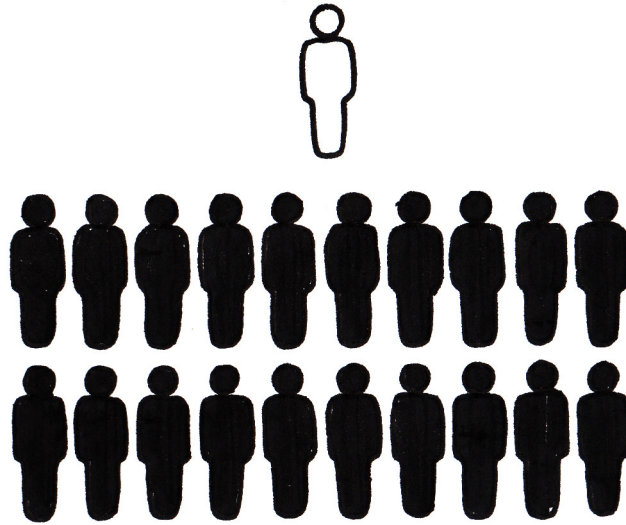
En Chile, 41% de las licencias médicas son por trastornos mentales en el trabajo.



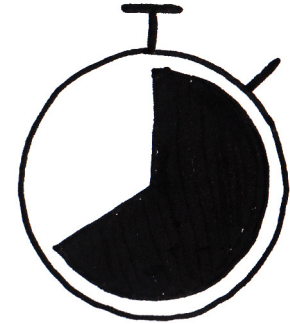
Desórdenes mentales son importantes factores de riesgo para otras enfermedades como VIH, enfermedades cardiovasculares, diabetes y lesiones intencionales y no intencionales.

$$\frac{60}{100}$$

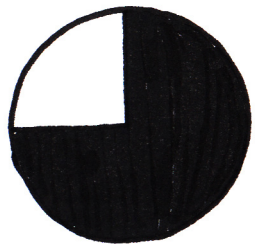
Sólo en Estados Unidos, por 60 de 100 personas que intentaron suicidarse sufrían de depresión.



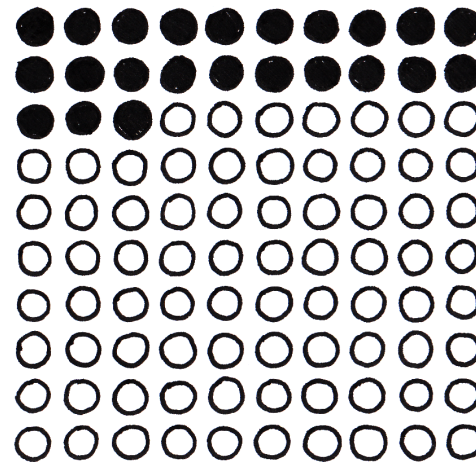
En el mundo, de cada un adulto que se suicida, veinte más lo han intentado.



En el mundo ocurre un suicidio cada 40 segundos



75% de los suicidios en el mundo ocurren en países de bajos ingresos.



En el mundo, 23% de los años perdidos por discapacidad son debido a trastornos mentales.

Iniciativas y Programas

Entre las iniciativas a nivel mundial para la salud mental, Mental Health Matters es una iniciativa del gobierno de Estados Unidos para la información, prevención y tratamiento de la salud mental en el sistema público de salud, gracias a la reforma ACA (Affordable Care Act) o "Obamacare". En Reino Unido existe la campaña Heads Together, financiada por The Royal Foundation (de la cual son los príncipes Harry y William, y Kate Middleton, duquesa de Cambridge), entre otras entidades de caridad.

Actualmente en Chile existen diferentes iniciativas para la mejora de la salud mental, enfocadas tanto en tratamiento como en prevención.

A nivel gubernamental existen distintos programas que han sido integrados al plan de salud desde 1992, el primero siendo "Programa Psicosocial en APS (Atención Primaria de Salud)". A través de los años se han agregado nuevos programas, hasta llegar a 2017 con el Programa de Demencia, que incorpora en APS acciones de diagnóstico y tratamiento de personas con demencia, y el Programa de Reforzamiento de Salud integral, con énfasis en Salud Mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes del programa del Servicio Nacional de Menores (SENAME) en seis Servicios de Salud del país. Entre algunas de las metas del Plan de Salud Mental 2017-2025 se pretende que para el año 2025, del total de personas que se atienden por salud mental en cada Servicio de Salud, el 90% de ellas se atiendan en la APS (Atención Primaria de Salud), la cual estará habilitada para otorgar atención oportuna y de calidad para la ciudadanía. En el sector privado, existen entidades como Fundación Salud Mental Chile o Centro de Terapia del Comportamiento, que lideran programas preventivos, ofrecen atención médica, charlas y talleres.

En el sector de la investigación y divulgación científica sobre la salud mental, existen entidades como el Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad o la Sociedad Chilena de Salud Mental, que tienen por

objeto el estudio, investigación, difusión y desarrollo de las diversas disciplinas científicas relacionadas con la salud mental, realizando publicaciones, estudios, charlas, talleres y congresos para profesionales y estudiantes de la salud mental.

A pesar de todo esto, nos encontramos con que el presupuesto destinado a la salud mental en Chile es de aproximadamente 2% del total del presupuesto de salud, un número bajo en comparación con otros países de la OCDE como Estados Unidos de Norteamérica (6,0%), Australia (9,6%), Reino Unido (10,0%), Suecia y Nueva Zelanda (11,0%), y al promedio mundial (2,8%).

La Organización Personal



Según la revista Psychology Today, organizarse conlleva varios beneficios, como hacer mejor uso de nuestro tiempo, sentirse en control, y al anotar los compromisos y elementos importantes a recordar, se tiene mayor espacio mental para ser usado, sin miedo a que algo vaya a olvidarse ("Can being more organized be good for your health?", 2009). El primer vestigio de un producto para la organización personal fue el almanaque, publicación anual que contiene un caudal de información sobre el año siguiente. El primer uso documentado de la palabra almanaque fue por el filósofo inglés Roger Bacon, quien la usó para describir una serie de tablas que mostraban el movimiento de la luna y las estrellas. Durante la Colonia fue un artículo indispensable para quienes querían organizar su día, saber el pronóstico del tiempo, las horas de salida y puesta de sol, lugares de importancia locales, así como llevar una especie de diario en las hojas en blanco que se intercalaban en el ejemplar impreso. George Washington contaba entre sus pertenencias el Almanaque de Virginia, que regularmente usaba para organizarse y escribir sus sucesos cotidianos. El almanaque fue de gran popularidad en Estados Unidos colonial, imprimiéndose varias versiones, desde Un Almanaque para Nueva Inglaterra para el Año 1639, el primer almanaque impreso, los almanaques Poor Richard's, de Benjamin Franklin, hasta el Old Farmer's Almanac y World Almanac, que existen hasta la actualidad.

La organización personal mediante agendas propiamente tales comenzó con un ejemplar publicado por el economista Gustav Grossman en los años '30, que era acompañado por una guía de 200 páginas de cómo usar la agenda y cómo organizarse correctamente para optimizar la productividad. Este tipo de agendas se popularizaron en el siglo XX, mayoritariamente en el uso laboral, ya que las empresas buscaban ayudar a sus trabajadores a organizar su tiempo. En Chile, alrededor de los años '90 se comenzaron a imprimir distintos tipos de agendas personales, con personajes de la TV o películas, siendo

Pascualina una de las más reconocidas, la cual sigue las aventuras de una joven bruja, personaje que va creciendo cada año con su usuario. Varias de estas agendas se distribuían en tiendas como Village, y librerías. Este tipo de agendas, que además de buscar la organización personal, creaban un espacio personal donde expresarse, tuvo su momento de mayor apogeo en los 2000, luego de lo cual comenzó a bajar su popularidad.

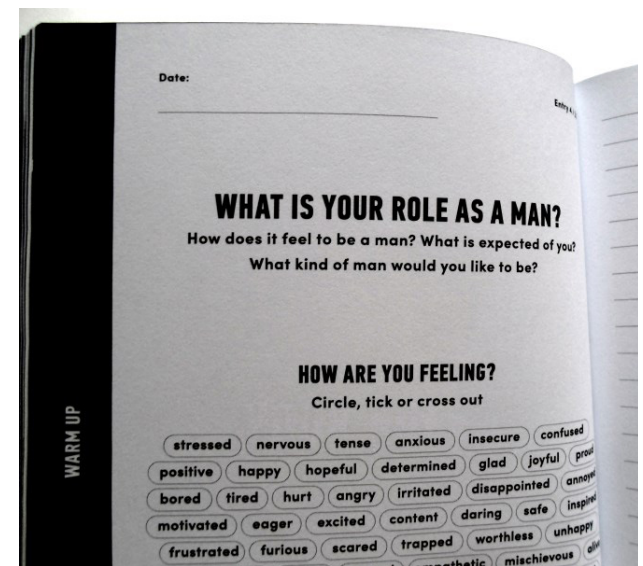
Posteriormente en 2015 se lanza Happy Planner, de la empresa me & my BIG ideas, que consiste en una agenda modular que contiene el layout básico y que permite al usuario agregar sus propias decoraciones y contenido. Paralelamente, Ryder Carroll, diseñador neoyorquino, lanza su método Bullet Journal, el cual consiste en una agenda que el usuario dibuja a mano en una libreta en blanco. Estos dos sucesos fueron el comienzo del fenómeno de organización personal que reina en el presente, con productos de papelería específica presentes en grandes tiendas, cerca de 30.000 usuarios activos en grupos de compra-venta y discusión en Facebook, en los cuales se organizan reuniones y eventos de papelería y planificación.

Happy Planner es la marca más popular de planner en Chile, y, según información entregada por una encargada de local de una de las tiendas de papelería más grandes de Chile, vendería 500 unidades de solo una de sus versiones anualmente (en un local de La Papelería de mediano volumen de ventas).

Estado del Arte

THIS BOOK WILL MAKE YOU STRONGER

Ollie Aplin, 2016



Libro de trabajo de autoayuda que se basa en la premisa "a los hombres les cuesta hablar sobre sus emociones". Así, mediante ejercicios que incentivan al usuario a escribir sobre lo que le pasa como en un diario de vida, el proyecto busca ayudar a los hombres a abrirse con sus sentimientos, externalizarlos y así lidiar con ellos.

Cabe destacar el carácter tangible de este proyecto, que incentiva la escritura análoga como experiencia sensorial

tanto como catártica, llevando las dificultades y problemas que aquejan al usuario desde un espacio abstracto en la mente de este, hasta la materialización de estos en el papel, permitiéndole al usuario tener una visión en el mundo real de sus tribulaciones y así poder comenzar a trabajar en ellas.

Mindnosis

Sara López Ibañez, 2017



Kit con una serie de folletos, cartas y objetos que permiten al usuario entender y autoevaluarse de problemas de salud mental, y asimismo encontrar la ayuda que necesita en el sistema de atención de salud de Reino Unido.

Este proyecto tiene un fuerte elemento lúdico, que mediante el descubrimiento y exploración de las diferentes

herramientas del kit le permite al usuario entender su malestar, encontrar la ayuda que necesita y luego poder comunicarlo adecuadamente.

Wreck this journal

Keri Smith, 2007



Libro para quienes han tenido problemas llenando o empezando una libreta de dibujo, en el cual mediante varios ejercicios y desafíos se invita al usuario a intervenir completamente el libro y a personalizarlo, de manera de perder el miedo a la página en blanco. Contiene ejercicios tan simples como "escribe una palabra una y otra vez" hasta "ata una cuerda y pasea a tu libro como un perro por una cuadra". Estos ejercicios permiten quitarle la condición de immaculado al libro, y le facilitan al usuario intervenir a su gusto las páginas.

De este proyecto se rescata el carácter de acompañamiento del usuario en su objetivo, que en este caso es poder completar una libreta de dibujo, ayudándolo mediante estos ejercicios a intervenir el libro de manera guiada, pero dejando suficiente espacio para que el usuario pueda cumplir estos desafíos con creatividad.

Beaded

Valentijn Visch, M. de Wit, L. Dinh,
D. van den Brule, Marijke Melles,
Marieke H. Sonneveld, 2011



Producto de diseño que busca ayudar a pacientes de cáncer a manejar mejor su energía mediante el juego y planificación de su día con mostacillas en una cuerda, las cuales representan actividades de consumo de energía y que pueden ser controladas en su luminosidad mediante una aplicación de smartphone, siendo más luminoso un mayor consumo de energía, y teniendo a disposición también mostacillas de madera que representan actividades de recuperación de energía. Así el usuario puede hacer una estimación de su economía de energía en el día, y luego de este evaluar qué tan certera fue su planeación y poder mejorarla.

Se destaca el alto carácter lúdico y de visualización de información que conlleva este proyecto, ya que mediante el juego con los elementos del kit logra hacer al usuario participe en la planificación de su día, enfocando esfuerzos para manejar mejor la cuota de energía que el usuario

tiene, y le permite interactuar sensorialmente con los objetos, hilando las mostacillas, ajustando la luminosidad y luego de esto, visualizando su día en este objeto resultante.

Calmingstone

Ramon Teller, Alex Johnson, 2014



Dispositivo portátil que ayuda a los usuarios a reducir la ansiedad y los ataques de pánico mediante estimulación sensorial en forma de luz y vibración que ayuden a enfocar la atención durante ejercicios de respiración o meditación.

Cabe destacar la propiedad física y tangible de este proyecto, que busca apoyar al usuario sensorialmente,

aprovechando la afinidad humana por percibir los objetos táctilmente, y asistiéndolo en sus esfuerzos de controlar y apaciguar la ansiedad y crisis de pánico mediante meditación o ejercicios de respiración.

Tools for Therapy

Nicolette Bodewes, 2016

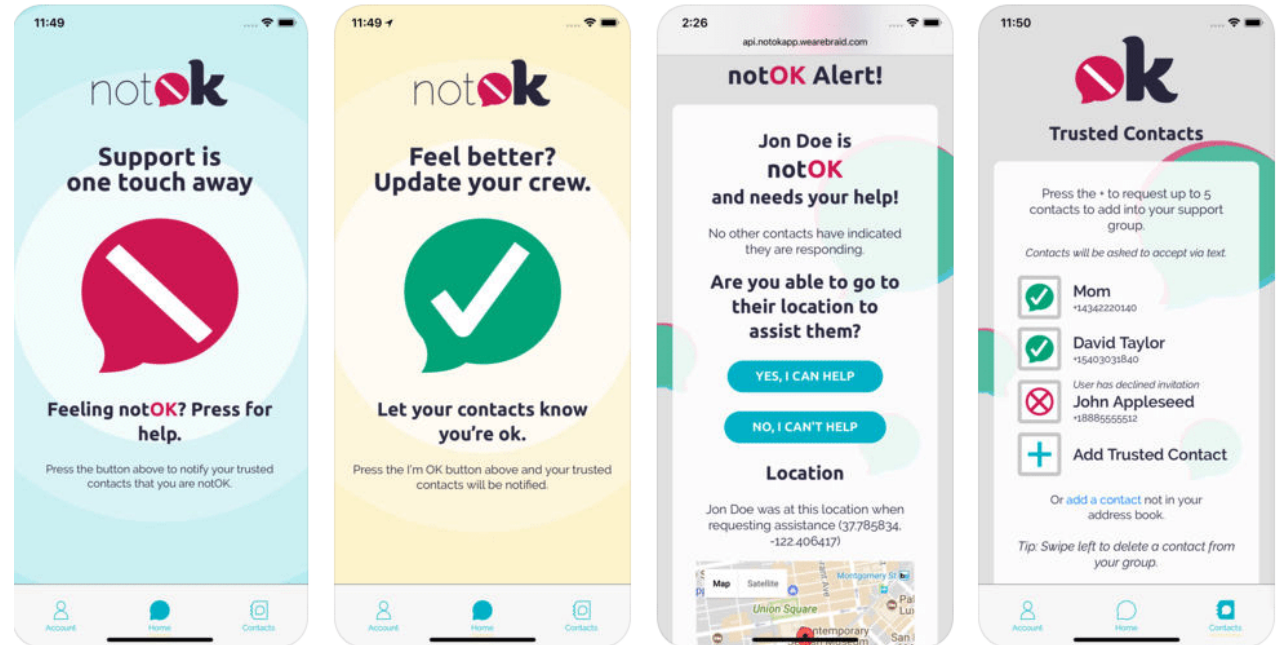
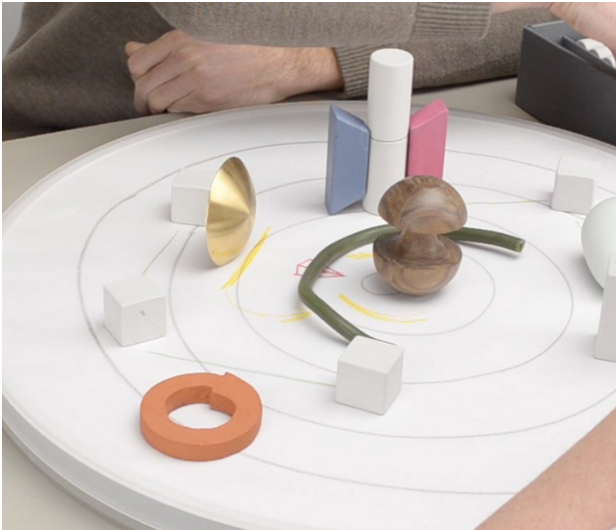


Set de objetos de diferente materialidad y forma para ser usados durante terapia para facilitar la comunicación y expresión de las dificultades, mediante la asociación de estos objetos a experiencias, ideas, personas, etc, promoviendo así el diálogo.

Se destaca su carácter de complemento a la terapia, al ser un set de herramientas que busquen generar diálogo en torno a ellas. Muchas personas luchan arduamente contra el estigma de las enfermedades mentales, y les cuesta tomar el paso para ir a terapia. Y una vez que dan el paso, se encuentran con que les es difícil comenzar a hablar de lo que los aqueja. Con ayuda de estos objetos y las asociaciones que el usuario pueda hacer de sus problemas a éstos, se puede tener una visualización y tangibilidad de los temas a discutir, y facilitar el discutirlos.

NOTOK

Ramon Teller, Alex Johnson, 2014



Aplicación de smartphone de ayuda en momentos difíciles, que le permite al usuario hacer una lista de contactos de confianza y, en momentos de crisis, presionar un solo botón para avisarle a la lista de su estado, invitándolos a contactarlo y monitorear la situación.

Se rescata la simplicidad y accesibilidad de este proyecto al ser usado por el usuario, pues mediante simples pasos éste puede configurar su aplicación y luego, en los momentos

de crisis donde es más difícil pedir ayuda, reduce el procedimiento para pedir asistencia a una sola acción.

Dibujando el Bienestar

Manuela Garretón, Esteban Calvo,
2014



Proyecto de diseño de información que, mediante un gráfico radial y un set de preguntas sobre el bienestar del usuario que este contesta coloreando el gráfico, busca recoger, procesar y visualizar información sobre el bienestar subjetivo, transformando datos complejos de alto valor social en diseños fáciles de entender y usar.

Es relevante el elemento de intervención del usuario en este proyecto, que más que solo recoger datos y visualizarlos, hace partícipe al usuario en la creación de la visualización, y compartimentaliza distintos aspectos del bienestar en áreas fáciles de comprender por éste. Además

de transformar la información compleja sobre el bienestar del usuario en simple, este proyecto hace un trabajo de coautoría y acerca las herramientas de visualización de datos al usuario.

Motivación Personal

Durante 2017, mientras cursaba seminario de título, sufrí un cuadro depresivo. Estando en esta depresión me vi enfrentada, como otras veces, a sentimientos de desesperanza, insuficiencia y autoflagelación, siendo estos últimos los que me llevaron a intentar atentar contra mi vida. Mis seres queridos fueron un factor en mi mejoría, pero el otro factor indispensable fue mi impulso de querer volver a tomar las riendas de mi vida de nuevo, mediante la organización personal. No podía confiarle a mi mente el retener información importante, estando esta muy ocupada con pensamientos negativos causados por la depresión, así que la solución fue recurrir al papel, debido a mi afinidad por los medios análogos, y la experiencia sensorial de escribir sobre papel, en contraste a hacerlo en un medio digital.

Organizarme (mediante bullet journal que hice yo misma en una libreta en blanco) me ayudó a sentir que mi vida estaba en mis manos de nuevo, literalmente, en forma de ese objeto. Era algo tangible que representaba mi día a día, mis pensamientos y compromisos. Siguiendo el método bullet journal, y viendo cómo otras personas intentaban hacer un seguimiento de su diario vivir, comencé a realizar gráficos de cosas de las cuales quería mantener control, como mi alimentación e ingesta de agua, ánimo y sueño. Coloreando cada día estos gráficos con la información de mi vida me hizo darme cuenta cómo estaba viviendo, y afloró en mí el sentimiento de progreso, de estarme ayudando a mí misma, estarme cuidando. Fue gracias a mis ganas de salir adelante, y mi conocimiento de diseño que pude realizar estos gráficos de manera efectiva, y visualizar los datos de mi diario vivir de manera útil para reflexionar acerca de ellos. Lamentablemente no todos quienes quieren hacer lo mismo tienen conocimientos de diseño de información.

Esto fue lo que motivó Mind: crear una manera en que mujeres que usen métodos de organización personal como yo puedan aprovechar ese espacio íntimo para ayudarse a sí mismas y a su salud mental mediante la visualización de

su diario vivir, y la reflexión frente a los datos visualizados. Crear una herramienta para que quienes quieran cuidar su salud mental, quienes lidian día a día con depresión, ansiedad, estrés, u otro de los trastornos mentales tan comunes en la actualidad, puedan tener un rol activo en la mejora de su salud mental.

Oportunidad de diseño

Como hemos visto en este capítulo, hay diferentes factores que llevan a el surgimiento del proyecto Mind, los cuales se resumen de la siguiente forma:

- La salud mental como parte fundamental del bienestar humano, y su importancia a nivel global y local
- La organización personal y planificación como complemento importante al diario vivir
- Proyectos con foco en la salud mental y acompañamiento del usuario en los últimos 10 años.
- Motivación personal de ayudar a otros a ayudarse a sí mismos mediante la autoconsciencia y reflexión.

Tomando en cuenta esto, surge la oportunidad de hacer uso de, aprovechando la importancia que tiene la planificación en la vida diaria del usuario, desarrollar una herramienta de organización personal que, mediante diferentes materiales de apoyo, permitan al usuario visualizar su diario vivir de manera tangible y con ayuda de reflexiones puedan crear autoconsciencia al respecto, motivando la mejoría de hábitos de autocuidado.

Mind busca ser un acompañamiento en el proceso de salud mental del usuario, tomando el lugar ya existente de la planificación y organización personal, y agregando elementos importantes en la mantención de una buena salud mental.

Capítulo 2

El proyecto

Formulación

Qué

Mind es una suscripción mensual en que el usuario recibe un planner con diferentes materiales de apoyo como visualización de datos del diario vivir que el usuario pueda rellenar (sueño, ánimo, toma de medicamentos, consumo de agua y alimentos, etc), calendarización, documentación de terapia y expresión personal en diario de vida. Este material permite al usuario visualizar su diario vivir en la realidad tangible con ayuda de reflexiones desarrolladas en conjunto con especialistas de la salud mental, crear autoconsciencia al respecto, y motivar la mejoría en hábitos de autocuidado e higiene mental.

Por qué

Porque la información sobre el diario vivir es compleja, y diferentes trastornos mentales distorsionan la percepción de la realidad, haciendo difícil la observación objetiva del quehacer. El diseño de información, siendo aplicado a la información del diario vivir del usuario, ayuda a transformar patrones y rutinas complejas en visualizaciones simples de analizar por este, facilitando también su comprensión y la reflexión en torno a ellas.

Para qué

Para permitirle y facilitarle al usuario reflexión y análisis de su diario vivir, su rutina, hábitos y patrones, y así propiciar la autoconsciencia respecto a ellos y el posible cambio de aquellos que no sean beneficiosos para el autocuidado. Así, basándose en el método de autorregulación que se enfoca en metas y es un proceso iterativo, el usuario podría visualizar su diario vivir, detectar los patrones que no aporten a su autocuidado, evaluarlos y corregirlos.

Objetivos

- Explicar los diferentes tipos de personalidad según el eneagrama al usuario, y permitirle auto-evaluarse. (I.O.V.: 60+% de los usuarios pueden identificarse con un tipo de personalidad.)
- Determinar si el usuario logra seguir las instrucciones dadas en el material (I.O.V.: 60+% de los usuarios logran seguir las instrucciones)
- Determinar si el usuario logra autorregularse mejor con la ayuda del material. (I.O.V.: 60+% ha creado hábitos que se proyectan hacia una meta siguiendo los ejercicios dados por el material, y realiza estos hábitos al menos 4 días a la semana.)
- Calificar el nivel de higiene mental que practica el usuario y determinar cómo cambia con el uso del material (I.O.V.: Cuántos hábitos de autocuidado posee y con qué frecuencia los realiza comparado con la cantidad de hábitos de autocuidado que mantiene con el uso del material y con qué frecuencia los realiza.)
- Examinar la mejoría en la salud mental del usuario. (I.O.V.: los profesionales de la salud mental con los que se trabaja dictan que no presenta altos niveles de ansiedad desde que usa el material, y no ha presentado crisis)

Usuario y su contexto



El público objetivo al que se busca llegar con el proyecto es principalmente a quienes usen un método de organización personal, que son en su mayoría mujeres de 20-35 años, de nivel socioeconómico medio-alto (que son quienes dedican presupuesto para comprar papelería para usar en su organización personal) y que se preocupen de su salud mental y estén buscando ayuda para cuidarla.

Para entender a este público se hicieron un par de encuestas, las cuales indagaban en sus hábitos de autocuidado mental con su método de organización personal, así como información básica como edad y sexo. También se asistió a eventos y reuniones de fanáticas de la papelería, en donde se pudo observar la importancia del método de organización personal para el usuario, siempre llevándolo consigo. Finalmente se observó varios grupos de Facebook dedicados a planners, agendas y papelería, de los cuales se rescataron varios patrones y comportamientos específicos del usuario, descritos más adelante.

Lo que caracteriza a este segmento de usuarios es la etapa de comienzo de independencia: es una época en que se está terminando o se ha terminado de estudiar, e inicia la inserción en el mundo laboral, hay más solvencia económica que anteriormente, y se espera del individuo que tome responsabilidad cumpliendo roles sociales y familiares.

El segmento de usuario que se resalta para este proyecto son mujeres que en su mayoría usaron un método de organización personal o diario de vida en los '90, y que ahora buscan organizar su vida personal y laboral mediante distintos productos de planificación, en especial planners, pues éstos les entregan el equilibrio que buscan entre estructura y espacio para la creatividad.

Dentro de los pasatiempos que este segmento de usuario prefieren están los relacionados a la papelería, no solamente en torno a sus métodos de organización

personal, sino también relacionados a las manualidades con papel, el scrapbooking, la encuadernación, collage, caligrafía y lettering, dibujo, entre otro tipo de manualidades y pasatiempos creativos.

Muchas de las mujeres de este segmento ya tienen hijos, los cuales no superan los 14 años de edad, y son quienes muchas veces las acompañan a eventos y ferias de papelería, a veces interesándose también por estos artículos. Estas mujeres también usualmente usan su agenda o planner para hacer seguimiento de elementos relacionados a sus hijos, como eventos, tareas, controles médicos, reuniones de apoderados, medicamentos que deban tomar, etc.

Es usual que estas mujeres lleven su método de organización personal consigo a todas partes, el cual les permite plasmar en papel sus compromisos y tareas y dejar de depender de la memoria para llevar un control de sus quehaceres. Para esto recurren a las siguientes opciones: primero, usar un método de organización personal lo suficientemente pequeño como para que quepa en su cartera o mochila, junto con todo lo demás que suelen llevar; usualmente un planner tamaño A5, A6 o B6. Segundo, optar por un formato modular como el de traveller's notebook, que consiste en cuadernillos que se unen en un forro usualmente de cuero, plástico o cartón recubierto en tela. Esto les permite separar un módulo o cuadernillo del total y llevarlo en su cartera o mochila sin generar demasiado bulto. Tercero, si el formato que se usa es de mayor tamaño, como A4, o simplemente es un tamaño menor pero de mayor ancho (como un traveller's notebook con una cantidad de cuadernillos mayor a 6) se suele llevar el método de organización personal en un bolso o cartera aparte. En el mercado existen este tipo de bolsos diseñados específicamente para este propósito, con espacio para llevar la agenda o planner, bolsillos especiales para lápices, stickers, cinta adhesiva con diseño, tijeras, pegamento, y lo que se pueda necesitar para completar o

decorar el planner fuera del hogar.

Estas mujeres no necesariamente han sido diagnosticadas por algún profesional de la salud mental, pero todas tienen en común que han buscado ayuda para cuidar su salud mental, ya sea mediante terapia con un especialista, meditación, arte terapia, esfuerzos por hacer seguimiento de sus hábitos y rutina mediante bullet journal, etc. La mayoría está buscando la manera de que su método de organización personal también le ayude a llevar un control de su diario vivir, y es muy común ver intentos de seguimiento de ánimo o sueño en planners y bullet journals.

Conceptualización

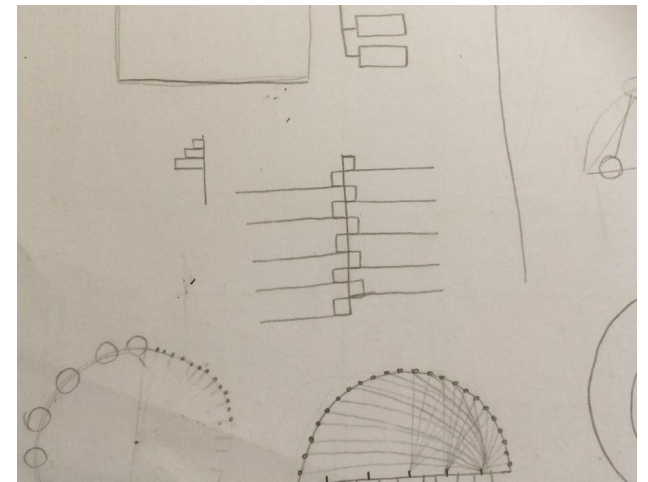
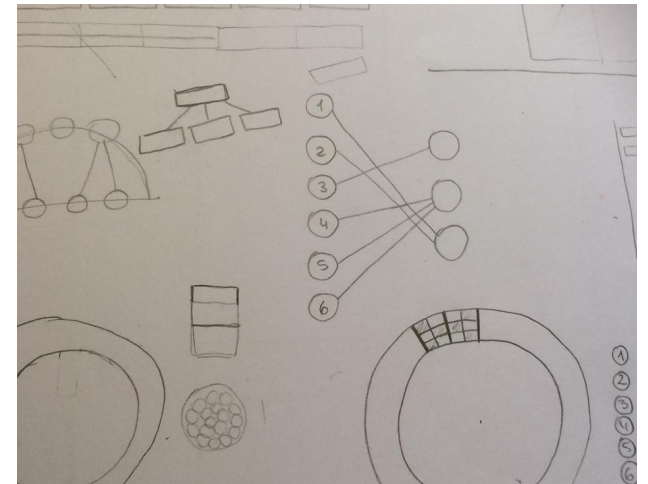
Trabajo con Expertos

Al comienzo del proceso se decidió que, para poder hacer el seguimiento del diario vivir del usuario mucho más personalizado y enfocado, se trabajaría con el modelo de personalidad del Eneagrama, que define 9 tipos de personalidad. Se eligió este modelo luego de recomendación de uno de los psicólogos con los que luego se trabajó, siendo considerado mucho más amigable para el público, con un número de categorías posibles adecuadamente extenso en comparación con el Big 5 que ofrece solo 5, y el MBTI que ofrece 16. También se eligió por la flexibilidad que otorga, al considerar que las personas pueden migrar de un tipo de personalidad a otro en distintas etapas y momentos específicos de sus vidas.

Para poder llevar a cabo el proyecto se hizo imprescindible la ayuda de profesionales de la salud mental. Para eso se contó con dos psicólogos: Consuelo Prado, psicóloga laboral experta en el Eneagrama, y Carlos Lorca, psicólogo clínico. Con la primera se discutieron los contenidos básicos del producto, haciendo revisión de una lista de posibles gráficos del diario vivir que servirían para ayudar en el autocuidado, y también revisando cada una de las personalidades del Eneagrama para crear visualizaciones específicas para sus necesidades. Por otra parte, con Carlos se examinaron las propuestas creadas con Consuelo, se agregaron nuevas, y se abordaron los contenidos desde un punto de vista clínico.

Finalmente se decidió que el producto sea modular, y que sus diferentes módulos sirvan para diferentes facetas del autocuidado mental. Estas facetas serían: seguimiento de aspectos del diario vivir (ánimo, sueño, alimentación, etc), agregando visualizaciones específicas para los tipos de personalidad, terapia, expresión personal mediante diario de vida, y calendarización. Las visualizaciones realizadas serían rellenadas por el usuario con la información de su diario vivir, dándole espacio a que realice una actividad que disfruta como es colorear y dibujar, y al mismo tiempo otorgándole un sentido de agencia al usuario, haciéndolo partícipe de una actividad en pro de mejorar su autocuidado mental.

Se consideró también tener muy en cuenta la comunidad que se podría formar en redes sociales, la cual podría tener derecho a voto en ciertos contenidos mensuales que irían cambiando.



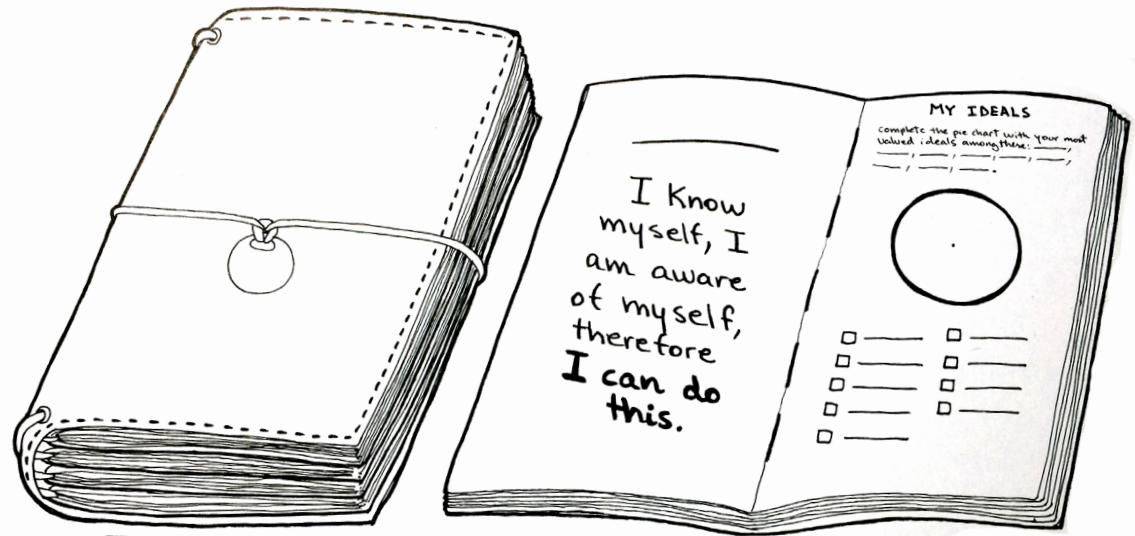
Formato y Materialidad

Con la decisión de modularidad se llegó al formato de Traveler's Notebook, que consiste en un forro de cuerina al cual se le insertan cuadernillos sujetos por elásticos. El forro sería de cuerina, con los módulos en forma de cuadernillos en su interior.

En primera instancia los cuadernillos serían 5: mi diario vivir, personalidad, calendario, diario de terapia, y diario de vida, pero luego de considerar la cantidad de páginas del cuadernillo de personalidad (que solo se conformaría de 2 visualizaciones) se decidió unir el cuadernillo de diario vivir con el de personalidad, agregando estas dos visualizaciones al final de las de autocuidado básico.

Las visualizaciones del diario vivir se pensaron para ser rellenas por el usuario, por lo que el papel usado debía ser compatible con los lápices usualmente usados por el usuario (en su mayoría marcadores a base de agua), y que su uso no produjera ningún tipo de traspase de la tinta al otro lado de la hoja. Para esto se eligió el papel bond de 140 grs, lo suficientemente grueso como para no provocar traspase de tinta, pero no al extremo de hacer excesivamente gruesos los cuadernillos.

De los tamaños de planners que existen en el mercado se decidió usar el más transportable en la cartera o mochila, que tuviera suficiente espacio para que las visualizaciones fueran legibles, pero que no fuera necesario un bolso extra para llevarse, llegando así al tamaño Media Carta. Este tamaño facilitó la creación de prototipos, y está en concordancia con el tamaño de planner más usado en la actualidad, que es el tamaño A5.



Identidad y Carácter Narrativo

Para el carácter narrativo de la propuesta se tuvo una idea importante en mente: que el producto acompaña en el proceso de la salud mental del usuario. La idea de un amigo presente, una relación íntima y personal en la cual el usuario pudiera confiar.

Para desarrollar esta idea se optó por la estética de dibujos y letras hechas a mano, que evidencia la idea de objeto hecho por un individuo para otro, asemejándose también a la estética del bullet journal, el cual es dibujado a mano completamente en una libreta en blanco. Con esta decisión se buscó generar una cercanía mayor con el usuario, invitarlo a intervenir el contenido mostrado como si fuera una libreta de dibujo, en lugar de presentarle una estética más neutra, más parecida a lo que se encuentra usualmente en un libro o agenda producida en masa, que genera distancia y seriedad e intimida a la hora de querer intervenir el objeto .

Expandiendo la identidad gráfica de "hecho a mano" se optó por un patrón de dibujos de tinta sobre papel para las portadas de los cuadernillos, los cuales serían alusivos al contenido del cuadernillo, siempre manteniendo el carácter de dibujo rápido o doodle.

Para la tipografía usada se optó por una combinación de fuentes con estilo escrito a mano, y palabras escritas a mano siguiendo el estilo de caligrafía realizada con lápiz punta pincel.

Para el logo se decidió por un identificador simple, que permitiera diferentes aplicaciones como timbres, corte laser, etc. Así, se escribió Mind con un lápiz punta pincel siguiendo el estilo de caligrafía ya usada antes.

La decisión de llamar las cuentas de redes sociales como mindbyfrancita se justifica por la necesidad de expresar la relación autor-usuario que se pretende ocurra, ese acompañamiento del que se habla anteriormente.

Para realizar la totalidad del contenido de los cuadernillos, siguiendo el carácter hecho a mano pero sin perder la exactitud en los gráficos, se realizaron plantillas digitalmente, las cuales fueron impresas y trazadas a mano alzada para lograr el efecto. Este proceso se explica en mayor detalle en la siguiente sección.



Contenidos

En esta sección se desarrollarán los diferentes contenidos de Mind, su elaboración y proceso de diseño. Mind contiene 4 cuadernillos (Mi diario vivir, Mi calendario, Mi terapia, Mi diario), un forro de cuerina en el cual van insertos esos cuadernillos, y extras que se manifiestan en forma de stickers para decorar el planner, y una postal. Estos dos últimos contenidos son diferentes cada mes, y su temática es elegida por la comunidad Mind en redes sociales mediante votación.

El set completo de Mind con sus 4 cuadernillos y sus extras tienen una duración de un mes, tanto por el tamaño de los cuadernillos, como por atomizar el trabajo de autocuidado y enfocarlo en el presente. Así, cada mes se debería utilizar un set distinto de cuadernillos, y guardar los usados para futura introspección y reflexión.

Para adquirir Mind hay diferentes opciones:

-Kit de Inicio, para quienes comienzan con Mind. Es un solo mes y contiene el set completo: forro de cuerina, 4 cuadernillos, stickers, postal, todo empaquetado en una bolsa de crea.

-Suscripción de 3, 6 o 12 meses, le permite al usuario recibir Mind en su casa por el período de tiempo acordado, pagando una sola vez. Si adquirió el Kit de Inicio antes recibirá solo los cuadernillos, stickers y postal en la bolsa packaging, y si es su primera vez adquiriendo Mind, el primer mes recibirá el kit completo, y los demás meses recibirá la recarga de cuadernillos, stickers y postal, sin el forro, para poder reutilizarlo.

Se decidió que los cuadernillos se diseñarían de manera que pudieran ser utilizados en cualquier mes que se adquirieran sin necesidad de tener diseños diferentes para los diferentes meses. Por esto, todas las visualizaciones y el calendario consideran meses de 31 días, prefiriendo que en meses de menos días esos espacios sobren y se pueda usar el contenido hasta el día que corresponda simplemente. El calendario, por su parte, expresa solo el número de cada día, dejando en blanco los días de la semana, para ser rellenados por el usuario, o completados con los stickers que contiene cada copia de Mind (que serán mostrados en mayor detalle más adelante).

Para desarrollar las visualizaciones de Mi diario vivir se tomó como referencia el sitio web The Data Visualization Catalogue, tomando en consideración la función y propósito de cada visualización y cómo expresaría el resultado final al usuario. Se trató de que las

visualizaciones fueran variadas, para no hacer repetitiva la tarea de completarlas, y que expresaran al menos dos tipos de datos, para generar más riqueza en información.



Los cuadernillos de Mind, y su contenido, son los siguientes:

Mi diario vivir

Cuadernillo de visualizaciones del diario vivir del usuario, además de dos visualizaciones diseñadas para los distintos tipos de personalidad, lo que hace que haya 9 tipos distintos de cuadernillos de este tipo.

Las visualizaciones de cuidados básicos que contiene son:

-Ánimo, que categoriza el ánimo del usuario en 3 etapas, y lo llama a colorear círculos concéntricos según su estado de ánimo, tomando el más pequeño para un mal estado de ánimo, y más grandes mientras mejor sea el ánimo. Se realizó de esta manera pensando en que la visualización final de los resultados haría que, si muchos círculos grandes (mejor ánimo) se hacían aparecer en el gráfico, serían más notorios que los círculos pequeños, poniéndole así énfasis a los días buenos más que a los malos.

-Sueño, que identifica dos tipos de dormir: buen dormir y mal dormir, y llama al usuario a completar con el color correspondiente a estas dos categorías el rango en que se durmió, desde la hora de acostarse a la de levantarse, considerando cualquier patrón de sueño que se tenga (despertarse en medio de la noche, dormir siesta, etc). Se decidió realizar de esta manera para mostrar los patrones de sueño completos del usuario, no solo el dormir de noche, para que el usuario tenga consciencia de cuándo, cuánto y cómo duerme.

-Comida, que contiene espacio para escribir que se comió en las 3 comidas básicas del día, y llama al usuario a escribir la hora en que comió, y a identificar si esa hora corresponde a la hora usual de sus comidas o no, mediante el colorear el recuadro de la hora con dos colores diferentes (hora usual y deshora). El mayor problema con desarrollar esta visualización es que se necesitaba un espacio considerable para anotar el contenido de la comida correspondiente. Esta visualización al principio consideraba una tabla en la que se coloreaba el recuadro correspondiente a la hora en la que se había comido, y al lado consideraba espacio para anotar los contenidos de la comida, pero se descartó esta opción pues la tabla dejaba mucho espacio sin usar en ella, pues usualmente solo se coloreaban 3 recuadros en el día, por las 3 comidas básicas, y los demás recuadros correspondientes a las demás horas del día quedaban vacíos. Así, se decidió tomar esas 3 categorías importantes (desayuno, almuerzo

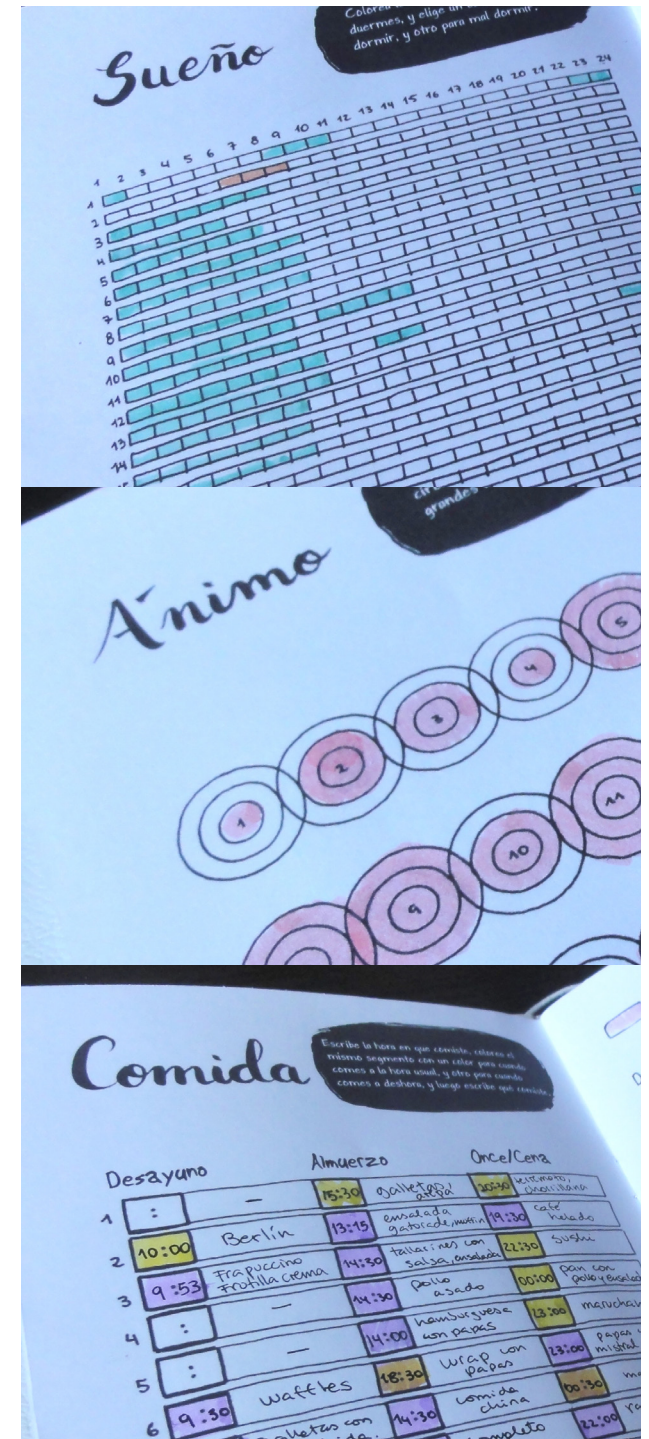
y once/cena) para construir la visualización en torno a ellas y aprovechar mejor el espacio, optimizando también la información que el usuario vería en la visualización.

-Agua, que es un gráfico que divide un círculo en diferentes segmentos o "contenedores", que a su vez están divididos en subsegmentos, e invita al usuario a colorear cada subsegmento por cada 400 mL de agua que consuma en el día. Se optó por esta cantidad de agua pues 400mL es una cantidad adecuada para ser el mínimo de agua que debería ser consumida. Se decidió por este tipo de gráfico, llamado Rosa de Nightingale, pues hace un uso óptimo del espacio, en comparación con un gráfico de barras tradicional, y permite visualizar las fluctuaciones de consumo de agua fácilmente, y compararlas entre sí.

-Trabajo/Recreación, que busca que el usuario coloree la cantidad de horas que dedica a cada actividad, con un color diferente para cada una. Esta visualización podría haber sido parecida a la de sueño, con las horas del día en un lado y los días del mes en el otro, pero se decidió incluir en lugar de las horas del día una cantidad de horas mínima y máxima que el usuario podría trabajar o recrearse, siendo 0 el mínimo, y 12 el máximo.

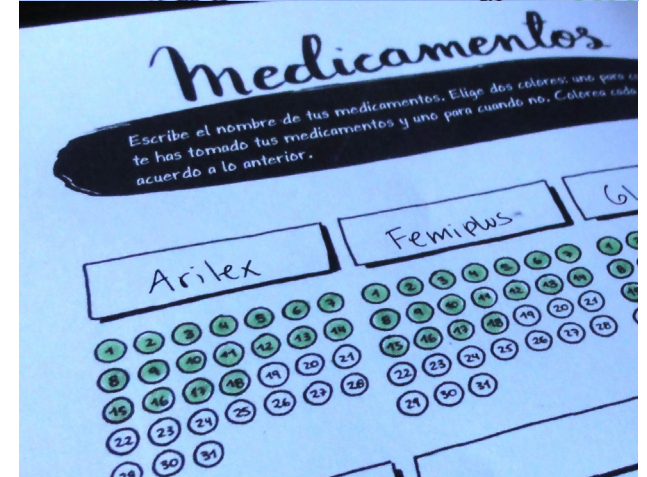
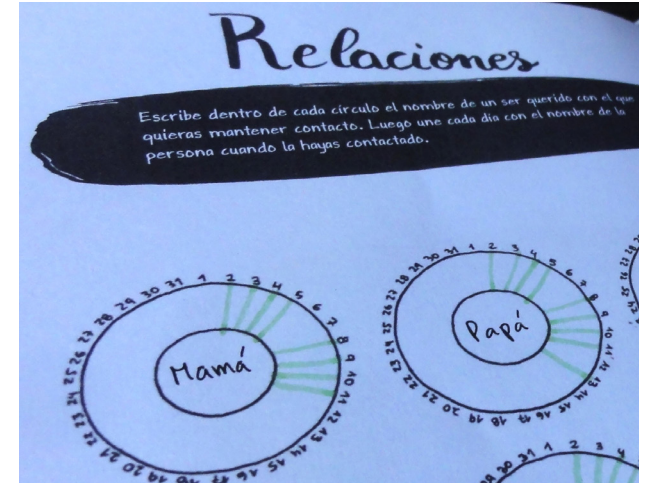
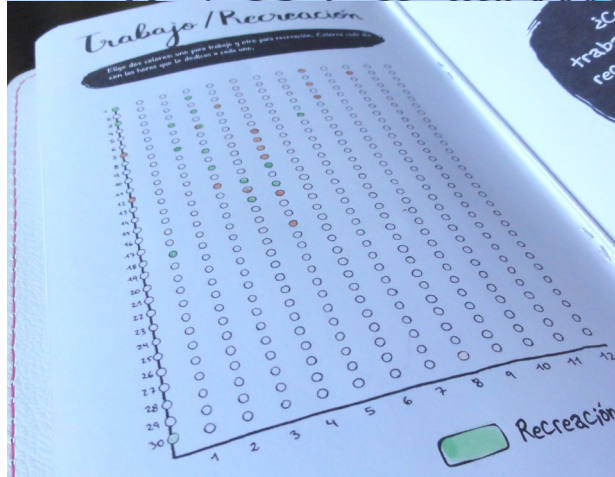
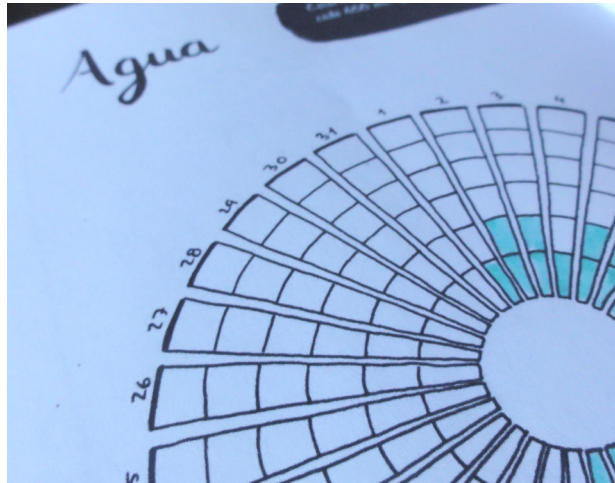
-Hábitos, que invita al usuario a escribir un máximo de 7 hábitos que quiera seguir durante el mes, asignarles un color, y a colorear en un gráfico circular cada día con los hábitos que se realizaron. Se consideró esta cantidad de hábitos con los psicólogos y se llegó a la conclusión de que era un número adecuado, dejando a libertad el número exacto dentro de este rango, pero considerando 1 como un mínimo aceptable y 7 como un máximo. Se decidió por este tipo de gráfico pues permitía conglomerar todos los hábitos y sus distintos colores en un espacio reducido, lo que presentaría una diversidad de colores en días que se hayan realizado muchos hábitos, y ausencia de colores en días que no se hayan realizado muchos.

-Relaciones, una visualización que deja espacio para que el usuario coloque el nombre de 9 personas o grupos de personas con las cuales quiere mantener contacto durante el mes, e invita a unir con una línea desde el nombre de la persona hasta el número del día correspondiente cuando se haya producido el contacto. Una aclaración importante que los psicólogos recalcaron a la hora de desarrollar esta visualización es que los nombres de las personas que se escriban no deben ser necesariamente familiares, ni personas que el usuario crea que deberían ir allí (como su madre o padre, por ejemplo), sino que deben ser personas



que le hagan sentir bien y con las cuales verdaderamente quiera seguir contacto permanente pro el mes. En ningún caso debe sentirse obligado a escribir el nombre de alguien solo por ser un familiar. Lo particular de este gráfico es que invita al usuario a determinar su parámetro para completarlo: contactar a su ser querido puede significar llamarlo, enviarle un mensaje, comentarle en redes sociales, ir a visitarlo, etc, según sea la capacidad social del individuo. Lo importante es ser constante con esa forma de contacto y no sucumbir a la tendencia a aislarse que algunos trastornos mentales propician.

-Medicamentos, gráfico de matriz de puntos que llama al usuario a colorear cada día con el color correspondiente a si se tomó el medicamento anotado o no. Hay espacio para anotar 9 medicamentos pero, al igual que la visualización de Relaciones y Hábitos, solo se debe rellenar la cantidad que sea necesaria, no usar todo el espacio solo porque está disponible. Se acordó con los psicólogos que esta visualización era muy importante pues, en casos de tratamiento de trastornos mentales es fundamental ser constante con la toma de medicamentos, y considerando el segmento de usuario del producto, aunque no tome ningún tipo de medicamento para equilibrar desbalances químicos en el cerebro, la mayoría de las mujeres al menos toma píldoras anticonceptivas, u otro tipo de medicamento para otras condiciones y malestares.



En cuanto a los tipos de personalidad y sus visualizaciones, se decidió usar nombres de fantasía para los distintos tipos de personalidad, los cuales en el Eneagrama se nombran con los números del 1 al 9. Los nombres escogidos tienen que ver con la naturaleza de la personalidad, pero buscan ser lo suficientemente conceptuales para no ser fácilmente visualizados en una imagen específica. La descripción de las personalidades de Mind, basadas en el Eneagrama, y sus visualizaciones, son las siguientes:

Centro

Son las personas muy apegadas a las normas y al cumplimiento de metas. Les gusta tener las cosas en orden y esperan que los demás lo hagan así también.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:

- Su compromiso y satisfacción a la hora de completar tareas.
- Su tendencia a enojarse frecuentemente cuando otros no realizan las cosas como a ella le gustaría.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:

- Mis tareas diarias, donde se invita al usuario a escribir las tareas que debe realizar en el día, y luego a colorear el recuadro de la tarea que ya realizó. Esto permite que se forme un gráfico de barras donde cada día es una barra y los días en que se realizaron más tareas la barra es más grande.
- Lo que me enoja, que provee espacio para que el usuario escriba cada día si algo lo hizo enojar y que fue. Esta visualización busca mostrar claramente las razones por las cuales se produce el enojo, y también visualizar cuántas veces en el mes el usuario se enoja.

Apoyo

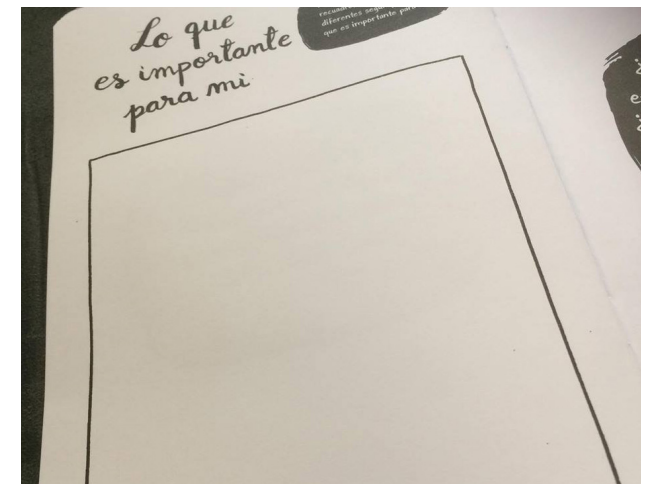
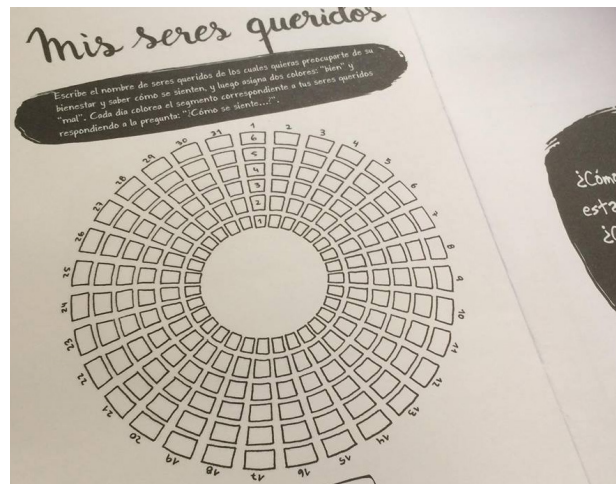
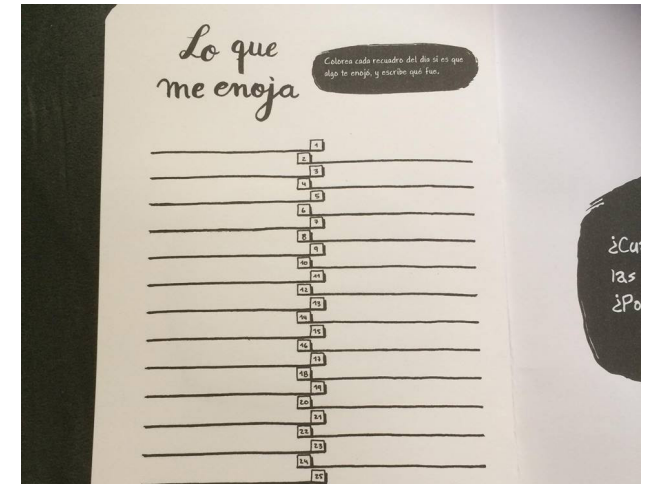
Aquellos que tienen un corazón tan grande que entregan amor a todo el mundo, preocupándose por todos y a veces incluso dejándose a sí mismo de lado.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:

- Su necesidad de monitorear y asegurarse del bienestar de sus seres queridos.
- Su tendencia a dejarse de lado y no reconocer lo que la configura como persona.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:

- Mis seres queridos, que lleva un recuento del estado de las personas que le importan. Esta visualización se hizo pensando en hacer un reconocimiento rápido del bienestar de los seres queridos del usuario, permitiéndole



categorizarlos en "bien" o "mal", y así tener una visualización clara de cuál es el estado de estas personas.
 -Lo que es importante para mí, que invita al usuario a escribir cosas que sean importantes para ella, ya sean eventos, personas, cosas, etc. Esta visualización se hizo a modo de Nube de Palabras, en que el usuario puede escribir en diferentes tamaños las cosas que le son importantes, considerando un mayor tamaño como algo más importante.

Reflejo
 Las personas que esperan cumplir con las expectativas del resto, compitiendo consigo mismos y los demás, preocupados de tener una imagen impecable siempre.

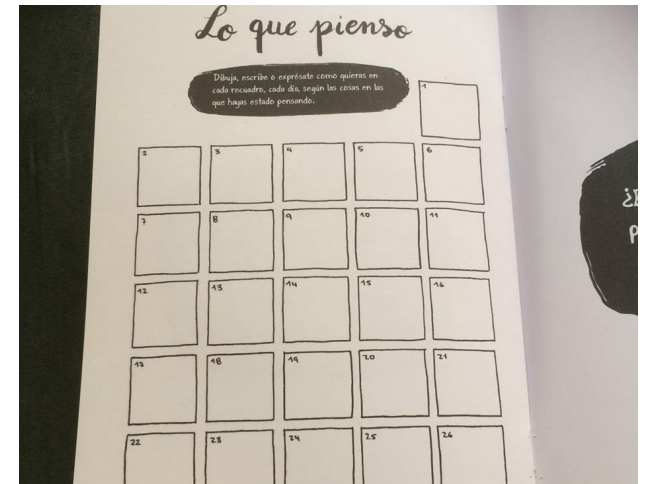
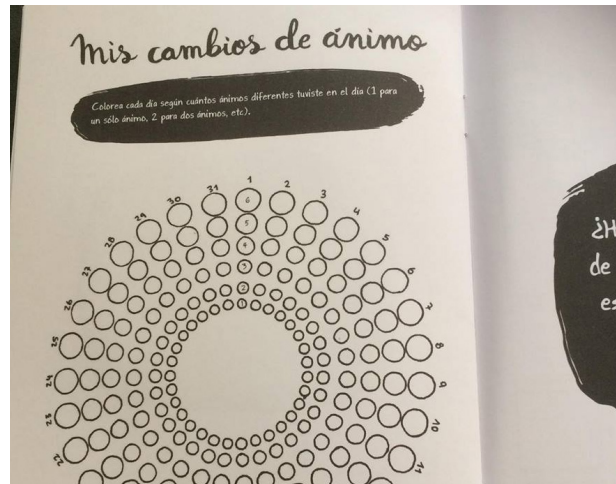
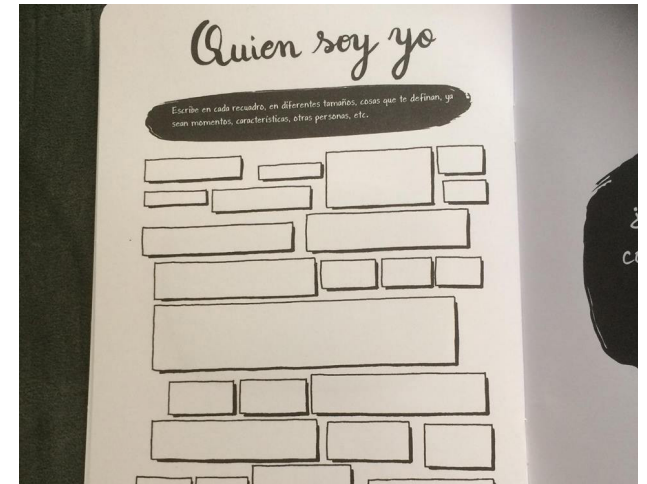
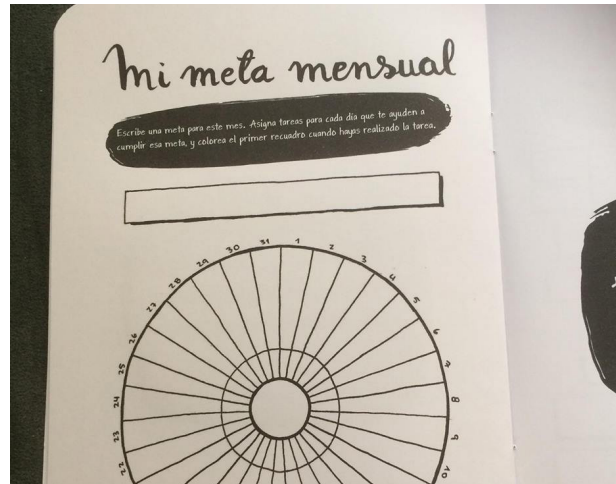
Aspectos a considerar para las visualizaciones:
 -Su empedernido enfoque hacia objetivos y metas
 -Su satisfacción por visualizar todo lo que ha logrado y lo que la identifica.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:
 -Mi meta mensual, que llama al usuario a proponerse una meta y a asignarle una tarea diaria para cumplir esa meta. Recurrimos al gráfico circular nuevamente por su optimización del espacio y su fácil agrupación de información.
 -Quien soy yo, que invita al usuario a escribir en los diferentes recuadros cosas que lo definan. Nuevamente se recurre a la Nube de Palabras, ésta vez más estructurada en recuadros, pero invitando de la misma forma al usuario a escribir con diferentes tamaños las cosas que lo definan.

Ilusión
 La emoción los invade, viviendo todo con gran intensidad lo que les ayuda a empatizar con otros y a conectarse con sus sentimientos.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:
 -Su emocionalidad y tendencia a experimentar varios cambios de ánimo en el día.
 -Su innato deseo de expresarse creativamente.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:
 -Mis cambios de ánimo, que invita al usuario a colorear la cantidad de ánimos diferentes que tiene en el día. Este gráfico circular considera cada círculo concéntrico como una cantidad de ánimos diferentes, y establece los días del mes alrededor del círculo, permitiéndole ver al usuario la cantidad de ánimos que ha tenido en días específicos, y las fluctuaciones en el mes, considerando que mientras más



alejado del centro sea el sector coloreado, más ánimos se experimentaron.

-Lo que pienso, que provee un espacio en el que el usuario puede expresarse escribiendo o dibujando cada día, relacionado a lo que está pensando. Esta visualización busca ser un espacio lo más libre posible para que el usuario se exprese, siempre dándole al menos un par de guías.

Razón

Personas introvertidas e intelectuales, asiduas al conocer y el aprendizaje, que buscan tener siempre un espacio y tiempo consigo mismos.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:

- Su necesidad por lo intelectual y por adquirir conocimiento.
- Su tendencia a no reconocer sus sentimientos y emociones, y a dejarlas de lado.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:

-Lo que aprendí, que le permite al usuario documentar la cantidad de cosas que aprendió cada día y ver qué días adquirió más conocimiento. Esta visualización se lee como gráfico de barras en vertical, y así muestra en barras más grandes los días que se aprendieron más cosas.

-Como me siento, que invita al usuario a identificar más allá de si se siente bien o mal, asignándole palabras que profundicen ese estado, y luego identificar una razón del sentir. Esta visualización es levemente más compleja que otras, pero se consideró que para este tipo de personalidad que gusta de información compleja no le sería de gran dificultad seguirla. Como referente para esta visualización se usó un Diagrama de Coordenadas Paralelas, teniendo 3 sectores de valores y uniéndolos entre sí.

Protección

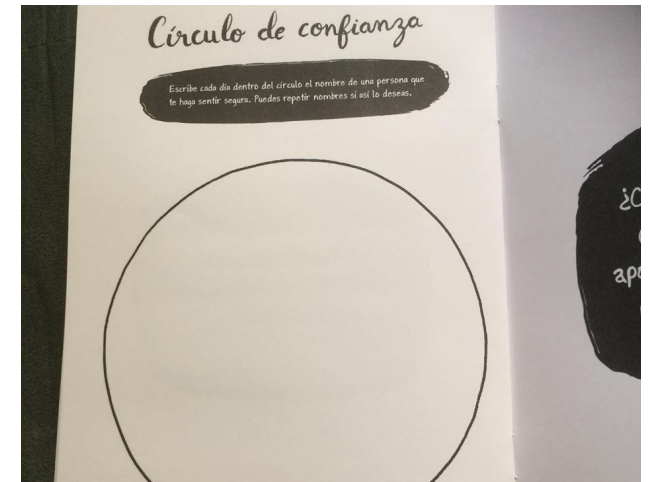
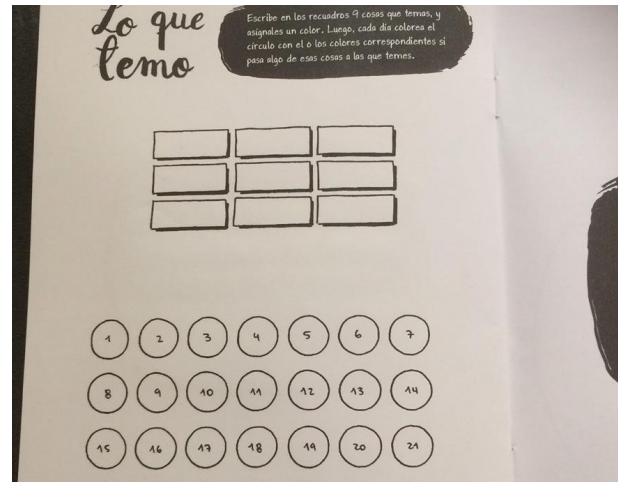
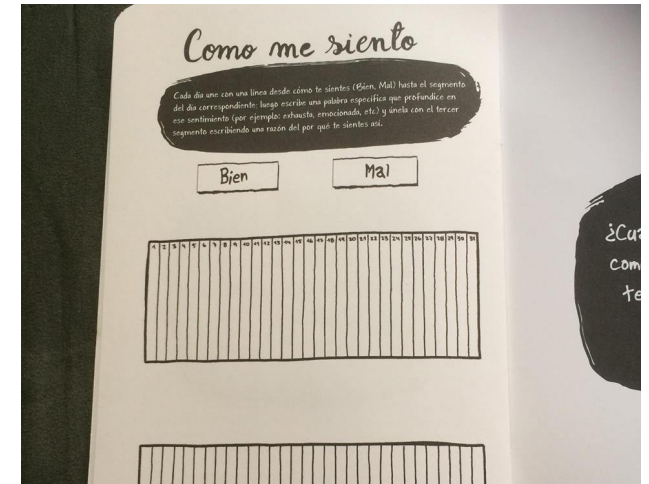
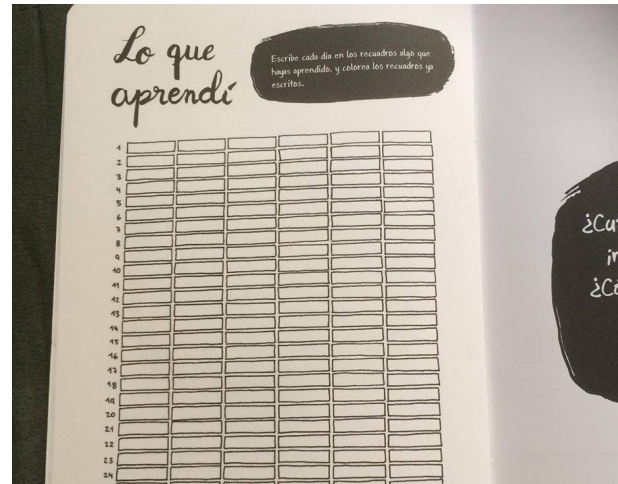
Aquellos que necesitan sentirse seguros en los espacios y con otros, por lo que al lograr tener confianza pueden llegar a ser muy leales y comprometidos con los demás.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:

- Su prevaeciente miedo a distintas cosas o situaciones.
- Su necesidad de sentirse protegida por personas que la hagan sentir segura.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:

-Lo que temo, que da espacio para anotar nueve miedos, y documentar qué tan frecuentemente esos miedos se manifiestan en el día a día. Esta visualización es una



iteración de la Matriz de Puntos, con la diferencia que cada día se puede colorear con diferentes colores, según la cantidad de "miedos" que acontezcan ese día.

-Círculo de confianza, que invita al usuario a anotar los nombres de personas que le hagan sentir segura. Esta visualización es una Nube de Palabras, que busca que el usuario exprese libremente pero en un espacio acotado la información requerida, para ser analizada luego.

Energía

Son las personas que muestran gran entusiasmo en todo momento, presentándose como el alma de la fiesta, siendo muy espontáneos y agudos.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:

- Su tendencia a dejar situaciones y tareas ignoradas.
- Su constante disfrute de la vida.

Lo que debo hacer

Escribe cada día algo que debes hacer en el día, y colorea el recuadro cuando lo hayas realizado.

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26

Lo que disfruto

Escribe cada día dentro del recuadro algo que disfrutes, en diferentes tamaños dependiendo de la importancia.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:

-Lo que debo hacer, que provee espacio para que el usuario anote lo que debe realizar cada día y colorear el recuadro cuando lo complete. Esta visualización entrega el espacio suficiente para que el usuario anote la información requerida, y provee un recuadro para que éste lo coloree cuando la tarea que anotó haya sido realizada, permitiéndole visualizar presencia de color como tareas exitosamente completadas, y ausencia de color como pendientes.

-Lo que disfruto, que permite al usuario escribir en el recuadro cosas que disfrute de su vida. Otra Nube de Palabras, que se adapta perfectamente a la falta de estructura de este tipo de personalidad y, además de ser una visualización fácil de rellenar para éste, le permite tener un momento de descanso de la visualización anterior, mucho más difícil para el usuario de completar.

Mi proyecto

Escribe cuál es tu proyecto del mes. Cada día escribe una tarea que necesites realizar para tu proyecto, e identifícala con distintos colores si puedes realizarla sola, con ayuda, o si otra persona debe realizarla.

1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28

Opinión y argumentos

Escribe una opinión en el recuadro, y luego en los dos recuadros de abajo escribe argumentos y contraargumentos para esa opinión.

Argumentos

Contraargumentos

Voz

Donde sea que haya injusticia estas personas estarán para luchar contra ella, esperan ayudar a quienes más lo necesitan siendo líderes de los grupos y movimientos.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:

- Su constante trabajo en distintos proyectos importantes.
- Su gusto por argumentar y tener una opinión acerca de todo.

Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:

-Mi proyecto, que busca que el usuario se enfoque en un proyecto importante que esté realizando, asigne tareas para realizarlo, e identifique si esas tareas puede realizarlas

sola, con ayuda, o si alguien más debe hacerlas. Para esta visualización se hizo muy importante acercar al usuario a otros de manera cooperativa, motivándolo a relacionarse con otros que puedan ayudarlo a cumplir su meta. Se usó una visualización muy parecida a otras ya usadas, estructurando los espacios de información en cada día, y proveyendo un segmento para colorear y categorizar la información según lo indicado en la visualización.

-Opinión y argumentos, que llama al usuario a escribir una opinión y a identificar argumentos y contraargumentos para ella. Este tipo de personalidad, al gustar de opinar y argumentar su opinión, inspira esta visualización para que esas opiniones puedan ser desarrolladas, y llevar al usuario a empatizar y considerar los contraargumentos a su opinión. Para esto se estructuró un espacio para argumentos y otro para contraargumentos, sin sectorizar cada día, para que la información que se complete pueda ser pensada y pre-analizada antes de escribirla.

Armonía

Son los mediadores de los conflictos, siempre esperan poder llegar a consenso y que todos estén felices con los acuerdos que se tomen; le gusta ver a todo el mundo contento.

Aspectos a considerar para las visualizaciones:

- Su constante tendencia a evitar los conflictos y a dejar cosas sin resolver.
- Su satisfacción al ver las cosas que funcionan perfectamente bien en su vida.

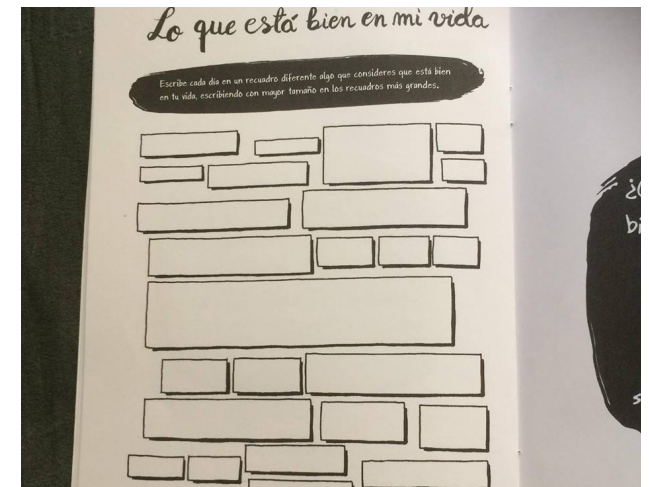
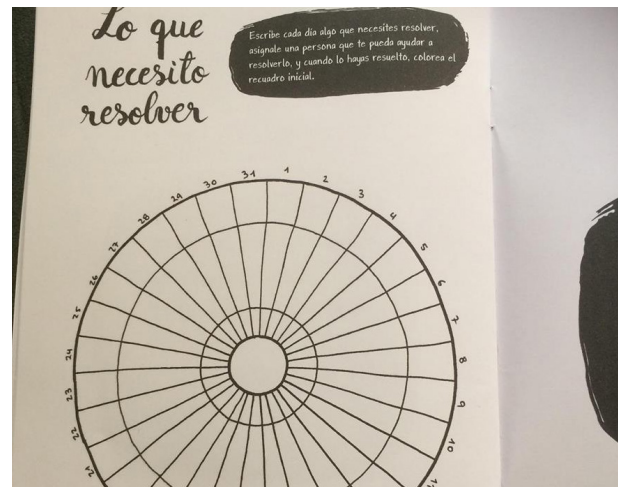
Tomando en cuenta lo anterior, sus visualizaciones son:

-Lo que necesito resolver, que invita al usuario a reconocer las tareas que ha dejado pendientes, y a identificar una persona que pueda ayudarles a resolverlas. Otro gráfico circular que provee espacio para anotar el conflicto o tarea que se debe resolver, y otro espacio para asignarle el nombre de alguien que pueda ayudar. Al hacer esta visualización se consideró importante el resultado final de ésta a final de mes, pues teniendo en cuenta este tipo de personalidad, cada día estaría relleno con una tarea a resolver, pues tiende a dejar muchas cosas ignoradas, pero al mismo tiempo tendría, a su lado, el nombre de una persona que le podría ayudar a resolver esa tarea, si tan solo se contactara con ella. Así, a pesar de que llevar a cabo la resolución de conflictos pueda parecer difícil para este tipo de personalidad, se recalca que no es necesario que lo haga solo, sino que pida ayuda.

-Lo que está bien en mi vida, que provee un espacio para que el usuario anote las cosas con las que se siente

conforme de su vida.

Cada una de las visualizaciones del cuadernillo Mi diario vivir está acompañada de una pregunta para reflexionar en torno a la información visualizada en el gráfico, las cuales fueron desarrolladas en conjunto a los psicólogos con los que se trabajó. Estas preguntas llaman a indagar sobre el sentir acerca de la información visualizada, y el por qué de ese sentir, muy parecidas a las preguntas que podrían encontrarse en una sesión psicoterapéutica.



Mi calendario

Cuadernillo tipo agenda que le provee espacio al usuario para poder ordenar su día a día, compromisos y tareas, tanto en un calendario mensual como en un espacio para cada día.

Mi terapia

Cuadernillo que le permite al usuario documentar su proceso psicoterapéutico de manera de poder hacer un seguimiento de los progresos.

Mi diario

Cuadernillo con una grilla de puntos a modo de guía, que le permite

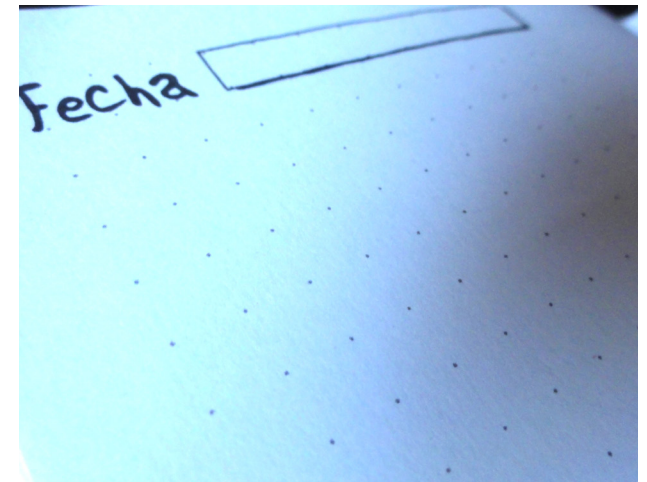
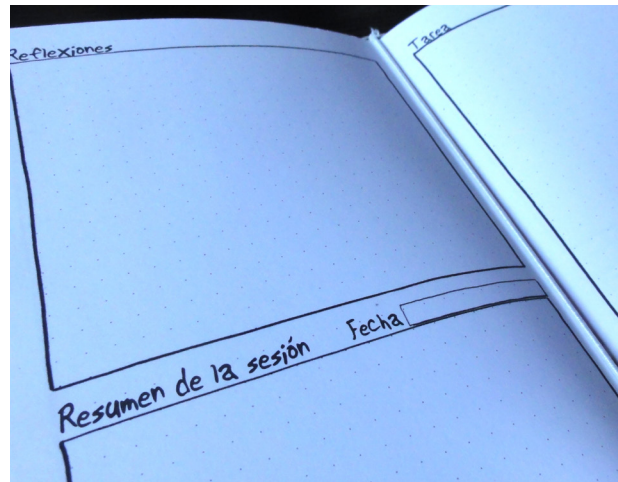
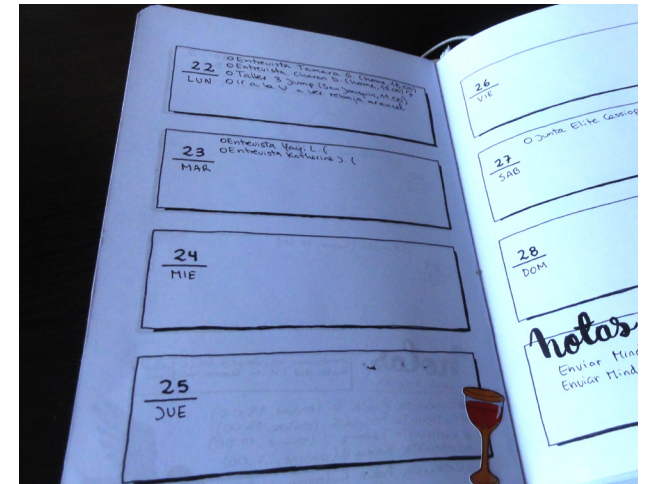
Todos los contenidos de los cuadernillos se hicieron con el siguiente proceso:

- Trabajar la visualización digitalmente en Adobe Illustrator, para crear una plantilla a seguir.
- Imprimir la plantilla.
- Trazar la imagen en una mesa de luz a mano alzada, de manera de agregarle el carácter de hecho a mano y las imprecisiones que eso conlleva, pero sobre una base que ya es precisa (todos los segmentos de los gráficos están perfectamente repartidos, las líneas a trazarse son rectas, etc), minimizando el desorden del resultado, y logrando el estilo "hecho a mano".

Mind busca que el usuario cuide su salud mental mediante la autoconsciencia, organización y creatividad, y pretende que el usuario pueda disfrutar su autocuidado siguiendo la tendencia ya presente de personalizar y decorar su método de organización personal, por lo que dentro de los contenidos se incluye lo siguiente:

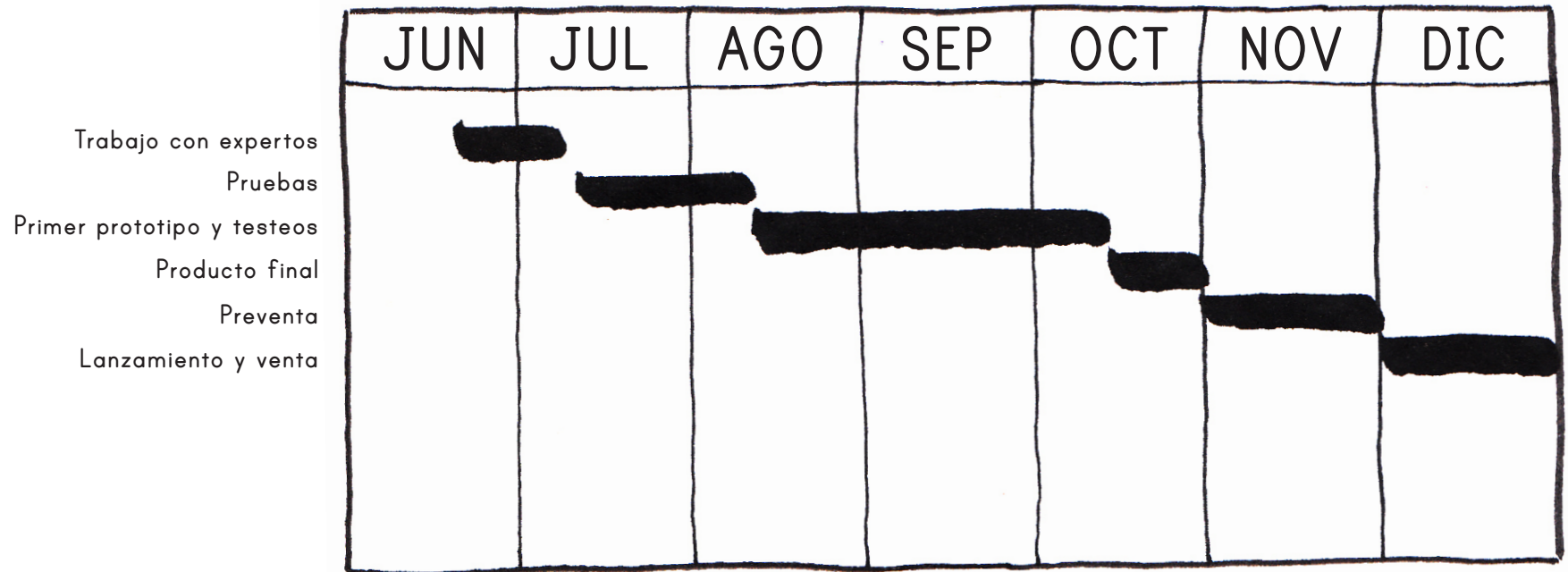
Se incluyen 3 sets de stickers que juntos suman alrededor de 50 piezas, que sirvan para decorar el planner, o para pegarlos donde se guste. Estos stickers tienen una temática diferente cada mes, la cual sería elegida por la comunidad Mind en redes sociales. Además se incluye un set de stickers con palabras como el nombre del mes y los días de la semana, para ayudarle al usuario a preparar su mes para ser usado más fácilmente, sin la necesidad de escribir a mano esos detalles.

Se incluye una postal con una frase inspiradora o motivadora, con un diseño en concordancia con la temática escogida para los stickers del mes.



Plan de Trabajo

Para poder realizar el proyecto, se estructuró el trabajo de la siguiente forma, lo que permitiría concretar el proyecto antes del final del proceso de Título, para dar lugar a evaluar la efectividad de las soluciones diseñadas y rediseñarlas de ser necesario:



Desafíos y Riesgos

Los posibles desafíos que se consideraron en la conceptualización del proyecto fueron:

- Llegar al sector del público objetivo con la información del producto, e interesarlo en él.
- Expresar de manera efectiva al usuario el valor agregado de cuidado de la salud mental de Mind como método de organización personal, y por tanto la fundamentación de su precio.

Los riesgos que se consideraron son los siguientes:

- Experimentar pocas ventas en los primeros meses.

Para apaciguar las consecuencias de los desafíos y riesgos se pensaron las siguientes medidas:

- Crear redes sociales para la marca, considerando principalmente Instagram por su alto alcance a una mayor cantidad de usuarios. Compartir información sobre Mind en grupos de redes sociales específicos de métodos de organización personal y papelería. Asistir a ferias de papelería para abarcar al público que no se pudo alcanzar en redes sociales.
- Ser cautelosos con el fraseo del material promocional de Mind, manejando expectativas que el usuario pueda tener del producto. Priorizar la descripción de Mind como una herramienta de ayuda al cuidado de la salud mental, más que un planner.
- Abaratar los costos de la producción de los primeros meses, para que la pérdida sea menor. Considerar la impresión y manufactura de las primeras 100 copias de forma casera, acudiendo a terceros para la producción de elementos específicos (forro de cuerina, identificador para el forro, packaging)

Consideraciones Éticas

Para la correcta evaluación de Mind como proyecto y producto se tomaron en cuenta varias consideraciones éticas importantes a la hora de conceptualizar el proyecto. La primera de ellas tiene que ver con la sustentabilidad económica del proyecto. Por una parte, el precio del producto debe hacer posible la continuidad de la producción, además de generar ganancias para hacer posible la subsistencia del negocio. Por otra parte, debe ser accesible para el usuario, considerando su presupuesto mensual para artículos de organización y papelería, el cual, según lo observado en las encuestas, va desde los \$10.000 hasta los \$50.000.

La siguiente consideración es el impacto social que Mind puede tener. Se debe tener en consideración la importancia del proyecto como herramienta de mejora de la salud mental, y por tanto el beneficio directo que ofrecería a sus usuarios, y a través de ellos, a su ecosistema. Desde este punto de vista se debería hacer llegar Mind a la mayor cantidad de personas posible, por lo que se tiene como posibilidad el contactar organizaciones y fundaciones con las que se pudiera colaborar para distribuir Mind a sus pacientes.

La última consideración es acerca de la sustentabilidad medioambiental, la cual se tomó en cuenta a la hora de elegir el tipo de packaging a usar. Se discutió el no querer aportar al desecho de cartón en forma de packaging, pensando en hacer algo reutilizable. Así se decidió usar una bolsa tipo saco de crea, que pudiera servirle al usuario para guardar su Mind y evitar su deterioro.

Tomando en cuenta lo anterior, se procedió a la producción del producto.

Producción

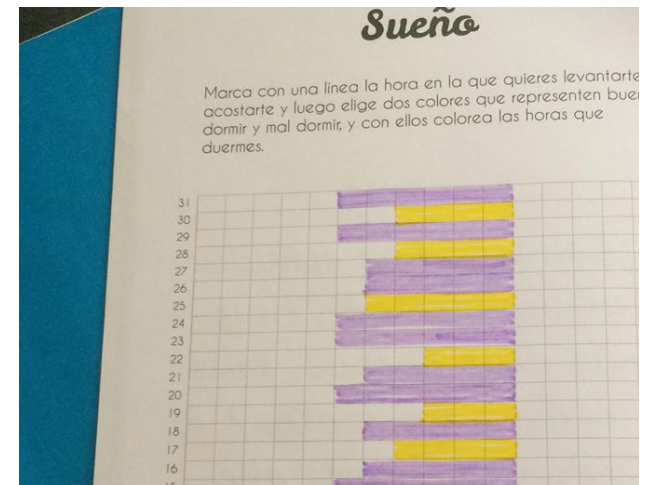


Pruebas

Para comenzar la producción y ensamblaje del producto durante el proceso de Seminario de Título, se realizó un forro de cuerina hecho a mano, en primera instancia de color negro y con esquineros negros. Las visualizaciones inicialmente fueron realizadas en digital e impresas al cuadernillo final, dándole un carácter mucho más serio de lo que se estaba buscando.

Al evaluar la propuesta en el proceso de Título, se decidió por la identidad gráfica y carácter narrativo anteriormente descrito, y se realizó un forro con cuerina blanca, y por hacer las visualizaciones a mano con plantillas.

Estas primeras pruebas se hicieron el primer mes del proceso de título, las cuales se usaron para mostrar a usuarios, sacar las primeras fotos y comenzar lentamente la difusión del proyecto.



Primer prototipo

El siguiente paso fue comenzar la producción del primer prototipo en sí, con la mayoría de sus contenidos. La impresión de los cuadernillos se hizo de forma casera, al igual que su ensamblaje, gracias a distintas herramientas de encuadernación que se tenían de antemano.

Se decidió junto a Consuelo mandar a manufacturar el forro de cuerina con un artesano en cuero, y luego de averiguar el lugar más indicado, se encontró un local en el Drugstore de Providencia que realizaba trabajos personalizados. Como un primer tiraje se encargó la realización de 50 unidades, pensando en las ventas de los primeros meses.

Cuando las primeras unidades estuvieron listas, se usó este elemento para ensamblar el primer prototipo en vías de ser producto final, y se realizaron sesiones de fotos para redes sociales, y muestras con usuarios. Estas últimas consistieron en mostrar el producto a los usuarios voluntarios y recolectar sus opiniones, así como su motivación por querer cuidar su salud mental mediante la organización personal. De estas muestras se validó el formato y la mayoría de las visualizaciones, y otras aún necesitaban trabajo.

En las sesiones con usuarios se les explicaba brevemente el proyecto, y luego se les entregaba un cuadernillo para que lo completaran siguiendo las instrucciones descritas en el mismo cuadernillo. De lo que se pudo observar en estas sesiones es que el usuario disfruta coloreando los gráficos, así como la posibilidad de decorar este lienzo en blanco que se intentó lograr con la construcción del layout de los cuadernillos.

También se le entregaron cuadernillos a usuarios para que los usaran durante un mes, de lo cual se recolectó bastante feedback con respecto a errores en las visualizaciones o en las instrucciones.



Producto final

Para la realización del producto final se corrigieron los últimos errores y modificaciones en las visualizaciones, y se diseñó la portada de los cuadernillos, las cuales se componen de dibujos rápidos alusivos al contenido interior del cuadernillo.

También se mandaron a hacer identificadores de acrílico con el logo, para ser pagados en el forro de cuerina.

Como medida de precaución para la posible baja venta de los primeros meses se decidió hacer la impresión y ensamblaje de las 50 copias de forma casera, usando las herramientas ya adquiridas para encuadernación.



Implementación

Difusión y Posicionamiento

La primera medida que se tomó para la difusión de Mind fue crear redes sociales, más específicamente una página de Facebook y una cuenta de Instagram. Esto se realizó a principios del proceso de Título, publicando actualizaciones regularmente, al menos 1 por semana.

Luego se comenzó a trabajar en la página web, la cual se hizo en la plataforma Wordpress, con la ayuda del plugin constructor de páginas Elementor. En primera instancia se trabajó el layout general de la página, y luego se construyó con el plugin.

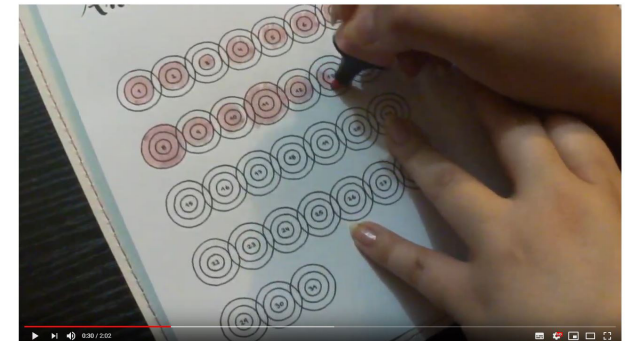
Para que el usuario pudiera saber su tipo de personalidad y así adquirir el cuadernillo que más se adecuara a sus necesidades se hizo un cuestionario de dos preguntas, en el cual el usuario debía elegir el párrafo que más le identificara de entre 3 opciones, y en menos de 5 minutos podía saber su tipo de personalidad.

Para explicar mejor el concepto de Mind, su uso y sus posibilidades se realizaron videos para ser compartidos en redes sociales y en la página web. Estos videos fueron 3:

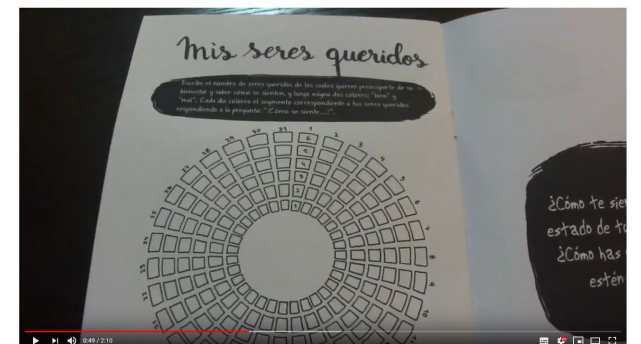
- Un video explicativo de Mind, sus cuadernillos y su uso.
- Un video explicativo de los tipos de personalidad y sus diferentes visualizaciones.
- Un video de Planea Conmigo, donde se muestra el proceso de adornar y completar Mind, dejándolo listo para usarse en el mes.

Además se creó un grupo de Whatsapp con quienes se ofrecieron como voluntarias para probar Mind, en donde se comparten informaciones importantes, y otro material de apoyo para la salud mental como imágenes, videos, blogs, etc. Esto con el objetivo de crear una comunidad que pueda apoyarse y compartir su experiencia organizándose con Mind.

También se planearon concursos para fomentar la difusión del proyecto, los cuales tomarían lugar durante la preventa.



¿Qué es Mind? - planner para ayudarte a cuidar tu salud mental



¡Descubre tu tipo de personalidad Mind! - planner para ayudarte a cuidar tu salud mental

Preventa

Para realizar la preventa, primero se anunció unos días antes en redes sociales, y su fecha de inicio fue el 1 de noviembre 2018. Hubo bastante interés previo a la preventa por saber cuando salía a la venta, sin embargo al lanzarse la preventa, las ventas fueron pocas. Al preguntar en el grupo de Whatsapp y otros lugares el motivo por el que el usuario no estaba adquiriendo la preventa era principalmente que preferían esperar que saliera a la venta oficial, y quizás tener la oportunidad de verlo físicamente y revisarlo.

Esto hizo que se decidiera poner énfasis en la promoción de Mind, especialmente en una feria de papelería a la que se había decidido ir unas semanas antes, que se realizaría el 9 de diciembre. En esa feria se esperaba informar a la mayor cantidad de gente sobre el producto, dándoles la oportunidad de revisarlo en sus manos.

Como iniciativa para promover la preventa y alcanzar un público mayor de usuarios, se hizo un concurso para ganar un Kit de Inicio de Mind, para el cual se debía seguir la cuenta de Mind, y compartir el concurso en sus cuentas. Esto permitió aumentar el volumen de seguidores de Mind, y su difusión.

Otro problema encontrado fue que el primer método de cobro utilizado requería que el usuario tuviera una tarjeta de crédito, y no muchos la tenían. Esto hizo que se decidiera modificar el modo de cobro y se usó transferencia bancaria a una cuenta abierta especialmente para Mind.

Estos cambios parecieron dar resultado pues las preventas aumentaron luego de esto.



Lanzamiento y Venta

La venta de Mind comenzó oficialmente en Diciembre de 2018, con el sitio web modificado para mostrar los valores de venta de las opciones de compra, y también compartiendo en redes sociales las instrucciones de compra.

El 9 de diciembre se asistió a la feria de papelería y planificación Let's Plan, para la cual se adquirió un espacio como expositor y tienda. El foco de asistir a este evento fue promocionar Mind, informar a la gente acerca del proyecto, y no necesariamente vender.

Para difusión se llevó mini flyers con las redes sociales de Mind, además de un sticker con la página web. En la mesa de expositor se tuvo todos los componentes de Mind para ser revisados por el público.

Durante el evento se vendieron algunos Kit de Inicio, y mucha gente se acercó al stand a conocer el proyecto. Entre los asistentes hubo 3 psicólogas a quienes les pareció una posible herramienta muy útil para sus pacientes. Una de ellas dejó su contacto para conversar de una posible asociación.

Ya que Mind debe llegar al domicilio de sus usuarios antes del nuevo mes, la estructura de venta funciona con un período en que el usuario puede adquirir Mind para el siguiente mes, usualmente el 15 de cada mes como fecha límite, permitiendo tener suficiente tiempo para el empaquetamiento y preparación de los envíos para que sean despachados entre el 20 y el 25 de cada mes. Si una compra sucede después del 15 del mes, se recibirá el producto en el mes subsiguiente.



Capítulo 3

Conclusiones

Estado actual (Diciembre 2018)

Actualmente Mind se puede adquirir desde el sitio web <http://www.mindyoumind.com>. Se han hecho cerca de \$150.000 en ventas, y hay conversaciones para tener el producto disponible en tiendas de papelería en Santiago.

Consuelo Prado es socia de Mind, y sigue aportando a la realización del proyecto.

En redes sociales, la página de Facebook tiene 85 seguidores, y la cuenta de Instagram 250 seguidores.

Se conversó con la Fundación Salud Mental Chile, cuyo director demostró gran interés en el proyecto y en trabajar juntos y colaborar.

Proyecciones



De la experiencia de haber podido realizar el proyecto y evaluar los supuestos que se tenían, tener que trabajar las dificultades y superarlas, se concluye que el proceso iterativo del diseño es sumamente importante a la hora de hacer funcionar un proyecto. Diseñar, implementar, evaluar y diseñar de nuevo han sido los pilares fundamentales del proyecto, así como la atenta observación y entendimiento del usuario y su ecosistema. Por supuesto el proyecto no hubiera podido llevarse a cabo sin la cooperación con psicólogos, y eso es lo que lo hace relevante como herramienta de cuidado de la salud mental, e incluso complemento a la terapia.

Mientras la producción sea a menor escala los cuadernillos se seguirán produciendo de manera casera, hasta que la demanda de producción sea mayor a la capacidad casera de producir, y en ese escenario ya se tiene una cotización con varias imprentas que podrían hacer el trabajo.

También se pretende considerar el arriendo de un taller para almacenar y ensamblar los productos.

En el futuro hay un interés por crear una versión en inglés del producto, y poder crear un modelo de negocios que funcione internacionalmente.

A largo plazo se ha conversado el expandir la gama de productos y enfocar esfuerzos en otro tipo de usuario, creando diferentes versiones de Mind, como por ejemplo para niños cuyos padres quieren hacer un seguimiento de su salud mental.

En 2019 se pretende postular a fondos públicos para ayudar a desarrollar mejor el proyecto.

Capítulo 4

Extras

Agradecimientos



Mis más sinceros agradecimientos a quienes me ayudaron en este camino de estudiar Diseño, y que creyeron en mí.

Mi familia, gracias por apoyarme y nunca perder la fe de que algún día lo lograría.

Mis amigos, gracias por soportarme cuando estaba más estresada.

Mi pareja Héctor, fue difícil pero al final, como tu siempre dijiste, sí se pudo.

Consuelo Prado, sin tí el proyecto no sería como es, eres una psicóloga seca.

Faco, gracias por creer en mí y en mi proyecto, y aceptar ser mi profesor guía.

Y a todas las personas que han conocido el proyecto y me han felicitado por llevarlo a cabo, gracias, no saben cuántas veces sus palabras me subieron el ánimo y me dieron fuerzas para seguir.

Bibliografía



Aplin, O. (2018). *Mindjournal: The Groundbreaking Journal For Men*. Recuperado de <http://www.mindjournals.com> el 10 de Diciembre de 2018

Boekaerts, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

Brody, N., Wozencroft, J. (2012). *FUSE*. TASCHEN.

Frankl, V. E. (1980). *Man's search for meaning*. Woodside Terrace Kiwanis Club.

Gionta, D. (2009). Can being more organized be good for your health?. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/occupational-hazards/200912/can-being-more-organized-be-good-your-health> el 12 de Diciembre de 2018

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. doi:10.1037//0033-295x.94.3.319

McCarthy, M. (2013). *The daily planner: An American history*. Recuperado de <https://www.bostonglobe.com/ideas/2013/06/01/the-daily-planner-american-history/WncDRG5hq7B9m0w3cE5jkM/story.html> el 11 de Diciembre de 2018

New England Historical Society (2018). *The Almanac, Indispensable Day Planner for the Busy Colonist*. Recuperado de <http://www.newenglandhistoricalsociety.com/almanac-indispensable-day-planner-busy-colonist/> el 12 de Diciembre de 2018

Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Recuperado de https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/ el 11 de Diciembre de 2018

L., A. H. (2000). *Psiquiatría clínica*. Ediciones de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía.

Wagner, J. P. (2010). *Nine lenses on the world: The Enneagram perspective*. NineLens Press.

Anexos

Stickers Diciembre 2018

Diciembre 2018

Próximo Mes **mind**

Notas Notas Notas

Notas Notas Notas

LUN	LUN	LUN	LUN	LUN
MAR	MAR	MAR	MAR	MAR
MIÉ	MIÉ	MIÉ	MIÉ	MIÉ
JUE	JUE	JUE	JUE	JUE
VIE	VIE	VIE	VIE	VIE
SÁB	SÁB	SÁB	SÁB	SÁB
DOM	DOM	DOM	DOM	DOM

TODOS
nuestros sueños
se pueden
REALIZAR
si tenemos el
valor
de perseguirlos



www.mindyoumind.com

Stickers Diciembre 2018



Portadilla y Bienvenida



www.mindyoumind.com

Sígueme en mis redes sociales como

mindbyfrancita



Copyright © 2018 Mind

Mind no reemplaza tu terapia; no es recomendable que la suspendas sin consentimiento de un especialista.

¡Hola! ¡Bienvenida!

Estamos muy felices de que ya seas parte de la comunidad Mind y que estés tomando pasos para cuidar tu salud mental. Junto a Mind podrás mantener registro de cómo estás viviendo y, con ayuda de las reflexiones que desarrollamos para ti, podrás hacerte más consciente de las cosas que te hacen bien.

Además de darte la bienvenida, hay algunas cosas que queremos recordarte:

Mind no reemplaza una terapia (si es que asistes a una o piensas hacerlo) sino que es una herramienta que puede complementarse con tu proceso psicoterapéutico.

Si tienes cualquier duda sobre cómo rellenar los gráficos, contáctanos a mindbyfrancita@gmail.com o mira nuestros videos y fotos en redes sociales o en www.mindyoumind.com

Si te saltas uno o unos cuantos días no pasa nada, no te preocupes ni te sientas culpable, pues Mind está y estará ahí para ti cuando decidas retomar.

Cuando vayas a rellenar tu cuadernillo de Mi diario vivir, intenta hacerlo en un estado de calma, no automáticamente como por inercia, ten consciencia de lo que estás haciendo.

No te olvides de revisar las reflexiones que acompañan los gráficos, al menos una vez por semana. Esto te ayudará a ir evaluando tu rutina, para así poder mejorarla.

Diviértete y decora tu Mind como tu quieras. Es tu espacio para expresarte libremente y cuidarte día a día.

Esperamos que tengas una buena experiencia con Mind y que logres grandes avances en el cuidado de ti mismo.

¡Nos encantaría saber tus comentarios al respecto!, así que contáctanos por los medios u que indicamos más arriba y te contestaremos.

Disfruta y cuidate con Mind



Consuelo y Francita

Gráficos de autocuidado básico

Ánimo

Colorea tu ánimo cada día usando los círculos pequeños si te sientas mal, y más grandes mientras mejor te sientas.



¿Cómo te has sentido últimamente? ¿Hay más días buenos o malos? ¿Por qué crees que es esto?

Gráficos de autocuidado básico

Sueño

Colorea los segmentos en los que duermas, y elige un color para buen dormir, y otro para mal dormir.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									
25																									
26																									
27																									
28																									
29																									
30																									
31																									

Buen dormir Mal dormir

¿Cómo has estado durmiendo últimamente? ¿Crees que estás durmiendo lo suficiente?

Gráficos de autocuidado básico

Comida


Escribe la hora en que comiste, colorea el mismo segmento con un color para cuando comes a la hora usual, y otro para cuando comes a deshora, y otro para cuando comes a deshora, y luego escribe qué comiste.

Hora usual Deshora

	Desayuno	Almuerzo	Once/Cena
1	:	:	:
2	:	:	:
3	:	:	:
4	:	:	:
5	:	:	:
6	:	:	:
7	:	:	:
8	:	:	:
9	:	:	:
10	:	:	:
11	:	:	:
12	:	:	:
13	:	:	:
14	:	:	:
15	:	:	:

	Desayuno	Almuerzo	Once/Cena
16	:	:	:
17	:	:	:
18	:	:	:
19	:	:	:
20	:	:	:
21	:	:	:
22	:	:	:
23	:	:	:
24	:	:	:
25	:	:	:
26	:	:	:
27	:	:	:
28	:	:	:
29	:	:	:
30	:	:	:
31	:	:	:

Gráficos de autocuidado básico

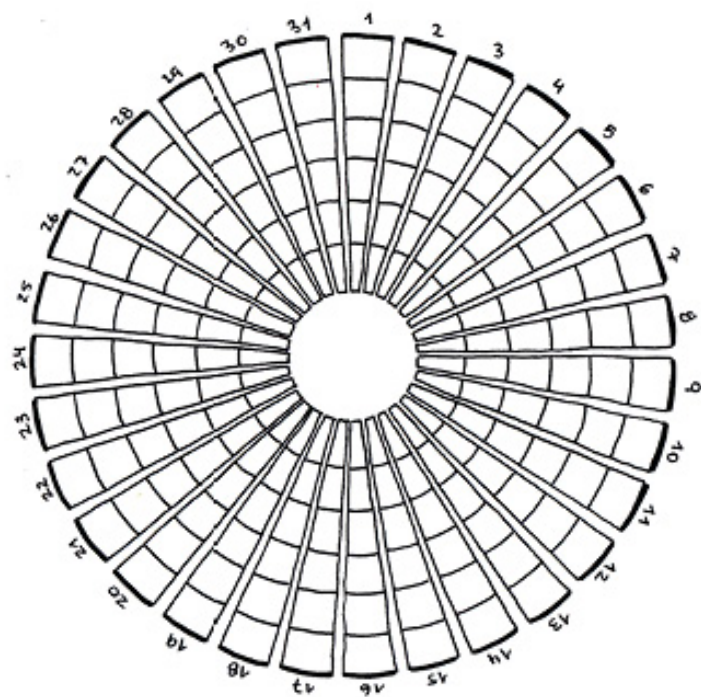


¿Qué comiste y a que hora?
¿Crees que te estás
alimentando bien? ¿Por qué?

Gráficos de autocuidado básico

Agua

Colorea un segmento de cada día por cada 400 mL que consumes de agua.

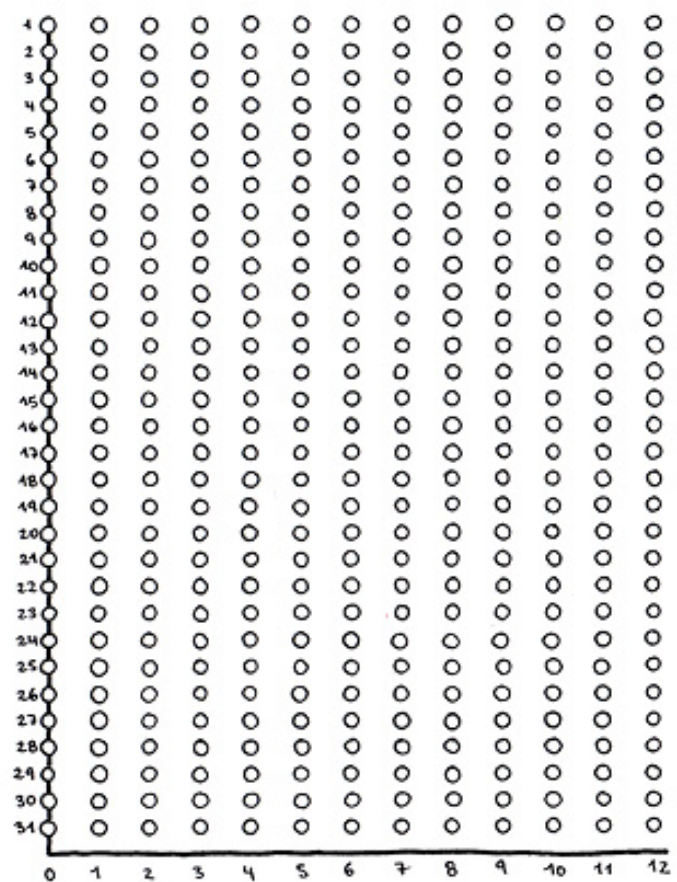


¿Te has estado hidratando lo suficiente? ¿Has tenido dolores de cabeza que puedan estar relacionados a una falta de hidratación?

Gráficos de autocuidado básico

Trabajo / Recreación

Elige dos colores: uno para trabajo y otro para recreación. Colorea cada día con la cantidad de horas que le dedicas a cada uno.



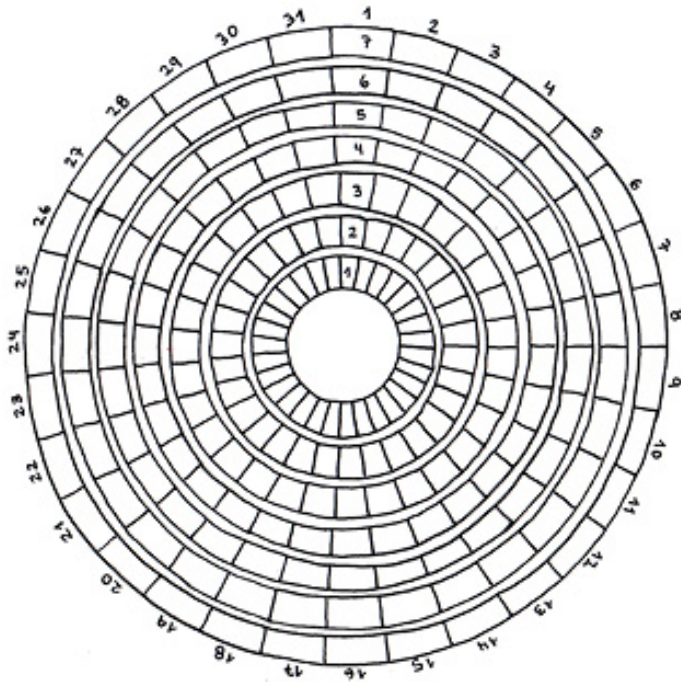
Trabajo Recreación

¿Cuántas horas has trabajado? ¿Cuántas te has recreado? ¿Crees que esta es una situación ideal?

Gráficos de autocuidado básico

Hábitos

Escribe tus hábitos comenzando con el uno como el más importante, asignales un color y colóralos cada día cuando hayas completado tu hábito.



- 1
- 2
- 3
- 4

- 5
- 6
- 7

¿Has sido constante en tus hábitos? ¿Cómo crees que esto afecta tus metas?

Gráficos de autocuidado básico

Relaciones

Escribe dentro de cada círculo el nombre de un ser querido con el que quieras mantener contacto. Luego una cada día con el nombre de la persona cuando la hayas contactado.

The form consists of nine identical circular templates arranged in a 3x3 grid. Each template has an outer ring with numbers 1 through 31, representing the days of the month. Inside the ring is a smaller circle, and in the center is a small square. This layout is designed for users to write the name of a loved one in the center and mark the days they have contacted them.

¿Estás satisfecha con tus relaciones con tus seres queridos? ¿Por qué?

Gráficos de autocuidado básico

Medicamentos

Escribe el nombre de tus medicamentos. Elige dos colores; uno para cuando te has tomado tus medicamentos y uno para cuando no. Colorea cada día de acuerdo a lo anterior.

--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Sí

No

¿Te has tomado tus medicamentos? ¿Cómo crees que afecta eso tu ánimo y tu disposición frente al mundo?

Gráficos de Personalidad Centro

Mis tareas diarias

Anota cada día las tareas que debes hacer, y colorea cada recuadro cuando hayas completado la tarea.

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

¿Te sientes satisfecha de terminar tus tareas diarias? ¿Te sientes más satisfecha cuantas más realices? ¿Por qué?

Gráficos de Personalidad Centro

Lo que me enoja

Colorea cada recuadro del día si es que algo te enojó, y escribe qué fue.

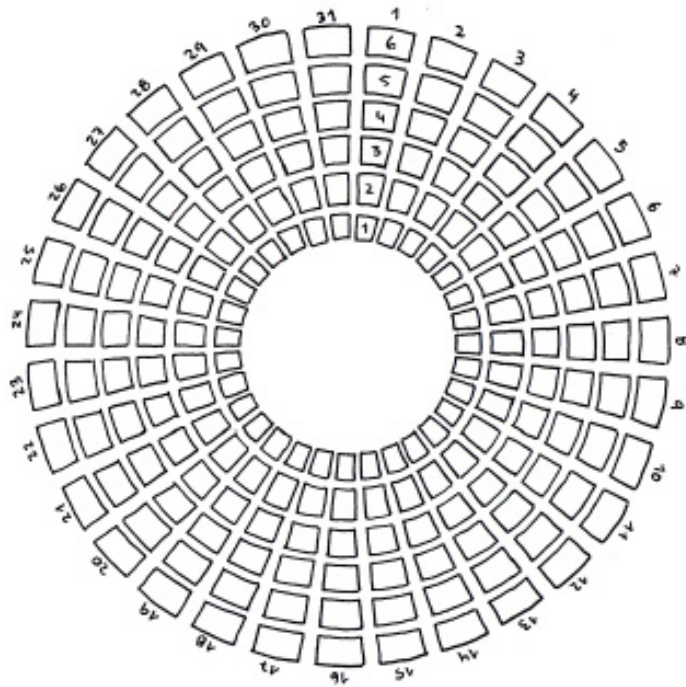
A vertical list of 31 horizontal lines, each with a small numbered box at its right end, representing a calendar for a 31-day month. The numbers are: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.

¿Cuáles son las razones por las cuales te has enojado?
¿Por qué crees que es esto?

Gráficos de Personalidad Apoyo

Mis seres queridos

Escribe el nombre de seres queridos de los cuales quieras preocuparte de su bienestar y saber cómo se sienten, y luego asigna dos colores: "bien" y "mal". Cada día colorea el segmento correspondiente a tus seres queridos respondiendo a la pregunta: "¿Cómo se sienten...?".



1

2

3

Bien

4

5

6

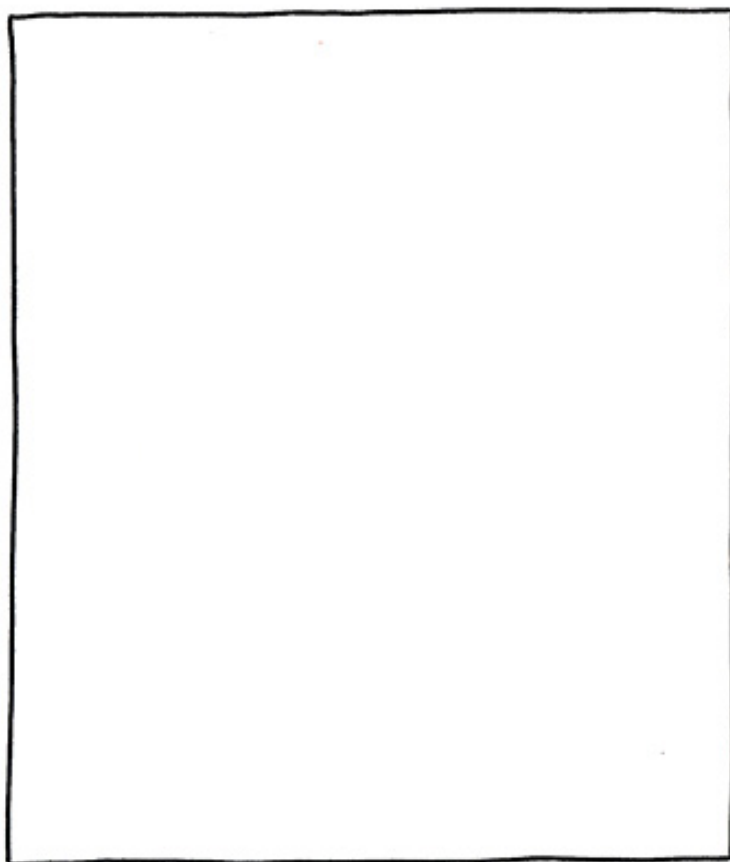
Mal

¿Cómo te sientes sabiendo el estado de tus seres queridos?
¿Cómo has colaborado a que estén como están?

Gráficos de Personalidad Apoyo

Lo que
es importante
para mí

Escribe cada día dentro del
recuadro, con tamaños
diferentes según prioridad, lo
que es importante para ti.

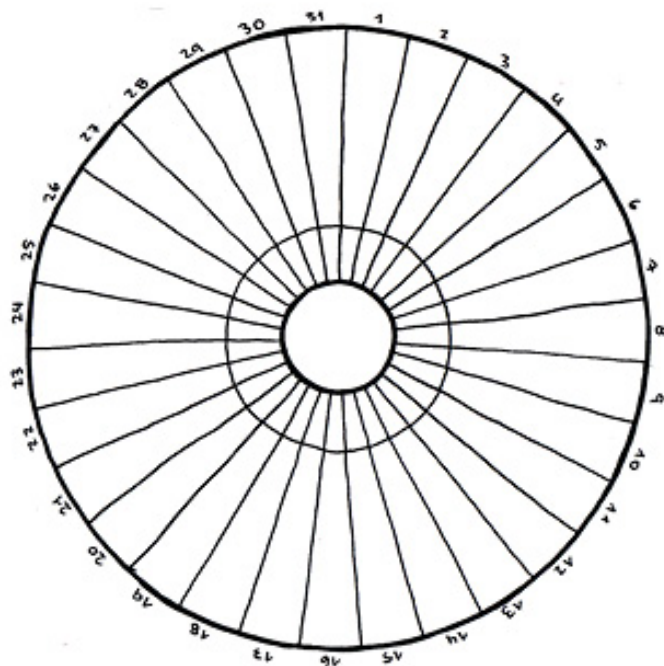


¿Cuántas de las cosas que
escribiste son otras personas?
¿Cuántas son cosas de ti misma
o relacionadas a ti misma?
¿Por qué crees que es esto?

Gráficos de Personalidad Reflejo

Mi meta mensual

Escribe una meta para este mes. Asigna tareas para cada día que te ayuden a cumplir esa meta, y colorea el primer recuadro cuando hayas realizado la tarea.



¿Has estado cumpliendo tus tareas? ¿Cuán cerca estás de tu meta? ¿Por qué?

Gráficos de Personalidad Reflejo

¿Quién soy yo

Escribe en cada recuadro, en diferentes tamaños, cosas que te definan, ya sean momentos, características, otras personas, etc.

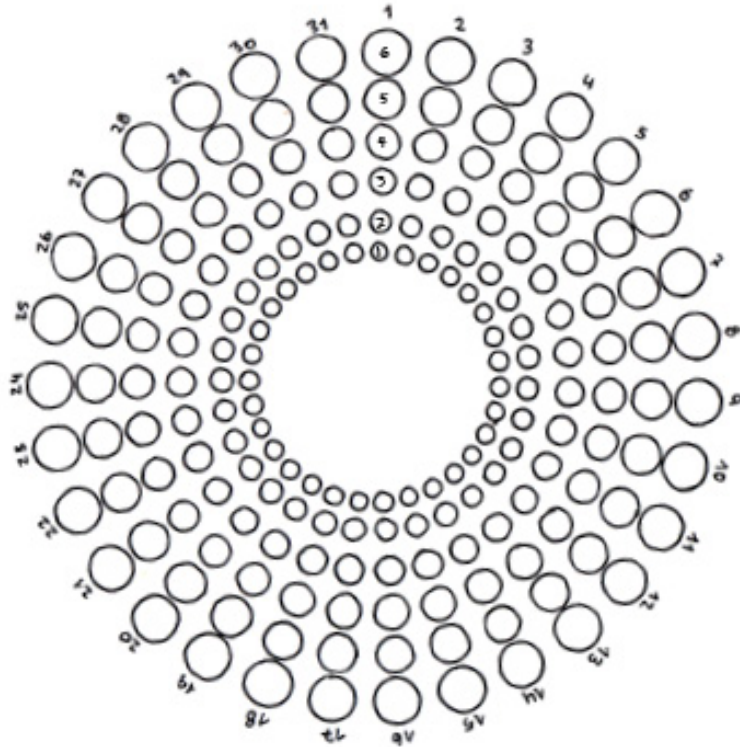
A collection of empty rectangular boxes of various sizes and orientations, intended for writing personal reflections. The boxes are arranged in a somewhat structured but flexible layout, with some larger boxes and many smaller ones, allowing for different levels of detail in the response.

¿Qué te hacen sentir las cosas que has escrito de ti misma? ¿Por qué?

Gráficos de Personalidad Ilusión

Mis cambios de ánimo

Colorea cada día según cuántos ánimos diferentes tuviste en el día (1 para un sólo ánimo, 2 para dos ánimos, etc).



¿Has tenido muchos cambios de ánimo? ¿Por qué crees que es esto? ¿Cómo te afecta en tu diario vivir?

Gráficos de Personalidad Ilusión

Lo que pienso

Dibuja, escribe o exprésate cómo quieras en cada recuadro, cada día, según las cosas en las que hayas estado pensando.

				1
2	3	4	5	6
7	8	9	10	11
12	13	14	15	16
17	18	19	20	21
22	23	24	25	26
27	28	29	30	31

¿En qué cosas has estado pensando? ¿Por qué crees que es esto?

Gráficos de Personalidad Razón

Lo que aprendí

Escribe cada día en los recuadros algo que hayas aprendido, y colorea los recuadros ya escritos.

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

¿Cuáles son los temas que te interesan últimamente?
¿Cómo se relacionan con tus metas?

Gráficos de Personalidad Razón

Como me siento

Cada día uno con una línea desde cómo te sientas (Bien, Mal) hasta el segmento del día correspondiente; luego escribe una palabra específica que profundice en ese sentimiento (por ejemplo: exhausta, emocionada, etc) y únela con el tercer segmento escribiendo una razón del por qué te sientas así.

Bien

Mal

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

¿Cuáles son las razones más comunes para sentirte como te has sentido? ¿Por qué crees que es esto?

Gráficos de Personalidad Protección

Lo que temo

Escribe en los recuadros 9 cosas que temas, y asignales un color. Luego, cada día colorea el círculo con el o los colores correspondientes si pasa algo de esas cosas a las que temas.

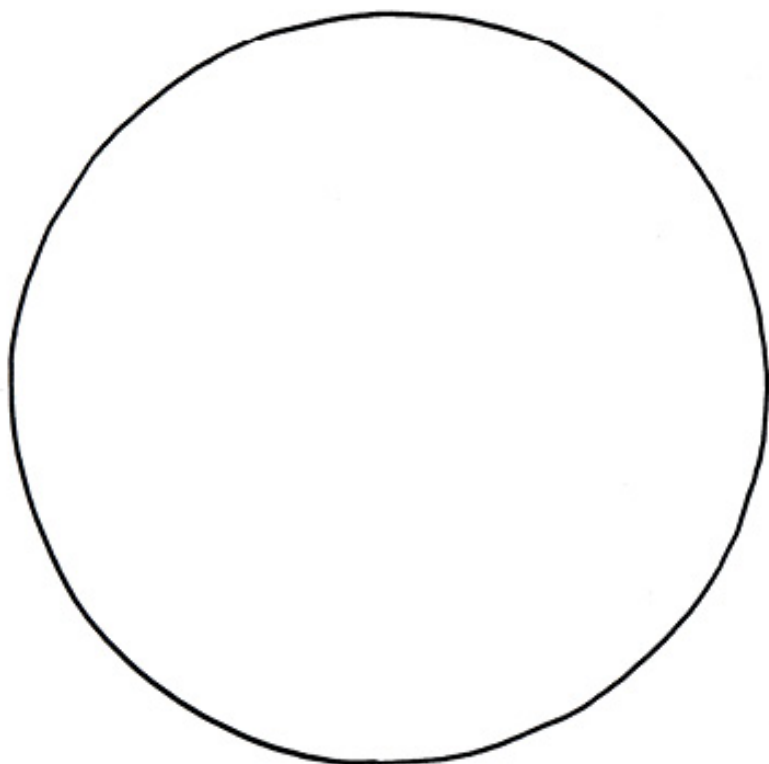
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

¿Cuántas de las cosas que temas han pasado realmente? ¿Qué opinas al respecto?

Gráficos de Personalidad Protección

Círculo de confianza

Escribe cada día dentro del círculo el nombre de una persona que te haga sentir segura. Puedes repetir nombres si así lo deseas.



¿Cómo te sientes sabiendo que tienes esta red de apoyo? ¿Te ayuda a sentir más segura? ¿Por qué?

Gráficos de Personalidad Energía

Lo que
debo hacer

Escrebe cada día algo que debes hacer en el día, y colorea el recuadro cuando lo hayas realizado.

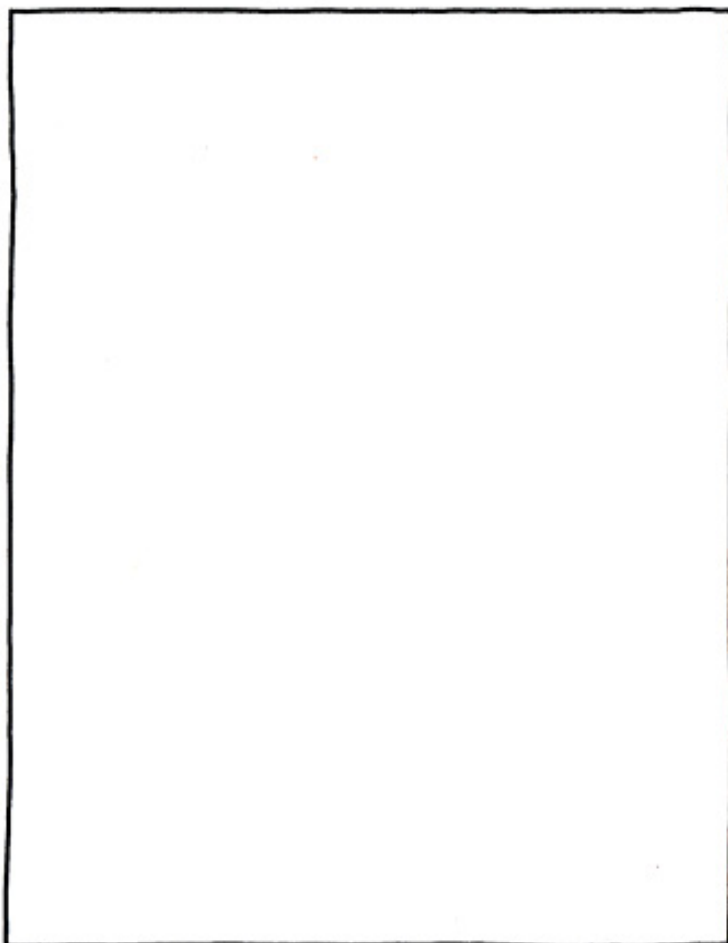
1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	
11		12	
13		14	
15		16	
17		18	
19		20	
21		22	
23		24	
25		26	
27		28	
29		30	
31			

¿Cuántas tareas tienes que hacer? ¿Cuándo crees que podrías hacerlas?

Gráficos de Personalidad Energía

Lo que disfruto

Escribo cada día dentro del recuadro algo que disfruto, en diferentes tamaños dependiendo de la importancia.



¿Cómo se podrían combinar estas cosas que disfrutas con las tareas que debes realizar?

Gráficos de Personalidad Voz

Mi proyecto

Escribe cuál es tu proyecto del mes. Cada día escribe una tarea que necesites realizar para tu proyecto, o identifica con distintos colores si puedes realizarlo solo, con ayuda, o si otra persona debe realizarla.

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	
11		12	
13		14	
15		16	
17		18	
19		20	
21		22	
23		24	
25		26	
27		28	
29		30	
31			

Puedo realizarla sola

Necesito ayuda

Otra persona debe hacerlo

¿Para cuántas tareas necesitas de otros? ¿Cuándo podrías contactarlos para realizarlas?

Gráficos de Personalidad Armonía

Lo que está bien en mi vida

Escribe cada día en un recuadro diferente algo que consideres que está bien en tu vida, escribiendo con mayor tamaño en los recuadros más grandes.

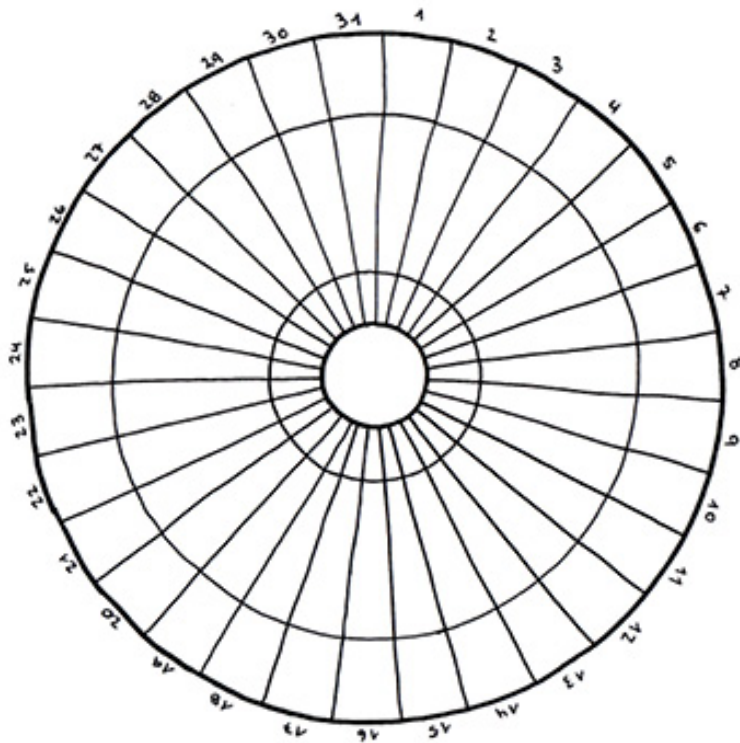
A collection of 25 empty rectangular boxes of various sizes and orientations, arranged in a roughly circular pattern, intended for writing daily reflections.

¿Cuántas cosas que están bien en tu vida son gracias a ti misma, y cuántas gracias a alguien más?
¿Piensas que estas cantidades son satisfactorias? ¿Por qué?

Gráficos de Personalidad Armonía

*Lo que
necesito
resolver*

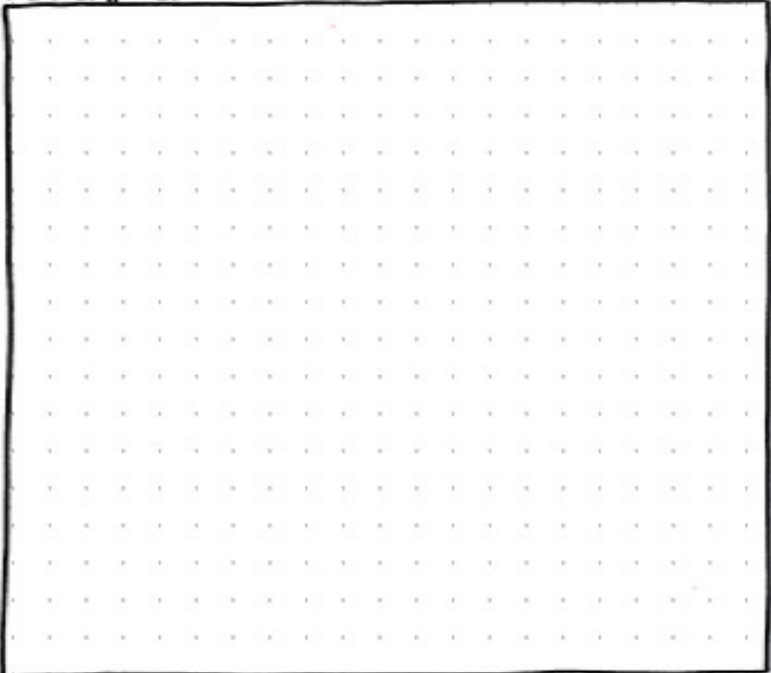
Escribe cada día algo que necesites resolver, asigna una persona que te pueda ayudar a resolverlo, y cuando lo hayas resuelto, colorea el recuadro inicial.



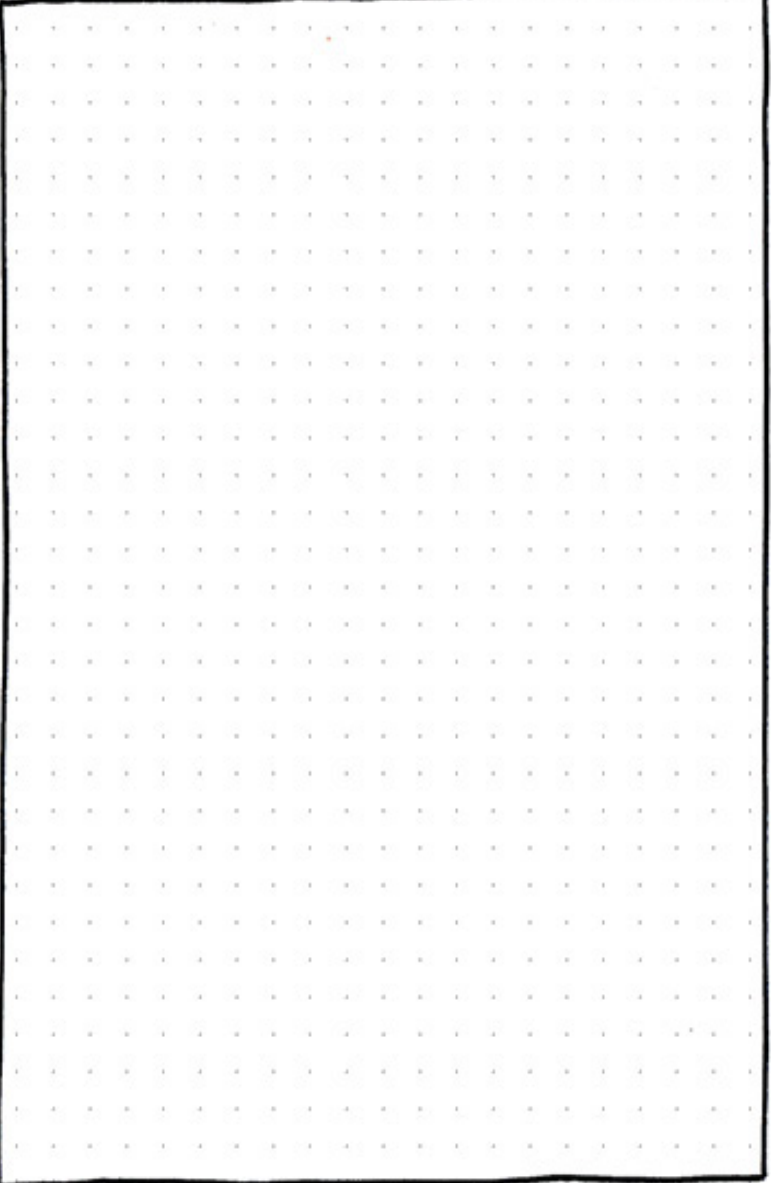
*¿Cuándo crees que podrías
contactar a las personas
que te podrían ayudar a
resolver tus tareas? ¿Podrá
ser en la próxima semana?*

Mi terapia

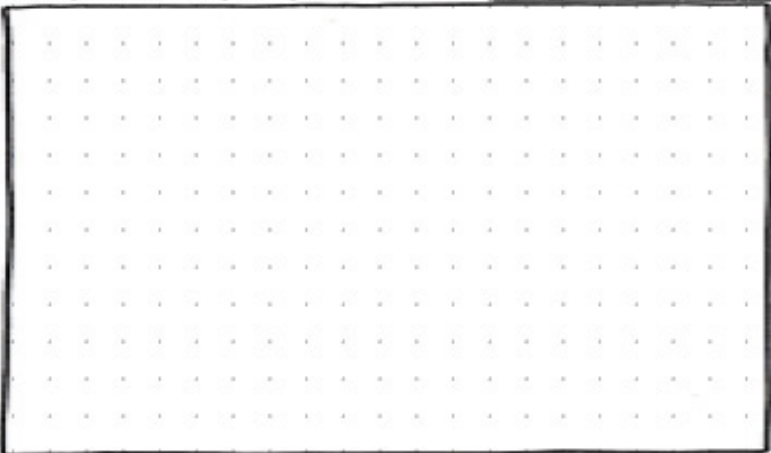
Reflexiones



Tarea



Resumen de la sesión Fecha



Mi calendario

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Mi calendario

1

5

2

6

3

7

4

Mi diario

Fecha

Grid of dots for writing.

Fecha

Grid of dots for writing.

Portada Mi diario vivir



Portada Mi terapia



Portada Mi diario



Portada Mi calendario



Postal Diciembre 2018



FELIZ
Navidad
Y PRÓSPERO
año nuevo



