Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Área de Síntesis y Evaluación Diseño Gráfico - ASE

Myomino. Creación de hábitos saludables

Hammeken González, Huguette Marie

2022-05-14

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5280

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

¿Qué es lo que **más extrañas** cuando te sientes mal?

Sentirse
BIEN

¿Por qué sentirnos mal para empezar a cuidarnos?

En la salud pública es reconocido mucho **más efectivo prevenir** la aparición de una enfermedad que tratarla una vez que ya esté desarrollada. La gran mayoría de las enfermedades crónicas que son tratadas de combatir pueden ser **ligadas a factores de comportamiento** de cosas que las personas hacen que están afectando su salud.

White, M.

Alimentación

Problemas como obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras

77%

de la población en México se ve afectada por **enfermedades crónicas no transmisibles**, que con una **buena alimentación** podrían **prevenirse**

Mendoza, (2019)

Actividad física

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo (OMS, 2020)

57.9%

de la población mexicana de 18 años y más es **inactiva físicamente**

Forbes, (2020)

Descanso

Hay alrededor de 100 enfermedades directamente relacionadas con la deficiente calidad de sueño, Jiménez (2017)

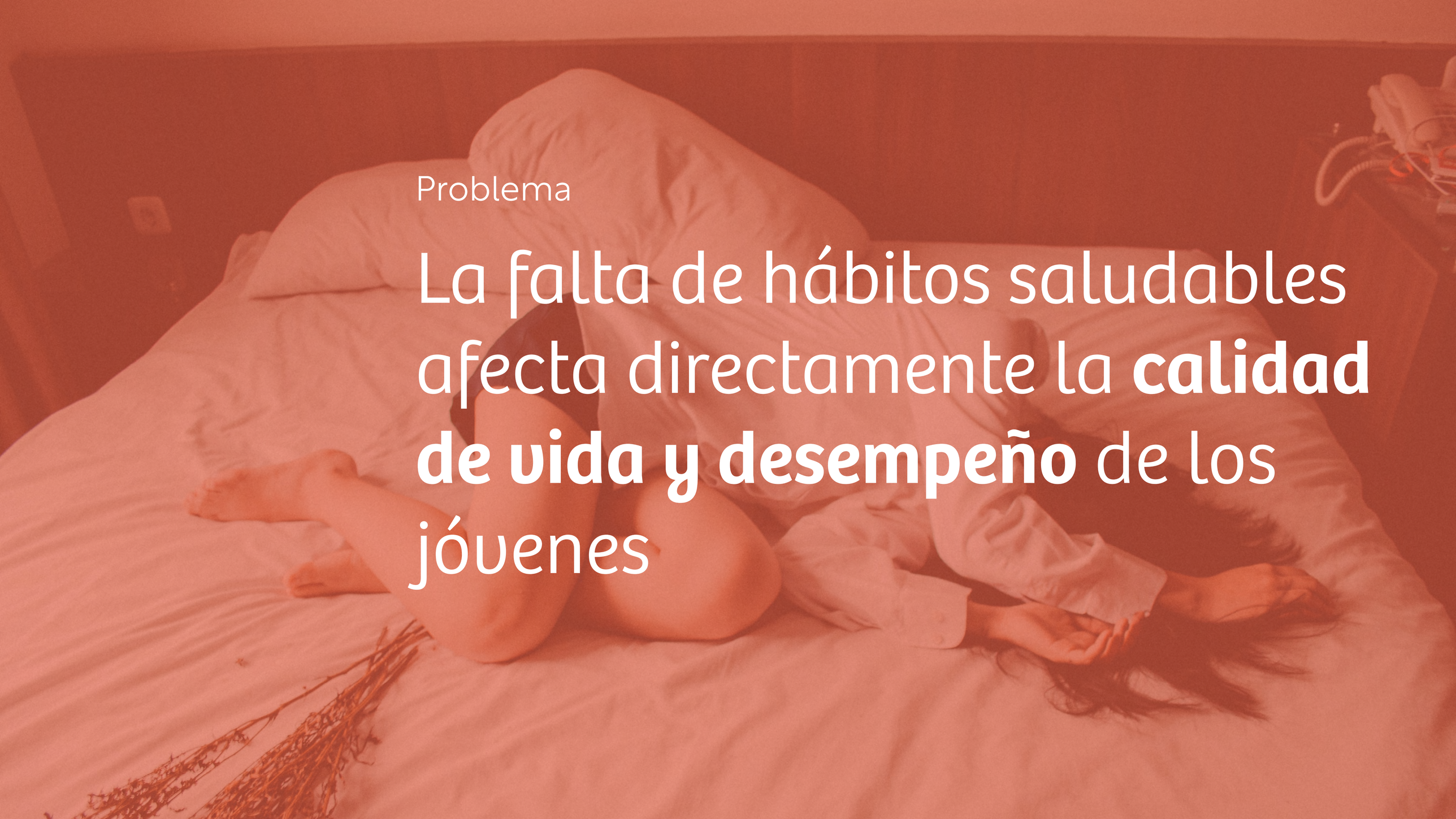
45%

de la población adulta presenta **mala calidad del sueño**

(Fundación UNAM, 2017)

Todo está en los

HÁBITOS



Problema

La falta de hábitos saludables afecta directamente la **calidad de vida y desempeño** de los jóvenes

Hábitos

Proceso en el que el **contexto desencadena una acción** de manera automática mediante la activación de asociaciones mentales contexto-acción aprendidas a través de acciones previas.

Hábitos saludables

Los hábitos saludables son aquellas **conductas** de salud, **patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones** de las personas para **mantener**, **restablecer** o **mejorar** su salud.

Formación de hábitos

Se creía que un hábito tardaba **21 días** en formarse, esto gracias al cirujano plástico Dr. Maxwell Maltz.

Un hábito tarda alrededor de **66 días** en formarse desde que se realiza por primera vez la actividad
University College de London (2010)

Caso específico

En la ciudad de Puebla se presenta una **dificultad para crear y mantener hábitos** enfocados en la salud, por lo que se toma como caso de estudio **jóvenes de 18 – 25** años de la ciudad de Puebla.

Reconoce que le faltan hábitos saludables

No está dispuesto a crear nuevos hábitos

Está dispuesto a crear nuevos hábitos

No identifica hábitos que le hagan falta

Indiferente

- Tiene poca iniciativa
- Temeroso a salir de su zona de confort
- Carece de propósito o motivación

Proactivo

- Constantemente suele cuestionarse
- Busca mejorar su calidad de vida

Perdido

- No le gusta cuestionarse
- Defiende su estilo de vida

Desinformado-optimista

- Le cuesta trabajo el autoanálisis
- Esta dispuesto a mejorar su estilo de vida

Reconoce que le faltan hábitos saludables

No está dispuesto a crear nuevos hábitos

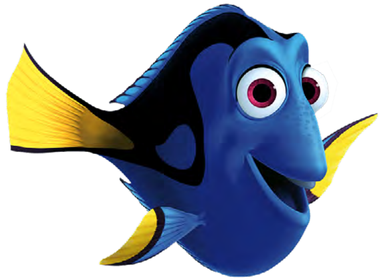
Está dispuesto a crear nuevos hábitos

Indiferente

Proactivo

Perdido

Desinformado-optimista



No identifica hábitos que le hagan falta

pregunta de investigación

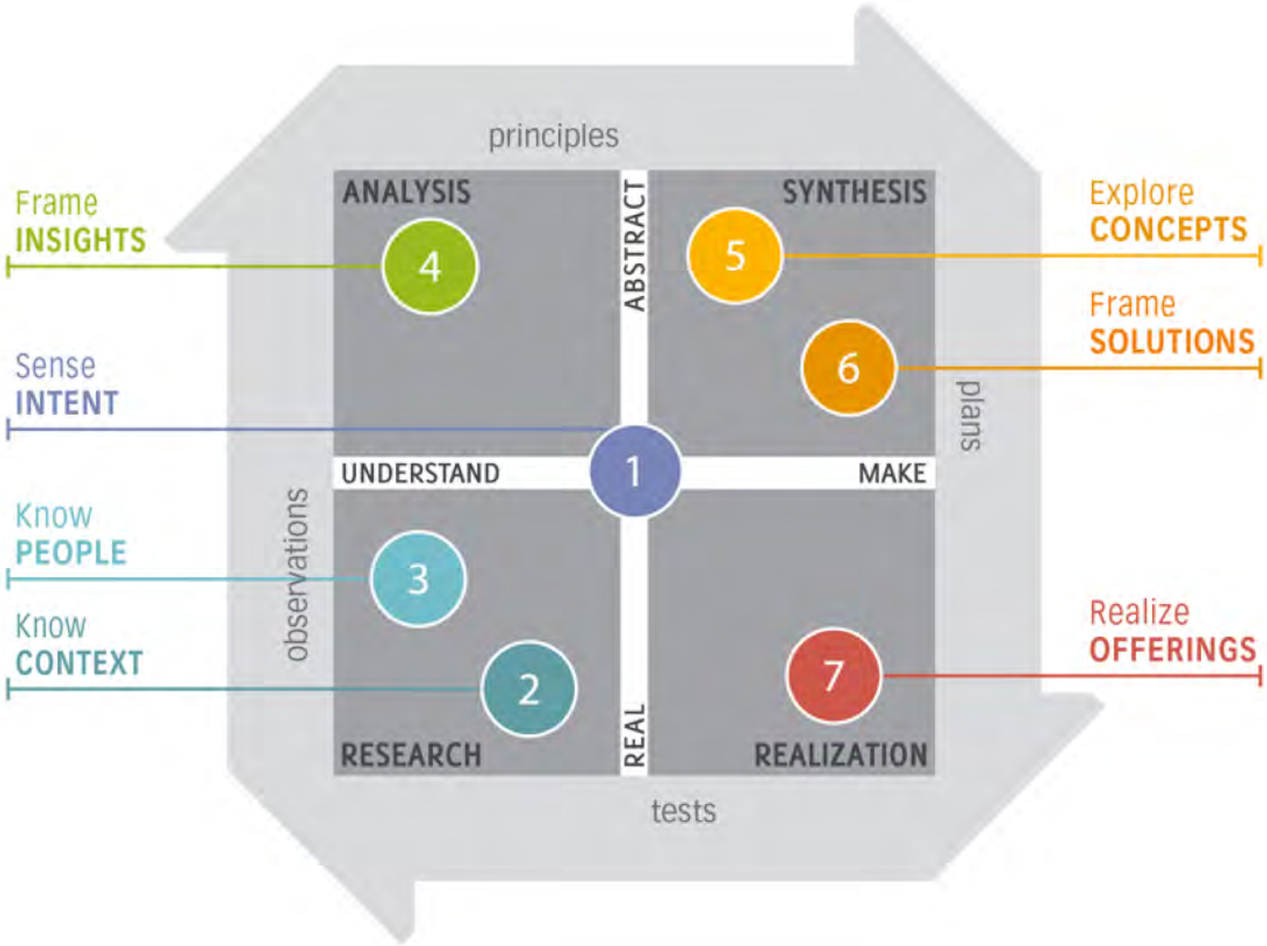
¿Cuáles son los **factores que influyen** en la **falta de hábitos** enfocados en la salud en jóvenes de la ciudad de Puebla y cómo se puede contribuir a que puedan **integrarlos** dentro de su **vida diaria**?

Generar **herramientas** que **acompañen** a los jóvenes a la **creación de hábitos** saludables.

Entender los **factores que influyen** en la creación de hábitos.

Identificar los problemas que tienen las personas al momento de crear hábitos.

The Design Innovation Process



Kumar, V. (2013) 101 Design Methods

Encuesta en línea

- Conocer la **prioridad** que los jóvenes le dan a su salud.
- Entender **por qué** si o no se enfocan en su salud.
- Conocer si han tenido **problemas** por no cuidar su salud y cuáles
- **Detonantes** que hayan hecho cuidar su salud.

Salud y hábitos de salud

¡Hola!
Las siguientes preguntas son para conocer la prioridad que le das a tu salud y los hábitos que tienes con respecto a ella.
Siéntete libre de contestar lo que sientas y pienses

Gracias :)

33 responses

¿Qué tanto consideras que cuidas tu salud?

¿A qué le das MÁS prioridad en el cuidado de tu salud? ¿A qué le das MENOS?

¿Por qué?

¿Qué tanto consideras qué tienes buenos hábitos saludables?

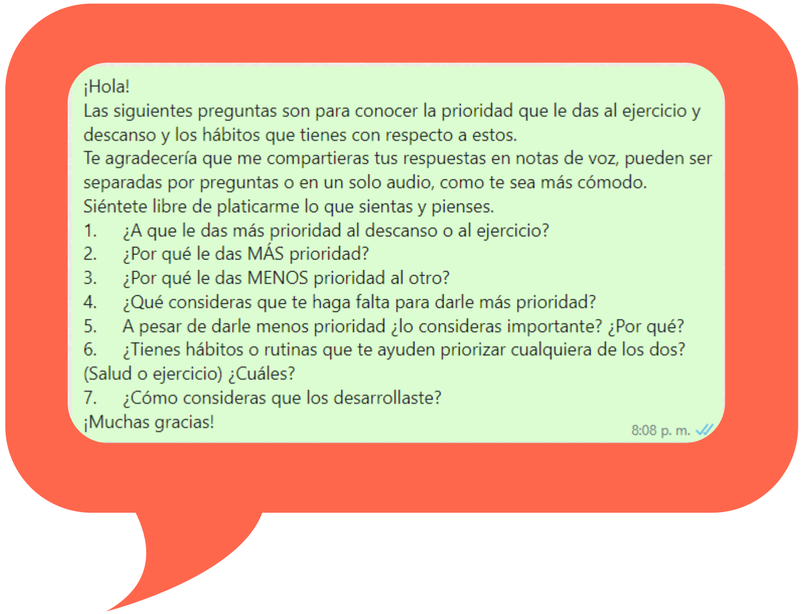
¿Identificas algún momento que te haya hecho darle más prioridad a tu salud/cambiar tus hábitos con respecto a tu salud?

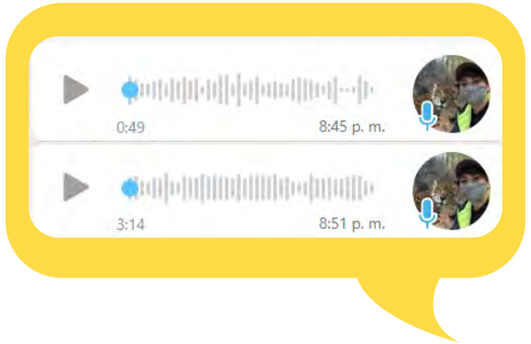
Insights

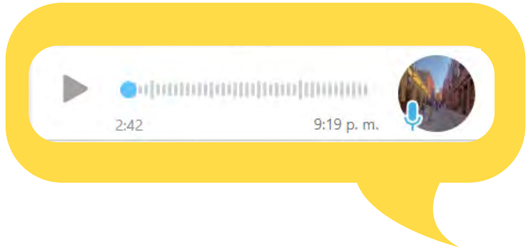
- Las personas se quieren **sentir bien** porque les permite desarrollar sus actividades cotidianas pero **no le dan prioridad** a sus hábitos saludables.
- Las personas quieren ser multitask/sobre productivas porque quieren **cumplir todas sus expectativas** pero **evaden los hábitos** que les dan energía.
- Las personas presentan diferentes **malestares** porque descuidan su salud pero no se dan el tiempo de **conocer sus necesidades.**

Insights

- Las personas **quieren crear hábitos** saludables porque saben que les ayudan a su calidad de vida pero **no tienen bases** sólidas para crearlos.
- Las personas no tienen suficientes hábitos saludables porque no tienen una causa o no han vivido un detonante pero desconocen cómo llegar a **apropiarse y creer en su hábito**.







Entrevistas + encuesta en línea

- Entender **por qué** le dan más **prioridad** a ciertos comportamientos saludables que a otros.
- Identificar los factores que los jóvenes consideran que les **hacen falta para priorizar** hábitos saludables.
- Observar si **reconocen** la **importancia** de los hábitos saludables.
- Conocer las **rutinas** que tienen para priorizar su salud y entender cómo las **desarrollaron**.

Insights

- Las personas tienen hábitos saludables cuando tienen **presentes sus beneficios.**
- Las personas tienen hábitos por **convicciones propias.**
- Los hábitos saludables que tienen las personas están sustentados por **rutinas** que ellos mismos reconocen.
- Las rutinas de hábitos son **diferentes para cada persona** y deben **adaptarse** a sus necesidades y contexto. **No se debe generalizar.**

- Para iniciar un nuevo hábito es necesario **identificar** qué es lo que se necesita para lograrlo.
- Es importante tener en claro cuál es el **objetivo** de los hábitos e **identificar** las **debilidades**.
- La **conciencia** y el **autoconocimiento** contribuyen a la formación de los hábitos.

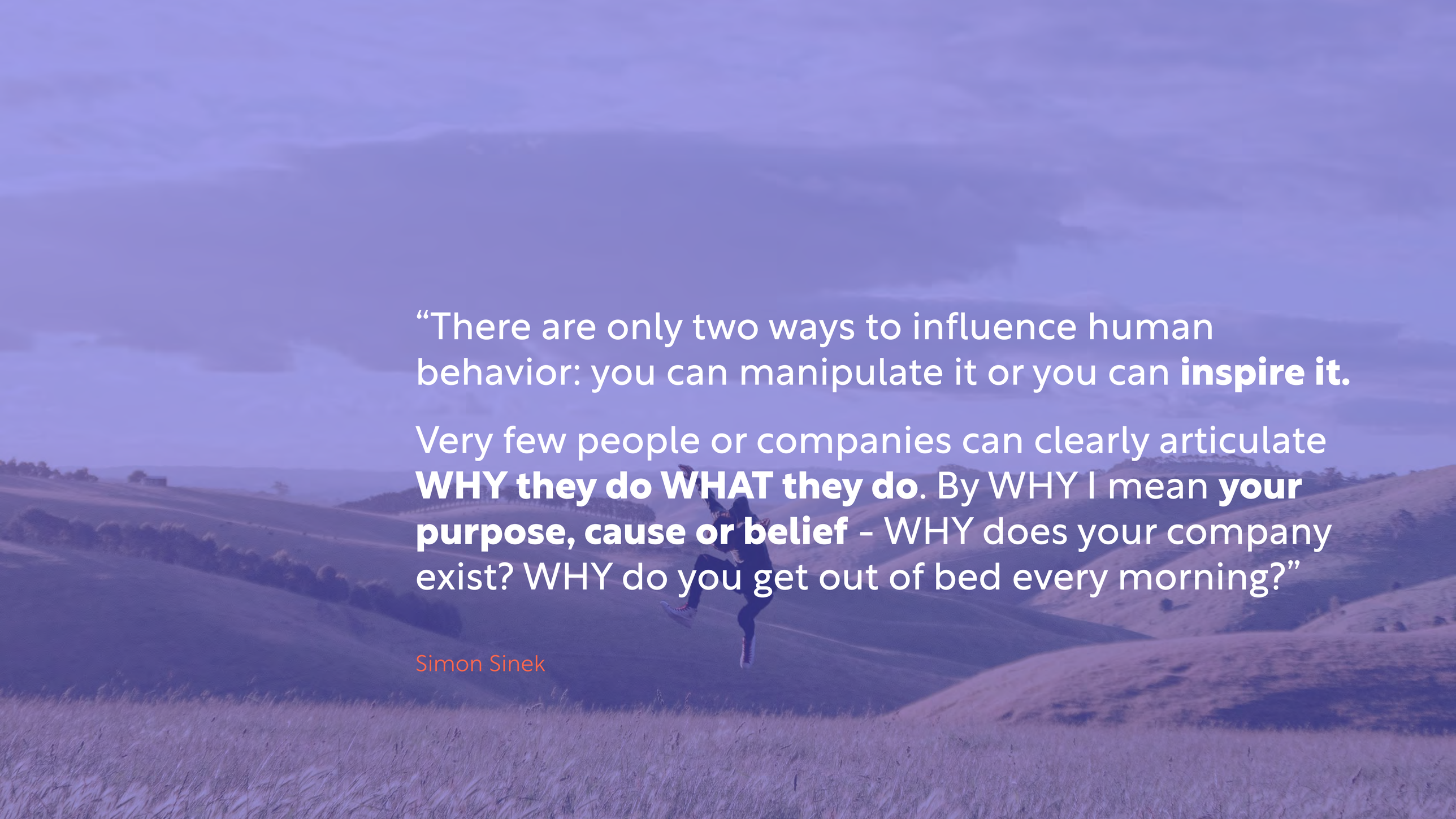
Cómo ayudar a **dar prioridad y espacio** a hábitos saludables

Cómo ayudar a llegar al **propósito** del hábito

Puedo generar estos hábitos mediante **reflexión personal**

Cómo puedo hacer que las personas **crean** internamente en la importancia de **cuidar** su salud

Por qué no podemos **generar hábitos “preventivos”**



“There are only two ways to influence human behavior: you can manipulate it or you can **inspire it.**

Very few people or companies can clearly articulate **WHY they do WHAT they do**. By WHY I mean **your purpose, cause or belief** - WHY does your company exist? WHY do you get out of bed every morning?”

Simon Sinek

¿Cuándo fue la última vez que trataron de **incorporar un hábito**?

¿**Por qué** lo trataron de incorporar?

¿Era una razón propia o influenciada por alguien más?

¿Les **funcionó**?

¿Saben **por qué** si o no?

Informar

Introspección & análisis

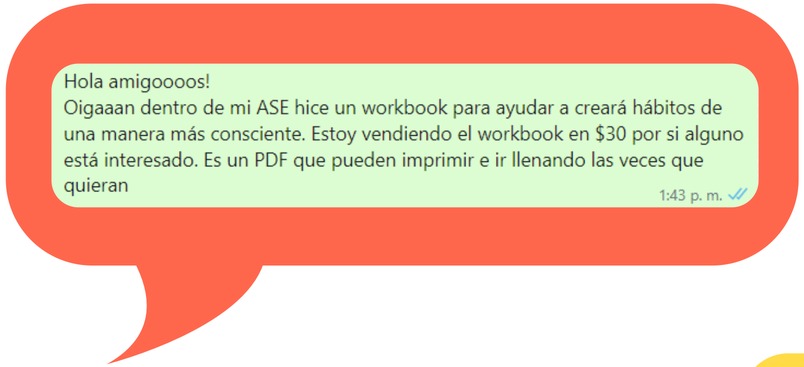
WHY Propósito

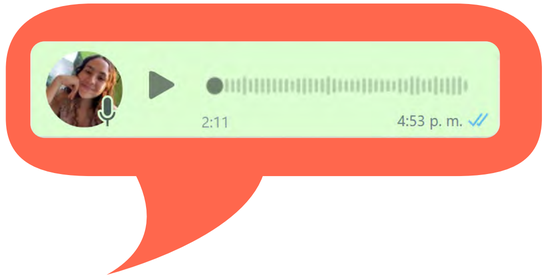
Cambio de comportamiento

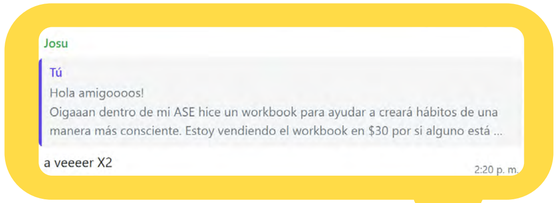
MVP
(Mínimo Producto Viable)

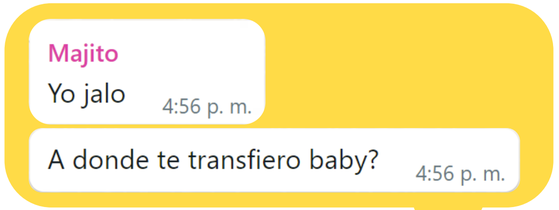
- Observar el interés hacia el producto.
- Validar concepto de propuesta.

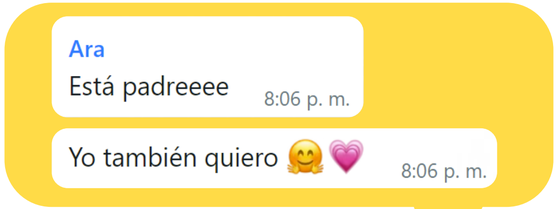
- Pitch de ventas: Información y contenidos
- Acierto en origen de hábitos
- Falta de cuestionamiento de hábitos actuales











Validaciones con José L. Castro

Profesor de psicología de la Ibero Puebla

Muestra de 1er prototipo

- Reestructura workbook
- Cosas a agregar
- Trabajo en equipo

Muestra de 2do prototipo

- Ajustes en lenguaje para conectar más con las personas.
- Respuesta positiva hacia la propuesta y el cómo ésta acompaña a los usuarios a un análisis y cuestionamiento de los hábitos.

Workbook

+

Set de stickers detonantes

Set de stickers trabajo en equipo

Set de stickers insignias

Crea hábitos para vivir mejor
MYO
MINO

¡hola!
CREA
un hábito
conmigo
¡hola!
CREA
un hábito
conmigo
Te reto a:

Sobre los hábitos

¿Qué son?

El término hábito hace referencia al proceso en el que el **contexto desencadena una acción** de manera **automática** mediante la activación de asociaciones mentales contexto-acción aprendidas a través de acciones previas.

contexto
acción

43% de las actividades que realizamos día a día se realizan habitualmente.

95% de las decisiones que tomamos se gestan en el subconsciente

¿Cómo se forman?

El proceso de creación de un hábito es la **repetición de una acción** consistentemente dentro del mismo contexto.

Este proceso puede dividirse en tres fases:

Iniciación

El **comportamiento y el contexto** a realizar deben ser **identificados y seleccionados**.

Aprendizaje

Aquí se desarrolla la automaticidad, en esta fase el **comportamiento debe ser repetido** dentro del mismo contexto para fortalecer la asociación contexto-comportamiento.

Estabilidad

Aquí ya se ha formado el hábito y su fuerza se encuentra estable, por lo que **perdura en el tiempo** con poco esfuerzo.

5

Información

Mis hábitos actuales

Analiza tus hábitos actuales y encuentra cómo puedes mejorar

¿Qué tanto escucho a mi cuerpo?

Poco — Mucho

¿Qué tanto cuido mi salud?

Poco — Mucho

¿A qué le doy más prioridad?

¿Por qué?

¿A qué le doy menos prioridad?

¿Por qué?

¿Qué hábitos tengo que afecten mi salud?

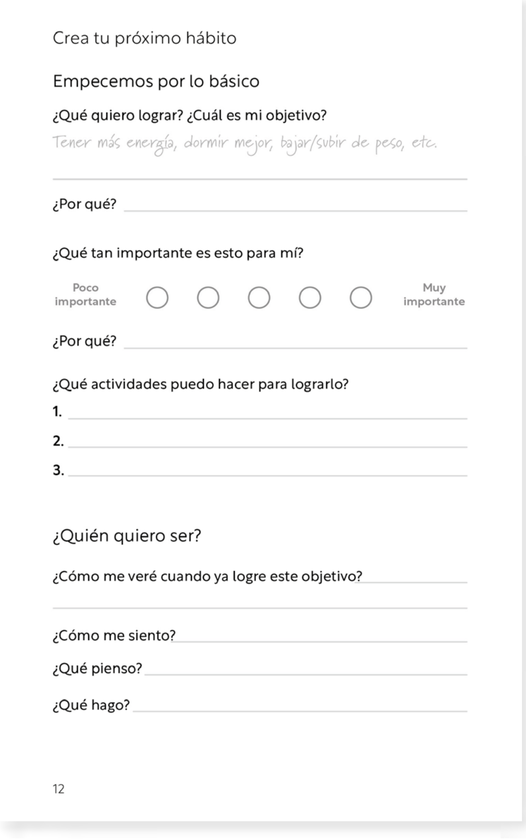
¿Puedo sustituirlos por otros hábitos? ¿Cuáles?

¿Qué hábitos tengo que me ayudan a sentirme bien?

¿Qué hábitos puedo incluir en mi vida para sentirme mejor?

8

Análisis de hábitos actuales



Crea tu próximo hábito

Empecemos por lo básico

¿Qué quiero lograr? ¿Cuál es mi objetivo?

Tener más energía, dormir mejor, bajar/subir de peso, etc.

¿Por qué?

¿Qué tan importante es esto para mí?

Poco importante — Muy importante

¿Por qué?

¿Qué actividades puedo hacer para lograrlo?

1.

2.

3.

¿Quién quiero ser?

¿Cómo me veré cuando ya logre este objetivo?

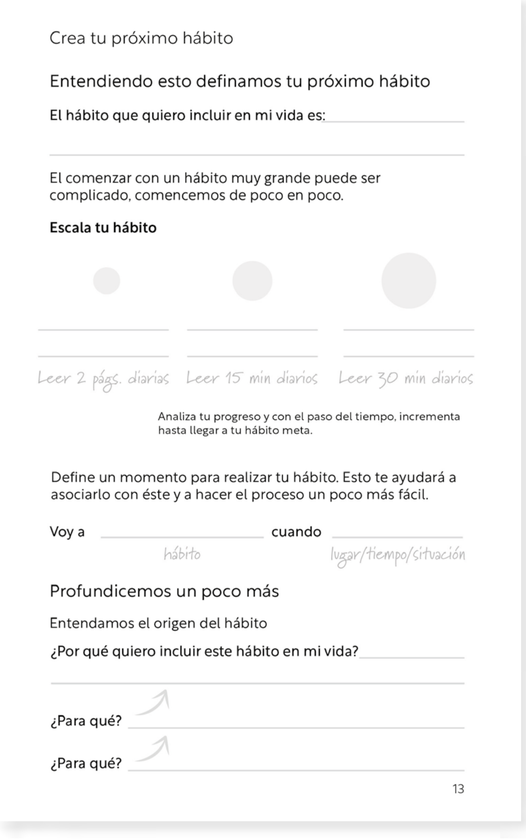
¿Cómo me siento?

¿Qué pienso?

¿Qué hago?

12

Creación de hábito



Crea tu próximo hábito

Entendiendo esto definamos tu próximo hábito

El hábito que quiero incluir en mi vida es:

El comenzar con un hábito muy grande puede ser complicado, comencemos de poco en poco.

Escala tu hábito

Leer 2 págs. diarias — Leer 15 min diarios — Leer 30 min diarios

Analiza tu progreso y con el paso del tiempo, incrementa hasta llegar a tu hábito meta.

Define un momento para realizar tu hábito. Esto te ayudará a asociarlo con éste y a hacer el proceso un poco más fácil.

Voy a _____ cuando _____

hábito — lugar/tiempo/situación

Profundicemos un poco más

Entendamos el origen del hábito

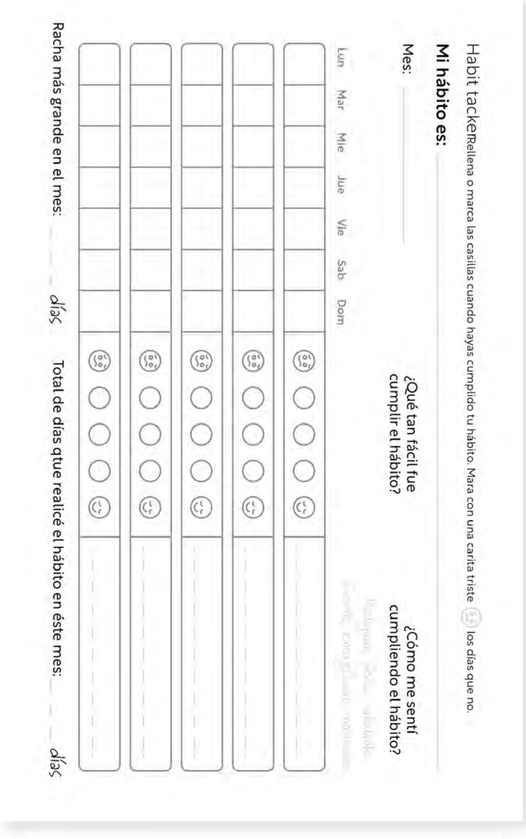
¿Por qué quiero incluir este hábito en mi vida?

¿Para qué?

¿Para qué?

13

Creación de hábito



Habit tackRellena o marca las casillas cuando hayas cumplido tu hábito. Mara con una carita triste los días que no.

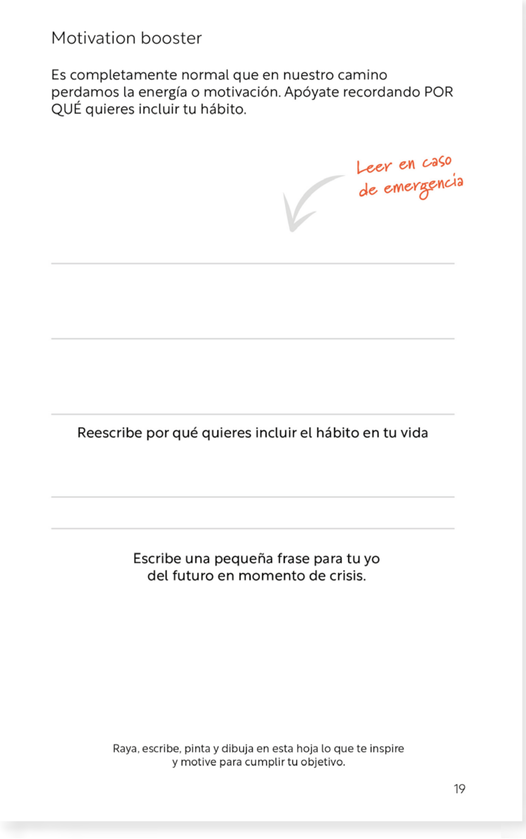
Mi hábito es:

Mes: ¿Qué tan fácil fue cumplir el hábito? ¿Cómo me sentí cumpliendo el hábito?

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom

Racha más grande en el mes: ___ días Total de días que realicé el hábito en éste mes: ___ días

Registro de hábito



Motivation booster

Es completamente normal que en nuestro camino perdamos la energía o motivación. Apóyate recordando POR QUÉ quieres incluir tu hábito.

Leer en caso de emergencia

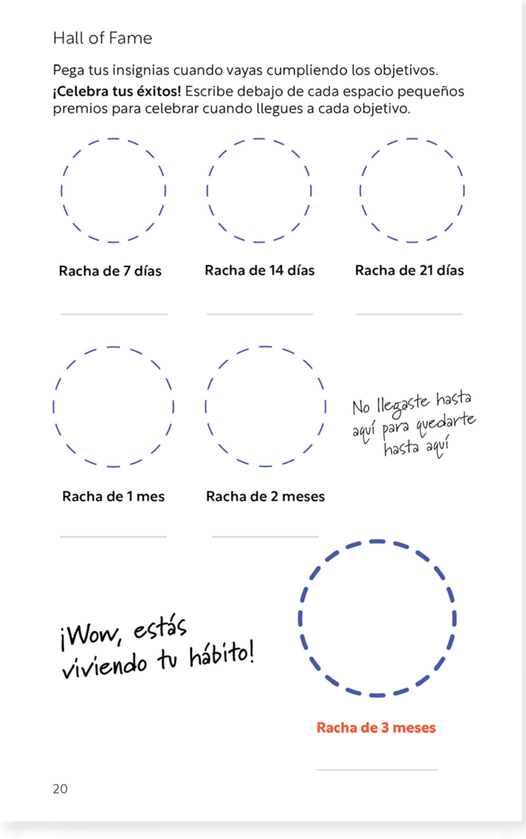
Reescribe por qué quieres incluir el hábito en tu vida

Escribe una pequeña frase para tu yo del futuro en momento de crisis.

Raya, escribe, pinta y dibuja en esta hoja lo que te inspire y motive para cumplir tu objetivo.

19

Motivation booster



Hall of Fame

Pega tus insignias cuando vayas cumpliendo los objetivos.
¡Celebra tus éxitos! Escribe debajo de cada espacio pequeños premios para celebrar cuando llegues a cada objetivo.

Racha de 7 días **Racha de 14 días** **Racha de 21 días**

Racha de 1 mes **Racha de 2 meses**

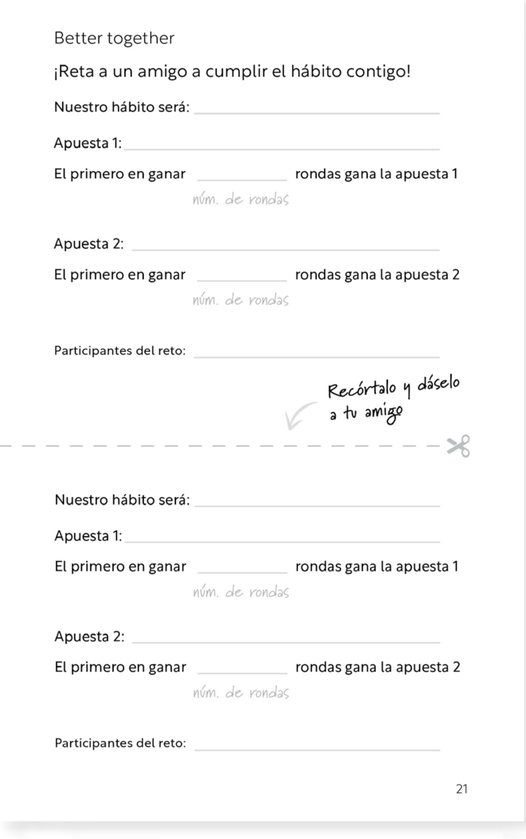
No llegaste hasta aquí para quedarte hasta aquí

¡Wow, estás viviendo tu hábito!

Racha de 3 meses

20

Hall of fame



Better together

¡Reta a un amigo a cumplir el hábito contigo!

Nuestro hábito será: _____

Apuesta 1: _____

El primero en ganar _____ rondas gana la apuesta 1
núm. de rondas

Apuesta 2: _____

El primero en ganar _____ rondas gana la apuesta 2
núm. de rondas

Participantes del reto: _____

Recórtalo y dáselo a tu amigo

Nuestro hábito será: _____

Apuesta 1: _____

El primero en ganar _____ rondas gana la apuesta 1
núm. de rondas

Apuesta 2: _____

El primero en ganar _____ rondas gana la apuesta 2
núm. de rondas

Participantes del reto: _____

21

Hábito colaborativo

Los hábitos son el
CAMINO
El fin es
VIVIR

Volver algo tuyo, parte de ti.

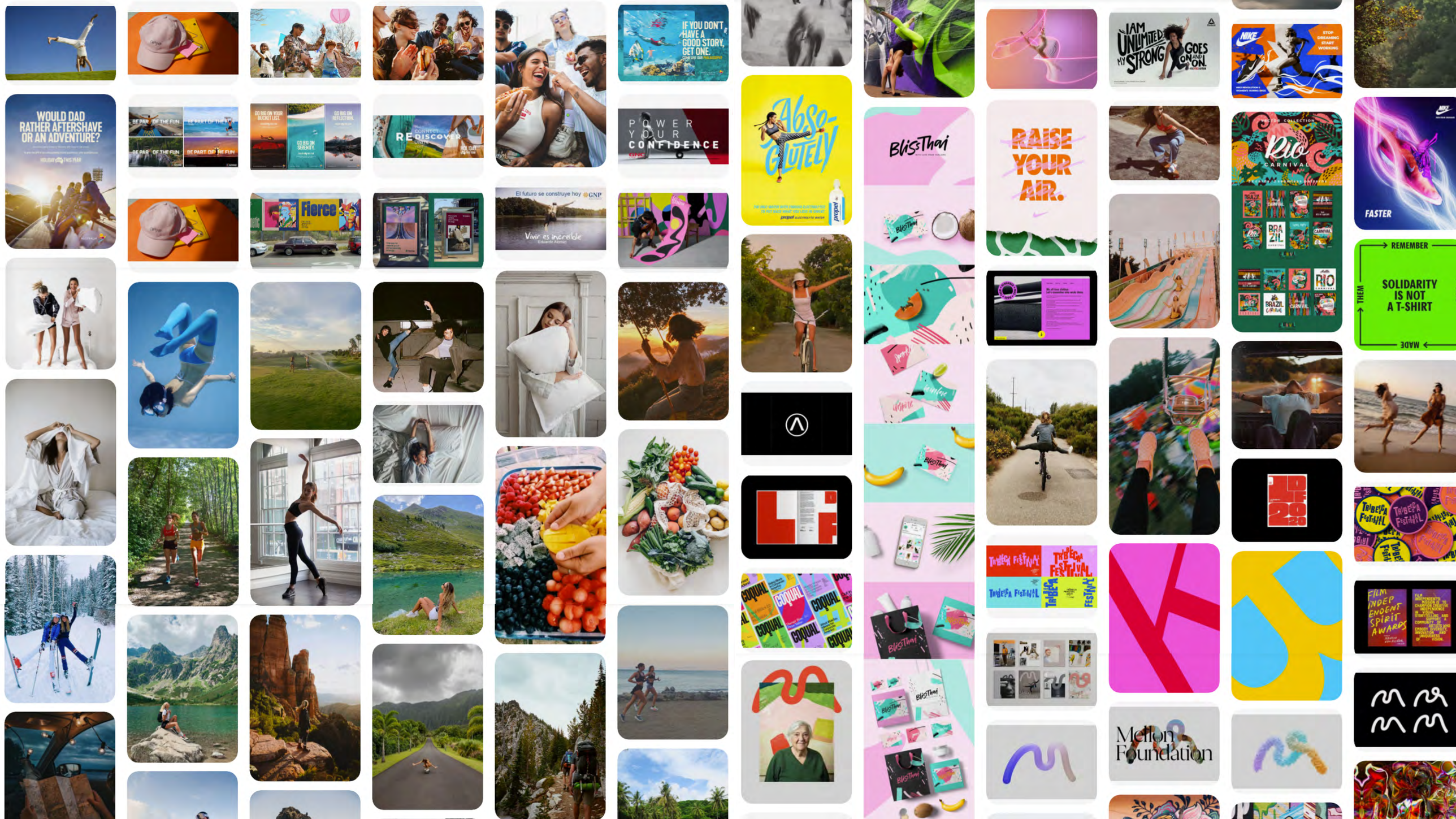
mio + camino
=
myomino

Explorador

Curioso, libre, valiente, aventurero, activo, energético, fuerte, dinámico, abierto

Mago

Creativo, imaginativo, curioso, soñador, innovador, proactivo, inspirador, amigable, visionario, divertido


WOULD DAD RATHER AFTERSHAVE OR AN ADVENTURE?
IF YOU DON'T HAVE A GOOD STORY, GET ONE.
POWER YOUR CONFIDENCE
El futuro se construye hoy GNP
Vivir es increíble
Fierce
Absolutely
BlissThai
RAISE YOUR AIR.
I AM UNLIMITED. MY STRONG GOES ON AND ON.
NIKE
STOP DREAMING START WORKING
Rio CARNIVAL
FASTER
REMEMBER
SOLIDARITY IS NOT A T-SHIRT
THEM
MADE
TRIBECA FESTIVAL
FILM INDEPENDENT SPIRIT AWARDS
Mellon Foundation

manifiesto

Creemos que los hábitos saludables son el camino para **vivir y explorar** el mundo. Diseñamos experiencias que ayudan a **retomar la fuerza y energía** del cuerpo mediante la incorporación de **hábitos saludables** en la vida diaria.

felicidad
externar
grande
apertura
fluir
dinámico

MYOMINO

Descubrir mi camino

MYOMINO

Descubrir mi camino

MYO MINO

Descubrir mi camino

MYO MINO

Descubrir mi camino

Redes sociales

- Crear comunidad entre los usuarios
- Generar presencia de marca
- Generar espacios de reflexión
- Informar
- Motivar

MYOMINO

Descubrir mi camino

Aplicaciones de marca

Generar pertenencia a la marca y comunidad entre los usuarios.

MYONINO

Validaciones finales

https://www.youtube.com/watch?v=bsfitvUX5YY

Link del video

Socios Clave

Content manager

Imprenta

Distribuidores

Tiendas puntos de venta

Gestión de sitio web

Gestión de redes

Paquetería

Actividades clave

Producción de libro de trabajo

Producción de stickers

Elaboración de kits

Gestión de redes

Recursos clave

Productos

Paquetería

Redes sociales

Transporte

Propuesta de valor

Para personas que quieren vivir y explorar el mundo, con energía y sintiéndose bien, compartimos herramientas que colaboran a crear hábitos saludables.

Relación con clientes

Comunidad dentro de redes sociales

Canales

Redes sociales

Publicidad física

Segmentos de clientes

Jóvenes de 18 a 25 años que tengan el anhelo de vivir al máximo y la apertura a incorporar comportamientos saludabas en su vida diaria

Estructura de costos

Desarrollo de producto y marca (Inversión inicial)

Producción de libro

Empaque

Stickers

Mercancía de marca

Gestión de redes y sitio web

Fuentes de ingreso

Venta de kits

Venta de mercancía de marca (hoodies, playeras, gorras, etc.)

	Inversión Inicial		
	Descripción	Duración (semanas)	Costo por fase
Sprint 1	Investigación	3	$11,880.00
Sprint 2	Desarrollo del proyecto	3	$11,880.00
Sprint 3	Testeos, ajustes y validaciones	2	$7,920.00
Sprint 4	Conceptualización de marca	3	$11,880.00
Sprint 5	Desarrollo de marca y lenguaje visual	2	$7,920.00
Sprint 6	Desarrollo de entregables y manual	2	$7,920.00
Sprint 7	Proceso de preprensa e impresión	0.5	$1,980.00
	Registro IMPI		3000
Sprint 8	Proceso de registro	0.2	$792.00
	Total	15.7	$65,172.00
	Imprevistos 5%		$3,258.60
	Insumos 5%		$3,258.60
	Utilidad (20%)		$14,337.84
	Total		$86,027.04
	IVA(16%)		$13,764.33
	TOTAL NETO		**$99,791.37**

	Horas invertidas semanalmente	Costo por hora
	22	1
Costo	$ 3,960.00	$ 180.00

Fijos

			Vida útil (meses)		Costo mensual
Mobiliario	$	15,000.00	120	$	125.00
Computadora	$	30,000.00	36	$	833.33

Servicios

Luz	$	300.00
Internet	$	400.00
Softwares	$	650.00
Gestión de redes	$	5,000.00
Total mensual	$	7,308.33

Costo total mensual $ 26,168.33

Variables

Ayudante	$	7,560.00
Lider del proyecto	$	10,800.00
Gasolina	$	500.00
Total mensual	$	18,860.00

Kit	
Materiales set	
Libro	$122.44
Stickers	$35.00
Empaque	$15.00
Costo total de kit	**$172.44**

Set de Stickers	
Materiales set	
Stickers	$35.00
Empaque	$5.00
Costo total de kit	**$40.00**

Sudaderas	
Materiales set	
Sudadera	$177.00
Impresión	$40.00
Empaque	$20.00
Costo total de kit	**$237.00**

Tote bags	
Materiales set	
Totebag	$24.50
Impresión	$40.00
Empaque	$15.00
Costo total de kit	**$79.50**

Termos	
Materiales set	
Termo con impresi	$150.00
Empaque	$20.00
Costo total de kit	**$170.00**

Costo total mensual = Costo fijo mensual + costo variable mensual CTm=CFm+CVm MES $ 26,168.33 Costo de operación $ 3,271.04

CTm/núm de productos

		Cant. Vendida mensual	
Kit	$172.44	50	$8,622.00
Sudaderas	$237.00	25	$5,925.00
Tote bag	$79.50	40	$3,180.00
Stickers	$40.00	45	$1,800.00
Termos	$170.00	25	$4,250.00
		185	

	100%	90%	50%	25%
	TOTAL DE INVENTARIO	**VENTA OPTIMO**	**VENTA REG**	**VENTA MALA**
Kit	$190.12	$211.25	$380.24	$760.49
Sudaderas	$290.04	$322.27	$580.09	$1,160.18
Tote bags	$114.86	$127.63	$229.73	$459.45
Stickers	$57.68	$64.09	$115.36	
Termos	$187.68	$208.53	$375.36	

Punto de equilibrio

	Kit	Sudaderas	Tote bag	Stickers	Termos
ganancia	15%	35%	30%	15%	35%
PRECIO VENTA	$242.93	$435.07	$165.91	$73.70	$281.52
P.E. - piezas	13.46480151	7.51849738	19.71544314	44.38085432	11.61913505
P.E.	27%	30%	49%	111%	29%
Precio con IVA	**$281.80**	**$504.68**	**$192.46**	**$85.50**	**$326.57**

Escalabilidad

- Set de cartas
  - Brindar más herramientas
  - Casos específicos
- App
  - Conectar con más usuarios
  - Incluir a otro público

Conclusiones

- Tomando como base la **pregunta de investigación**. Surge **myomino** cumpliendo el **objetivo general**, ya que se generó una **herramienta que acompaña** a los jóvenes a crear hábitos saludables, así como brindando información.
- Mediante las validaciones se pudo verificar que la propuesta es **aceptada por los usuarios**, ya que éstos tienen interés de mejorar su calidad de vida.
- El libro de trabajo tiene la capacidad de ayudar a disminuir los problemas de salud causados por la falta de hábitos saludables.
- Los conocimientos de comunicación visual, permitieron desarrollar un proyecto que **conectara con los usuarios**, una **propuesta atractiva, fácil de usar y organizada** correctamente para cumplir las inquietudes y necesidades de las personas.
- En cuestiones de estrategia, los conocimientos permitieron tener un mejor **acercamiento a los usuarios, generar insights** valiosos.
- Tomar decisiones estratégicas para que el proyecto fuera **en línea con el contexto** y se generara una propuesta **viable, relevante y pertinente.**

Dimensión de Formación Profesional (DFP):

- Identificar y poner a prueba las **habilidades** profesionales que he adquirido a lo largo de mi formación, haciendo visible la importancia de mi aprendizaje.
- **Aplicar los conocimientos** de manera práctica y **reflexionar** acerca de las **áreas de oportunidad** que tengo como diseñadora.

Dimensión de Articulación Social (DAS):

- En el proyecto pude **sensibilizarme con las personas**, sus creencias y sus estilos de vida; lo que me permitió crear una propuesta enfocada a sus dolores y necesidades.
- Pude reforzar la convicción de que **con el diseño es posible ayudar a las personas** así como, dar voz a los problemas y necesidades del mundo.

Dimensión de Formación Integral Universitaria (DIFIU):

- Mi experiencia en la universidad cambió la visión que tengo para ver el mundo.
- Buscar **entender el contexto y a las personas**, solo así es como puedo ser capaz de aportar a las necesidades del mundo.

DESCUBRE
tu camino
MYOMINO