

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)

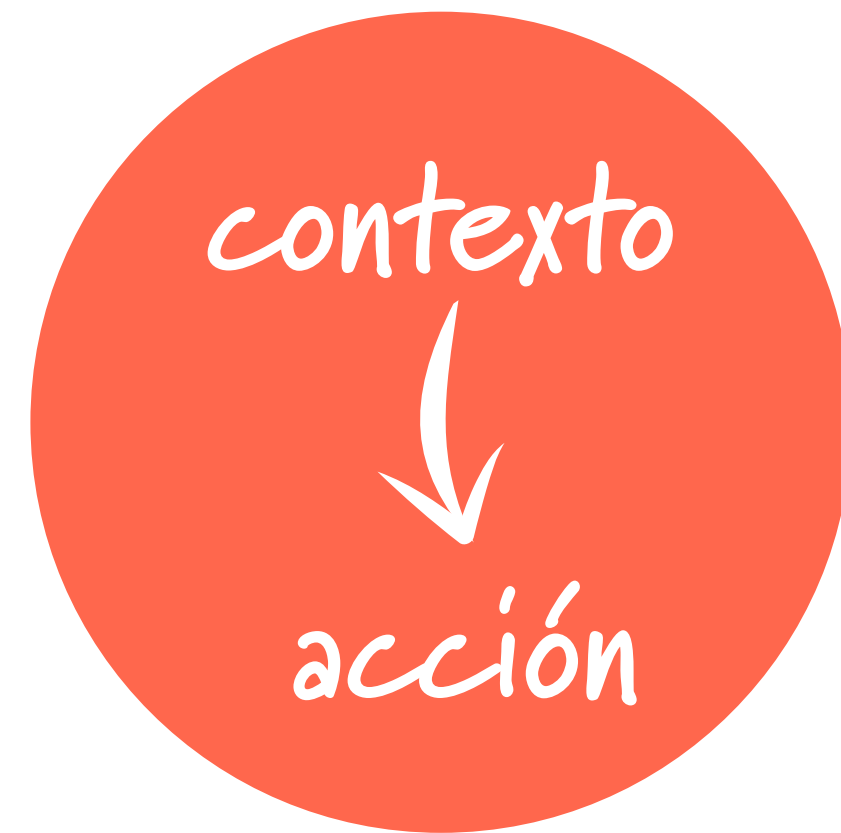
Todo está en los

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

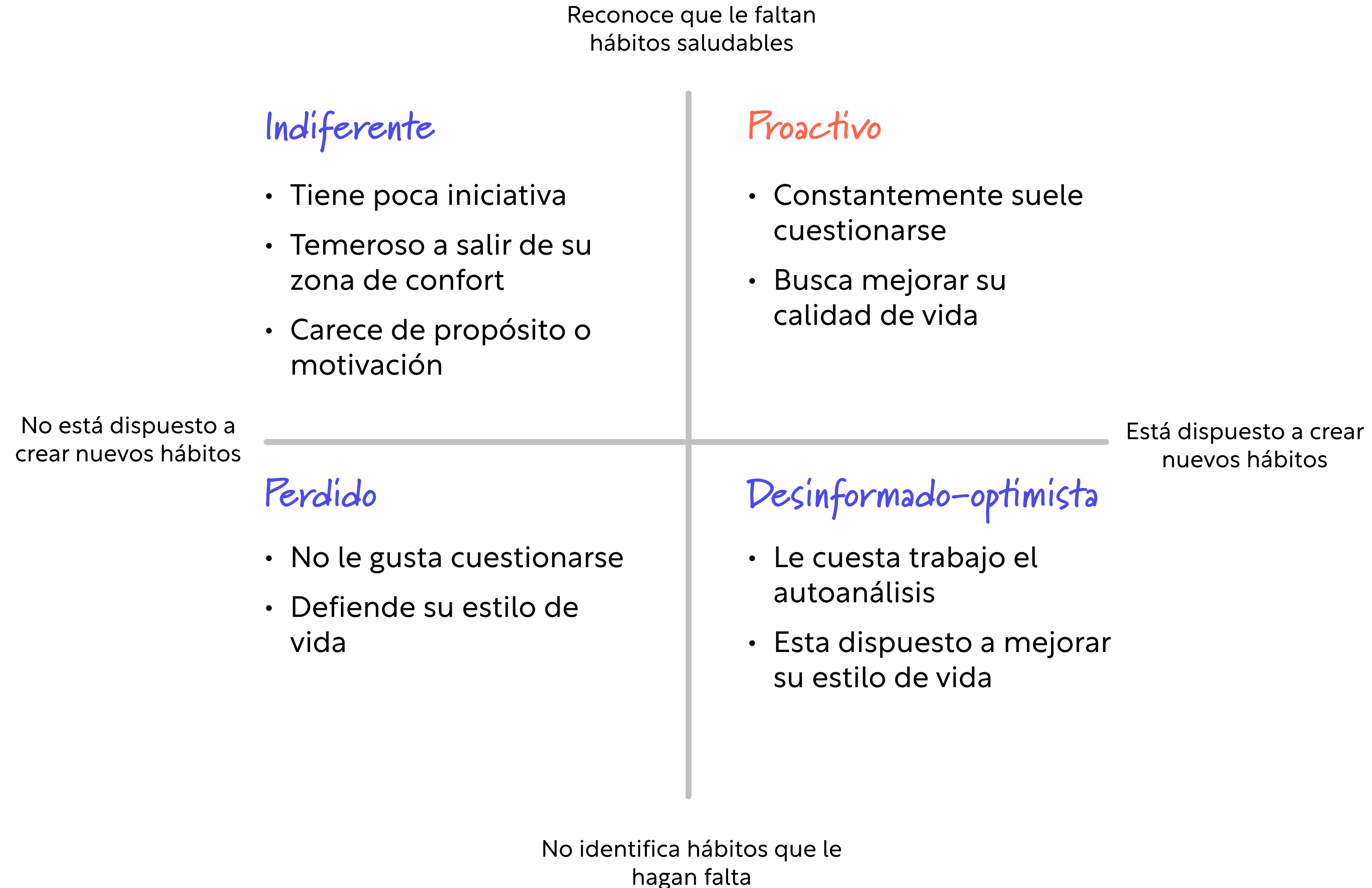
Se creía que un hábito tardaba **21 días** en formarse, esto gracias al cirujano plástico Dr. Maxwell Maltz.

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.



Arquetipos



pregunta de investigación

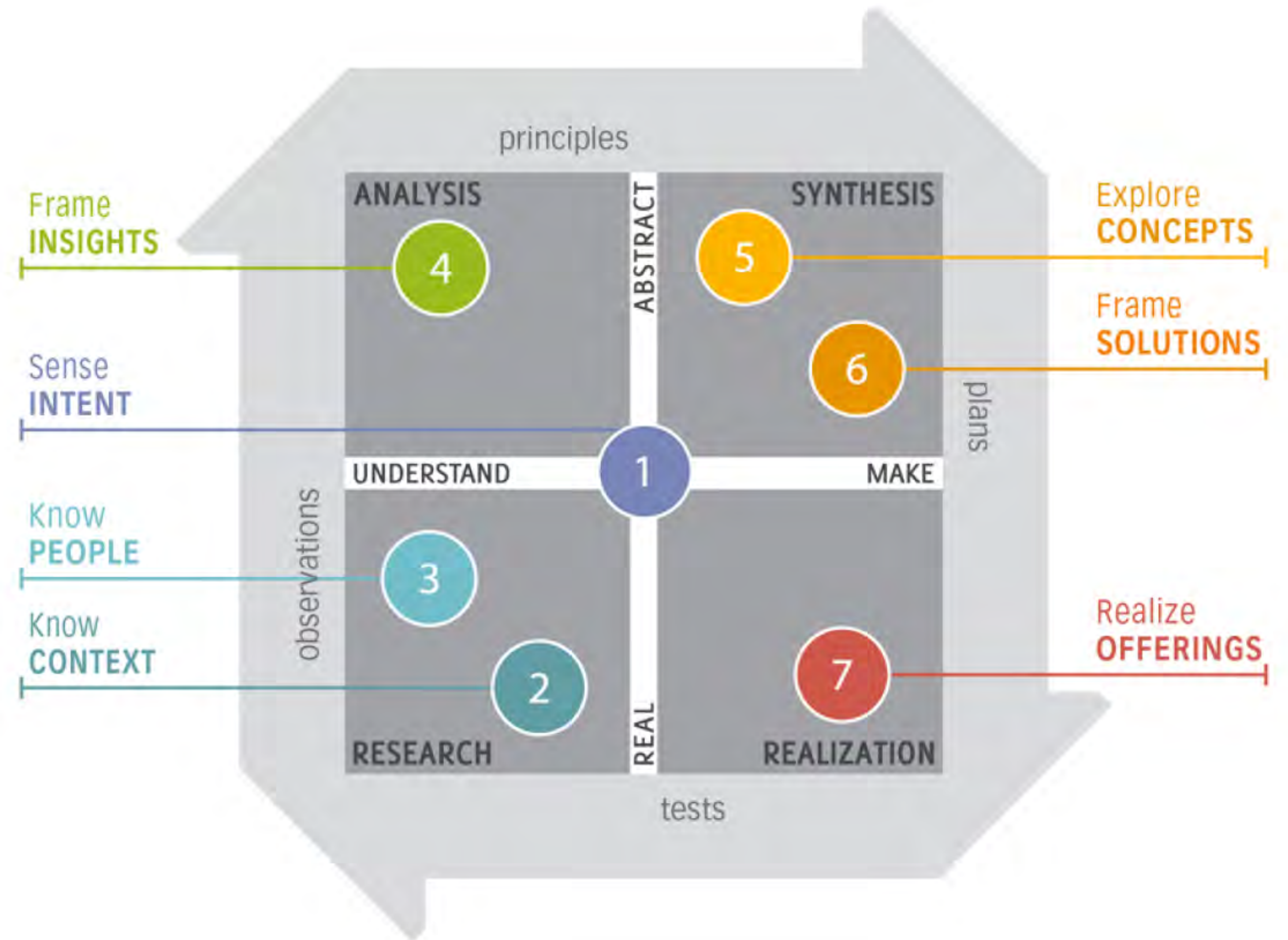
¿Cuáles son los **factores que influyen** en la **falta de hábitos** enfocados en la salud en jóvenes de la ciudad de Puebla y cómo se puede contribuir a que puedan **integrarlos** dentro de su **vida diaria**?

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



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 :)

¿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 que 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?

33 responses

- 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



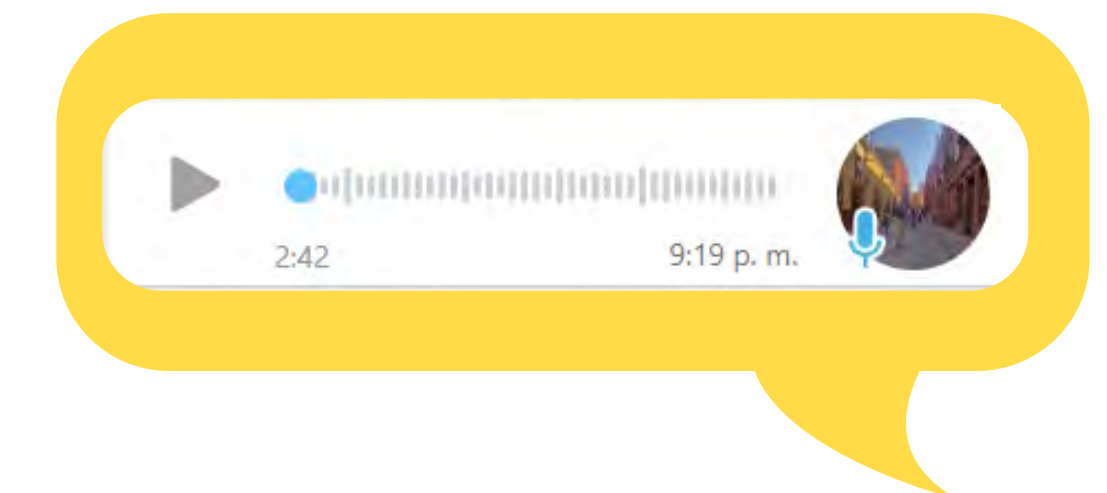
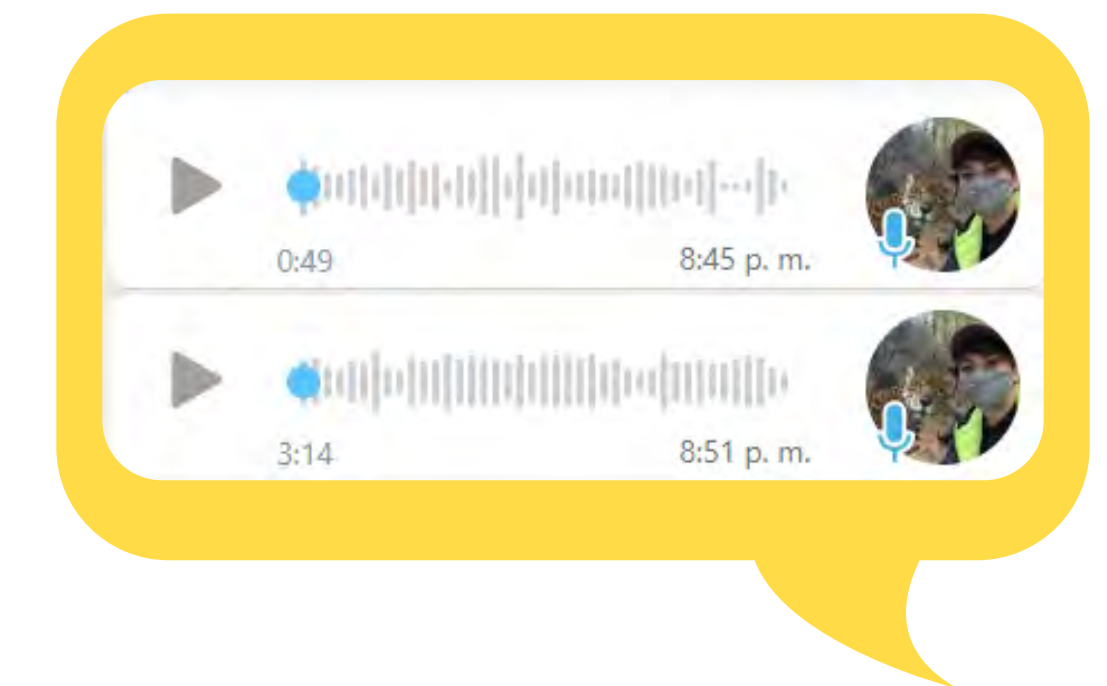
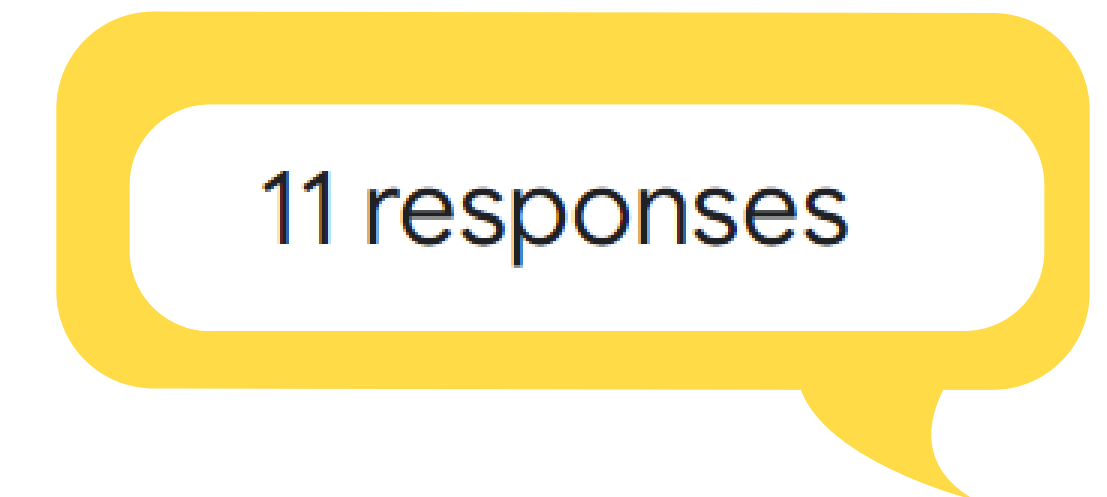
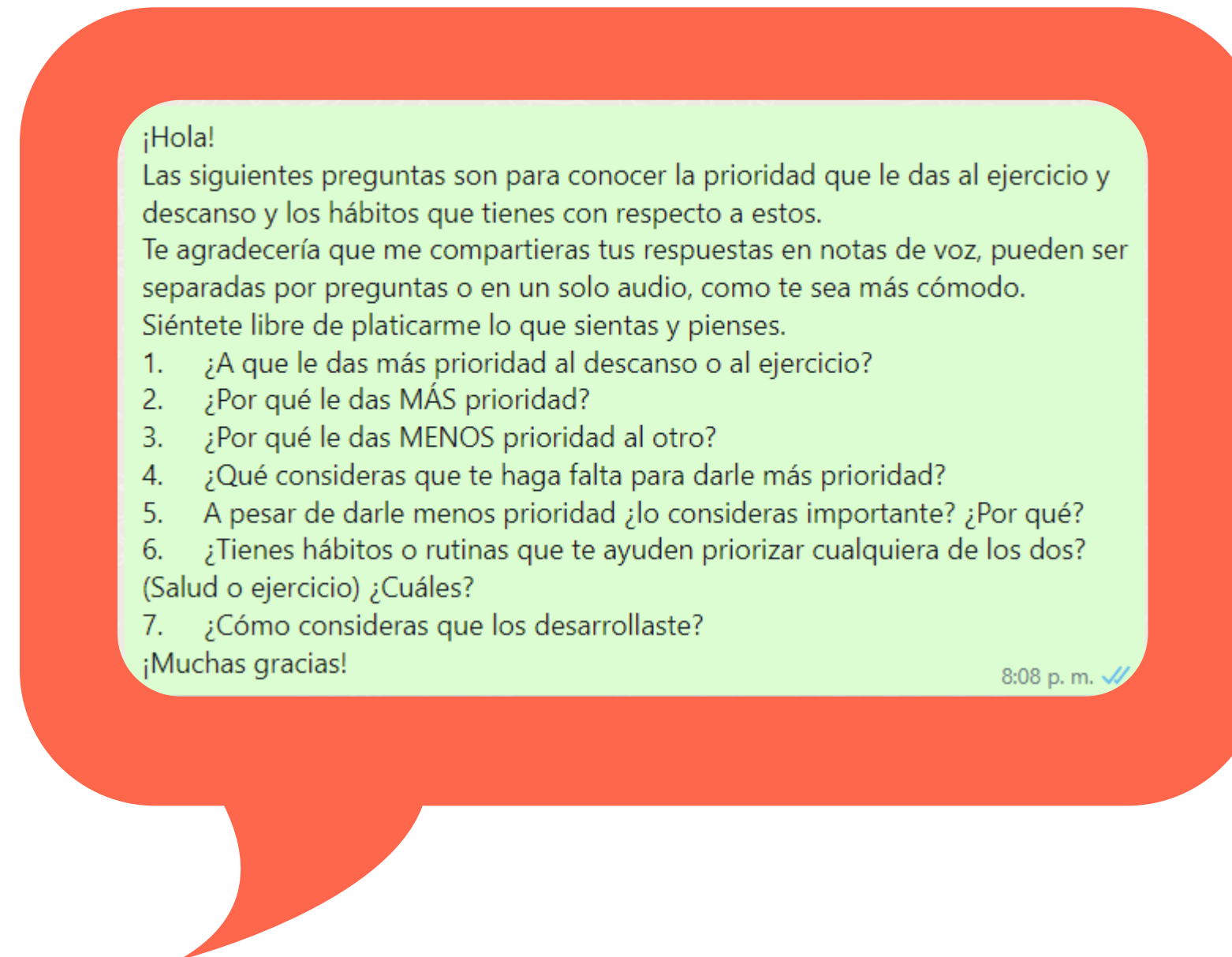
Insights



- 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.

A person with long blonde hair, wearing a plaid shirt and a cap, is sitting on a large rock in a field. They are holding a pen and writing in a notebook. The background shows a hazy, natural landscape with trees and hills. The entire image has a warm, orange-red tint.

Insights



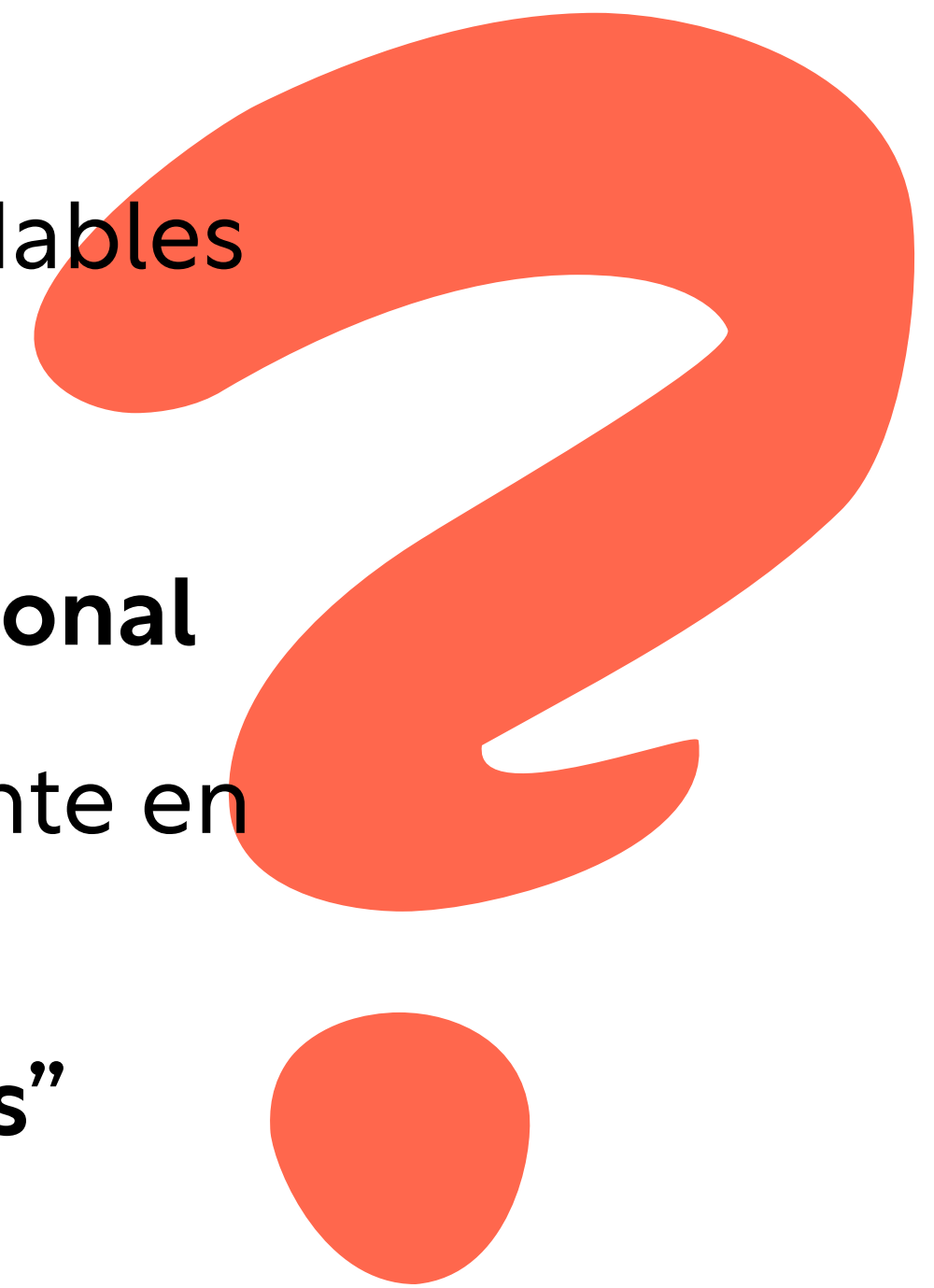
Cómo ayudar a **dar prioridad y espacio** a hábitos saludables

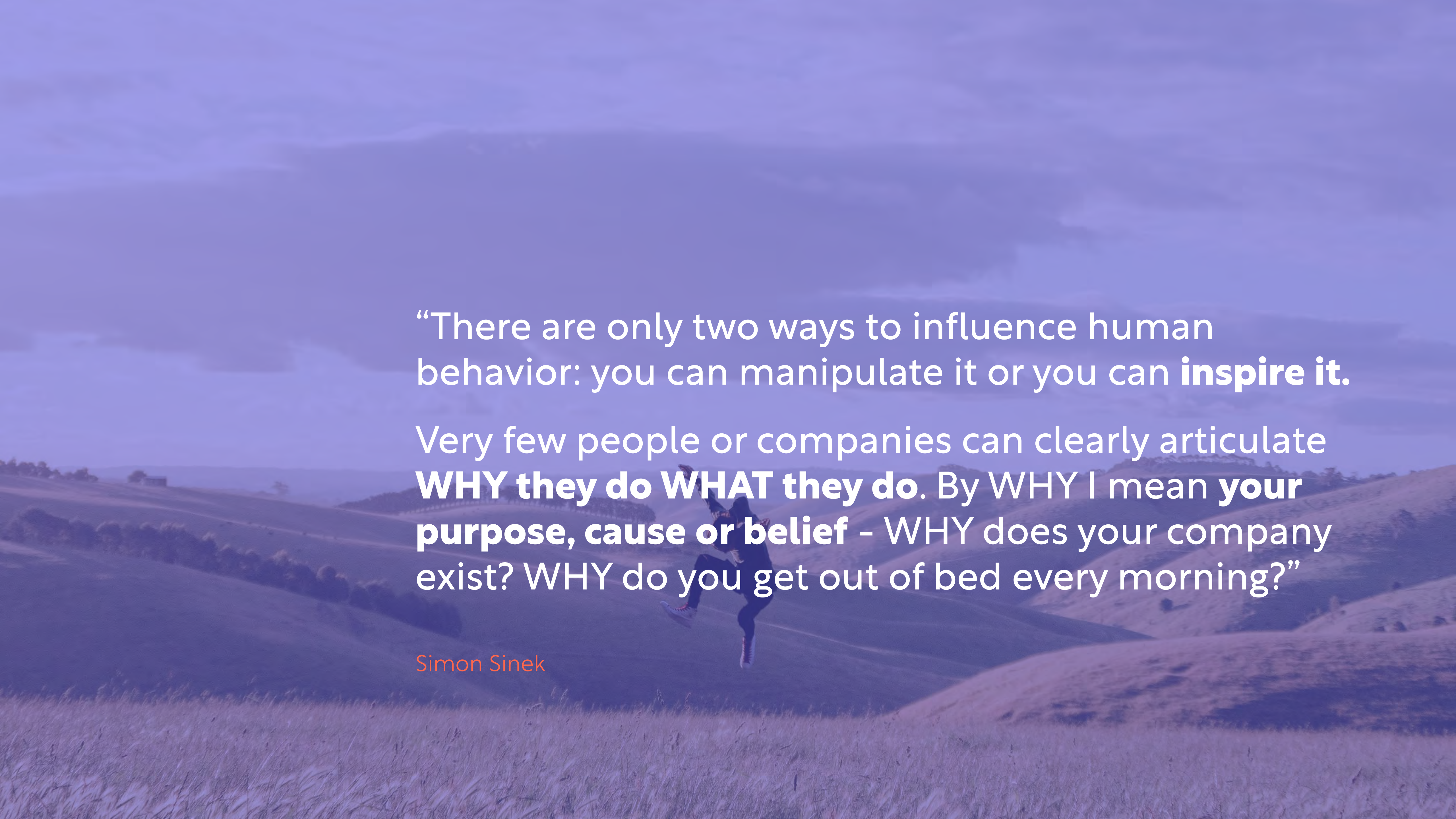
Cómo ayudar a llegar al **propósito** del hábito

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”**



A person is captured mid-jump in a vast field of tall, golden-brown grass. The person is wearing a dark jacket and pants, and their arms are outstretched. The background consists of rolling hills under a clear, bright blue sky. The overall scene is bright and open, suggesting a sense of freedom and inspiration.

“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?

Ejes de la propuesta



Informar



**Introspección &
análisis**



**WHY
Propósito**



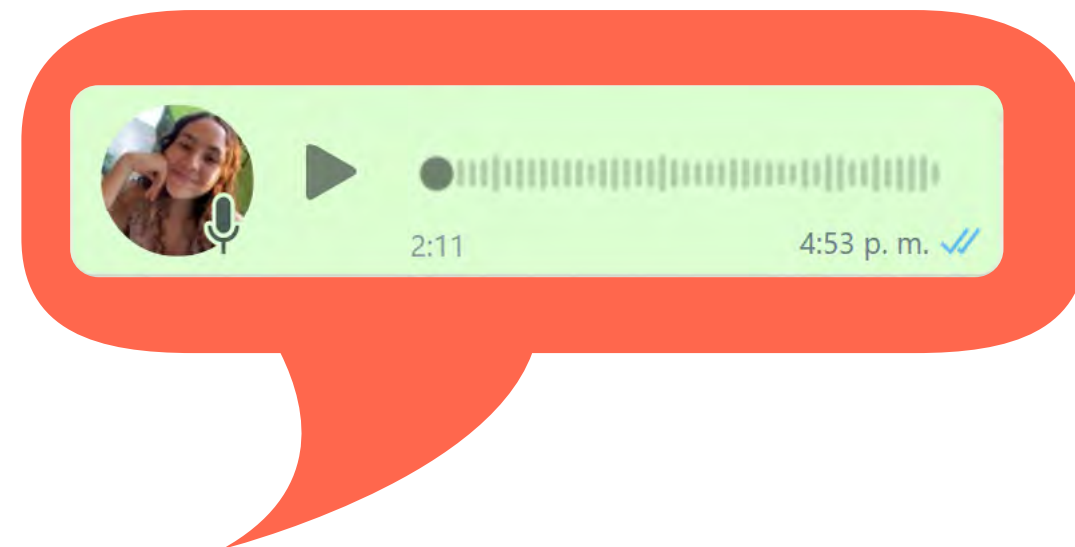
**Cambio de
comportamiento**

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

Hola amigooooos!
Oigaaan dentro de mi ASE hice un workbook para ayudar a crear hábitos de una manera más consciente. Estoy vendiendo el workbook en \$30 por si alguno está interesado. Es un PDF que pueden imprimir e ir llenando las veces que quieran

1:43 p. m. ✓



Ara
Gracias Hu 😊 a veeer

2:20 p. m.

Josu
Tú
Hola amigooooos!
Oigaaan dentro de mi ASE hice un workbook para ayudar a crear hábitos de una manera más consciente. Estoy vendiendo el workbook en \$30 por si alguno está ...
a veeer X2

2:20 p. m.

Majito
Yo jalo

4:56 p. m.

A donde te transfiero baby?

4:56 p. m.

Ara
Está padreeee

8:06 p. m.

Yo también quiero 🥰💕

8:06 p. m.

Acercamiento a experto

Validaciones con José L. Castro

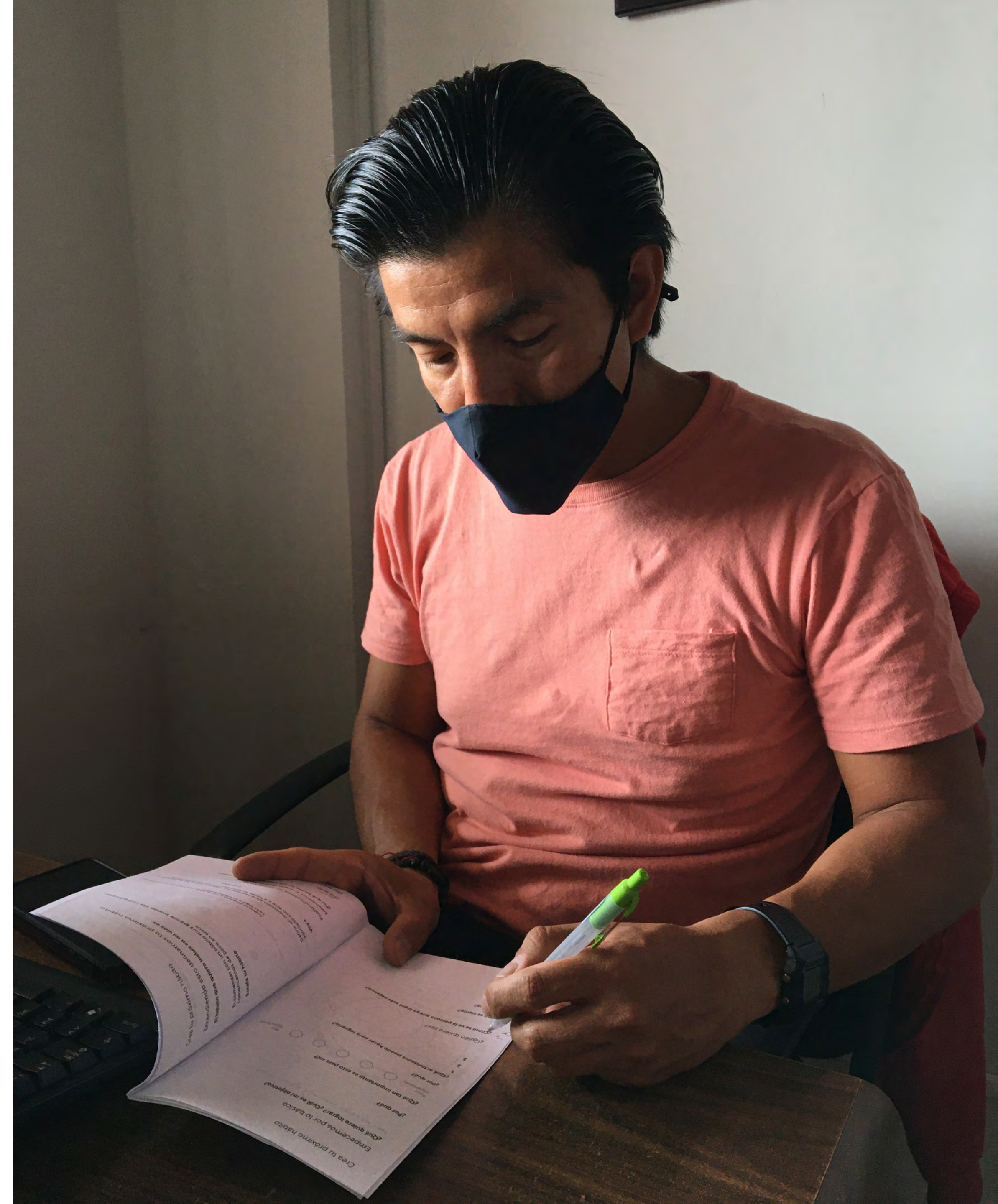
Profesor de psicología de la
Ibero Puebla

Muestra de 1er prototipo

- Reestructura workbook
 - Cosas a agregar
 - Trabajo en equipo
-

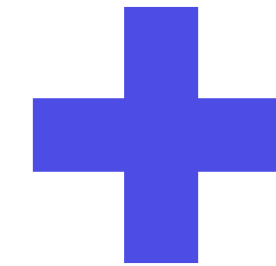
Muestra de 2do prototipo

- 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.





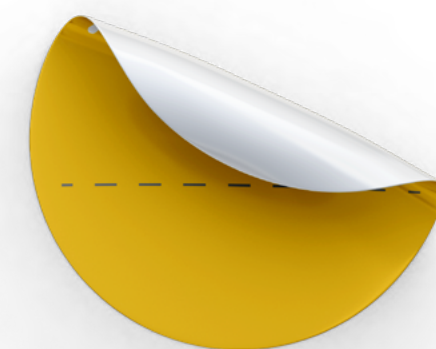
Workbook



**Set de stickers
detonantes**

**Set de stickers
trabajo en equipo**

**Set de stickers
insignias**



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.



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 **automatización**, 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.

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 afectan 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? _____

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?

- _____
- _____
- _____

¿Quién quiero ser?

¿Cómo me veré cuando ya logre este objetivo? _____

¿Cómo me siento? _____

¿Qué pienso? _____

¿Qué hago? _____

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? _____

Creación de hábito

Habit Tracker: rellena o marca las casillas cuando hayas cumplido tu hábito. Marca con una carita triste ☹ los días que no.

Mi hábito es: _____

Mes: _____

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom

Racha más grande en el mes: _____ días

Total de días que realicé el hábito en este mes: _____ días

?Qué tan fácil fue cumplir el hábito?

?Cómo me sentí cumpliendo el hábito?

Responde con un dibujo o una palabra

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.

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**

No llegaste hasta aquí para quedarte hasta aquí

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

Racha de 3 meses

¡Wow, estás viviendo tu hábito!

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: _____

Hábito colaborativo

Los hábitos son el

CAMINO

El fin es

VIVIR





**Volver algo tuyo,
parte de ti.**

A person with a backpack is hiking on a dirt trail in a mountainous landscape. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The person is seen from behind, walking away from the viewer along a path that winds through a valley with mountains in the background.

mio + camino

=

myomino



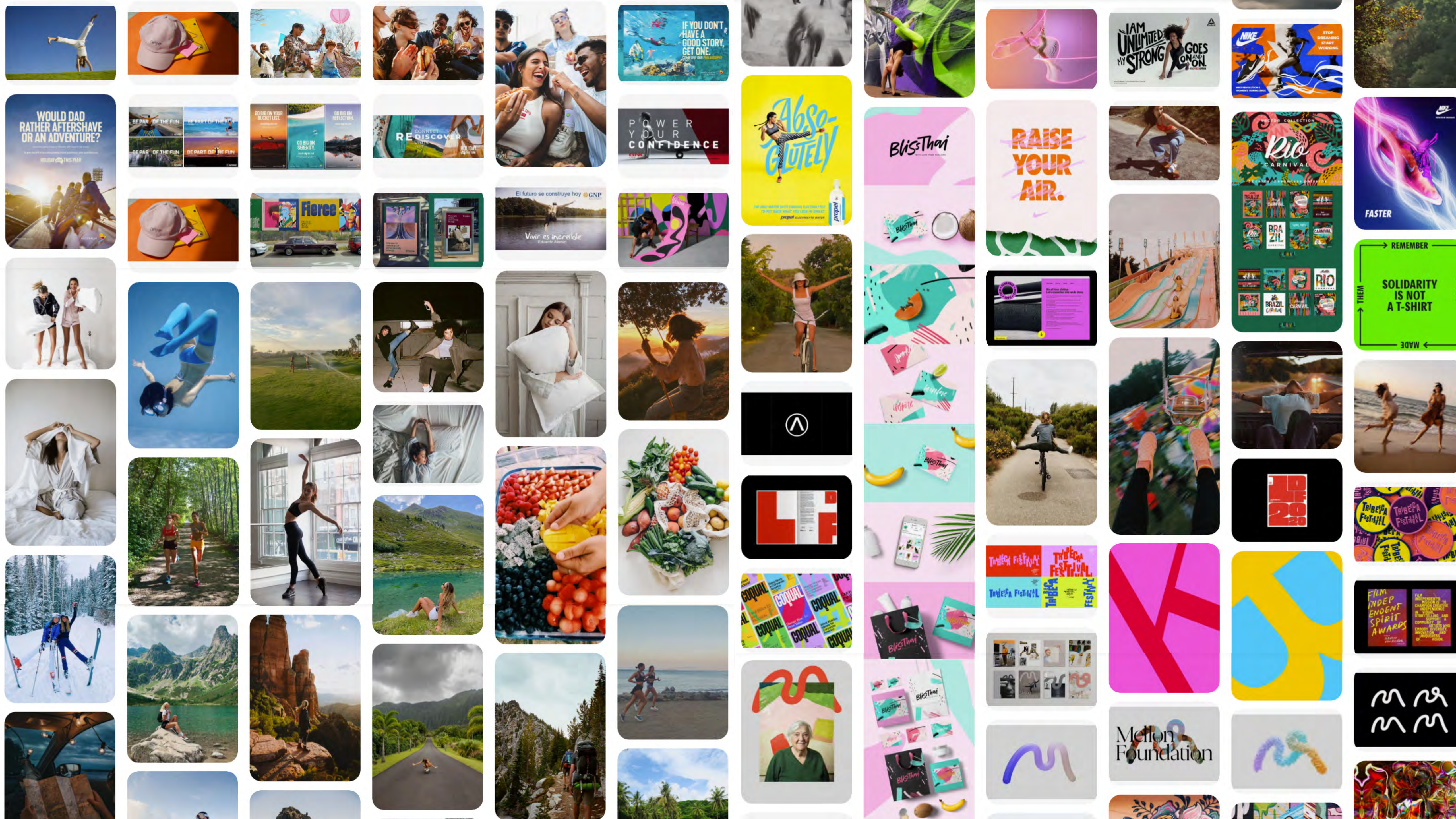
Explorador

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



Mago

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



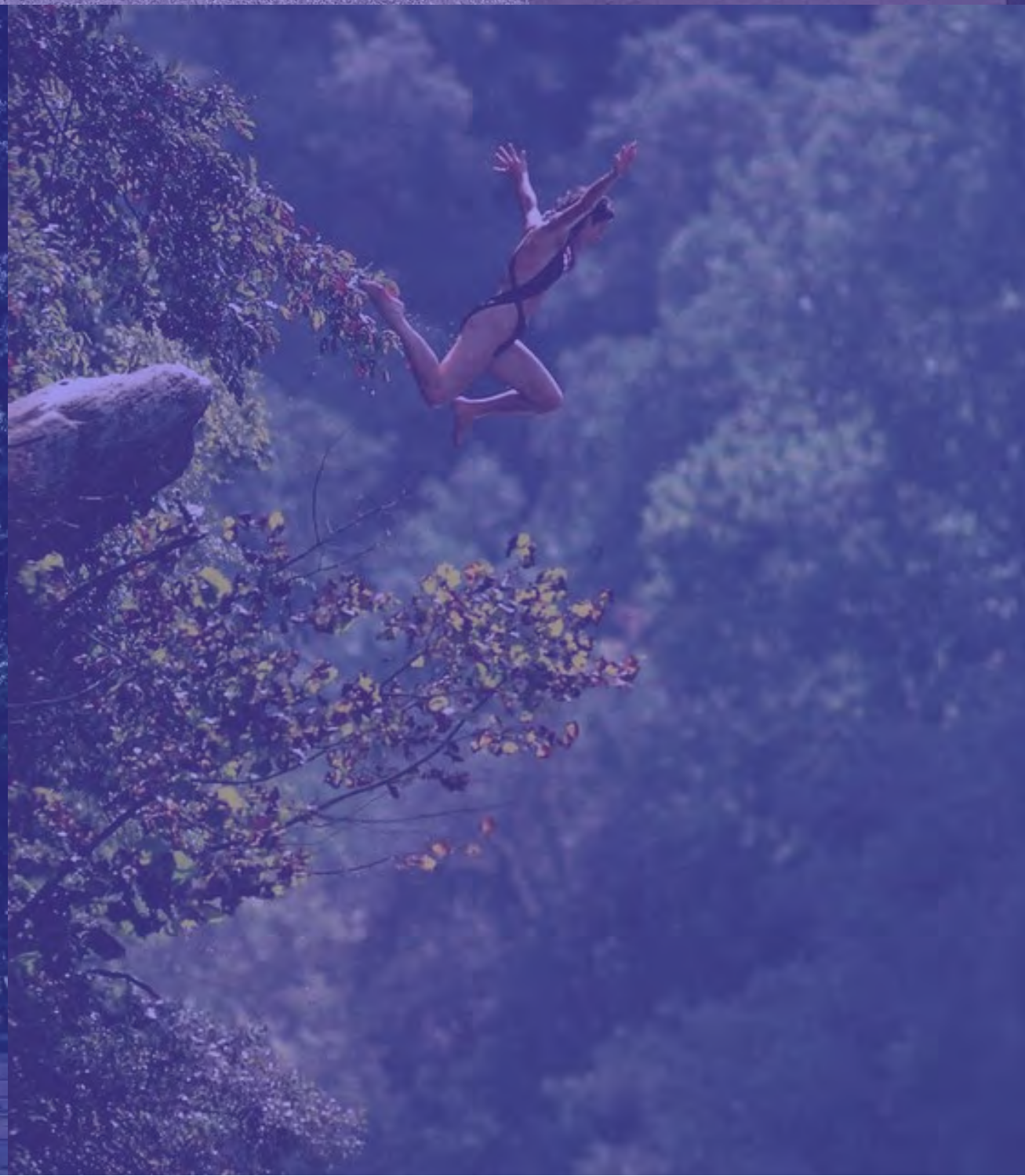
A person is seen from behind, paragliding over a tropical coastline. They are wearing a blue helmet and a colorful parachute with orange, yellow, and red stripes. The background shows a sandy beach, turquoise water, and lush green hills under a clear sky. The image has a warm, orange-tinted overlay.

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

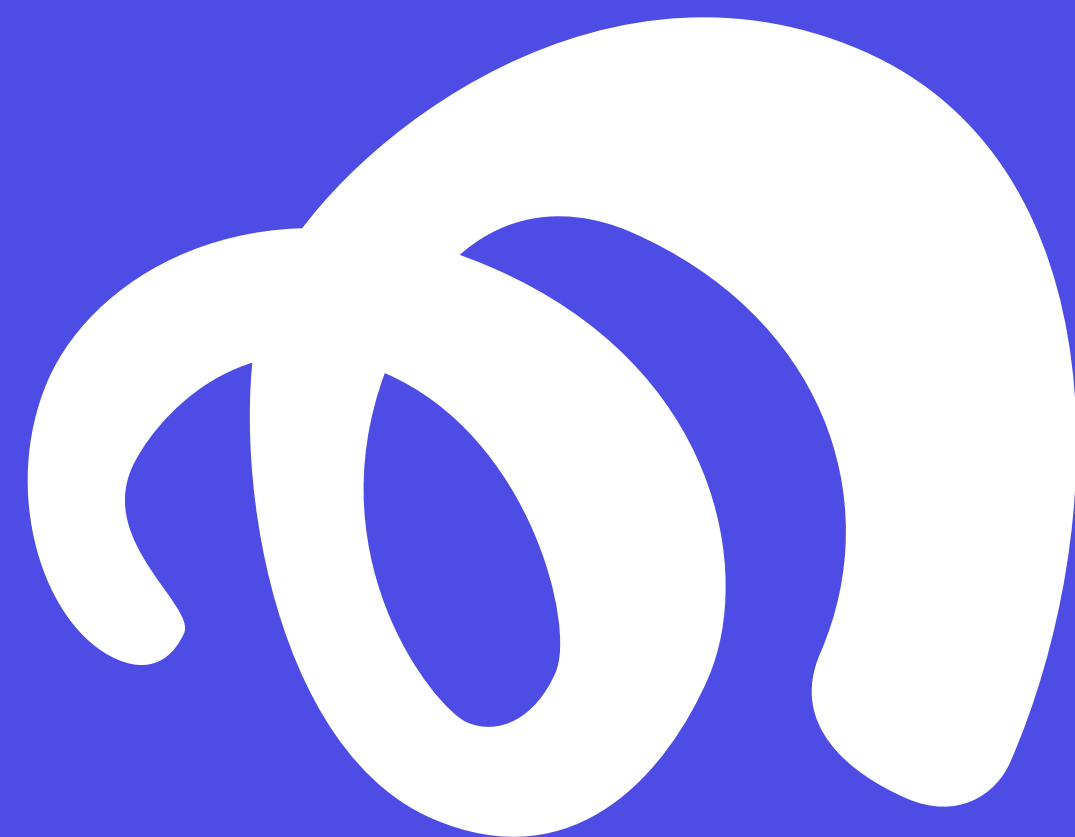


apertura
fluir
dinámico



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



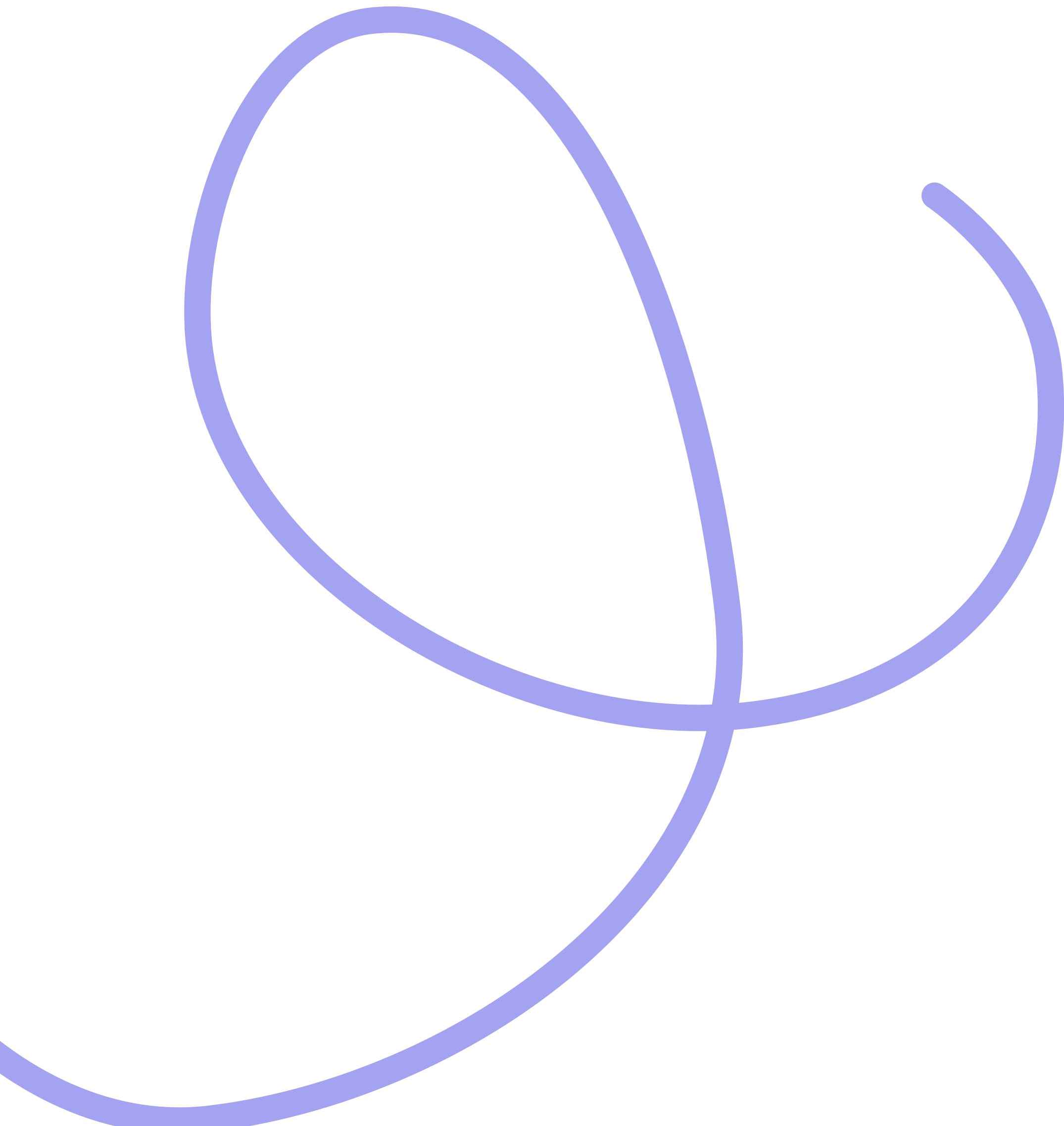
Aplicaciones de marca

Generar pertenencia a la marca y comunidad entre los usuarios.









Validaciones finales

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



Link del video

Modelo de negocios



Plan de negocios

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

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 \$ 26,168.33

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

	Kit	Sudaderas	Tote bag	Stickers	Termos
Cant. Venta mensual					
Kit	50	25	40	45	25
Sudaderas		25	40	45	25
Tote bag			40	45	25
Stickers				45	25
Termos					25
					185

	100%	90%	50%	25%
TOTAL DE INVENTARIO				
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

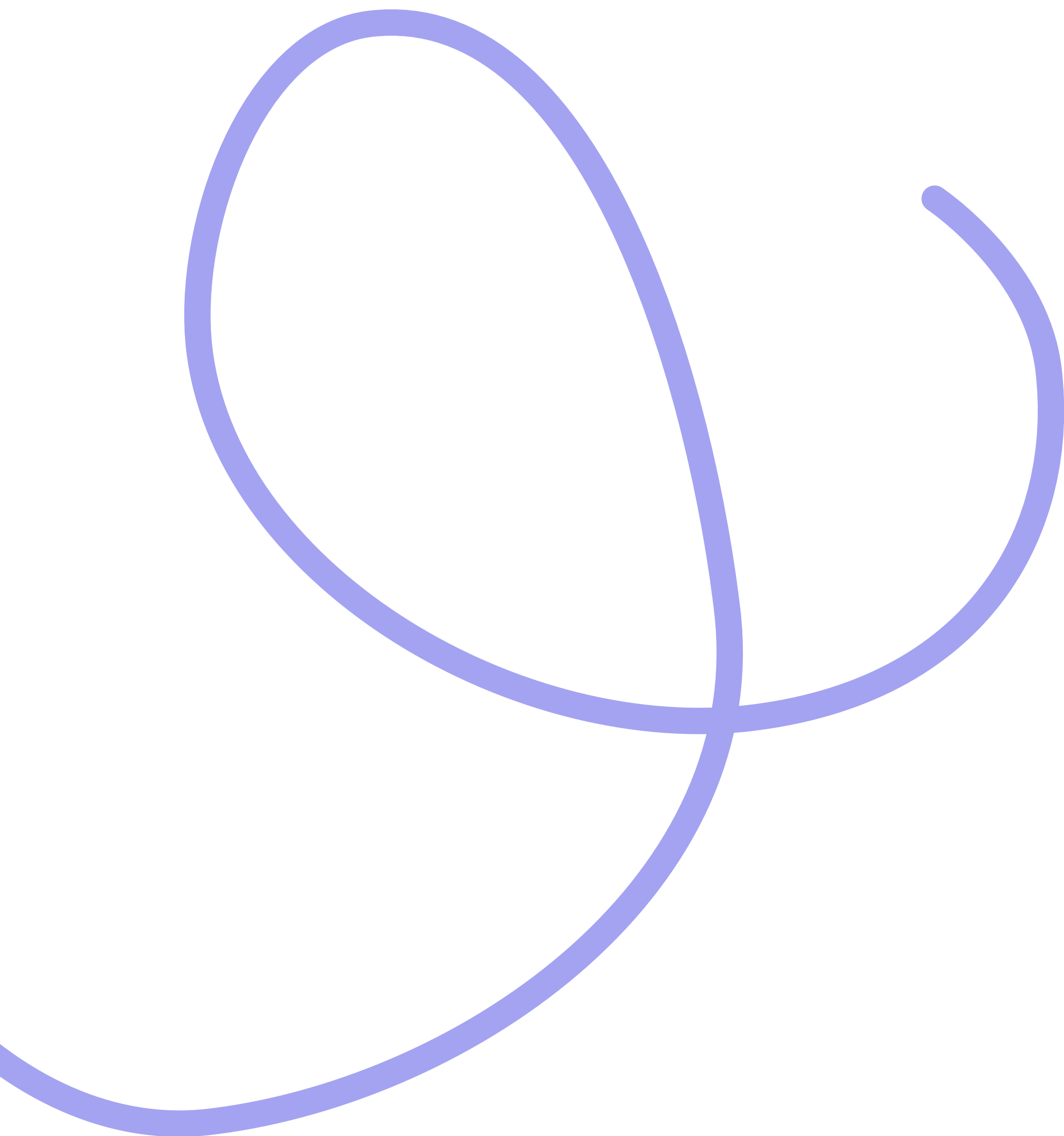


Escalabilidad

- **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.

A person is captured mid-air, performing a backflip into the ocean. The scene is set on a rugged, rocky coastline with lush green vegetation on the cliffs. The water is a deep blue, and the sky is clear. The overall atmosphere is one of adventure and freedom.

DESCUBRE

tu camino

MYOMINO