



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

diseño | uc  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE  
Escuela de Diseño

# Bruma

Explorando la  
autorregulación  
emocional

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

**Autora** Florencia Vildósola Espaliat  
**Profesora guía** Manuela Garretón

Diciembre, 2023  
Santiago, Chile

**Bruma**  
explorando la  
autorregulación  
emocional

---

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

**Autora** Florencia Vildósola Espaliat  
**Profesora guía** Manuela Garretón

**Diciembre, 2023**  
Santiago, Chile

# Agradecimientos

Gracias a Ana María y Álvaro por su compañía y apoyo en el transcurso de este camino creativo. A Javiera, Valentina, Trinidad y Alexandra, por su contención constante. A Pilar y María Jesús por inspirarme y compartir conmigo estos cinco años de compañía incondicional, disfrute y aprendizaje. A Pamela, por mostrarme cómo vivir a través de la observación de las emociones.

Agradezco a los profesores y profesionales que fueron parte de este proceso. Especialmente a Manuela, por guiar el desarrollo de este proyecto y enseñarme nuevas herramientas al momento de diseñar.

Gracias a todas las personas que me acompañaron estos últimos cinco años.

# Índice

## Introducción al proyecto

- 01. Abstract [6]
- 02. Introducción al proyecto [7]

## Marco teórico

- 01. Emocionalidad [9]
  - I. Emociones [9]
  - II. Regulación emocional [9]
  - III. Procesamiento emocional [9]
- 02. Cuidado emocional [10]
  - I. Prevención [10]
  - II. Autocuidado [10]
  - III. *Focusing*: enfoque corporal [10]
- 03. El diseño [11]
  - I. Diseño insrtuccional [11]
  - II. Lenguaje visual [11]
  - III. *Datahumanism* [11]

## Formulación

- 01. Problema [13]
- 02. Oportunidad [14]
- 03. Qué, por qué, para qué [15]
- 04. Objetivos [16]
- 05. Metodología [17]
- 06. Usuario [18]
- 07. Contexto de implementación [19]
- 08. Patrón de valor [20]

## Proceso de diseño

- Metología [21]
  - Resumen del proceso [22]
  - Equipo profesional [23]
- Escuchar [24]
  - 01. Revisión de literatura [25]
  - 02. Validación conceptual [26]
  - 03. Referentes [27]
  - 04. Antecedentes [28]
  - 05. Perfil de usuario [29]
- Crear [33]
  - 01. Prototipo fanzine [34]
  - 02. Propuesta conceptual *flowchart* [39]
  - 03. Prototipo ejercicio de autorregulación [43]

## Prototipo funcional

- 01. Mapa de navegación [51]
- 02. *Wireflow* [52]
- 03. Evaluación usabilidad [53]

## Cierre

- 01. BM canvas [55]
- 02. Bibliografía [56]

# Introducción al proyecto

- 01 **Abstract**
- 02 **Introducción al proyecto**



## Abstract

Prevención  
Autocuidado  
Dificultad emocional  
Autorregulación  
Lenguaje visual

La atención a la salud mental se torna imperativa y esencial en Chile. Según la Superintendencia de Seguridad Social, el 67% de los casos de enfermedades laborales del pasado año corresponden a diagnósticos de salud mental (2023). Esta estadística, subraya la necesidad de proporcionar herramientas de prevención y promoción para el cuidado de la salud mental, la cual incide directamente en la calidad de vida de la población chilena.

El bienestar mental guarda una relación directa con la capacidad de autorregulación, la cual implica el reconocimiento, expresión y modulación de las emociones (Galderisi et al., 2017). La carencia de habilidades de autorregulación, conduce a la supresión de las emociones o a la vivencia de episodios deregulados (D'Agostino et al., 2017), desestabilizando la salud mental y el bienestar.

En este contexto, Bruma surge como una aplicación móvil digital que, mediante ejercicios prácticos de autorregulación, facilita el procesamiento de momentos de dificultad emocional y proporciona un espacio de contención para adultos emergentes. La aplicación guía a través de ejercicios prácticos, la exploración y expresión emocional de quienes presentan dificultades para hacerlo autónomamente.

Desarrollada en colaboración y supervisión de un equipo de siete profesionales de la salud mental, Bruma adopta la metodología de Diseño Centrado en las Personas, para evaluar el alcance que puede tener el diseño en la exploración y expresión emocional, facilitando el autocuidado emocional en adultos emergentes de 18 a 29 años.

## 02

## Introducción al proyecto

Este documento surge a partir de la motivación de ayudar a las personas a mejorar la relación que tienen con sus propias emociones, bajo la convicción de que los episodios emocionales son una oportunidad de autonocimiento y desarrollo personal.

En momentos de dificultad, la gestión de las emociones puede ser una tarea difícil y agobiante, llevando a las personas a suprimirlas o ignorarlas, generando consecuencias en su salud emocional, física y entorno social. Sin embargo, la accesibilidad a estrategias y conocimiento que ayude a las personas a transitar estos momentos, son limitadas.

La accesibilidad a atención profesional en salud mental en Chile, es limitada. De esta forma se genera una brecha de conocimiento e inteligencia emocional entre personas que pueden acceder a ella y las que no. Para quienes no pueden acceder a esta ayuda psicoterapéutica, las oportunidades para desarrollar la autorregulación emocional son escasas. De esta forma, Bruma pone a disposición de las personas una herramienta de uso autónomo que, a través del lenguaje visual, guía el procesamiento y exploración de las sensaciones emocionales.

De esta forma, se busca impulsar a las personas a adentrarse en su experiencia emocional de forma segura y guiada, para que puedan desarrollar sus habilidades de autorregulación, explorar y materializar su mundo emocional.

# Marco teórico

- 01 **Emocionalidad**
  - I. Emociones
  - II. Regulación emocional
  - II. Procesamiento emocional
  
- 02 **Cuidado emocional**
  - I. Prevención
  - II. Autocuidado
  - III. Focusing: enfoque corporal
  
- 03 **El diseño**
  - I. Diseño instruccional
  - II. Lenguaje visual
  - III. Datahumanism

# Emocionalidad



## I. Emociones

Las emociones son respuestas fisiológicas y mentales frente a estímulos internos o externos (Ekman, 1992, citado en Galderisi et al., 2017). Estas experiencias multidimensionales exhiben niveles de activación variables, influenciados por la naturaleza del estímulo y las habilidades individuales para gestionarlos (Hodmann, 2018). Ya sean placenteras o desagradables, las emociones pueden volverse perjudiciales si su intensidad, duración, frecuencia o tipo no son apropiados para una situación particular, distorsionando de manera desadaptativa la cognición y el comportamiento (Gross y Jazaieri, 2014, como se citó en Gross, 2015). Para contrarrestar esta desregulación emocional, existen procesos interpersonales, conocidos como regulación extrínseca, y procesos intrapersonales, como la autorregulación o regulación intrínseca (Hofmann, 2018), que permiten a las personas volver a su estado de equilibrio fisiológico y mental.

## II. Regulación emocional

La autorregulación emocional es la habilidad de las personas para gestionar sus episodios emocionales, determinando qué emociones experimentar, cuándo experimentarlas y cómo expresarlas (Gross, 1998, citado en Kucharski et al., 2018). Este proceso se desarrolla gradualmente con el tiempo, conforme se enfrentan a diversas situaciones emocionales (Álvaro y Guedes-Gondim, 2010). En ausencia de una adecuada regulación emocional, a mediano plazo, puede surgir un déficit comunicativo emocional conocido como alexitimia. Este trastorno se caracteriza por la dificultad en identificar, expresar, verbalizar y localizar las emociones (Alonso-Ferández, 2011; Santoya-Montes et al., 2018).

## III. Procesar emociones

El procesamiento emocional constituye el mecanismo a través del cual los individuos experimentan, gestionan, otorgan significado y resuelven sus episodios emocionales (Peluso y Freund, 2018). Este proceso, fundamental para la salud mental, implica la confrontación de las tres etapas esenciales: reconocimiento, experimentación y expresión de las emociones (Baker et al., 2011). El reconocimiento se vincula con la identificación precisa de la emoción presente y el evento desencadenante, permitiendo a la persona experimentar plenamente la sensación física asociada (Teasdale, 1999; Whelton, 2004, citado en Peluso y Freund, 2018). Interrupciones en esta fase pueden generar consecuencias adversas, llevando a estrategias desadaptativas como la disociación o supresión, con impactos directos en la salud mental. La expresión emocional, última etapa del proceso, implica la comprensión y liberación de la emoción (Baker et al., 2011). Este procesamiento favorece la regulación del episodio emocional, proporcionando un espacio de exploración que naturalmente contribuye a la curación y protección mental frente a estímulos perjudiciales (Baker, Canal Hogrefe Ltd, 2015, 50s).

# Cuidado emocional

## I. Prevención

La relevancia de la prevención en salud mental se destaca ante la limitada accesibilidad a atención profesional en este ámbito, evidenciada por el hecho de que solo un 2% del Presupuesto de Salud en Chile se asigna a la salud mental (Jiménez et al., 2021). Ante esta restricción, la construcción de herramientas preventivas se torna indispensable para resguardar la salud mental de la población (Departamento de Salud Mental de la Subsecretaría de la Salud Pública, 2017). La prevención no solo actúa como escudo contra riesgos en la salud mental, sino que también contribuye a la creación de entornos más propicios para el bienestar mental (OMS, 2022). En un panorama donde la atención profesional es limitada, la prevención emerge como un pilar esencial para preservar y promover la salud mental en la sociedad.

## II. Autocuidado emocional

Ante situaciones desafiantes, el autocuidado y autoconocimiento emocional ayudan a resguardar el bienestar mental. La adquisición de estas habilidades no solo posibilita la reducción de riesgos asociados al estrés y la ansiedad (Hidalgo-Andrade et al., 2022), sino que también capacita a las personas para tener un entendimiento consciente de sus procesos emocionales internos, brindándoles las herramientas necesarias para gestionarlos de manera efectiva (Santoya-Montes et al., 2018). Al desarrollar la capacidad de autocuidado y fortalecer el autoconocimiento emocional, las personas progresan en su habilidad para regular emociones, contribuyendo así al cuidado continuo de su bienestar emocional (Santoya-Montes et al., 2018). De esta forma, estas competencias no solo actúan como defensores ante tensiones emocionales, sino que también promueven una mayor resiliencia y estabilidad emocional a lo largo del tiempo.

## III. Focusing: enfoque corporal

Dentro del ámbito del autoconocimiento emocional, diversas herramientas facilitan la exploración del mundo emocional, como las meditaciones guiadas, el mindfulness y journaling. Focusing es un método terapéutico desarrollado por el filósofo y psicólogo humanista Eugene Gendlin. Su enfoque promueve un diálogo que invita a la persona a explorar a través del cuerpo las afectaciones emocionales (Gendlin, 1969), permitiendo obtener claridad e insights sobre la situación interna personal (Gendlin, 1979). Al dirigir la atención hacia la sensación preverbal del momento (Klein, et al., 1969, como se citó en Alemany, 2007), el focusing ofrece una perspectiva única que va más allá de las prácticas convencionales, subrayando la importancia de integrar la experiencia física en el proceso terapéutico y de autoconocimiento emocional.

# El diseño

## I. Diseño instruccional

El proceso de diseño instruccional es esencial para la creación de materiales, recursos y experiencias de aprendizaje efectivos, transformándolos en instancias significativas para la adquisición de conocimiento (Mansaray, 2023). Estos procesos, complejos e iterativos, involucran análisis, diseño, desarrollo, implementación y evaluación (Branch y Kopcha, 2013). En este ámbito, el desafío no solo radica en diseñar una jerarquía y proceso de aprendizaje eficientes, sino también en garantizar la comprensión de su modalidad de uso (Association for Educational Communications and Technology, 1977, como se citó en Branch y Kopcha, 2013). La particularidad de esta área del diseño reside en la creación de materiales autónomos y la transmisión de conocimiento a través de medios materiales y digitales, prescindiendo de la presencia directa de personas.

## II. Lenguaje visual

La comunicación visual se despliega a través de composiciones de elementos visuales estratégicamente articulados para transmitir mensajes específicos. De esta forma, no solo comunica información, sino que también tiene la capacidad de generar un impacto emocional en las personas, mediante la transmisión de composiciones y formas que pueden suscitar placer o desagrado en la audiencia (O'Connor, 2013). Al ser un código universal, el lenguaje visual trasciende prejuicios y limitaciones culturales, entregando un mensaje que resuena de manera global en las personas (Lupton, 1988). De esta manera, el estímulo perceptivo que provoca el lenguaje visual, puede influir positivamente en el estado de ánimo de las personas, sin importar su contexto.

No obstante, la relevancia del lenguaje visual no se limita a su capacidad comunicativa, sino que también se destaca como una poderosa herramienta de expresión en el ámbito emocional. De esta manera, se convierte en un medio que posibilita a las personas expresar procesos emocionales que acontecen a un nivel inconsciente, inaccesibles mediante el lenguaje verbal convencional (Izard, 2010). En este sentido, el lenguaje visual emerge como un canal valioso para la expresión y comprensión de las complejidades emocionales arraigadas en la experiencia humana.

## III. Datahumanism

Las visualizaciones de datos representan una herramienta fundamental para la comprensión eficaz de información compleja, facilitando la asimilación de datos a través de representaciones visuales (Caban y Gotz, 2015, según se citó en O'Connor et al., 2020). A pesar de la utilidad innegable de estas representaciones para abordar datos complejos, ha surgido una tendencia hacia la constante utilización de datos objetivos. En respuesta a este enfoque, Giorgia Lupi propone la filosofía del data humanism, que orienta el diseño de visualizaciones hacia la valoración de la experiencia personal, priorizando los valores humanos y la subjetividad (Jin, 2023). Esta perspectiva teórica sostiene que las visualizaciones de datos pueden adoptar un enfoque a baja escala, ser subjetivas, inspiradoras y reflejar la realidad de las personas (Data Humanism — Giorgia Lupi, s. f.). Integrar el data humanism, se busca enriquecer la representación visual de datos, reconociendo la importancia de la experiencia individual y los valores humanos en la narrativa visual de la información.

# Formulación

- 01 Problema
- 02 Oportunidad
- 03 Qué, por qué, para qué
- 04 Objetivos
- 05 Metodología
- 06 Usuario
- 07 Contexto de implementación
- 08 Patrón de valor

## Problema

Los episodios emocionales son reacciones fisiológicas y conductuales que posibilitan a las personas adaptarse al entorno (Ekman, 1992, citado en Galderisi et al., 2017), influyendo en su atención, comportamiento y percepción del entorno (Koole, 2009). La **regulación emocional**, tanto intrínseca como extrínseca, es el proceso mediante el cual estas reacciones se compensan, buscando restaurar un estado de equilibrio, bienestar y salud mental (Kucharski et al., 2018; Hofmann, 2018). Ante la **falta de autorregulación** y la presencia de emociones desagradables, como el miedo, la tristeza y ansiedad, las personas pueden presentar dificultades para afrontar situaciones cotidianas, generando inestabilidad en su salud mental y afectando su calidad de vida (Ortega et al., 2021). La dificultad para autorregularse, está relacionada a la falta de autoconocimiento emocional. No tener consciencia de las propias emociones, dificulta su procesamiento, el cual implica identificarlas, experimentarlas y expresarlas (Santoya-Montes et al., 2018).

La capacidad de regular las emociones puede desarrollarse progresivamente con el tiempo (Gross y Muñoz, 1995; Álvaro y Guedes-Gondim, 2010). De esa manera, se puede **desarrollar la capacidad para afrontar los momentos de dificultad emocional** de manera calmada, ejerciendo un impacto positivo en el bienestar y la salud mental. Esta construcción gradual de habilidades de regulación emocional se ha abordado principalmente en el ámbito de la psicoterapia. Sin embargo, el **acceso limitado** a la psicoterapia en Chile impide que muchas personas se beneficien de estos recursos para gestionar situaciones emocionales, afectando su calidad de vida y salud mental a mediano plazo. En este contexto, surge la pregunta de investigación de este proyecto: **¿De qué manera el diseño puede ampliar el acceso a técnicas de autorregulación emocional, llegando a un público más extenso y promoviendo el bienestar emocional?**



## Oportunidad

Cuando se presentan dificultades para autorregularse, los momentos de dificultad emocional se pueden transformar fácilmente en **instancias abrumadoras**, ya que no se sabe por dónde comenzar el procesamiento de la sensación. Esto interfiere en la estabilidad mental, cumplimiento de los objetivos y realización de actividades diarias (Gratz y Roemer, 2004; Thompson, 2011, como se citó en Kucharski et al., 2018).

En este contexto, se vislumbra una oportunidad de diseño: crear **un medio que guíe** a las personas en momentos emocionales difíciles, facilitándoles transitarlos de forma autónoma e interactiva. La propuesta busca integrar diversas disciplinas de diseño para abordar las complejas necesidades emocionales del usuario. En primer lugar, el diseño digital y las plataformas móviles se destacan como herramientas populares, brindando **accesibilidad** a la información y reforzando la autonomía (Pérez et al., 2018). En segundo lugar, el diseño instruccional, como ciclo iterativo para elegir estrategias efectivas de enseñanza y aprendizaje, emerge como esencial para diseñar **ejercicios de autorregulación** adaptados al usuario, trascendiendo el ámbito de la aplicación. Finalmente, al abordar las dificultades del usuario para identificar, expresar y exteriorizar sus emociones, se propone la incorporación de visualizaciones de datos inspiradas en el data-humanism. Estas no solo funcionan como **medio de expresión**, permitiendo al usuario registrar y materializar sus emociones para observarlas con una perspectiva renovada, sino que también posibilitan la **exploración** a largo plazo de tendencias y patrones en sus experiencias emocionales. La propuesta integral busca no solo ayudar al usuario en la transformación inmediata de sus emociones, sino también proporcionar una herramienta a largo plazo para comprender y **gestionar de manera más efectiva sus experiencias emocionales**.

03

## Formulación

### Qué

Una aplicación móvil que, mediante ejercicios prácticos de autorregulación, que facilite el procesamiento de momentos cotidianos de dificultad emocional.

### Por qué

Las experiencias emocionales abrumadoras pueden transitarse y gestionarse mediante un procesamiento emocional consciente.

### Para qué

Adultos jóvenes puedan adquirir recursos que faciliten su autocuidado emocional y prevención de su salud mental.

# 04

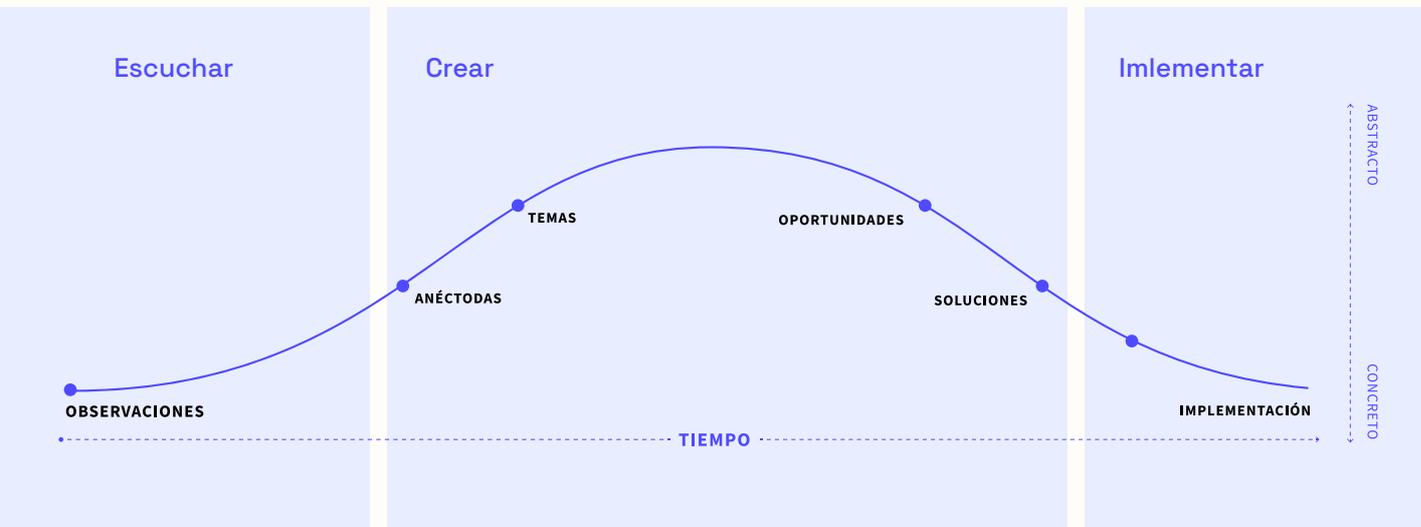
## Objetivos

- General** Diseñar una herramienta de uso autónomo que, a través del lenguaje visual, guíe el procesamiento y exploración de las sensaciones emocionales.
- OE – 01** Identificar las etapas de la autorregulación emocional.  
I.O.V *Mapa de síntesis y perfiles de usuario.*
- OE – 02** Desarrollar un prototipo de herramienta visual que permita transitar una emoción.  
I.O.V *Antecedentes, referentes y flowchart.*
- OE – 03** Evaluar la herramienta y experiencia de exploración emocional.  
I.O.V *Sistematización de hallazgos de testeo.*
- OE – 04** Diseñar una herramienta formal para el reconocimiento y registro de las emociones.  
I.O.V *Prototipo funcional de la aplicación.*

# 05

## Metodología

Para el desarrollo de este proyecto se tomó como base la metodología del *Human Centered Design* (ahora en adelante HCD; IDEO.org. 2015), la cual divide el proceso de diseño en tres etapas: escuchar, crear y entregar. Es importante mencionar que, durante este Taller de Titulación, el proceso de diseño se enmarcó en las dos primeras etapas de la metodología, con la finalidad de poder explorar cómo puede aportar el diseño y lenguaje visual al proceso de autorregulación emocional de adultos emergentes. El proceso de creación se dividió principalmente en tres partes: (1) diseñar un ejercicio práctico de autorregulación, (2) diseñar una visualización de datos que facilitara la expresión de las emociones y (3) el diseño de experiencia de la plataforma digital.



### Otras referencias

Para enriquecer el proceso de diseño, se integraron aportes de otras autoras. Para la creación de la visualización, se tomó como base teórica *data-humanism* de la diseñadora de información Giorgia Lupi y para el proceso creativo la metodología de Federica Fragapane (Fragapane, 2021). Mientras que para el diseño de la aplicación, se tomó como referencia la metodología presentada en el libro *The User experience Team of one: a research and design survival guide* (Buley, 2013).

**Fig 02. Metodología Diseño Centrado en las Personas**  
Elaboración personal  
(IDEO.org, 2015)



06

## Adulto emergente

### Usuario

En Chile, la adultez emergente abarca a individuos de 18 a 29 años con acceso a la educación superior. Se encuentran en una fase de transición, aspirando a la independencia económica, pero aún dependiendo emocional y financieramente de sus familias. Psicológicamente, atraviesan un período de exploración e identidad en construcción, donde el autoconocimiento está en desarrollo (Barrera-Herrera et al., 2020).

Este fenómeno propio en sociedades industrializadas, se debe a que los jóvenes tienen accesibilidad a la educación superior y al mercado laboral, lo que los lleva a postergar el matrimonio y la formación de una familia (Arnett, 2000, como se citó en Barrera-Herrera y Vinet, 2017). Este segmento de personas es relevante para el desarrollo del proyecto, ya que ante el cambio de prioridades, adultos emergentes tienden a dedicar más tiempo a la exploración de su identidad y autocuidado. Con respecto a su desarrollo personal, son personas que buscan la independencia económica y emocional de sus núcleo familiar (Barrera-Herrera y Vinet, 2017).

## Momentos de dificultad emocional

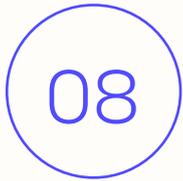
### Contexto de implementación

Los momentos de dificultad emocional surgen cuando una persona se enfrenta a episodios de emociones no placenteras que la confunden, impidiéndole encontrar acciones concretas para afrontar la situación. Este fenómeno se debe a procesos fisiológicos que ocurren en el cuerpo, nublando el funcionamiento de la corteza prefrontal y el juicio racional.

Si bien muchas personas pueden regular sus procesos emocionales mediante la regulación extrínseca (con la ayuda de un tercero), en algún momento de su vida cotidiana, se ven obligadas a **gestionar sus procesos emocionales de forma autónoma**, ya que sus redes de apoyo no siempre están disponibles.

Bruma es una aplicación diseñada para **facilitar la introspección en situaciones de crisis emocionales cotidianas**, que pueden surgir en cualquier espacio o momento del día. De esta manera, la aplicación busca proporcionar un acompañamiento y facilitar la construcción de un espacio seguro mediante recursos audiovisuales.

El contexto de implementación de Bruma es versátil y variado. No obstante, existe una tendencia a utilizar la aplicación en contextos privados donde el usuario se sienta seguro y protegido, ya que su uso conlleva, en muchas ocasiones, la sensación de vulnerabilidad.



## Patrón de valor

### ***Me siento seguro y capaz de procesar autónomamente mis emociones***

Esta aplicación, cobra relevancia para el usuario, en el momento en que éste se da cuenta de que es capaz de gestionar sus procesos emocionales de forma consciente. En el contexto inicial, el usuario tiende a suprimir o vivir episodios emocionales desregulados, que interfieren su funcionamiento diario. En el contexto final, se presenta un usuario que es capaz de realizar ejercicios de autorregulación sin depender de la aplicación.

1

Persona experimenta episodio emocional, busca gestionarlo pero carece de red de apoyo.

2

Afrontando el proceso en soledad, se siente perdido y sin saber cómo manejarlo.

3

Usa Bruma para calmarse; el usuario descubre su capacidad para gestionar emociones.

4

El usuario aprende una estrategia adaptativa para autorregularse.

5

Registra su viaje emocional, concretizando y valorando su dedicación a las emociones.

6

Desarrolla habilidades de autorregulación afrontado, emociones cotidianas de forma calmada.

# Proceso de diseño

## Metodología

Resumen del proceso  
Equipo profesional

## Escuchar

1. Revisión de literatura
2. Validación conceptual
3. Referentes
4. Antecedentes
5. Perfil de usuario

## Crear

1. Prototipo fanzine
2. Propuesta conceptual *flowchart*
3. Prototipo ejercicio autorregulación

## Resumen del proceso

Etapa iterativa del proyecto, enfocada en el desarrollo de la propuesta de diseño a nivel conceptual y visual. Es la parte más extensa de la metodología, ya que comprende tres de los cuatro objetivos específicos. Es el momento en el que se comienza a bajar las ideas abstractas a decisiones concretas de diseño.

El primer desafío de esta etapa era desarrollar un prototipo de herramienta visual que permitiera transitar una emoción. Si bien la revisión de literatura y las entrevistas a usuarios orientaron el proceso de diseño, todavía existían muchas dudas conceptuales con respecto a las técnicas de autorregulación existentes, lo que estaba dificultando el proceso de diseño. Es por esto que, para esta etapa, se contactó a un grupo de psicólogas y psicólogos que supervisarán el proceso de diseño y aportaran sus conocimientos, para crear una herramienta eficaz, segura y significativa para el procesamiento emocional de adultos emergentes.

### Proceso iterativo

A medida que se avanzaba en el proceso de diseño, se realizaron diferentes validaciones con expertos y potenciales usuarios. Esta estrategia permitió una revisión detallada y secuencial de distintos componentes de la aplicación, permitiendo una refinación gradual de las funcionalidades. Al concluir la fase de creación, se llevó a cabo una validación integral de la aplicación, orientada a evaluar la experiencia del usuario, la usabilidad y comprender el significado que los usuarios atribuyen a la misma.



**Pamela Campos**  
Psicóloga clínica



**Clara Marín**  
Psicóloga clínica



**Elisa Tironi**  
Psicóloga clínica



**Matías Galán**  
Psicólogo clínico  
Corpapes



**Francisca Rojas**  
Psicóloga clínica



**Sergio Lara**  
Psicólogo  
transpersonal



**Fernanda de la Fuente**  
Psicóloga clínica  
Cesfam

## Equipo de profesionales

### Psicoterapeutas y diseñadores

Para el desarrollo de este proyecto de diseño fue necesaria la colaboración con profesionales de dos disciplinas: diseño y psicología. Para la conceptualización de la aplicación, se formó un equipo de siete psicólogas y psicólogos que participaron en el diseño y la validación de la aplicación diseñada. Su experiencia y conocimiento en psicología clínica y humanista fue esencial para modelar un ejercicio auténtico; evaluar constantemente la factibilidad y eficacia de herramienta diseñada; y resguardar la seguridad de potenciales usuarios.

Paralelamente, Manuela Garretón (profesora guía) y Sergio Ramírez, ambos expertos en diseño de información, identidad y visualización de datos, brindaron orientación clave en el aspecto visual, guiando un proceso iterativo hacia propuesta final.

## Escuchar

### Human Centered Design

El objetivo de esta primera etapa es adentrarse en el ambiente en que se desenvuelve el adulto emergente (18 a 29 años), para conocerlo y comprender sus necesidades, esperanzas y frustraciones. De esta forma, se logra levantar información con actores relacionados a éste, para poder identificar las principales problemáticas del segmento de estudio y formular un proyecto de diseño (IDEO.org, 2015).

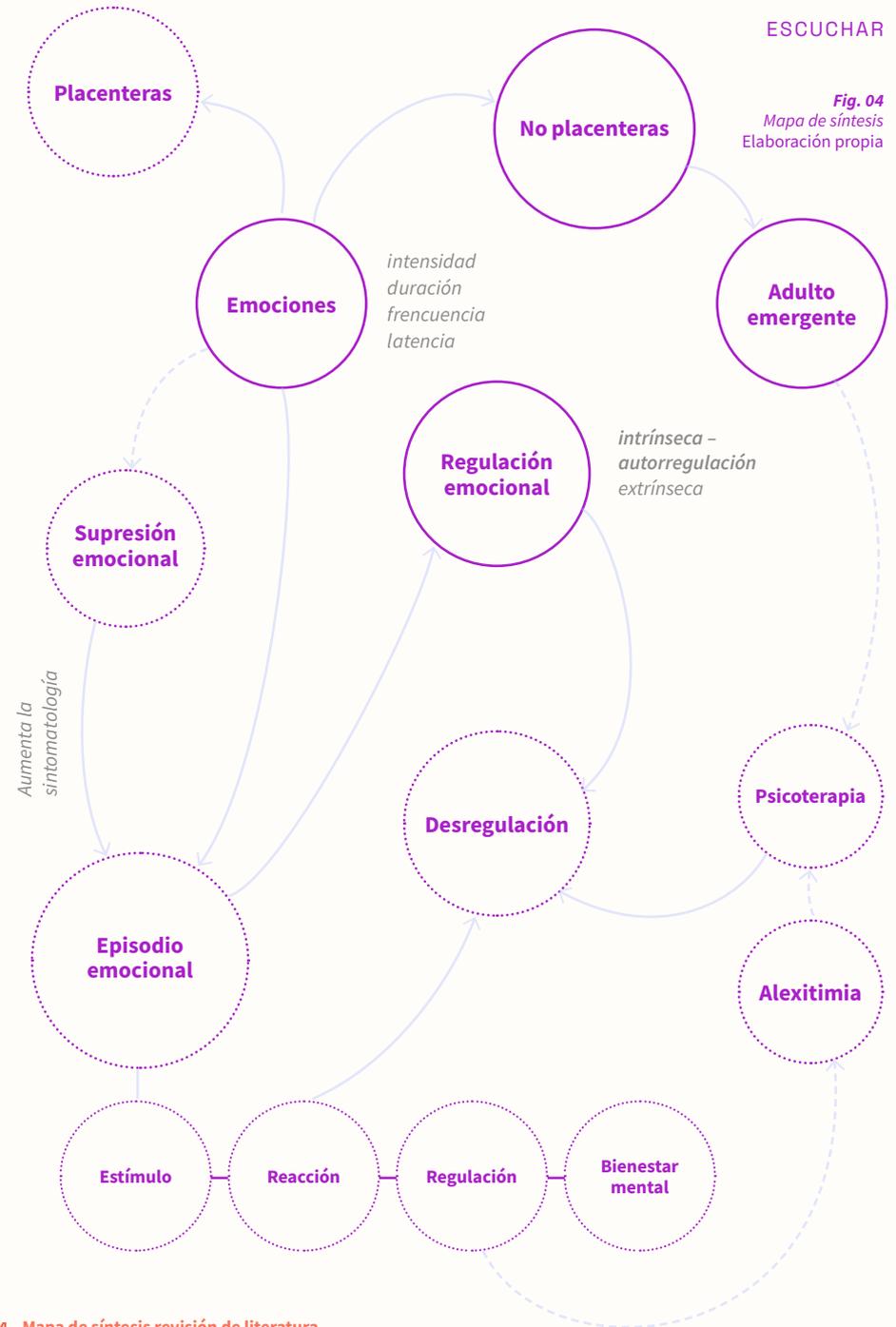
#### [Objetivo específico 01]

Identificar las etapas de la autorregulación emocional.

# 1

## Revisión de literatura

En función de cumplir el primer objetivo específico de diseño, se realizó una investigación de escritorio para identificar y comprender la base teórica a nivel psicológico del proyecto. Se levantó información en relación a la autorregulación emocional, el funcionamiento y estrategias psicoterapéuticas y procesos relevantes para la etapa de diseño. Esta etapa del proyecto se sintetiza con el marco teórico de este documento.



# 2

## Validación conceptual

Para explorar cómo podía ayudar el lenguaje visual a la expresión de las emociones en plataformas digitales, se realizó una validación conceptual para observar cómo se desenvuelve el usuario en este medio. El ejercicio consistió en una primera aproximación a baja escala, cuyo objetivo fue comprender qué tan diversa podía ser la expresión emocional. Para esto, se diseñó una plantilla para que personas del segmento estudiado representaran visualmente lo que significaba felicidad. En primer lugar, esta imagen fue compartida directamente con las personas por Instagram, para que pudiesen editar y dibujar por medio del editor de la aplicación. En segundo lugar, una vez hecho el registro, se les preguntó cómo se sintieron al realizarlo y qué limitaciones encontraron. Finalmente, después de tres semanas, se les volvió a mostrar lo registrado.

### Aprendizajes

#### Exploración guiada

Debido a la complejidad que implica la expresión emocional, se valora la contextualización a través de preguntas, ya que orienta y delimita la tarea que la persona debe realizar.

“ Me ayuda que me preguntes qué colores y textura tiene la emoción

– María Belén Tellez

#### Participación inclusiva

Elegir preferencias y definir límites en las interacciones, se brinda al usuario mayor claridad al enfrentar las preguntas, generando una sensación de comodidad y seguridad, y evitando la aparición de emociones que puedan causar confusión.

“ Como yo no soy buena dibujando, a mí, si me hubieses dado opciones, habría podido resolver de mejor forma

– María Belén Tellez

#### Sistematización visual

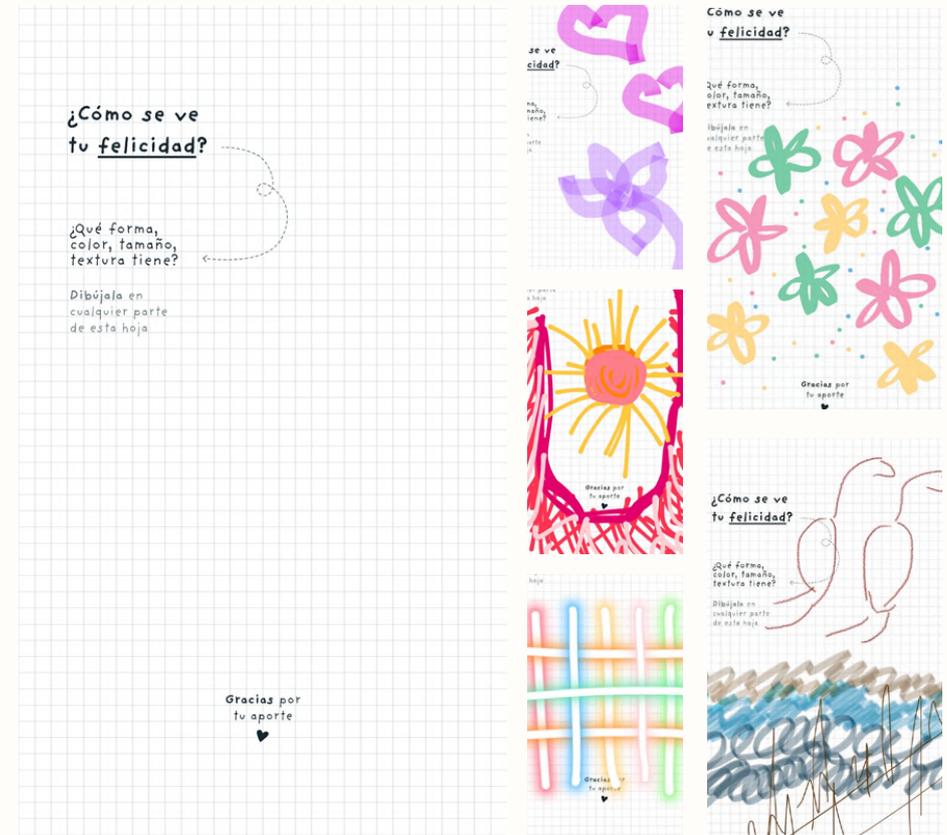
Para facilitar la comparación de resultados, es esencial sistematizar los insumos visuales. En la expresión visual, la diversidad en las combinaciones de elementos dificulta el análisis de patrones en los registros visuales. Establecer un lenguaje visual común en las composiciones, permite una mejor comparación y análisis de los resultados.

#### Materializar una emoción

El registro visual marca un hito en la variación emocional experimentada por las personas. Se convierte en un recordatorio tangible y significativo del estado emocional pasado, facilitando la reflexión y una comprensión más profunda de su propia experiencia emocional a lo largo del tiempo.

“ No me acordaba que lo había dibujado así, pero claro, así siento mi felicidad

– Valentina Espaliat



3

Referentes



IOV.2 Referentes



**Tools for therapy**

Área diseño de objetos

Año 2016

Herramienta diseñada para sesiones de psicoterapia, creada por Nicolette Bodewes, graduada de la Design Academy Eindhoven. Este kit táctil busca mejorar la comunicación entre paciente y terapeuta en las sesiones de terapia, brindando a las personas una forma sensorial de expresar sus pensamientos y emociones.



**MeTooMentum**

Área datavis

Año 2017

Es un análisis visual del movimiento #MeeToo. Busca fomentar un cambio social a través de la información levantada a partir de los tweets del hashtag. De esta forma, la visualización de datos permite crear un diálogo digital sobre la magnitud del problema.

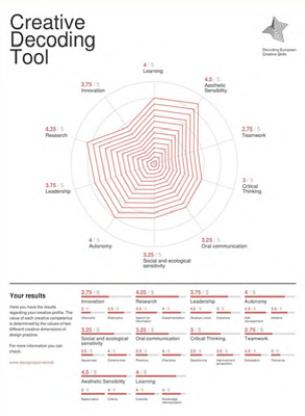


**Wreck this journal**

Área diseño editorial

Año 2007

Un libro que estimula la experimentación artística y autenticidad del lector. Sus actividades disruptivas, desde cometer errores hasta provocar desastres y explorar nuevas formas de expresión, invitan a sumergirse en un proceso creativo auténtico y liberador.



**Creative Decoding Tool**

Área investigación y datavis

Año 2019

Es una herramienta online que permite descifrar las competencias creativas de las personas por medio de un cuestionario. Al igual que esta investigación, tiene como objetivo dimensionar algo que no se puede contabilizar fácilmente. De esta forma, el usuario puede identificar cuáles son sus competencias creativas y articularlas con las de su equipo.



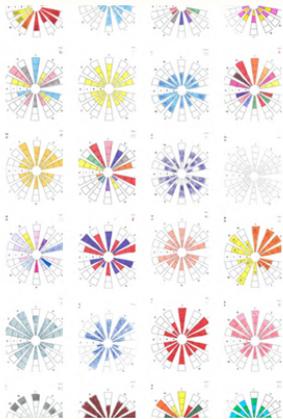
**Observe, collect, draw!**

Área datavis

Año 2018

Es un diario visual que sirve como guía accesible para el diseño de información, promoviendo la observación creativa y documentación de patrones cotidianos. Diseñado para principiantes y diseñadores experimentados interesados en la mejora personal, la expresión creativa y la recopilación de datos subjetivos.

IOV. 2 Antecedentes



**Dibujando el bienestar**

Área datavis

Año 2012

Es un proyecto diseñado por Ma-nuela Garretón, el cual ofrece una herramienta para recoger, procesar y visualizar información sobre el bienestar subjetivo de las personas. Es un proyecto que invita a la participación y exploración de datos levantados a través de la plataforma.

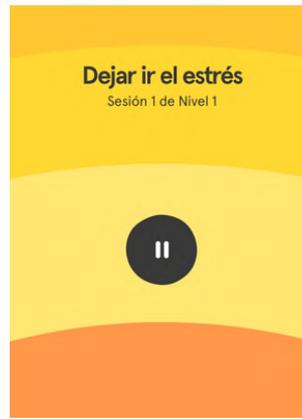


**The new happy**

Área datavis

Año 2018

Proyecto transmedia que busca construir un nuevo significado de felicidad a través de contenido enfocado en los procesos introspectivos de las personas. En esta investigación se busca destacar la creación de contenido visual, que explica a través de recursos visuales simples, procesos que son complejos para las personas.



**Headspace**

Área aplicación

Año 2010

Es una aplicación móvil que proporciona diversas meditaciones guiadas. Destaca por su enfoque científico, tono optimista, metáforas visuales y diseño amigable, facilitando la comprensión de los beneficios de la meditación para los usuarios.



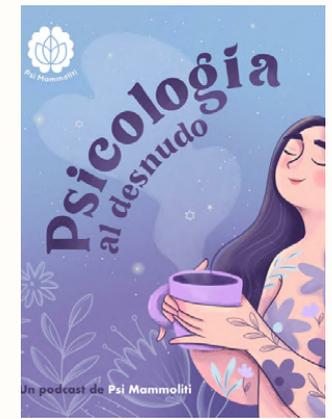
**Yana**

Área aplicación

Año 2016

Chatbot que no solo proporciona un espacio de diálogo para el bienestar emocional, sino que también se destaca por facilitar la externalización emocional. Incorpora herramientas prácticas de la terapia cognitivo-conductual para gestionar estados emocionales. Ofrece feedback centrado en las emociones, gracias a la intervención de la inteligencia artificial, que atiende de manera atenta y comprensiva lo que la persona está comunicando.

Antecedentes



**Psicología al desnudo**

Área podcast

Año 2020

Liderado por la Psicóloga Clínica Marina Mammoliti, este podcast, proporciona herramientas sustanciales para mejorar el bienestar emocional, democratizando el conocimiento a más personas. Cada episodio se convierte en un compendio de conocimientos y estrategias, consolidando su papel crucial en la promoción de la gestión emocional y la calidad de vida.

5

## Perfil de usuario

IOV.1 Perfiles de usuario

Adulto emergente, de 18 a 29 años, que se caracteriza por encontrarse en una fase de su vida en la que la exploración de la identidad y el autocuidado cobran relevancia. Inmersos en la búsqueda de independencia económica y enfrentando desafíos laborales, estos individuos se encuentran propensos a experimentar situaciones que inestabilizan su salud mental. Al ser personas que presentan dificultades para gestionar sus emociones, tienden a agobiarse fácilmente ante la aparición de éstas. Es por esto que les gustaría aprender formas de procesar momentos de dificultad emocional, para poder cuidar su salud mental y bienestar emocional.

### Frustraciones generales

**Socialización** necesidad de expresar una emoción con su red de apoyo, no atreverse a pedir ayuda.

**Exposición** la socialización de su emoción le ayuda a sentirse más calmado en el momento y al mismo tiempo, compartir su experiencia con otros lo hace sentirse expuesto.

**Preocupación** le incomoda que, luego de compartir lo que le pasa, las personas se preocupen y estén muy pendientes en por lo que compartió.

**Influencia** no le gusta compartir sus emociones con los demás, porque no quiere que sus emociones afecten al resto.



## 5.1 User personas



### Antonio Contreras

“Se cómo regularme emocionalmente”

Estudiante de medicina en la Universidad de Chile, se adentra en el complejo mundo de la salud, donde la empatía y la resiliencia son fundamentales. Su compromiso con la profesión lo lleva a enfrentarse a situaciones emocionalmente desafiantes, equilibrando el deber profesional con el cuidado personal.

**Edad** 25 años

**Ocupación** estudiante

**Nacionalidad** chileno

**Estado civil** soltero

**Segmento** extremo

**Etiquetas** empático, resiliente e introvertido.

Imagen (Stefancik, 2016)

#### Motivaciones

**Compromiso empático** encuentra satisfacción en su capacidad para conectar emocionalmente con los pacientes, brindándoles el apoyo necesario durante momentos críticos.

**Descanso reparador** busca en su tiempo libre un refugio para descansar y recargar energías, escapando temporalmente del rigor académico y las tensiones clínicas.

**Vínculos sociales significativos** anhela compartir sus experiencias y emociones con amigos que comprendan las complejidades de su carrera, buscando un espacio para la comprensión mutua.

#### Objetivos personales

**Gestión emocional efectiva** busca herramientas para descargar y procesar las emociones derivadas de su interacción constante con situaciones médicas difíciles.

**Cuidado personal** quiere dedicar tiempo a cuidar de sí mismo, garantizando su bienestar físico y emocional en medio de las demandas de la carrera.

**Conexiones auténticas** aspira a crear y mantener relaciones auténticas con sus amigos, las que pueda compartir sus vivencias sin juicios y recibir apoyo emocional.

#### Frustraciones

**Aislamiento emocional** a veces se siente solo en sus luchas emocionales, ya que la naturaleza exigente de su campo dificulta compartir sus experiencias.

**Fatiga mental** experimenta agotamiento mental debido a la presión constante de la carrera, afectando su capacidad para desconectar y descansar plenamente.

**Tiempo limitado** la falta de tiempo libre le impide participar en actividades sociales que podrían brindarle el apoyo necesario, contribuyendo a su sensación de soledad.

#### Síntesis 3C

**Qué piensa** puedo regularme y controlar mis procesos emocionales.

**Qué siente** tranquilidad al momento de experimentar un momento de dificultad emocional.

**Qué hace** medita utilizando una aplicación de mindfulness.

**Qué dice** quiero aprender nuevas formas de autorregularme y ver mis cambios.



## Clara Pineda

“Quizás si puedo procesar mis emociones”

Estudiante apasionada de Comunicaciones en la Universidad Católica de Chile. Clara está inmersa en el mundo de la información e interacciones sociales. Su carrera la expone a diversas emociones, desde la emoción por descubrir nuevas historias hasta el estrés por cumplir con los plazos de entregas.

**Edad** 22 años

**Ocupación** estudiante

**Nacionalidad** chilena

**Estado civil** soltera

**Segmento** mainstream

**Etiquetas** apasionada, creativa, comprometida.

Imagen (Dalprat, 2019)

## 5.2 User personas

### Motivaciones

**Creatividad** explorar nuevas formas de expresión y narración en el campo de las comunicaciones.

**Exito profesional** destacarse como comunicadora, siendo reconocida por su creatividad e innovación.

**Colectividad** conectar con sus compañeros de carrera para compartir experiencias y apoyarse mutuamente.

### Objetivos personales

**Aprender a gestionar** el estrés asociado con las demandas académicas y profesionales de la carrera.

**Desarrollar habilidades** de comunicación efectiva para transmitir mensajes de manera clara y persuasiva.

**Encontrar formas** de equilibrar su vida académica con momentos de descanso y recreación.

### Frustraciones

**Carga mental** sentirse abrumada por la presión constante de las tareas y proyectos académicos.

**Autogestión** experimentar dificultades para procesar emociones negativas relacionadas con su carrera.

**Tiempo** no encontrar tiempo suficiente para actividades personales debido a las exigencias académicas.

### Síntesis 3C

**Qué piensa** las emociones no placenteras son abrumadoras y difíciles de gestionar.

**Qué siente** confusión y agobio ante un momento de dificultad emocional.

**Qué hace** se queda mucho tiempo tratando de procesar y pensando en lo que le está afectando.

**Qué dice** me da angustia y no sé qué hacer, no sé cómo procesarla entonces me quedo pegada.

## 5.3 User personas



### Carla Montenegro

“Las emociones no sirven, no vale la pena procesarlas”

Una ejecutiva de marketing en una empresa multinacional, se encuentra inmersa en un entorno corporativo exigente. Cree firmemente que las emociones son una distracción inútil y prefiere centrarse en su trabajo sin dejar que las emociones interfieran.

**Edad** 27 años

**Ocupación** ingeniera

**Nacionalidad** chilena

**Estado civil** casada

**Segmento** extrema

**Etiquetas** profesional, enfocada y pragmática.

Imagen (Barbosa, 2019)

#### Motivaciones

**Productividad** lograr eficiencia y productividad en el trabajo.

**Carrera** lograr reconocimiento y ascensos profesionales.

**Vida sana** mantener una vida equilibrada sin comprometer su carrera.

#### Objetivos personales

**Optimizarse** maximizar la eficiencia en el trabajo, evitando distracciones emocionales.

**Desarrollo profesional** mantener una imagen profesional y enfocada en el entorno laboral.

**Controlar** lograr un equilibrio entre su vida personal y profesional, sin permitir que las emociones afecten su desempeño.

#### Frustraciones

**Aislamiento emocional** a veces se siente sola en sus luchas emocionales, ya que la naturaleza exigente de su campo dificulta compartir sus experiencias.

**Fatiga mental** experimenta agotamiento mental debido a la presión constante de la carrera profesional, afectando su capacidad para desconectar y descansar plenamente.

**Tiempo limitado** la falta de tiempo libre le impide participar en actividades sociales que podrían brindarle el apoyo necesario, contribuyendo a su sensación de soledad.

#### Síntesis 3C

**Qué piensa** las emociones no me ayudan, interfieren mis actividades

**Qué siente** desesperación, porque pierde el tiempo al experimentar emociones.

**Qué hace** evade sus sentimientos y trata de no ponerles atención.

**Qué dice** las emociones no me afectan, no necesito procesarlas.

# Crear

## Human Centered Design

Etapa iterativa del proyecto, enfocada en el desarrollo de la propuesta de diseño a nivel conceptual y visual. Es la parte más extensa de la metodología, ya que comprende tres de los cuatro objetivos específicos. Es el momento en el que se comienza a bajar las ideas abstractas a decisiones concretas de diseño.

El primer desafío de esta etapa era desarrollar un prototipo de herramienta visual que permitiera transitar una emoción. Si bien la revisión de literatura y las entrevistas a usuarios orientaron el proceso de diseño, todavía existían muchas dudas conceptuales con respecto a las técnicas de autorregulación existentes, lo que estaba dificultando el proceso de diseño. Es por esto que, para esta etapa, se contactó un grupo de psicólogas y psicólogos que supervisarán el proceso de diseño y aportarán sus conocimientos, para crear una herramienta eficaz, segura y significativa para el procesamiento emocional de adultos emergentes.

### [Objetivo específico 02]

Desarrollar un prototipo de herramienta visual que permita transitar una emoción.

### [Objetivo específico 03]

Evaluar la herramienta y experiencia de exploración emocional.

### [Objetivo específico 04]

Diseñar una herramienta formal para el reconocimiento y registro de las emociones.



## Prototipo fanzine

**Fecha de inicio** 28 | 08 | 2023

**Fecha de término** 03 | 09 | 2023

**Formato** fanzine

**Interacción** manual

Esta primera versión de la herramienta visual se diseñó para comenzar a bajar las ideas y explorar cómo el lenguaje visual podía transformarse en un medio para transitar una emoción. Con esta primera aproximación, se buscó diseñar una representación tangible de la idea para poder revisarla en un futuro con las y los psicoterapeutas y dialogar sobre la relevancia, alcance y requisitos específicos de la propuesta de diseño.

El principal desafío de esta tarea fue definir la narrativa del prototipo. Esto incluyó la propuesta de interacciones específicas para guiar la experiencia emocional, determinar el tono narrativo y establecer el uso del lenguaje.

En términos de procesamiento emocional, en esta primera versión de la herramienta se decidió que solo se abordaría el reconocimiento emocional, es decir, una de las tres etapas necesarias para la regulación de la respuesta emocional, dejando la experimentación y expresión excluidas.

# 1.1

## Revisión con psicoterapeutas

**Fecha de inicio** 04 | 09 | 2023

**Fecha de término** 22 | 09 | 2023

**Modalidad** presencial y remota

**Insumos** presentación, prototipo, pauta de entrevista

**Objetivo** evaluar prototipo, levantar técnicas de autorregulación y definir necesidades

### Participantes

**Elisa Tironi**

**Clara Marín**

**Matías Galán**

**Pamela Campos**

**Sergio Lara**

**Fernanda de la Fuente**

Durante un periodo de reuniones se expuso la propuesta de diseño y se sometió a revisión el primer prototipo ante la evaluación de seis psicoterapeutas. Este enfoque facilitó el establecimiento de un diálogo con expertos en procesamiento emocional, con el fin de discernir la relevancia de la propuesta y explorar posibles contextos de implementación. En cada encuentro, se realizó una introducción concisa del proyecto y prototipo, seguida de entrevistas destinadas a recopilar técnicas de procesamiento emocional para la autorregulación. A pesar de la simplicidad visual y conceptual del prototipo presentado, éste sirvió como catalizador para abordar aspectos más profundos de los requisitos de diseño y definir la naturaleza de la experiencia necesaria para facilitar la regulación autónoma de los procesos emocionales.



# 1.2

## Síntesis de resultados

### Problemáticas identificadas

#### Procesamiento autónomo

Al consultar a psicoterapeutas sobre herramientas de autorregulación para crisis emocionales fuera de la terapia, se identificó la carencia de ejercicios específicos para la autorregulación en situaciones críticas. A menudo se sugieren técnicas generales de respiración y manejo de la ansiedad, pero faltan herramientas diseñadas para poder procesar la emoción de forma guiada en estas instancias.

*Entonces al final, lo único que yo puedo hacer es ayudar a eso, al trabajo de la emoción secundaria, pero la regulación emocional misma, la emoción primaria y todo lo que siente en el momento uno queda medio corto.*

– Clara Marín

#### Exteriorización

La expresión y exteriorización desempeñan un papel crucial en el procesamiento emocional y, al mismo tiempo, son un desafío para el usuario. Su importancia radica en que, la falta de expresión de una sensación puede llevar a la somatización en el cuerpo dando lugar a nuevos síntomas que complican el estado de la persona. No obstante, la exteriorización se convierte en un desafío para el usuario, ya que muchas veces no sabe cómo expresar lo que está experimentando verbalmente.

*Muchas veces los temas emocionales escapan de lo verbal, precisamente son muy importantes todas las herramientas que son no verbales, visuales, corporales, todo lo que implica algo más sensorial.*

– Elisa Tironi

#### Medios de difusión

Si bien hay técnicas y estrategias que pueden ayudar a personas a afrontar situaciones de dificultad emocional, hay una deficiencia en los medios para difundir este conocimiento a las personas que lo necesitan.

### Aprendizajes

#### Focusing

en las reuniones con Pamela Campos y Sergio Lara, se habló sobre el focusing, un proceso terapéutico desarrollado por el filósofo y psicólogo Eugene Gendlin. Este método divide el procesamiento emocional en seis pasos, facilitándolo por medio de la exploración de sensaciones físicas *[para saber más, revisar página 10]*

#### Procesamiento completo

Para poder hacer un aporte significativo al procesamiento de las emociones y a la autorregulación, no basta con sólo reconocer, sino que también se debe experimentar y expresar la sensación.

#### Exteriorización

Para lograr la autorregulación y el procesamiento de la emociones, es necesario regular la respuesta del sistema nervioso para adentrarse a un estado de calma.

“La regulación emocional está muy relacionada al sistema vestibular, hay mucho del cuerpo en esa desregulación. Mucho de la respiración, generalmente, las personas desreguladas emocionalmente no están respirando bien. Su sistema nervioso está alerta, entonces es muy importante apuntar a ambos sistemas, también al cuerpo, porque muchas veces eso se olvida.

– Elisa Tironi



IOV. 3

Sistematización de hallazgos

# 1.3

## Analizar y problematizar

**Fecha de inicio** 10 | 09 | 2023

**Fecha de término** 24 | 09 | 2023

### Problemáticas identificadas

**Problema 01: carencia en la difusión**

Existe un desequilibrio en la difusión del conocimiento y las herramientas de autorregulación en psicología. Aunque hay recursos y técnicas disponibles, la falta de medios efectivos de difusión limita el acceso de las personas a estas herramientas, dificultando la aplicación efectiva de la autorregulación en su vida diaria.

**Oportunidad de diseño** desarrollar una aplicación móvil accesible que facilite el acceso al conocimiento y herramientas de autorregulación de la psicología a un público más amplio, permitiendo así la integración de prácticas de autorregulación en la rutina de las personas.

**Problema 2: autorregulación y procesamiento en crisis**

En el ámbito de las técnicas para calmar crisis emocionales, se identifica una carencia significativa: la falta de herramientas específicamente diseñadas para guiar el proceso de autorregulación emocional autónoma. Las técnicas existentes tienden a ser genéricas y no abordan de manera efectiva la necesidad de guiar a las personas en el procesamiento emocional durante momentos críticos.

**Oportunidad de diseño** crear un ejercicio práctico integral que ofrezca orientación y apoyo para el procesamiento emocional autónomo durante situaciones de dificultad emocional, proporcionando recursos adaptativos y personalizados para gestionar sus emociones de manera efectiva y autónoma.

**Problema 03: exteriorización relevante y desafiante**

La expresión y exteriorización, elementos esenciales para el procesamiento emocional, presentan un desafío significativo para el usuario. La dificultad en expresar las sensaciones puede dar lugar a la somatización en el cuerpo, manifestándose en nuevos síntomas que complican el bienestar emocional. Este obstáculo impacta negativamente en la capacidad del usuario para gestionar eficazmente sus emociones y afecta su salud mental.

**Oportunidad de diseño** crear una herramienta que, mediante la visualización de datos, oriente y facilite la expresión y exteriorización de las emociones para el usuario. Esta iniciativa no solo proporcionaría una vía para expresar las emociones sin necesidad de verbalizarlas, sino que también permitiría al usuario observar su experiencia emocional desde una perspectiva concreta y menos abstracta. De este modo, se promovería una comprensión más profunda y una gestión más efectiva de las emociones, contribuyendo al bienestar emocional y mental del individuo.

## 1.4 Requisitos de diseño

### Portátil y móvil

Que el usuario pueda acceder a los ejercicios en cualquier lugar y momento del día.

### Inmersivo

Facilitar la introspección mediante recursos audiovisuales que enriquezcan la experiencia.

### Progresivo

Diseñar para que tanto principiantes como expertos en autorregulación se sientan cómodos utilizando la aplicación.

### Baja carga verbal

Complementar la expresión verbal con elementos visuales, permitiendo al usuario focalizar su atención en sus sensaciones, evitando interpretaciones y emociones secundarias.

### Transmitir calma

Utilizar colores y elementos visuales que promuevan estados de tranquilidad durante el ejercicio, para que el usuario se sienta seguro al momento de explorar.

### Personalización

Permitir que el ejercicio refleje el estado emocional del usuario, dándole la capacidad de modificarlo según sus necesidades y sensaciones.

### Integral

Incluir en un solo ejercicio la regulación del sistema nervioso, conexión con el cuerpo, identificación, experimentación, expresión, liberación y seguimiento de la emoción.

### Términos y condiciones

Aclarar que la aplicación no reemplaza terapias, tratamientos médicos ni farmacológicos; es exclusivamente una herramienta de prevención y autocuidado.

### Breve

Que la duración sea lo más acotada posible, explicitando constantemente las etapas y avance en el procesamiento emocional.

### Dinámico

Incorporar animaciones y cambios constantes de contenido para mantener la atención en el procesamiento emocional.

## Pilares de la aplicación

Ayudar a que el usuario se sienta seguro y capaz de procesar autónomamente sus emociones.

**calma confianza seguridad optimismo**

## 2

## Propuesta conceptual

**Fecha de inicio** 20 | 09 | 2023

**Fecha de término** 20 | 10 | 2023

**Formato** aplicación móvil

**Interacción** digital

Después de una revisión inicial con psicólogos, se emprendió el rediseño del ejercicio práctico, transitando hacia un formato de aplicación móvil. Este cambio se fundamenta en la portabilidad y facilidad que ofrecen estos dispositivos para generar experiencias inmersivas y dinámicas. La familiaridad del usuario con las aplicaciones móviles reduce las barreras de entrada, creando un entorno más seguro para explorar y procesar la experiencia emocional.

La propuesta del segundo prototipo se gestó a partir de las problemáticas, requisitos y aprendizajes identificados durante la revisión con psicólogos. En la definición de la experiencia se estructuraron las etapas del ejercicio, abordando progresivamente las tres fases del procesamiento emocional: reconocimiento, experimentación y expresión. Este enfoque se apoya en la base teórica del procesamiento terapéutico conocido como *focusing*, adaptado y sintetizado conforme a los requisitos de diseño y la naturaleza de la plataforma digital.

### Definición de una narrativa

En paralelo al desarrollo conceptual del ejercicio de autorregulación, se comenzó a definir la metáfora visual de la aplicación. La elección conceptual de la “bruma” se fundamenta en la idea de representar visualmente la sensación de estar abrumado, un estado emocional caracterizado por la confusión y dificultad para procesar las emociones. La bruma, con su naturaleza etérea y difusa, simboliza de manera efectiva la experiencia emocional que muchos usuarios pueden enfrentar durante momentos de crisis. Esta representación simbólica puede facilitar la comprensión y expresión de las sensaciones internas, permitiendo a los usuarios recordar que las sensaciones son temporales y momentáneas.



**Fig. 05**  
Estructura del ejercicio  
Elaboración propia

# 2.1

## Estructura del ejercicio



### Reconocer

La fase inicial del ejercicio de autorregulación comienza con un ejercicio de respiración guiada, destinado a ayudar al usuario a regular su sistema nervioso y alcanzar un estado de calma para tomar conciencia de su situación emocional. Este componente se incorporó en respuesta a la importancia destacada en entrevistas sobre la respiración y regulación del sistema nervioso como facilitadores para un procesamiento emocional tranquilo. A continuación, se ejecuta un ejercicio de identificación, en el cual el usuario reconoce y registra una lista de temas que afectan su tranquilidad, adaptando el primer paso del *focusing*.

### Experimentar

Esta etapa invita al usuario a realizar una lectura corporal para identificar y observar detenidamente las sensaciones físicas dominantes.

### Expresar

En este punto el usuario inicia la descripción visual de su sensación, enfrentándose a preguntas cualitativas que, a través del lenguaje visual, facilitan la conexión con la percepción emocional. Estas preguntas, adaptadas según la sensación experimentada, requieren la selección de preferencias o ajustes de parámetros.

### Neutralizar

Al concluir la descripción visual, se registran las respuestas, cerrando el ejercicio de autorregulación con la liberación de la sensación mediante una sesión de respiración guiada. Este enfoque modular y progresivo busca ofrecer una experiencia completa y personalizada para el usuario.

Fig. 06  
 Síntesis de flowchart  
 Elaboración propia

## 2.2 Flowchart

Tras definir las etapas clave del ejercicio de autorregulación y procesamiento emocional, se elaboró un flowchart que abarcaba todo el contenido de la función principal de la aplicación móvil. Este diagrama proporcionó una representación de la secuencia de interacciones en la aplicación. Su función principal fue facilitar el testeo conceptual con psicoterapeutas de manera eficiente, permitiendo obtener *feedback* valioso para refinar y avanzar en el diseño de la experiencia de la aplicación de manera informada.



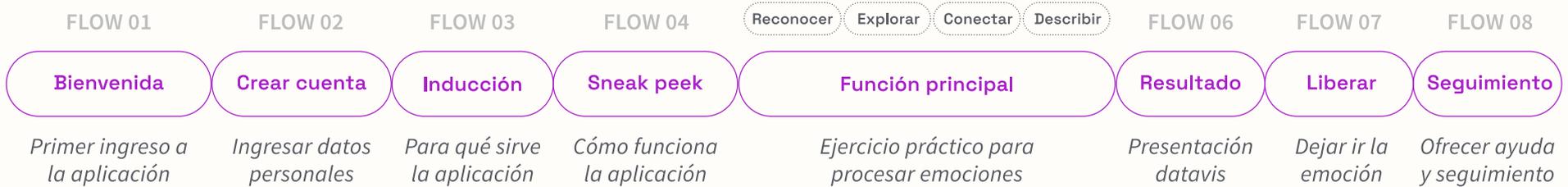
[Ingrese al enlace para revisar flowchart completo](#)



[Ingrese al enlace para revisar un wireflow preliminar](#)

IOV. 2  
 Flowchart

### FLOW 05



#### Diagrama preliminar

Este mapa de flujo fue modificado a medida que se avanzó en el proceso de diseño.

Se considera relevante porque se utilizó para la validación conceptual del ejercicio de autorregulación

## 2.3 Revisión con psicoterapeutas

**Fecha de inicio** 24 | 10 | 2023

**Fecha de término** 10 | 11 | 2023

**Modalidad** presencial, remota y asincrónica

**Insumos** presentación flowchart

**Objetivo** evaluar la función principal, su narrativa y el uso del lenguaje

### Participantes

**Elisa Tironi**

**Clara Marín**

**Pamela Campos**

**Fernanda de la Fuente**

**Francisca Rojas**

Luego de un mes de desarrollo y ajustes en la propuesta, se realizó la validación final del ejercicio a nivel conceptual. Esto se hizo a partir de una diagrama mixto: un *flowchart* para especificar el contenido de cada lámina y una sección de *wireflow* para explicar cómo iba a funcionar la descripción visual del ejercicio. El objetivo de la validación era revisar el tono narrativo, la redacción, las tareas que debía realizar el usuario, evaluar si había puntos de riesgo, y cómo definir los términos y condiciones en función de resguardar al usuario y asegurar que no hubiese riesgos involucrados.

La modalidad de este proceso de validación se ajustó a las necesidades de las y los psicólogos, por lo que hubo reuniones presenciales, remotas, así como también *feedback* asincrónico, por medio de la plataforma Miro.



### Aprendizajes

#### Respiración con intensidad

Es necesario dejar indicaciones específicas para que el usuario pueda predisponerse a abiertamente al ejercicio de respiración.

#### Eliminar diagnóstico

No es necesario preguntar por antecedentes de salud mental, ya que la aplicación no se puede hacer cargo de esa información y puede incomodar al usuario.

#### Redes de apoyo

Diseñar un flow para agregar redes de apoyo dentro de la app, para que Bruma articule la comunicación si el usuario lo solicita.

#### Ajustes verbales

Se modificaron palabras imperativas (*vas a lograr o trabajarás*), por palabras flexibles y orientadas a la exploración más que el logro.

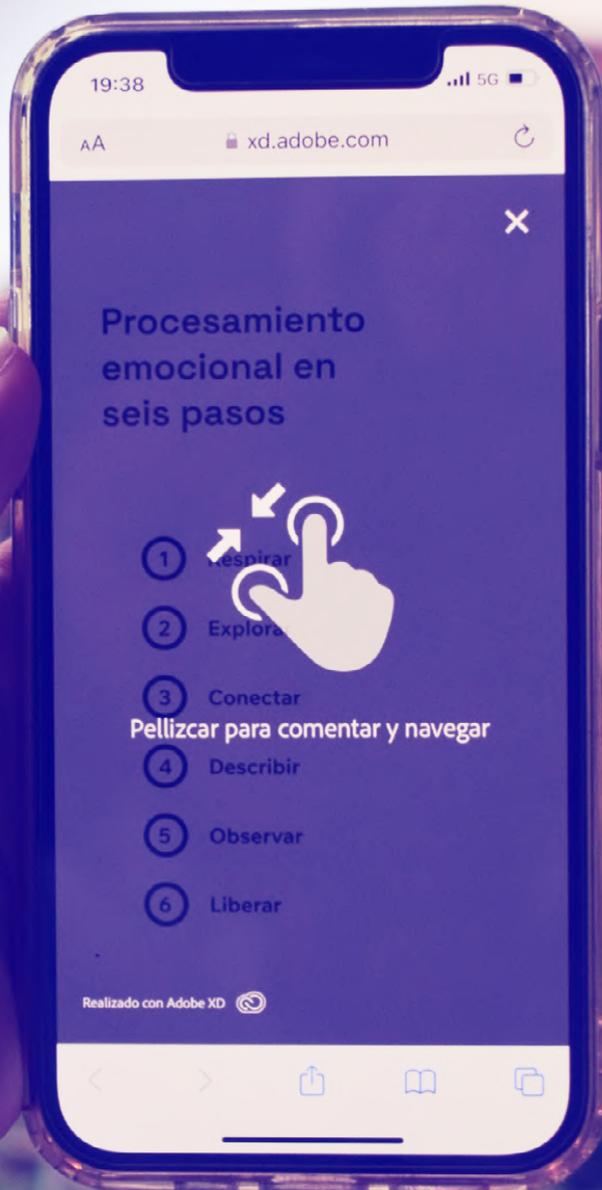


### IOV. 3

#### Sistematización de hallazgos

#### Técnica 478

Fernanda de la Fuente, sugirió el uso de la técnica de respiración 478, creada para ayudar a personas en estados ansiosos.



# 3

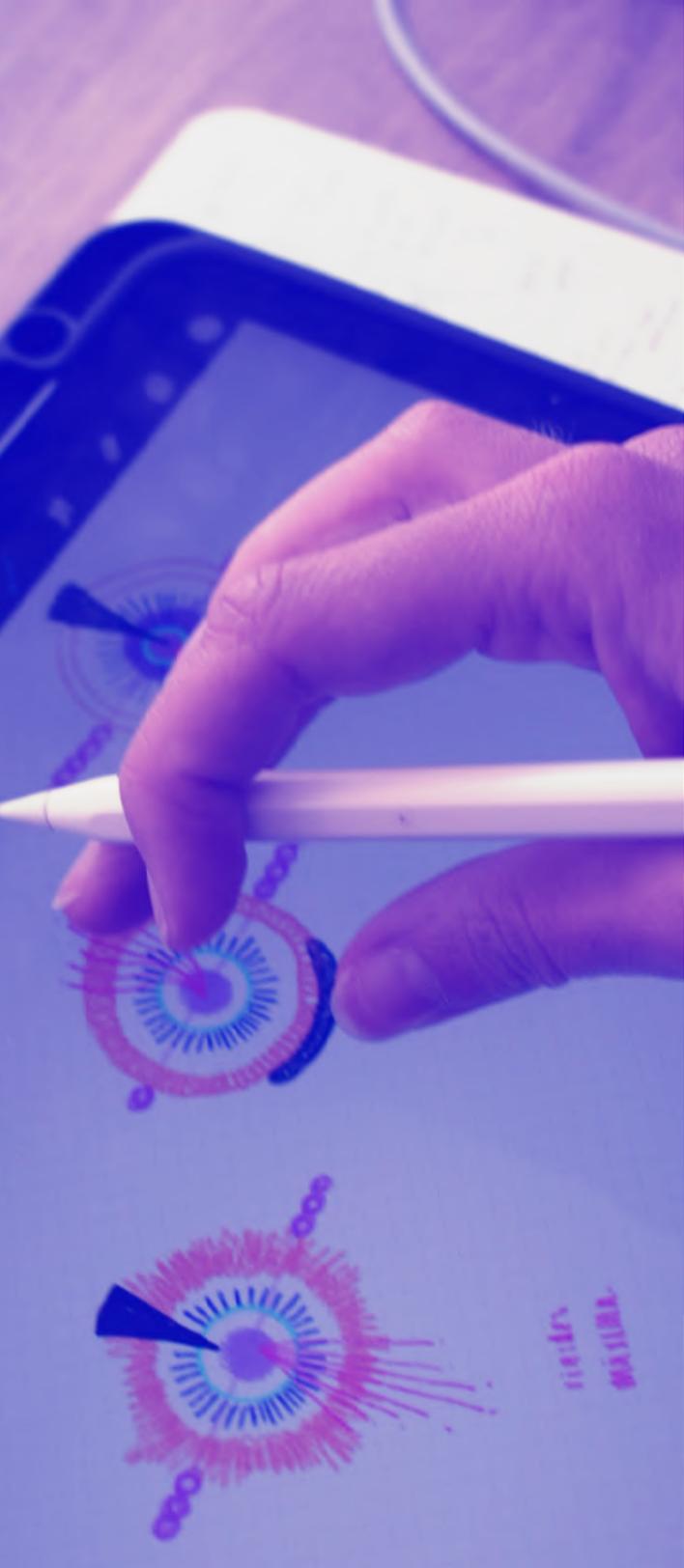
## Prototipo ejercicio autorregulación

### Revisión de contenidos

Tras una detallada revisión por parte del equipo de psicólogos, se procedió a la fase de traslado y reorganización de información. Este proceso implicó redistribuir y clasificar los diversos tipos de diapositivas con los que el usuario interactuará en la aplicación. El objetivo principal fue incorporar las correcciones proporcionadas por los expertos, asegurando así una experiencia fluida y efectiva durante el ejercicio de autorregulación y procesamiento emocional.

### Sketches

El proceso de *sketch* para la aplicación implicó la creación de bocetos iniciales que plasmaran visualmente ideas, conceptos clave y transiciones relevantes para cumplir con los requisitos de diseño. Estos esbozos sirvieron como punto de partida para explorar la interfaz y experiencia del usuario. A través de iteraciones y revisiones, se fue ajustando el diseño para optimizar la usabilidad y efectividad del ejercicio de autorregulación en la aplicación móvil.

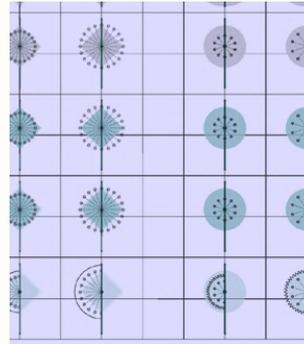


## 3.1 Visualización de datos subjetivos

En la etapa de procesamiento expresado del ejercicio de autorregulación, el usuario debe realizar un ejercicio de descripción cualitativa, el cual está potenciado por el uso del lenguaje visual. A través de éste, se busca facilitar la comprensión de las preguntas y estimular la percepción del usuario, para que pueda explorar su sensación y expresarla a través de las respuestas. Esta parte del ejercicio tiene una doble funcionalidad, ya que por un lado la persona puede expresar lo que siente al responder las preguntas y, por otro, la aplicación va registrando la respuesta para luego poder hacer un resumen y mostrarle una composición visual con las respuestas que entregó. De esta manera, el usuario puede observar su respuesta en perspectiva y tener un momento de contemplación ante su emoción.

Para poder transformar las respuestas del usuario, en una representación visual que sintetizara y permitiera visualizar el estado emocional, se utilizó un proceso de diseño propio del diseño de información. Para esta etapa, fue muy relevante observar el trabajo de Giorgia Lupi, quien habla del *data-humanism* y la importancia de representar datos subjetivos, así como también el de Federica Fragapane, cuya metodología fue utilizada para el proceso de diseño.

Para la creación de esta sección de la aplicación móvil, se llevó a cabo un proceso iterativo en tres fases, lo que posibilitó el desarrollo progresivo de la actual propuesta de visualización de datos.



### Versión 01

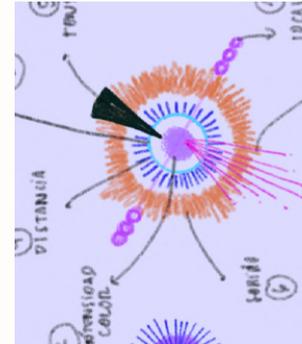
El principal desafío de esta etapa fue seleccionar qué preguntas se iba a hacer y cómo iban a transformarse en variables visuales. Esta tarea fue desafiante porque las preguntas debían ser lo suficientemente concretas para describir el estado emocional y, al mismo tiempo, debían transformarse en variables visuales para componer una data vis.

**Expresión** profundizar y explorar para hacerla más expresiva y perceptiva.

**Simplificar** la cantidad de variables visuales y capas de información, puede ser agobiante para el usuario.

**Representatividad** definir variables más representativas visualmente de los conceptos.

**Combinatoria** diversificar los recursos visuales y mantener la composición visual concéntrica.



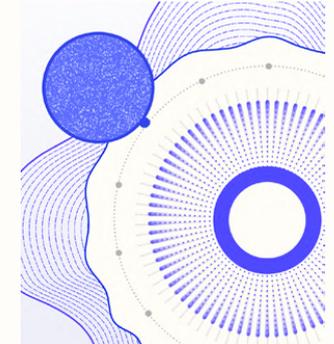
### Versión 02

Se simplificaron las variables visuales y se invirtió tiempo en la búsqueda de inspiración a través de antecedentes y referentes. Tomando como referencia visual el trabajo de Giorgia Lupi y su proyecto con Stefanie Posavec, *Dear Data*. En búsqueda de un estilo visual más orgánico y humano, el desarrollo de esta versión se hizo en el programa Procreate, en el cual se dibuja manualmente las propuestas.

**Vectorizar** para facilitar la exportación a archivos SVG y la programación de la aplicación.

**Explorar** considerando el trabajo de Fragapane, que demuestra la viabilidad de crear composiciones orgánicas y sensibles en vectores.

**Grilla** mantener la grilla de construcción para dimensionar y comparar los registros visuales.



### Versión 03

Se desarrolla nuevamente la visualización de datos en Adobe Illustrator y se exploran formas más sensibles y orgánicas de registros visualmente, para que resuenen con la sensación que se busca representar. En términos visuales, se incorporaron degradados y texturas para enriquecer el lenguaje visual.

### Propuesta actual

## 3.2 Evaluación ejercicio de autorregulación

**Fecha de inicio** 21 | 11 | 2023

**Fecha de término** 28 | 11 | 2023

**Modalidad** asincrónica

**Insumos** wireflow + cuestionario

**Objetivo** evaluar la función principal,  
identificar mejoras y relevancia

*Participantes*

**15 participantes**

Se llevó a cabo un testeo de la función principal en modalidad remota para evaluar tanto la comprensión inicial como la experiencia práctica de los usuarios con la función principal de la aplicación. Se proporcionó a los participantes un *wireflow* detallado en Adobe XD, que reflejaba la ejecución del ejercicio de autorregulación emocional. A través de este medio, los usuarios pudieron dejar comentarios sobre su interacción con la aplicación y compartir sus percepciones sobre la efectividad del diseño. Además, se solicitó a los participantes que completaran un cuestionario para recopilar testimonios que informaran el proceso de rediseño. Este enfoque integral de testeo busca recoger opiniones valiosas y garantizar la optimización continua del diseño de la aplicación.



# 3.3

## Síntesis de resultados

### Aprendizajes generales

#### Fluidez

Potenciar la fluidez entre las diferentes etapas del ejercicio, para transmitir una experiencia más inmersiva y sensorial, menos cognitiva.

#### Música

Sugerencias vinculadas a agregar un componente auditivo para potenciar la inmersión del usuario en su procesamiento emocional.

#### Tangibilizar el avance

Una barra de progreso que indique los cinco pasos, cuánto falta para terminar y cuánto llevo.

#### Widgets

Es necesario facilitar una interacción que gatille el uso de la app sin generar presión a través de notificaciones.



IOV. 3

**Sistematización de hallazgos**

### Comentarios destacados

#### Sintonía con el propósito

Los usuarios destacan que la app es efectiva para guiar y estructurar procesos de autorregulación emocional, ya sea por la información y ejercicios que entrega como el flujo que ofrece para seguir cada paso.

“ Poder autorregularse emocionalmente, comienza con la aceptación de esa emoción. Creo que Bruma permite eso, a través de un recorrido visual interactivo que satisface el “no poder comprender qué pasa dentro mío porque es una mezcla de emociones o no estoy segura cuál definición calza mejor”.  
– Paz Hinostroza

#### Adaptación al estilo de vida

Percepción de la app como una herramienta que se puede utilizar en distintos contextos, al alcance del sentir cotidiano de las emociones.

“ A veces no podemos o queremos ser ultra expresivos en contextos públicos y esto sirve. [...] entonces es ideal poner la tecnología al servicio del bienestar emocional.  
– Valentina Espaliat

“ Una app que básicamente dice: las emociones son para todos, siéntelas, procésalas y vívelas y creo que eso es muy valioso.  
– Pilar Mardónez

#### Medio de transformación

Se percibe la aplicación como un medio que permite resignificar el vínculo con emociones no placenteras. Se genera un cambio en el *mindset* sobre cómo se enfrentan las emociones y la percepción que se tiene de ellas.

“ Varios de los ejercicios invitan a la autoexaminación y verbalizar las emociones. Además son importantes ejercicios prácticos guiados (con sus visualizaciones), ya que uno muchas veces sabe lo que debe hacer pero es difícil en medio de toda la emocionalidad. La visualización y la app guía el ritmo y abre el espacio para una respiración consciente.  
– Natalia Wang

“ Fue impresionante cómo la visualización y tangibilización de mi emoción causó casi una admiración o valorización de la emoción a pesar de que era negativa.  
– Paz Hinostroza

### 3.3 Estilo visual

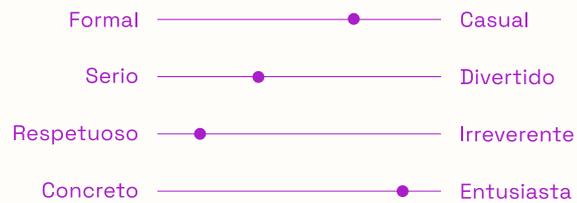
Con el propósito de iniciar el desarrollo de un prototipo funcional para la aplicación completa y llevar a cabo una validación de usabilidad y experiencia del usuario, se dio inicio a un proceso de ideación en cuanto al estilo visual. Se elaboraron *moodboards*, los cuales fueron revisados junto a Sergio Ramírez para definir la mejor manera de comunicar el concepto al usuario.

#### Definición de una narrativa

La elección fue adoptar un estilo visual con colores neutros para transmitir calma, especialmente considerando que el usuario podría encontrarse en una situación de dificultad emocional. Se definió un estilo visual no figurativo para facilitar la conexión con las emociones y sensaciones, reconocidas por los usuarios como abstractas y difusas. Se aplicó un estilo visual compuesto por formas difusas, gradientes de color y terminaciones circulares. De esta forma, se buscó transmitir confianza, amabilidad, una apariencia visual liviana y elementos flotantes, con el propósito de recrear la sensación de estar inmerso en una nube.

Para fomentar el instinto de exploración y realzar la sensación de transformación, la aplicación modifica de manera sutil su paleta cromática, incorporando tonos más cálidos a medida que el usuario progresa en el ejercicio visual. Este cambio gradual de colores busca no solo ofrecer una experiencia visual dinámica y atractiva, sino también reforzar la sensación de evolución y progreso a lo largo de la interacción con la aplicación.

#### Tono de voz



#### Tipografías

**Aa** Space Grotesk Bold

**Aa** Wix Madefor Regular

#### Paleta cromática



#### Pictogramas



# Prototipo funcional

- 01 Mapa de navegación
- 02 Wireflow
- 03 Evaluación usabilidad
- 04 Resultados

BRUMA

¡BUENOS DÍAS!

**Bruma es un lugar para explorar tu mundo interno**

**Nuestros términos y condiciones**

**Nuestros términos y condiciones**



### Prevenición

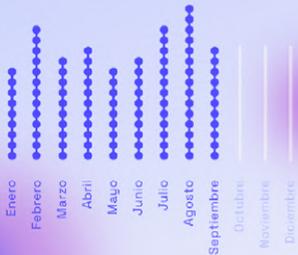
Bruma es un espacio de prevención, no reemplaza una terapia psicológica, tratamiento médico, farmacológico ni la ayuda de profesionales.

Continuar →

Septiembre 28, 2023

### Mi observatorio

Año Mes



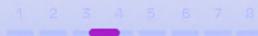
**102**  
Registros

Visualiza todas tus  
nubes

2

### Soltar por la boca

Libera todo el aire  
tu abdomen



### Explora tus sensaciones

Enero 04, 2024

#### Procesar una sensación activa

Calma tu sistema nervioso, conecta con tu cuerpo y libera.

Enero 04, 2024

#### Registrar una sensación pasada

Haz el registro visual de la experiencia emocional que viviste.

HOME

Al regular tu respiración le estás enviando señales a tu sistema nervioso para inducir un estado de calma y transitar conscientemente la sensación que estas experimentando

01

# Mapa de navegación

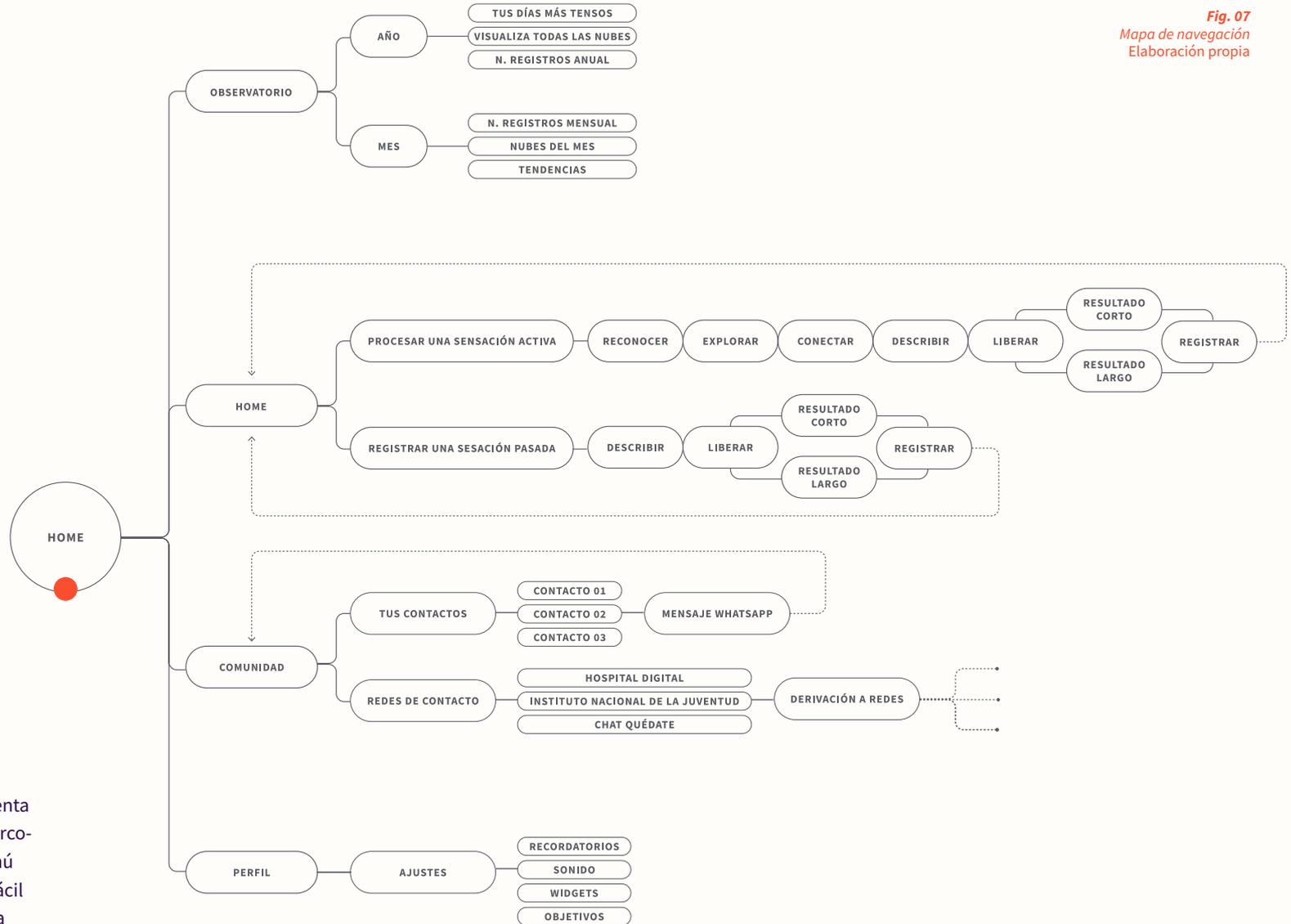
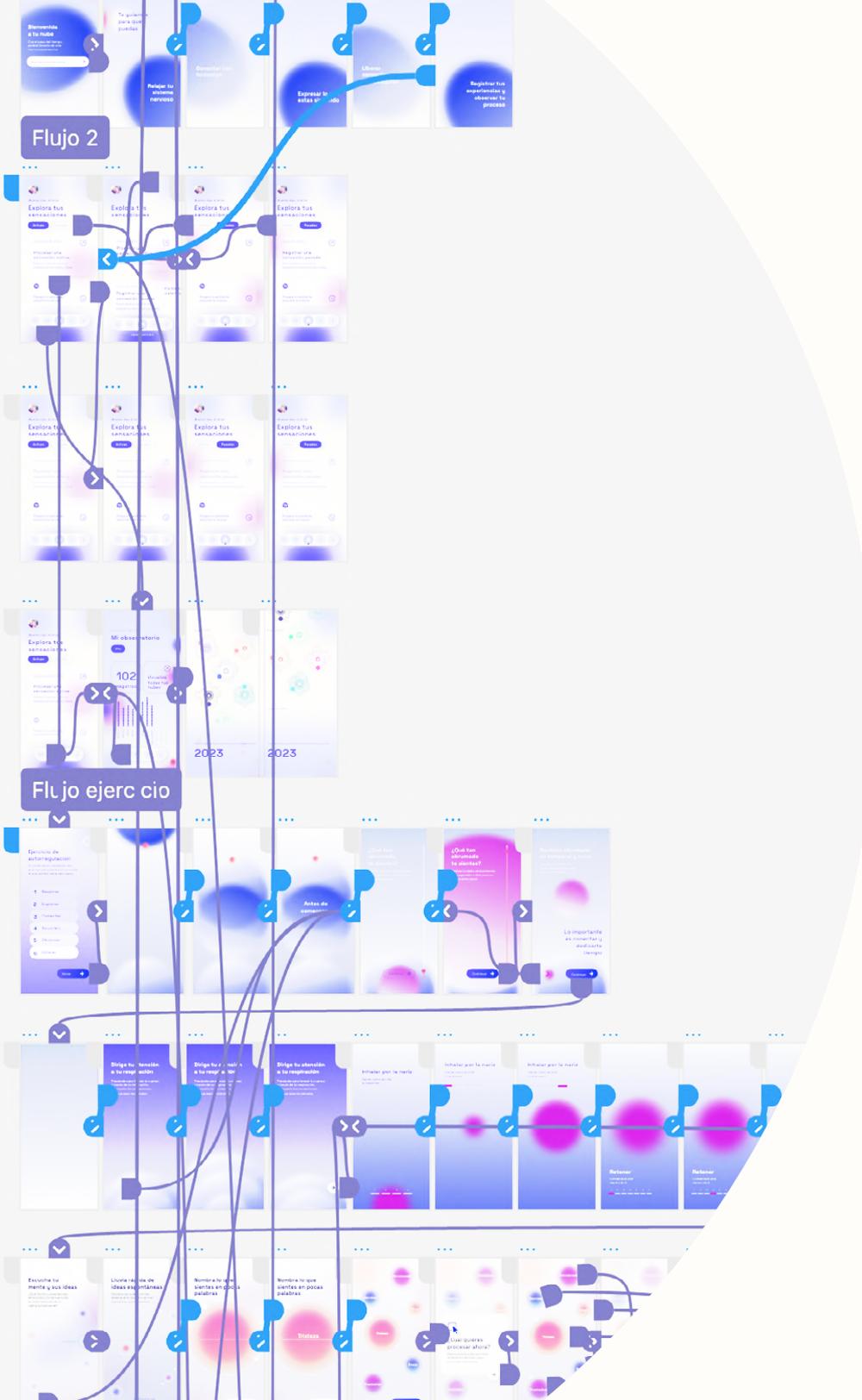


Fig. 07  
Mapa de navegación  
Elaboración propia

Diseñado para ofrecer una visión completa de los espacios accesibles dentro del prototipo de Bruma. Presenta principalmente cuatro secciones interconectadas mediante una barra de menú central, que proporciona un acceso fácil al observatorio, la página principal, la comunidad y el perfil del usuario. Este instrumento ofrece una perspectiva detallada del flujo complejo entre las diversas funciones de la aplicación, con el objetivo de optimizar las jerarquías y mejorar la experiencia del usuario.



2

## Wireflow

La creación del prototipo funcional se llevó a cabo mediante el uso del software Adobe XD, elegido por su compatibilidad con Illustrator, permitiendo así una transferencia fluida de visualizaciones de datos sin problemas de interfaz. El diseño del prototipo implicó una reorganización completa de cada espacio disponible en la aplicación, la incorporación de transiciones animadas y el desarrollo de propuestas visuales para cada pantalla. Durante esta fase del proyecto, se contó con la colaboración de Alexandra Youngman, diseñadora web, quien aportó su experiencia para aplicar el estilo visual a los wireframes.

En términos de desarrollo del proyecto, la interacción más crucial en todas las secciones de la aplicación es: *procesar una sensación activa* en la sección *home*, ya que permite acceder al ejercicio de autorregulación diseñado para este proyecto.

Es esencial destacar que este prototipo funcional no tiene la intención de ser un producto finalizado, sino más bien una aproximación verosímil de lo que se pretende desarrollar en el futuro con un equipo más consolidado. En cuanto a la proyección e implementación, este prototipo aún requiere el desarrollo de la identidad visual y la validación de un plan piloto, supervisado por psicoterapeutas para garantizar la eficacia y relevancia de la aplicación para el usuario.



Ingrese al enlace para revisar explorar el prototipo

03

## Evaluación del prototipo con usuarios

**Fecha de inicio** 10 | 12 | 2023

**Fecha de término** 24 | 12 | 2023

**Modalidad** presencial

**Insumos** prototipo funcional

**Objetivo** e evaluar usabilidad, estilo visual y función principal

*Participantes*

**Paula Schelef**

**Milijana Petrovic**

**Benjamin Benavente**

**María Jesus Vidal**

**Felipe Mir**

Se realizó un testeo con cinco personas para evaluar la experiencia del usuario y la eficacia de las funcionalidades propuestas. El objetivo fue obtener retroalimentación valiosa sobre la interfaz, la navegación y la utilidad general de la aplicación. Los participantes en las pruebas se sumergieron en ejercicios específicos para evaluar la efectividad de las estrategias de autorregulación y procesamiento emocional propuestas. La información recopilada durante estas pruebas se utilizaron para realizar ajustes y refinamientos, asegurando así que la aplicación sea intuitiva, accesible y cumpla efectivamente con su propósito de apoyar el bienestar emocional de los usuarios.



# Cierre

- 01 **BM canvas**
- 02 **Bibliografía**

# BM canvas

<p><b>Socios clave</b></p> <p><b>Relación con inversionista Venture Capital</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Semilla CORFO</li> <li>- Start-Up Chile</li> </ul> <p><b>Evaluación de la app</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relación con Fundación Corfapes</li> </ul>	<p><b>Actividades clave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la aplicación</li> <li>- Gestionar alianzas con investigadores</li> <li>- Idear estrategias de difusión</li> <li>- Postulación a fondos</li> </ul>	<p><b>Propuesta de valor</b></p> <p>Facilitar la autorregulación de las experiencias emocionales en adultos emergentes, a través de la adquisición de recursos que, faciliten su autocuidado emocional y prevención de su salud mental.</p>	<p><b>Relación con acientes</b></p> <p>Retención de los clientes a través del análisis de la información recopilada en base a su uso del producto</p> <p>Recopilación de feedback a través de botón de solicitudes dentro de la app</p>	<p><b>Segmento</b></p> <p>Adulto emergente (18 a 29 años)</p> <p>Interesado en mejorar su salud mental</p> <p>Busca ser independiente emocionalmente</p> <p>Se preocupa por el desarrollo de habilidades de autorregulación</p>
<p><b>Recursos clave</b></p> <p><b>Físicos</b> Servidor para almacenamiento de datos (variable)</p> <p><b>Intelectual</b> Registro de marca (costo fijo) Gestión de contratos (costo fijo)</p> <p><b>Capital humano</b> Desarrollador de software (costo variable) Diseñador (costo variable) Psicólogo (costo variable)</p>	<p><b>Canales</b></p> <p>Difusión Instagram Ads</p> <p>Publicidad a través de influencers</p> <p>App Store</p>			
<p><b>Socios clave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Costo variable</li> <li>- Capital humano (\$3.300.000 total)</li> <li>- Desarrollador de software (\$1.900.000)</li> <li>- Diseñador (\$800.000)</li> <li>- Psicólogo (\$600.000)</li> <li>- Servidor y almacenaje de datos (\$200.000)</li> <li>- Publicidad</li> <li>- Instagram add (\$25.000)</li> <li>- Influencer (\$100.000)</li> </ul>		<p><b>Fuente de ingreso</b></p> <p>Suscripción mensual, con mes gratis para disminuir la barrera de entrada.</p>		

# Bibliografía

- Alemany, C. (2007). Manual práctico del focusing de Gendlin: (ed.). Editorial Desclee de Brouwer. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecasuc/titulos/47813>
- Álvaro Estramiana, J. L., & Guedes-Gondim, M. S. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones.
- Alonso-Fernández, F. (2011). La alexitimia y su trascendencia clínica y social. En Artículo original Salud Mental (Vol. 34, Número 6).
- Barrera-Herrera, A., Vinet, E. V., & Ortíz, M. S. (2020). Evaluación de la adultez emergente en Chile: validación del IDEA - extendido en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 38(1), 47-61. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082020000100047>
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000100005>
- Barbosa, C. (2019, 8 abril). Mujer de pie junto a la pared de ladrillo. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-de-pie-junto-a-la-pared-de-ladrillo-negro-2115681/>
- Baker, R., Owens, M. J., Thomas, S. A., Whittlesea, A., Abbey, G., Gower, P., Tosunlar, L. C.,
- Bertin, J. (2011). *Semiology of Graphics: Diagrams, Networks, Maps*. Esri Press.
- Buley, L. (2013). *The user experience team of one: A Research and Design Survival Guide*. Rosenfield Media.
- Branch, R. M., & Kopcha, T. J. (2013). Instructional design models. En Springer eBooks (pp. 77-87). [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3185-5\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3185-5_7)
- Callifronas, M. D. (2022). Focusing-oriented supervision: the duck shuffle mode in psychotherapy and medicine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 21(1), 31-56. <https://doi.org/10.1080/14779757.2021.1938178>
- Cole, P. M., Ramsook, K. A., & Ram, N. (2019). Emotion dysregulation as a dynamic process. *Development and Psychopathology*, 31(3), 1191-1201. <https://doi.org/10.1017/s0954579419000695>
- Corrigan, E., & Thomas, P. (2011). Does CBT Facilitate Emotional Processing? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(1), 19-37. <https://doi.org/10.1017/s1352465810000895>
- Dalprat, D. (2019, 20 febrero). Mujer vistiendo anteojos. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-vistiendo-anteojos-de-marco-negro-1930585/>
- Data Humanism — Giorgialupi. (s. f.). giorgialupi. <https://giorgialupi.com/data-humanism-my-manifesto-for-a-new-data-wold>
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2015). The temporal dynamics of emotional acceptance: experience, expression, and physiology. *Biological Psychology*, 108, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.03.005>
- Departamento de Salud Mental de la Subsecretaría de la Salud Pública. (2017). Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría 2017-2025.
- Fragapane, F. (2021, 2 julio). Data Visualization and Information Design: Create a visual model [Vídeo]. Domestika. <https://www.domestika.org/en/courses/2495-data-visualization-and-information-design-create-a-visual-model>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2017). A proposed new definition of mental health. *Psychiatria Polska*, 51(3), 407-411. <https://doi.org/10.12740/pp/74145>
- Gendlin, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy*, 6(1), 4-15. <https://doi.org/10.1037/h0088716>
- What is Focusing | International Focusing Institute. (1979). <https://focusing.org/felt-sense/what-focusing>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current status and future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology-science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Hidalgo-Andrade, P., Cañas-Lerma, A. J., & Castañer, M. E. C. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(1), 327-340. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389>
- Hogrefe Ltd. (2015, 1 diciembre). Introducing the Emotional Processing Scale [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=sqxvCXtnJ04>
- Hofmann, S. (2018), *La emoción en psicoterapia* (1.a ed).
- Izard, C. E. (2010). The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation, and Regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- IDEO.org. (2015a). Diseño centrado en las personas: kit de herramientas. IDEO.org. (2015b). The fiel guide to human-centered design: design kit.
- Jin, B. (2023, 13 abril). Crash course in data: Data Humanism - AI Skunks - Medium. Medium. <https://medium.com/aiskunks/crash-crouse-in-data-data-humanism-72e06a4f36a0#:~:text=Data humanism is a philosophy,prioritizing human needs and values.>

# Bibliografía

- Jiménez, J. P., Olhaberry, M., Altimir, C., Errázuriz, P., y Dagnino, P. (2023). Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios. CIPER Chile. <https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chileurgencias-desafios-y-silencios/>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kucharski, B., Strating, M. A., Cameron, A. A., & Pascual-Leone, A. (2018). Complexity of emotion regulation strategies in changing contexts: A study of varsity athletes. *Journal of contextual behavioral science*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.002>
- Lupton, E. (1988). *Writing Lessons: Modern Design Theory*. <https://ellenlupton.com/Modern-Design-Theory>
- Mansaray, S. (2023, 27 noviembre). Diseño instruccional: el arte de la arquitectura del e-learning. Blog de E-learning. <https://www.ispring.es/blog/disenio-instruccional>
- O'Connor, Z. (2013). Colour, Contrast and Gestalt Theories of Perception: The impact in Contemporary Visual Communications Design. *Color Research and Application*, 40(1), 85-92. <https://doi.org/10.1002/col.21858>
- O'Connor, S., Waite, M., Duce, D. A., O'Donnell, A., & Ronquillo, C. (2020). Data visualization in health care: The Florence Effect. *Journal of Advanced Nursing*, 76(7), 1488-1490. <https://doi.org/10.1111/jan.14334>
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2022, 17 junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ortega, E. A. T., Ramos, C. C., Morales, C. R. F., & De La Rosa Flores, C. C. (2021b). POTENCIALIDADES QUE OFRECE LA PECULIAR INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS MILLENNIALS. *Revista de investigación académica sin frontera*, 35. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi35.362>
- Peluso, P. R., & Freund, R. M. (2018). Therapist and client emotional expression and psychotherapy outcomes: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 461-472. <https://doi.org/10.1037/pst0000165>
- Pérez, C. D., Sandoval, J. O., & Ornelas, M. L. (2018). Instructional design for the development of digital educational contents for smartphones. *Apertura*, 10(2), 8093. <https://doi.org/10.32870/ap.v10n2.1346>
- Santoya-Montes, Y., Garcés-Prettel, M., & Boutureira, M. T. (2018). Las emociones en la vida universitaria: Análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Stefancik, S. (2016, 16 abril). Hombre en camisa gris. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-en-camisa-gris-retrato-91227/>
- The four dimensions of tone of voice. (2023, 16 agosto). Nielsen Norman Group. Recuperado 10 de septiembre de 2023, de <https://www.nngroup.com/articles/tone-of-voice-dimensions/>
- Task scenarios for usability testing. (2014, 12 enero). Nielsen Norman Group. <https://www.nngroup.com/articles/task-scenarios-usability-testing/>
- Thudt, A., Périn, C., Willett, W., & Carpendale, S. (2022). Subjectivity in personal storytelling with visualization. *Information Design Journal*, 48-64. <https://doi.org/10.1075/idj.23.1.07thu>
- Why you only need to test with 5 users. (2000, 18 marzo). Nielsen Norman Group. Recuperado 27 de septiembre de 2023, de <https://www.nngroup.com/articles/why-you-only-need-to-test-with-5-users/>
- Valdés, J. L., & Torrealba, F. (2006). La corteza prefrontal medial controla el alerta conductual y vegetativo: implicancias en desórdenes de la conducta. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 44(3). <https://doi.org/10.4067/s0717-92272006000300005>



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

diseño | uc  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE  
Escuela de Diseño

# Bruma

Explorando la  
autorregulación  
emocional

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

**Autora** Florencia Vildósola Espaliat  
**Profesora guía** Manuela Garretón

Diciembre, 2023  
Santiago, Chile