

Resurge: Herramienta que permite a la juventud reconocer sus estados emocionales mediante la introspección para contribuir hacia la construcción de adultos resilientes.

Ávalos Guzman, Karen

2025-05-20

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/6254>

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



Universidad Iberoamericana de Puebla
Diseño Industrial Integral II
Primavera 2025

Autores

Karen Ávalos Guzman
Fernando Díaz Montiel
Rosi Angélica Hernández Silva
Aranza Osmara León Arellano
Idalid Ortega Cerón
Fátima Tlatelpa Anaya

Asesores

Marco Antonio Guarneros
Chávez
Mariana González de la Rosa
Miguel Casiano Fernández
Silka Juárez Bretón

Resurge: Herramienta que permite a la juventud reconocer sus estados emocionales mediante la introspección para contribuir hacia la construcción de adultos resilientes.



Índice

Capítulo 1

Introducción

1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Justificación	7
1.3 Objetivo General	9
1.3.1 Objetivos Particulares	9
1.4 Variables	10
1.5 Supuesto	10

Capítulo 2

Corpus Teórico

2.1 Antecedentes	12
2.1.1 Línea del tiempo	15
2.2 Conceptualización	20
2.2.1 Juventud	20
2.2.2 Resiliencia	21
2.2.3 Bienestar	22
2.3 Marco Teórico	24
2.3.1 Juventudes	24
2.3.2 Resiliencia	26
2.3.3 Bienestar	28

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1 Tipo de enfoque	31
3.2 Metodología	33
3.3 Método	38
3.4 Instrumento	46
3.5 Técnica	54
3.6 Procedimiento	62
3.7 Propuesta de diseño	65
3.7.1 Aporte de la Propuesta	67
3.7.2 Uso	69
3.7.3 Función/ Estructura	73
3.7.4 Forma	88
3.7.5 Manufactura	97

3.7.6 Ciclo de vida	102
3.7.7 Blueprint de servicio	105

Capítulo 4

Conclusiones

4.1 Conclusiones Generales	108
4.2 Observaciones	111
4.3 Recomendaciones	113
4.4 Referencias	120

Índice de figuras

Figura 1 Línea del tiempo sobre la resiliencia y el comportamiento de las generaciones.	15
Figura 2 Proceso del proyecto	32
Figura 3 Metodología del triple diamante	34
Figura 4 Bocetos	36
Figura 5 Metodologías empleadas	39
Figura 6 Primera etapa del proceso	40
Figura 7 Proceso de entrevistas	43
Figura 8 Proceso de elaboración de insights	44
Figura 9 Elaboración del 1er prototipo	45
Figura 10 Prototipo final	45
Figura 11 Entrevista en teams	47
Figura 12 Mapa de stakeholders	48
Figura 13 User persona	48
Figura 14 Diagrama de Ishikawa	49
Figura 15 Autopsia del problema	50
Figura 16 Iceberg	51
Figura 17 Ciclos de reforzamiento	52
Figura 18 Journey Map	53
Figura 19 Customer Profile	54

Figura 20 How Might We	55
Figura 21 Tabla de selección	56
Figura 22 Boceto digital de la propuesta final	58
Figura 23 Ficha de validaciones	59
Figura 24 Render del producto final	60
Figura 25 Prototipo final	61
Figura 26 Instructivo	70
Figura 27 Deck de cartas	74
Figura 28 Render de resurge	76
Figura 29 Plano técnico general	77
Figura 30 Plano anillo giratorio pz 2	78
Figura 31 Plano disco con siluetas	79
Figura 32 Plano soporte de ensamble 2	80
Figura 33 Plano pantalla de iluminación	81
Figura 34 Plano disco giratorio	82
Figura 35 Plano anillo giratorio pz 1	83
Figura 36 Plano base principal	84
Figura 37 Plano Pestañas del disco	85
Figura 38 Visualización de App	87
Figura 39 Historias de los personajes	90
Figura 40 Paleta de color	93
Figura 41 Colores de las emociones	93
Figura 42 Branding	95
Figura 43 Despiece del producto	98
Figura 44 Planos del empaque	101
Figura 45 Visualización del empaque	102
Figura 46 Ciclo de vida	104
Figura 47 Service Blueprint	106



Cápítulo

1

Introducción

Capítulo 1: Introducción

1.1 Planteamiento del problema

Los jóvenes de hoy buscan redefinir la adultez en un entorno cada vez más complejo y desafiante. Este proceso refleja su capacidad de adaptación a las transformaciones que moldean su realidad a través de la resiliencia. La juventud está construyendo nuevas formas de bienestar, en la búsqueda de un propósito significativo, redefiniendo los parámetros tradicionales, alejándose cada vez más del modelo rígido habitual.

La juventud “es un concepto homogeneizante que debe interpretarse a la luz de las diferentes dimensiones que lo componen y condicionan ya que está atravesado por una multiplicidad de variables bio-psico-sociales” (Urcola, 2003, p.44); esta etapa se caracteriza por su sentido mismo, sin embargo, “hoy en día pareciese que hay una resistencia por parte de la juventud para madurar a una vida de adulto o simplemente lo que se entendía por adulto antes, hoy es distinto” (Avena, 2023, p.20). Hablando de un fenómeno emergente, que refleja un cambio tanto en las percepciones como expectativas sobre lo que significa ser adulto en el mundo contemporáneo.

Un mundo polarizado por aislamiento e hiperconectividad, demanda todos nuestros recursos de resiliencia; una adaptación positiva, pese a los agravios, gracias a ella “el individuo tiende a conservar la esperanza aún en situaciones complejas” (Porto et al., 2008, s.p.); entonces tenemos dos opciones: dejarnos vencer o sobreponernos, bien menciona Bourdieu “para saber cómo se definen las generaciones hay que conocer las leyes específicas

de funcionamiento del campo, las apuestas de la lucha y cuáles son las divisiones que crea esta lucha”(s.f., p.25).

La lucha la toma este equipo; en busca del bienestar de la juventud, “un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial” (Mayordomo, 2016, s.p.). Deseamos que los jóvenes puedan aprender algo sobre sí mismos; hacerlos crecer a nivel personal. Individuos resilientes, que redefinen el ser adulto; con valentía, creatividad, pero sobretodo, inspiración, impulsados por un propósito colectivo que fomente el cambio positivo. Un futuro por una sociedad más fuerte.

El proceso de diseño se llevará a cabo durante el semestre de Primavera 2025, que abarca del 20 de enero al 23 de mayo. En esta última fecha, el equipo presentará una aportación a la consigna. La investigación se desarrollará en el estado de Puebla, específicamente en la capital, Puebla de Zaragoza, centrada en un estatus socioeconómico medio. Se utilizarán los conocimientos, habilidades y herramientas adquiridas hasta ahora en el plan de estudios "SUJ" de la Licenciatura en Diseño Industrial de la Universidad Iberoamericana de Puebla.

El objetivo de esta investigación es desarrollar un producto-servicio que impulse los deseos de los jóvenes. Con base a lo expuesto, se plantea la siguiente interrogante:

¿Cómo es posible diseñar un producto-servicio que fortalezca el sentido de resiliencia en la juventud para que logren enfrentar los desafíos contemporáneos a los que se enfrentan, con el fin de construir su propio bienestar?

1.2 Justificación

El ODS 3, que promueve la salud y el bienestar, proporciona un marco para abordar la preocupación que convoca a esta investigación por el bienestar de los jóvenes. La insuficiencia de resiliencia es una problemática creciente que debe ser atendida. Enseguida se muestran los motivos que justifican la decisión que tomó el equipo de abordar esta problemática.

La Organización Mundial de la Salud (2024) plantea que cada año a nivel global 726,000 individuos se quitan la vida, mientras que otros más lo intentan; dentro de las causas de este hecho, la ansiedad y depresión, son la tercera causa de defunción mundial entre las personas de 15 a 29 años (s.p.). Así mismo, el Gobierno de México (s.f.) nos indica que el grupo más vulnerable en nuestro país son los jóvenes mexicanos de 18 a 29 años, uno de los principales causantes es la falta de aptitudes socioemocionales para sobrellevar la vida (www.gob.mx).

Un estudio de la American Psychological Association (2018) encontró que los jóvenes contemporáneos reportan niveles altos de estrés; su falta de resiliencia los hace inermes a problemas de salud mental como ansiedad al igual que depresión. El 91% de los jóvenes entre 18 y 21 años indicaron que el estrés afecta directamente en su bienestar, de nuevo es evidente que la falta de resiliencia es un impedimento para enfrentar la presión académica, la incertidumbre laboral, por ejemplificar; el estrés se acumula resultando en problemas de mayor gravedad (p. 6- p.11).

Una encuesta que realizamos en 2025 a 197 jóvenes; 104 pertenecientes a universidad pública, 93 a privada, demostró que el 53.8% invierten entre 7-9 horas al día en actividades

académicas, en las que el 52.8% de los estudiantes pasan entre 4-5 horas frente a una pantalla, mientras que el 35% pasan entre 6-7 horas. A dichas horas se le suman las invertidas en actividades extracurriculares, lo cual al 67.2% de los estudiantes les deja libres entre 2-5 horas semanalmente, es por ello que el 49.2% de los estudiantes dicen que casi siempre su día no rinde; esta saturación de actividades en el 95.9% genera una sensación de estrés e insomnio, presentando un estilo de vida acelerado en el 94.4% de los estudiantes.

Según la Mental Health Foundation (2020) El 60% de los jóvenes de 18 a 24 años, al igual que el 41% de los adultos jóvenes de 25 a 34 años mencionaron verse afectados por la presión de destacar exitosamente, a diferencia de los adultos de mediana edad de 45 a 54 años que solo se presenta esto con el 17%, cifra que va decreciendo conforme la edad aumenta. Además, el 49% de los jóvenes de entre 18-24 años que experimentaron altos niveles de estrés sintieron que compararse con otros era una de las principales detonantes (p.10- p.11).

CEIDE (2025) aborda la perspectiva de la educación en la post pandemia exponiendo que han surgido desafíos como problemas de concentración, cansancio, además de dificultades para construir nuevas rutinas. El 51 % del profesorado de bachillerato, así como el 44 % de licenciatura destacaron que las habilidades socioemocionales de los estudiantes fueron los mayores retos en el regreso a las clases presenciales. Frente a esta realidad, es fundamental que los jóvenes desarrollen herramientas que otorguen balance en sus aspectos vitales para alcanzar su máximo potencial (s.p.).

En términos generales, si esta población no rehabilita su resiliencia, existe el riesgo de que, con el aumento de responsa-

bilidades futuras, le resulte aún más difícil afrontar de manera positiva los desafíos que se le presenten. La ausencia de una base sólida de herramientas compromete la salud, por ende el bienestar de los individuos. Por lo tanto, es crucial abordar esta situación con el objetivo de proyectar un futuro más equilibrado.

1.3 Objetivo General

Diseñar un producto-servicio que fortalezca la resiliencia en la juventud, ayudándola a enfrentar los desafíos contemporáneos para construir su bienestar mediante el acompañamiento, la introspección y el reconocimiento de sus emociones.

1.3.1 Objetivos Particulares

1

Identificar los desafíos contemporáneos que enfrentan los jóvenes

2

Analizar las características de un individuo resiliente

3

Desarrollar estrategias que reactiven la resiliencia

4

Evaluar la efectividad en términos de crecimiento personal

5

Explorar la relación entre la resiliencia y el bienestar

6

Diseñar un Producto-Servicio que aplique a las características específicas de la población

7

Implementar el producto-servicio para evaluar su impacto

8

Recopilar retroalimentación de los jóvenes

1.4 Variables

- Juventud
- Resiliencia
- Bienestar

1.5 Supuesto

A través del diseño industrial se pronostica que los jóvenes que usen el producto-servicio diseñado para desarrollar la resiliencia por medio del reconocimiento de las emociones e introspección podrán enfrentar con mayor facilidad los desafíos contemporáneos, evitando comprometer el bienestar de estos individuos.



Capítulo

2

Corpus teórico

Capítulo 2: Corpus teórico

2.1 Antecedentes

La resiliencia es una habilidad de la que se ha hablado a lo largo de la historia, se data desde el siglo IV a.C. “Filósofos como Epicteto, Séneca también Marco Aurelio enseñan que la adversidad es parte de la vida y como la fortaleza interna permite afrontarla” (Aurelio, 1977, p.64). Posteriormente en el siglo XIII “En la teología cristiana, la resiliencia se vincula con la virtud de la fortaleza, necesaria para enfrentar el sufrimiento.” (Aquino. 1274, p.149). Demostrando así que ésta es una habilidad esencial en la vida para la adaptación al igual que la superación de los obstáculos que ésta nos presenta.

Este término no sólo se aplicaba en la teología al igual que en la filosofía sino que en el año de 1665 el científico Robert Hooke en su libro *Micrographia* “usa "resilience" para describir la capacidad de materiales para recuperar su forma tras ser deformados” (Hooke, 1665, p.86). Sin embargo, no fue hasta que en 1890 el psicólogo “William James sugiere que las personas pueden desarrollar fortaleza psicológica a través de hábitos saludables” (James, 1890, p.89); así mismo hasta 1907 éste mismo psicólogo “menciona por primera vez la idea de la plasticidad psicológica en el desarrollo humano, sentando teorías de adaptación” (James, 1907, p.104).

En estos momentos la resiliencia ya comenzaba a descubrirse como una habilidad necesaria para la adaptación del ser humano a la que se le denominaba como plasticidad psicológica, sin embargo ésta no solo se veía influenciada por la necesidad de supervivencia ante una situación, sino que en 1920,

John B. Watson junto con Rosalie Rayner “hacen experimento del Pequeño Albert, demostrando cómo el contexto influye en el desarrollo emocional” (Watson, 1920, p.94) agregando al contexto como factor que influye ante la resiliencia.

Bajo esta misma línea Kurt Lewin en 1935 “desarrolla la teoría del campo psicológico, influyó en la comprensión de cómo responden las personas a diferentes entornos” (Lewin, 1935, p.166). Posteriormente en 1955, René Spitz “estudia el impacto de la privación materna en niños en instituciones, observando efectos negativos en su desarrollo” (Spitz, 1955, s.p.), experimento que dio pie a que en el año de 1973 Michael Rutter “propone que la resiliencia puede ayudar a los niños a superar experiencias de privación temprana” (Rutter, 1973, p.35).

Para este momento el término resiliencia no era sonado en la psicología, sin embargo en 1975 Rotter menciona “los estudios sobre el llamado locus de control, el sentimiento de control de acontecimientos vitales favorece conductas de afrontamiento en situaciones adversas” (Ferrari, 2023, s.p.). Pero no fue hasta 1982 que “Norman Garmezy introduce el término resiliencia en psicología para describir cómo los niños en riesgo logran un desarrollo positivo a pesar de la adversidad (Garmezy, 1982, p.103), dando pie a que en 1989 Emmy Werner con Ruth Smith “publican resultados del Estudio de Kauai, fue el primer estudio sobre resiliencia en niños.” (Werner et al.,1989, s.p.).

En 1993 Wolin y Wolin “utilizan el concepto de mandala de resiliencia para describir personas con creatividad, moralidad e iniciativa” (Acciónate, 2016, s.p.). en este punto ya se tenían características sobre las personas resilientes, sin embargo, en 2001 “Michael Ungar introduce la teoría ecológica de la resiliencia,

enfocándose en el papel de la cultura y el entorno” (Ungar, 2004, s.p.), posteriormente en 2012 “La neurociencia confirma que la resiliencia está relacionada con la neuroplasticidad al igual que el apoyo social” (Shonkoff, 2012, p.51). Demostrando así que ésta se encuentra relacionada a una temporalidad junto con la sociedad.

Es por ello que en cuanto a la relación entre la resiliencia en conjunto con la sociedad, tenemos que entre 1960-1970 “predominaban los modelos de crianza autoritaria, en el que se espera que los niños aguanten las dificultades sin mostrar emociones” (Baumrind, 1967, p.10), haciendo que al crecer tengan una mayor resiliencia ante las dificultades, sin embargo en 1980 “Se populariza la "cultura del autoestima", padres y maestros buscan que los jóvenes no experimenten fracasos para proteger su bienestar emocional” (Twenge, 2006, p.22) marcando el inicio de un déficit de resiliencia en los jóvenes con este tipo de crianza.

A este tipo de crianza se le suma que en 1990 “Hay cambios en la educación, se busca eliminar la competencia extrema entre jóvenes, promoviendo el que “todos reciben medalla” “ (Kohn, 1999, s.p.), fomentando así el hecho de que sean menos tolerantes al fracaso, o situaciones en las que se puede generar frustración, aunado a esto en 2007 “Con la llegada de iPhone se expanden las redes sociales, aumenta la exposición a críticas y comparaciones” (Haidt et al., 2021, p.12) haciendo que las juventudes se verán expuestas a frustraciones sin las habilidades necesarias para poder afrontarlas.

Los factores que buscaban proteger a las juventudes de los problemas de la vida o de situaciones que les generan emociones

tales como frustración, estrés o ansiedad, cada vez iban en aumento, es por ello que en 2010 “Se populariza los espacios seguros en universidades, buscando proteger a los jóvenes de situaciones estresantes” (Lukianoff et al., 2018, s.p.), de tal modo que en el 2016 “El término "generación de cristal" se usa cada vez más en redes sociales, criticando la supuesta baja tolerancia de los jóvenes.” (Furedi, 2016, p.47).

En 2020 se tiene que “La pandemia de COVID-19 acentúa los problemas de salud mental entre los jóvenes” (Organización Mundial de la Salud, 2022, www.unicef.org). Esto se debe a que se vivió una crisis de magnitud mundial en la que las juventudes actuales no tenían la resiliencia totalmente desarrollada, es por ello que Según Cordellat (2019) el pedagogo Fernando Alberca en 2024, critica la percepción de que las generaciones jóvenes carecen de fortaleza y argumenta que la falta de capacidad para iniciar y completar proyectos se debe a una falta de enseñanza en esfuerzo y persistencia, responsabilidad (s.p.).

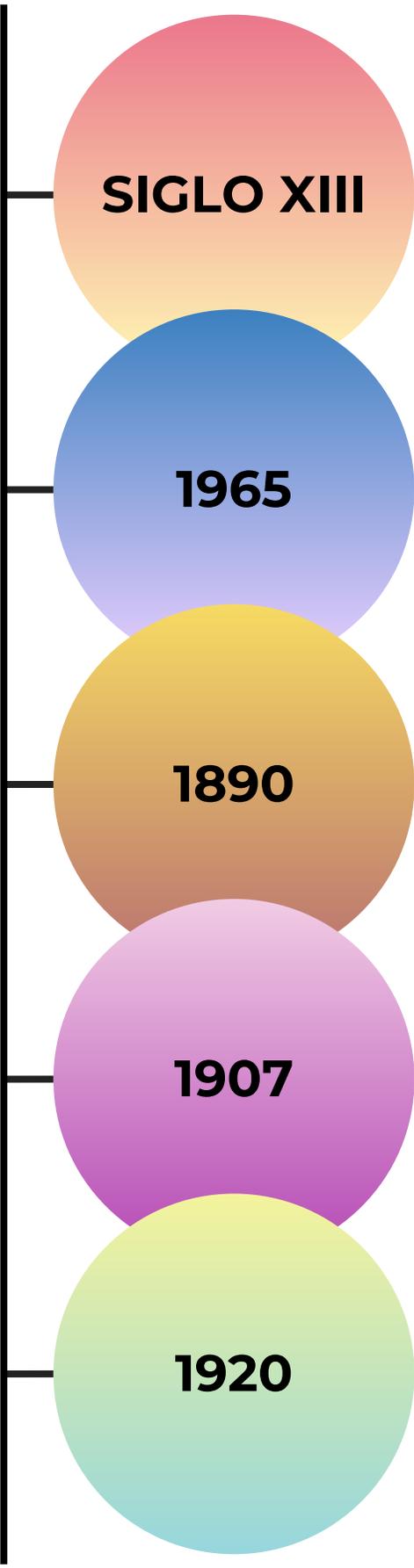
2.1.1 Línea del tiempo

Figura 1:

Línea del tiempo sobre resiliencia y comportamiento generacional.



Imagen de elaboración propia 1. Línea del tiempo sobre la resiliencia y el comportamiento de las generaciones.



SIGLO XIII

(Santo Tomás de Aquino). En la teología cristiana, la resiliencia se vincula con la virtud de la fortaleza, necesaria para enfrentar el sufrimiento.

(Aquino, 1274, p.149)

1965

El científico Robert Hooke usa "resilience" para describir la capacidad de materiales para recuperar su forma tras ser deformados.

(Hooke, 1665, p.86)

1890

William James sugiere que las personas pueden desarrollar fortaleza psicológica a través de hábitos saludables.

(James, 1890, p.89)

1907

William James menciona por primera vez la idea de la "plasticidad psicológica" en el desarrollo humano, sentando teorías de adaptación.

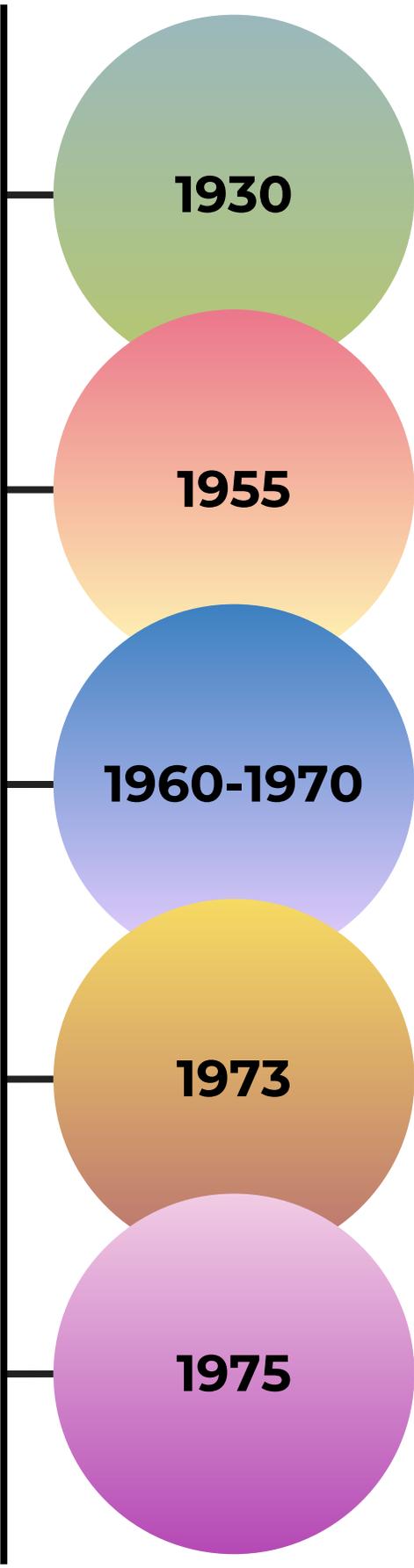
(James, 1907, p.104)

1920

John B. Watson y Rosalie Rayner hacen experimento del Pequeño Albert, demostrando como el contexto influye en el desarrollo emocional.

(Watson, 1920, p.94)

Imagen de elaboración propia 2. Línea del tiempo sobre la resiliencia y el comportamiento de las generaciones.



1930

Kurt Lewin desarrolla la teoría del campo psicológico, influyó en la comprensión de como responden las personas a diferentes entornos.

(Lewin, 1935, p.166)

1955

René Spitz estudia el impacto de la privación materna en niños en instituciones, observando efectos negativos en su desarrollo.

(Spitz, 1955, s.p.)

1960-1970

Predominan los modelos de crianza autoritaria, se espera que los niños aguanten las dificultades sin mostrar emociones.

(Baumrind, 1967, p.10)

1973

Michael Rutter propone que la resiliencia puede ayudar a los niños a superar experiencias de privación temprana.

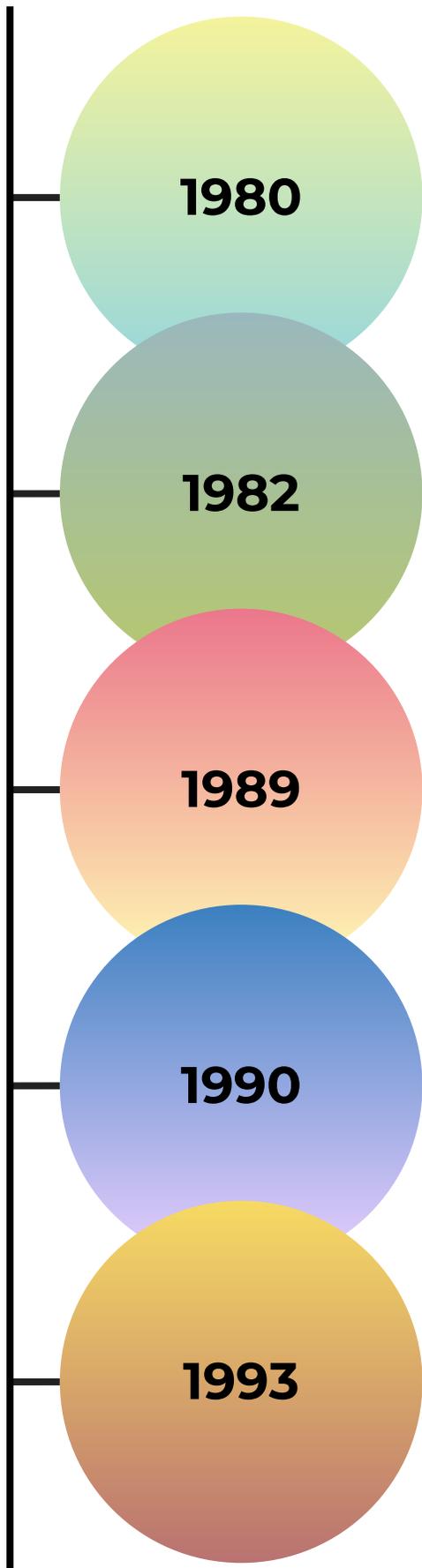
(Rutter, 1973, p.35)

1975

Rotter menciona los estudios sobre el llamado locus de control. El sentimiento de control de acontecimientos vitales favorece conductas de afrontamiento en situaciones adversas.

(Ferrari, 2023, s.p.)

Imagen de elaboración propia 3. Línea del tiempo sobre la resiliencia y el comportamiento de las generaciones.



Se populariza la "cultura del autoestima", padres y maestros buscan que los jóvenes no experimenten fracasos para proteger su bienestar emocional.

(Twenge, 2006, p.22)

Norman Garmezy introduce el termino resiliencia en psicología para describir como los niños en riesgo logran un desarrollo positivo a a pesar de la adversidad.

(Garmezy, 1982, p.103)

Emmy Werner y Ruth Smith publican resultados del Estudio de Kauai, fue el primer estudio sobre resiliencia en niños.

(Werner et al.,1989, s.p.)

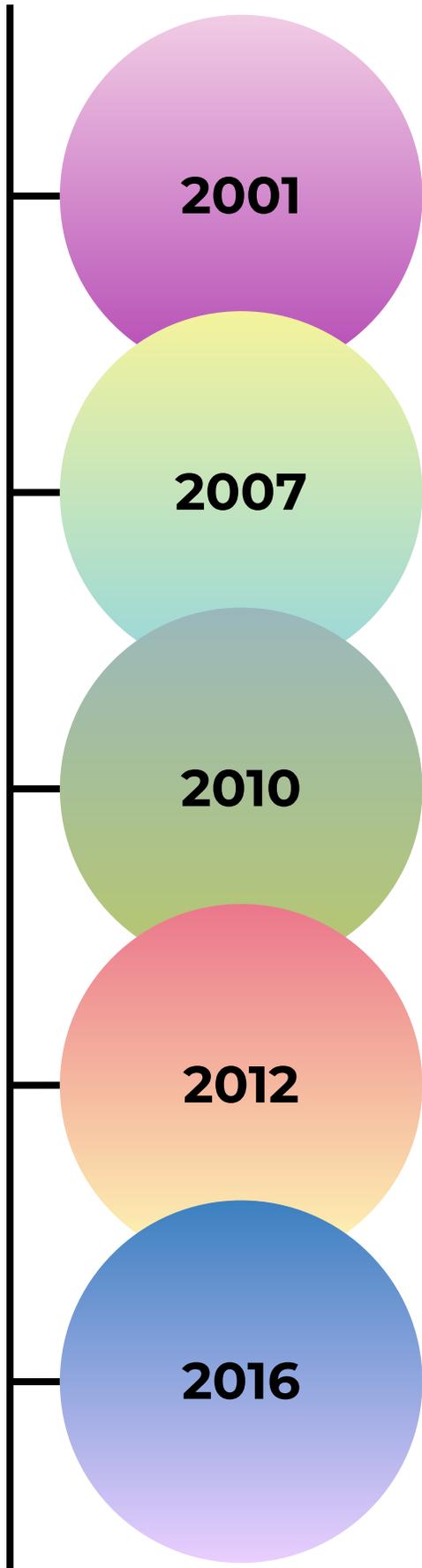
Hay cambios en la educación, se busca eliminar la competencia extrema entre jóvenes, promoviendo "todos reciben medalla".

(Kohn, 1999, s.p.)

Wolin y Wolin utilizan el concepto de mandala de resiliencia par describir personas con creatividad, moralidad e iniciativa.

(Acciónate, 2016, s.p.)

Imagen de elaboración propia 4. Línea del tiempo sobre la resiliencia y el comportamiento de las generaciones.



2001

Michael Ungar introduce la teoría ecológica de la resiliencia, enfocándose en el papel de la cultura y el entorno.

(Ungar, 2004, s.p.)

2007

Con la llegada de iPhone se expanden las redes sociales, aumenta la exposición a críticas y comparaciones.

(Haidt et al., 2021, p.12)

2010

Se populariza los "espacios seguros" en universidades, buscando proteger a los jóvenes de situaciones estresantes.

(Lukianoff et al., 2018, s.p.)

2012

La neurociencia confirma que la resiliencia está relacionada con la neuroplasticidad y el apoyo social.

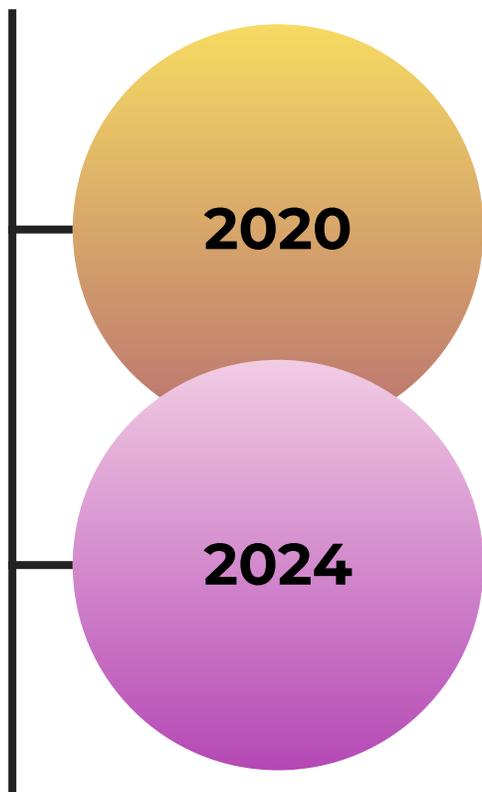
(Shonkoff, 2012, p.51)

2016

El término "generación de cristal" se usa cada vez más en redes sociales, criticando la supuesta baja tolerancia de los jóvenes.

(Furedi, 2016, p.47)

Imagen de elaboración propia 5 Línea del tiempo sobre la resiliencia y el comportamiento de las generaciones.



La pandemia de COVID-19 acentúa los problemas de salud mental entre los jóvenes.

(Organización Mundial de la Salud, 2022, www.unicef.org)

El pedagogo Fernando Alberca, en una entrevista con El País, critica la percepción de que las generaciones jóvenes carecen de fortaleza y argumenta que la falta de capacidad para iniciar y completar proyectos se debe a una falta de enseñanza en esfuerzo y persistencia, responsabilidad.

(Cordellat, 2019, s.p.)

Imagen de elaboración propia 6. Línea del tiempo sobre la resiliencia y el comportamiento de las generaciones.

Avalos K., Díaz, F., Hernández R., León, A., Ortega, I (2025) Línea del tiempo Tlatelpa F.,[Imagen]. Canva.

2.2 Conceptualización

Este apartado incluye las tres variables de la investigación; articula su significado para evidenciar claramente la interrelación que existe entre ellas.

2.2.1 Juventud

Según Urcola:

La juventud se construye como un período de descubrimiento al igual que crecimiento subjetivo, tanto de la propia personalidad como del mundo circundante. Un descubrimiento de las propias capacidades y de las herramientas que el contexto le provee para poder crear también recrear su vida junto con el entorno que lo rodea (2003, p.3).

Para Margulis juventud es:

Un marco de significaciones superpuestas, elaboradas históricamente, que refleja en el proceso social de construcción de su sentido la complicada trama de situaciones sociales, actores y escenarios que dan cuenta de un sujeto difícil de aprehender. La noción de juventud, en la medida en que remite a un colectivo extremadamente susceptible a los cambios históricos, a sectores siempre nuevos, siempre cambiantes, a una condición que atraviesa géneros, etnias además capas sociales, no puede ser definida con un enfoque positivista, como si fuera una entidad acabada al igual que preparada para ser considerada foco objetivo de una relación de conocimiento (2001, p.37).

En este sentido, la juventud no puede considerarse una entidad estática. Este concepto no solo abarca el crecimiento personal y subjetivo, sino que también refleja un proceso social de construcción, tiene que ver con los cambios históricos que redefinen continuamente sus características. Esta perspectiva destaca la complejidad de la juventud, alejándola de interpretaciones simplistas o reduccionistas, al tiempo que enfatiza su papel central en los contextos sociales cambiantes.

2.2.2 Resiliencia

Según Carretero, la resiliencia se comprende como:

La capacidad, fruto de la interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permite al individuo tanto enfrentarse como resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas por diferentes motivos, permitiéndole alcanzar una situación normalizada y adaptada a

su medio cultural (2010, p.9).

Por su parte, para Uriarte la resiliencia es:

Enfoque positivo lleno de esperanza sobre las posibilidades de llevar una vida normal en un medio desfavorecido así como la capacidad de afrontamiento, de recuperación e incluso de transformación positiva al igual que de enriquecimiento del ser humano tras haber sufrido las experiencias traumáticas. Aunque está en todas las personas, no se puede decir que sea una característica permanente sino un mecanismo interactivo entre las cualidades psicológicas del sujeto, los factores de riesgo y de protección del entorno tanto familiar, social al igual que cultural. (2005, p. 75).

Gracias a las aportaciones de Carretero y Uriarte , este proyecto entiende la resiliencia como una capacidad dinámica que surge de la interacción entre factores personales como ambientales, permitiendo superar adversidades, adaptándose positivamente al entorno cultural. Además, se reconoce que no es una cualidad fija, sino un proceso interactivo entre las características psicológicas del individuo. Así, la resiliencia puede manifestarse como una cualidad estable o una respuesta temporal, dependiendo del contexto, como de las circunstancias.

2.2.3 Bienestar

El bienestar es un aspecto fundamental para una vida plena y satisfactoria, ya que influye directamente en cómo enfrentamos los desafíos para superar las adversidades. Sin un equilibrio en este ámbito, el individuo puede sentirse abrumado, recurriendo a formas poco saludables de afrontamiento, así resultando en quedarse estancado en los problemas de la cotidianidad.

Para Diener, bienestar: “Trata de cómo y por qué la gente experimenta su vida de forma positiva, incluyendo tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas. De esta forma, incluye estudios que han utilizado términos tan diversos como felicidad, satisfacción, moral y afecto positivo” (Diener, 1994, s.p.). La importancia de estos estudios radica en su capacidad para mejorar la calidad de vida de las personas. De tal modo que, comprender estos conceptos resulta esencial para fomentar tanto el desarrollo personal como el social de forma positiva.

Díaz expone:

La idea del bienestar puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones tanto positivas como negativas), que mediante una compleja interacción generan en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis (2001, s.p.).

Se comprende que el bienestar es un concepto multidimensional que abarca tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas, influyendo directamente en cómo las personas experimentan su vida, se relaciona con la felicidad, la satisfacción, el afecto positivo; se define como una evaluación que incluye dimensiones cognitivo-afectivas, generando percepciones que van desde la agonía hasta el éxtasis. Nos permite entender que el bienestar no solo es fundamental para una vida plena, sino también un proceso dinámico que requiere equilibrio entre emociones, pensamientos y experiencias.

2.3 Marco Teórico

Enseguida se mencionan las teorías que respaldan las 3 variables del proyecto; siendo: juventud, resiliencia y bienestar, con la intención de que se comprenda con mayor profundidad la relación conceptos - factores involucrados.

2.3.1 Juventudes

A lo largo del proyecto se ha identificado que las juventudes de hoy en día carecen de resiliencia sin embargo, ésta puede ser desarrollada ya que según la Teoría del Desarrollo Positivo Juvenil de Lerner, se reconoce que “los jóvenes tienen un potencial inherente para el desarrollo positivo, este potencial puede ser optimizado a través de la interacción entre sus características personales y los contextos sociales” (Marin et al., 2023, p.8) es por ello que se comparte la creencia de que “los jóvenes pueden desarrollarse de manera exitosa cuando se les brinda tanto apoyo como oportunidades para fortalecer sus competencias, conexiones sociales también valores.” (Marin et al., 2023, p.8).

Complementando esta teoría se tiene que **la Teoría de la Autodeterminación** indica que “las personas tienen tres necesidades psicológicas básicas universales: autonomía, competencia y relación.”(Castillero Mimenza, 2024, s.p.), por lo que para poder desarrollar adecuadamente las habilidades con el fin de lograr un estado de bienestar no sólo se requiere fortalecer las competencias, valores también conexiones sociales, sino que además se requiere de “La satisfacción de estas necesidades para el bienestar psicológico además de la motivación intrínseca.”(Castillero Mimenza, 2024, s.p.).

Por otra parte, la Teoría del Estrés y Vulnerabilidad de Zubin y Spring nos indica que Según Pacheco (2022) las personas que tienen una predisposición genética o biológica a desarrollar un trastorno mental tienen mayor riesgo de desarrollar dicho trastorno cuando están expuestas a factores estresantes en su entorno. Sin embargo, la resiliencia actúa como un factor moderador que puede disminuir el impacto del estrés en la salud mental de un joven vulnerable. Sugiriendo así que los individuos pueden desarrollar mecanismos de defensa, habilidades de afrontamiento o redes de apoyo social que les permitan afrontar los problemas de manera efectiva. (p.3)

Por lo que concierne al diseño, tanto el Diseño Centrado en el Usuario como el Diseño Participativo sostienen que “para crear productos efectivos, los diseñadores deben involucrar a los usuarios en cada etapa del proceso de diseño, desde la investigación inicial hasta las pruebas y la iteración final” (Universidad oberta de catalunya, s. f., www.uoc.edu) de esto se debe a que “son ellos quienes mejor comprenden sus propias necesidades, experiencias al igual que el contexto en el que interactuarán con el producto o sistema.” (Pontificia Universidad Católica de Chile, 2021, s.p.), resaltando la importancia de involucrar a las juventudes actuales en el proceso de diseño para el desarrollo de la resiliencia.

Por otra parte, **el Diseño Culturalmente Relevante** nos indica que “Los productos, servicios o experiencias deben considerar elementos culturales para conectar de manera auténtica con los usuarios, de tal forma que se fomente la apropiación del diseño en sus vidas cotidianas.” (Correa, 2010, p.9) destacando así la importancia de conocer tanto origen como el contexto de la problemática para diseñar un producto que el usuario adopte con

mayor facilidad, de ahí deriva la decisión que se tiene de apelar a modelos de bienestar al igual que desarrollo de resiliencia en los que se aplique una psicología positiva para el desarrollo de la resiliencia en los jóvenes.

2.3.2 Resiliencia

Los individuos a lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a múltiples conflictos que tras ser superados abonan en nuestro desarrollo, es por ello que La **Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson** según Regarder (2024) sostiene que la capacidad tanto de afrontar como de superar adversidades se construye a través de la resolución exitosa de las crisis psicosociales en cada etapa del desarrollo, en la que se subraya que la resiliencia; habilidad para afrontar dichas crisis de forma positiva, no es innata, sino que se cultiva progresivamente mediante experiencias que promuevan la seguridad emocional, la autonomía y el sentido de propósito. (s.p.).

Para que ésta habilidad pueda ser desarrollada con el fin de poder alcanzar un estado de bienestar, la **Teoría del Capital Psicológico de Luthans** según Azanza et al. (2013) menciona que tanto el éxito como el bienestar de las persona dependen en gran medida del desarrollo al igual que el fortalecimiento de cuatro recursos psicológicos positivos: esperanza, autoeficacia, resiliencia y optimismo (modelo HERO), al igual que Erikson, Luthans hace énfasis en que estos recursos no son rasgos de la personalidad fijos, sino capacidades desarrollables que pueden ser tanto gestionadas como potenciadas a través tanto de la práctica como de la experiencia (s.p.).

Un potencializador del desarrollo de la resiliencia no sólo es la práctica junto con la experiencia, la Teoría de la Resiliencia Comunitaria nos dice que según Plata et al. (2023) la resiliencia no es una condición estática, sino una capacidad que se construye a través de cuatro elementos clave: el capital económico, el capital social, los sistemas de información y comunicación además la competencia comunitaria, de tal forma que se comprende que la resiliencia es un proceso dinámico mediante el cual si una comunidad utiliza sus recursos para resistir, responder también recuperarse se logrará afrontar las adversidades con mayor eficacia (p.4- p.6).

Bajo esta misma corriente el Diseño para la Resiliencia Comunitaria Según Lambis (2020) sostiene que para desarrollar la resiliencia se requieren de redes sociales fuerte, de tal modo que en el diseño tanto los productos como servicios no solo debían ser funcionales, sino también catalizadores de interacción social y apoyo mutuo (p.36). Por otra parte, el Diseño Emocional “sostiene que el diseño de productos debe generar conexiones emocionales positivas que ayuden al usuario a enfrentarse a situaciones difíciles o estresantes.” (Gomez, 2020, p.16).

Siguiendo este pensamiento el Diseño para la Resiliencia según Viveros (2020) destaca que el diseño debe ir más allá de la simple funcionalidad, creando productos, servicios o entornos que no sólo respondan a las necesidades de los usuarios, sino que también debe fortalecer la capacidad del mismo para poder adaptarse al igual que recuperarse de adversidades por medio de ser flexible, adaptable también emocionalmente consciente, logrando así que se promueva el bienestar tanto de individuos como de comunidades (p.258 - p.260).

2.3.3 Bienestar

La Teoría de la Resiliencia de Cyrulink según Raed (2021) plantea que el bienestar se fortalece cuando hay resiliencia la cual es la capacidad del ser humano para sobreponerse a experiencias traumáticas, ésta teoría enfatiza en que esta capacidad no es innata, sino que se desarrolla a través de factores tanto internos como externos. Para que una persona logre esta reconstrucción emocional se menciona que es fundamental contar con: vínculos afectivos seguros (figuras de apoyo), la construcción de una narrativa personal que transforme el trauma en una experiencia resignificada y un entorno social positivo que brinde tanto apoyo emocional como seguridad (s.p.).

Bajo esta misma corriente la Teoría del Bienestar de Seligman, según Crecimiento positivo (s.f.) nos indica que el bienestar no se reduce únicamente a la experiencia de emociones positivas, si no que abarca múltiples aspectos que contribuyen a una vida tanto plena como significativa, proponiendo así el modelo PERMA, el cual identifica cinco elementos clave para alcanzar el bienestar. El primero es cultivar emociones positivas, el segundo es el compromiso, el tercero es la construcción de relaciones sociales significativas, el cuarto es crear un sentido de propósito y el quinto es el logro, haciendo referencia a alcanzar metas personales que generen satisfacción (www.crecimientopositivo.es).

La Teoría del Florecimiento de Keyes, según Vera (2019) complementando además de corroborar lo que sostienen las teorías anteriores indica que, el bienestar humano no se define únicamente por la ausencia de los trastornos mentales, sino por la presencia activa de factores que permiten que las personas al-

cancen una vida plena, en la que argumenta que este florecimiento se caracteriza por un estado óptimo de funcionamiento psicológico, emocional también social donde el individuo debe experimentar, emociones positivas, relaciones sociales saludables, un sentido de propósito, un compromiso activo con su entorno y un crecimiento personal que lo lleve a la autorrealización. (p.6 - p.7).

En cuanto al diseño concierne, el Diseño para la Autorregulación según Esparza (2024) sostiene que los entornos, productos o sistemas pueden ser diseñados estratégicamente para fomentar en los usuarios el autocontrol de sus pensamientos, emociones y comportamientos promoviendo así tanto el bienestar como la toma de decisiones conscientes, basándose en la idea de que ciertos estímulos visuales, táctiles, auditivos o espaciales pueden influir tanto en el estado emocional como cognitivo del usuario, ayudando a reducir el estrés, mejorar la concentración, promover la calma además del autocontrol en situaciones de alta tensión (p.8 - p.9).

El Diseño Sensorial según Bedolla et al. (s,f) así mismo indica que los estímulos sensoriales tienen un impacto directo sobre la percepción, las emociones y el comportamiento humano de tal forma que la experiencia se enriquece también profundiza cuando se apela a los sentidos, creando una interacción integral que no solo sea funcional sino también emocional además de memorable (p.5- p.6). Por otra parte, la Teoría del Color nos indica que “cada color activa respuestas específicas en el sistema nervioso influyendo así en el estado del usuario” (MarcosNew, 2024, s.p.) de tal modo que la suma de estos elementos se pueden encaminar con el objetivo de alcanzar el bienestar.



Capítulo

3

Marco metodológico

Capítulo 3: Marco teórico

3.1 Tipo de enfoque

En primer lugar se debe comprender que la investigación cualitativa "implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre experiencias vividas, emociones o comportamientos con los significados que las personas les atribuyen." (Santander, 2021, s.p) Por lo tanto, para la realización de éste proyecto se requiere recopilar información a través de mapeos al igual que entrevistas con el propósito de comprender cómo es que la falta de resiliencia en las juventudes impacta en su bienestar, así mismo se analizó el contexto actual para comprender cómo se puede desarrollar la resiliencia.

De tal modo, que se empleó un método de investigación cualitativo (Figura 2) con el objetivo de entender las complicaciones que tienen los jóvenes en su día a día, las cuales impiden que éste alcance un estado de bienestar, dando como resultado información detallada sobre la experiencia que viven los jóvenes al enfrentarse a sus desafíos cotidianos, llegando a la conclusión que había una falta de desarrollo en sus habilidades socioemocionales que les permitan afrontar los problemas de la cotidianidad; es decir había una ausencia de resiliencia.

Figura 2:
Método de investigación



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Método de investigación" [Imagen de elaboración propia].)

La participación de los especialistas en específico de los psicólogos es de suma importancia, ya que nos permite conocer a profundidad el proceso adecuado para lograr desarrollar la resiliencia en las juventudes, así mismo, nos permite comprender la importancia de ésta habilidad socioemocional para el desarrollo personal. Por otra parte, nos permite tener un acercamiento a las juventudes con mayor empatía para comprender su vivencia a lo largo de su día a día. Sin embargo, la colaboración de los jóvenes fue vital en el proyecto ya que se lograron entender sus vivencias y necesidades para poder contribuir al desarrollo de su resiliencia.

De esta manera una vez identificado el problema específico a abordar, el cual, radica en la dificultad de las juventudes para mantenerse motivados y afrontar positivamente los desafíos de la cotidianidad debido a la falta del desarrollo de la resiliencia, se desarrolló una propuesta de diseño industrial, la cual, en la etapa de validación se procederá a evaluar la efectividad del producto-servicio en el desarrollo de la resiliencia a través de la introspección al igual que el reconocimiento de las emociones, a fin de lograr su perseverancia ante las dificultades diarias evitando así que esto impacte negativamente en su bienestar.

Sin duda, las herramientas que se emplearon fueron de suma importancia para el proyecto presente, debido a que dieron la posibilidad de obtener información acerca de las principales complicaciones que tienen los jóvenes en el desarrollo de la resiliencia, de igual manera profundizando en éste aspecto, se comprendió la importancia de dicha habilidad, así como la forma adecuada en la que se debe de desarrollar la resiliencia en las juventudes actuales. Además, se recopilaron tanto respuestas puntuales como retroalimentación de diseño en las etapas del proceso de diseño por parte de los jóvenes, los cuales día con día enfrentan problemas que si no son positivamente afrontados afectan su bienestar.

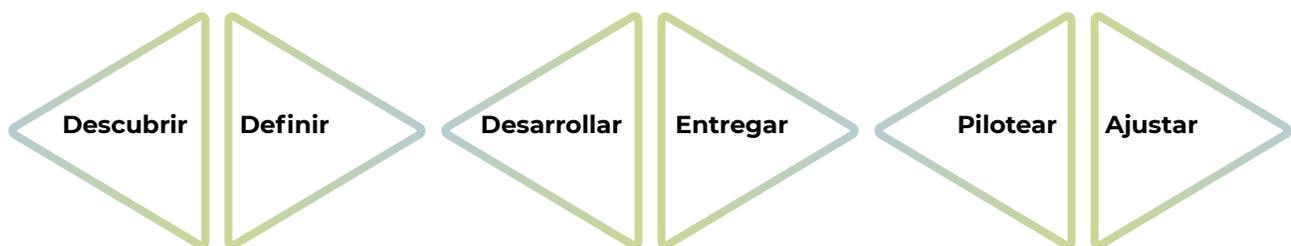
3.2 Metodología

Emplear una metodología para un proceso de diseño es de suma importancia ya que ésta le proporciona una estructura al proyecto, así mismo permite tener un enfoque tanto sistemático como coherente para abordar la problemática. Dicha estructura funciona como una guía con el fin de que el diseñador, a través

de pasos y fases específicas tenga como resultado la comprensión profunda de las necesidades del proyecto, resultando en la creación de soluciones innovadoras. Además, facilita tanto la comunicación como la colaboración dentro de un equipo, lo que conduce a la creación de productos o soluciones efectivas (Gámez, E. et.al. s.f. p.1).

Para la elaboración de este proyecto se empleó un enfoque metodológico basado en el triple diamante (Figura 3), el cual fue propuesto por el British Design Council. Dicha metodología es “una evolución del *“Design Thinking”* que amplía el proceso de diseño en tres fases: Descubrir, Definir y Entregar, con el objetivo de encontrar soluciones innovadoras y centradas en el usuario”. (Chaca, 2024, s.p.). Es por esto que a través de la divergencia al igual que convergencia entre fases, se consigue tener un proceso creativo iterativo en el que se busca la excelencia de la solución gracias a las modificaciones realizadas tras las validaciones.

Figura 3:
Metodología



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. “Metodología triple diamante” [Imagen de elaboración propia].)

Mencionado el principal objetivo de la metodología del triple diamante, es de suma importancia clarificar sus múltiples etapas, las cuales comprenden desde el inicio con descubrir la problemática hasta el final con las validaciones, teniendo en cuenta que todo este proceso es iterativo, así mismo se especifican los pasos para llevar a cabo este proceso de diseño, el cual resultó en el desarrollo de un producto-servicio de diseño industrial para fortalecer la resiliencia en la juventud, ayudándola a enfrentar los desafíos contemporáneos para construir su bienestar mediante el acompañamiento, introspección y reconocimiento de sus emociones.

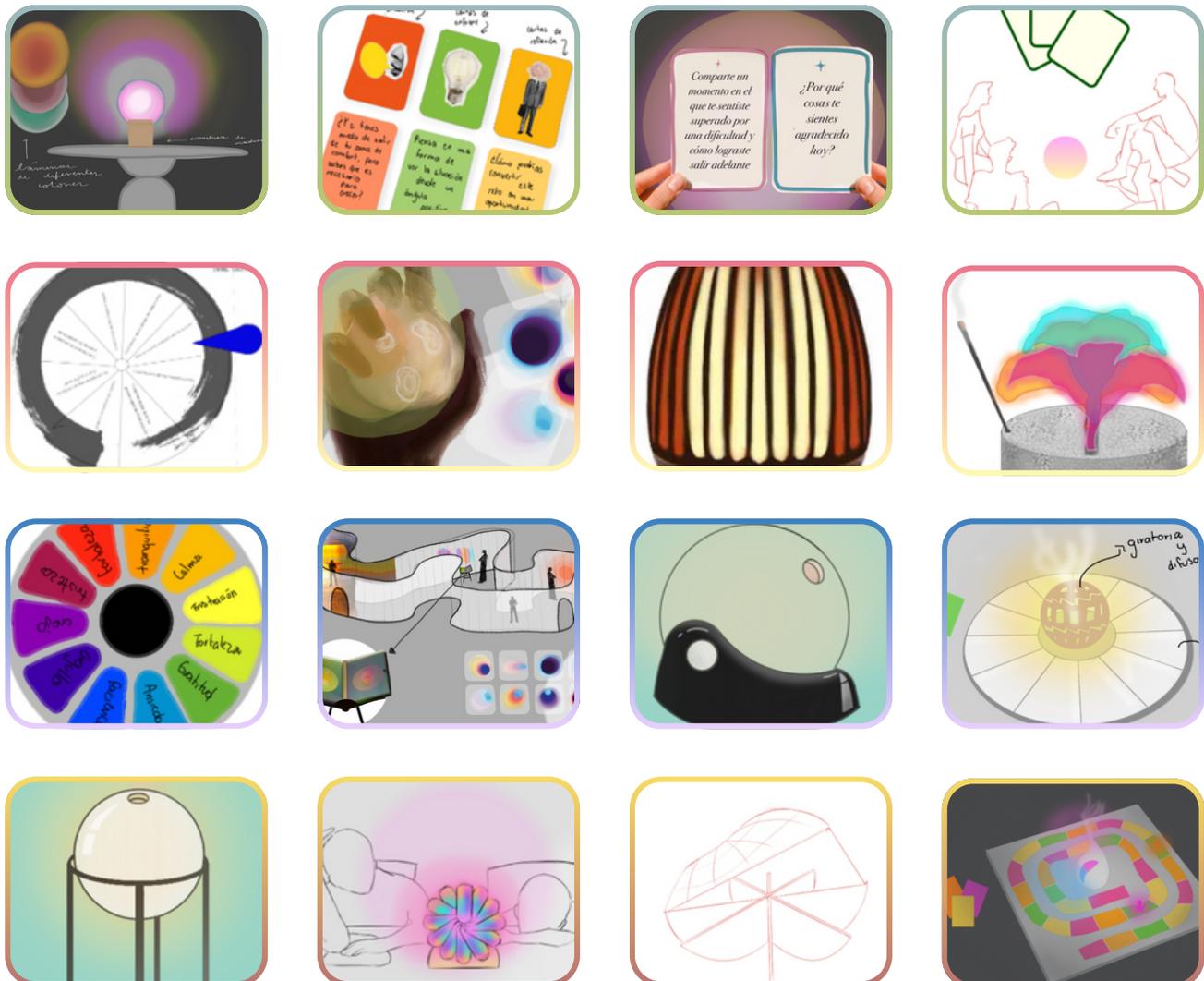
En la primera etapa del proyecto, dentro de la fase de descubrir, se elaboró una exploración a través de la investigación primaria y secundaria de la problemática identificada. Se identificaron las necesidades como las frustraciones de los jóvenes en su día a día con el propósito de comprender mejor los efectos de la ausencia de la resiliencia con el objetivo de ofrecer una solución adecuada al contexto actual. En dicha etapa se cuestionó a profundidad la raíz del problema y se analizaron los escenarios que surgen a partir de ello, teniendo así una visión holística de la problemática.

En la segunda etapa de éste proceso creativo, se da la convergencia de los datos obtenidos en la primera etapa por medio de una síntesis, dando como resultado la definición de la problemática, la cual, en este proyecto radica en la ausencia de la resiliencia en la juventud, una habilidad socioemocional que les ayuda a enfrentar los desafíos contemporáneos evitando que afecte su bienestar. Esto se logró a través de la categorización de los hallazgos de la información primaria y secundaria, posteriormente estos se transformaron en insights. Una vez teniendo el insight a abordar se concretó el reto de diseño.

Ya que se concretó el reto de diseño, éste se sustentó a través de teorías tanto de diseño como de otras disciplinas que abordan temas relevantes para el desarrollo del proyecto, es por ello que, en la tercera etapa a través del bocetaje se exploraron diversas soluciones a la problemática (Figura 4) para lo cual se utilizó la lluvia de ideas, posteriormente en equipo se discutió tanto la viabilidad como efectividad de las propuestas considerando al usuario, el contexto y el reto de diseño. Destacando así, los aspectos que se deseaban en el producto, dando como resultado una nueva alternativa.

Figura 4:

Bocetos



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Bocetos" [Imagen de elaboración propia].)

De tal forma que dentro de la cuarta fase de éste método es de suma importancia dentro del proceso de diseño, puesto que al ser la etapa de entrega, se converge seleccionando una solución para ser detallada, en este caso nuestra nueva alternativa fue seleccionada, ya que tras ser evaluada en equipo se concluyó que ésta era coherente con la problemática y brindaba una solución efectiva, por lo que se prototipo el producto-servicio con el objetivo de tangibilizar la idea, sin embargo siempre se tuvo en cuenta que aún se encontraba sujeto a ajustes según los resultados de las validaciones.

La quinta fase de igual forma es vital, debido a que en ésta etapa el producto-servicio tiene su acercamiento con el usuario a fin de poder validar la funcionalidad al igual que efectividad con el propósito de mejorar la propuesta para solucionar la problemática en cuestión, es por ello que una vez terminado el prototipo del producto-servicio se llevan a cabo las validaciones requeridas tanto con el usuario como con expertos, en caso de ser necesario, en la que la retroalimentación recibida es útil para realizar tanto las mejoras como los ajustes pertinentes a la propuesta.

Finalmente, en la sexta fase de la metodología del triple diamante denominada como ajustes, se llevan a cabo todas aquellas mejoras que se requieran realizar al producto-servicio tras haber realizado la validación y obtenido la retroalimentación tanto del usuario como de expertos, con el fin de poder mejorar la propuesta. En caso de requerirse, en esta etapa es donde se debe iterar para ajustar la propuesta, dichos cambios serán monitoreados para cerciorarse que haya mejorado, en caso de que el producto propuesto no solucione el problema planteado se reinicia el proceso de diseño para idear otra alternativa.

En definitiva esta metodología no es un proceso que se deba seguir linealmente, por lo tanto se puede iterar en todas las fases con el objetivo de ajustar la propuesta conforme se va desarrollando, sin embargo, se debe considerar que esta metodología propone ciertos principios para que tenga mayor efectividad los cuales son: el diseño centrado en el usuario, la comunicación de forma visual, colaborar y co-crear, al igual que iterar constantemente. Así mismo, cabe mencionar la importancia de que actualmente los problemas requieren múltiples propuestas de solución así como trabajo multidisciplinar para abordar una perspectiva holística de la problemática. (Chaca, 2024, s.p.)

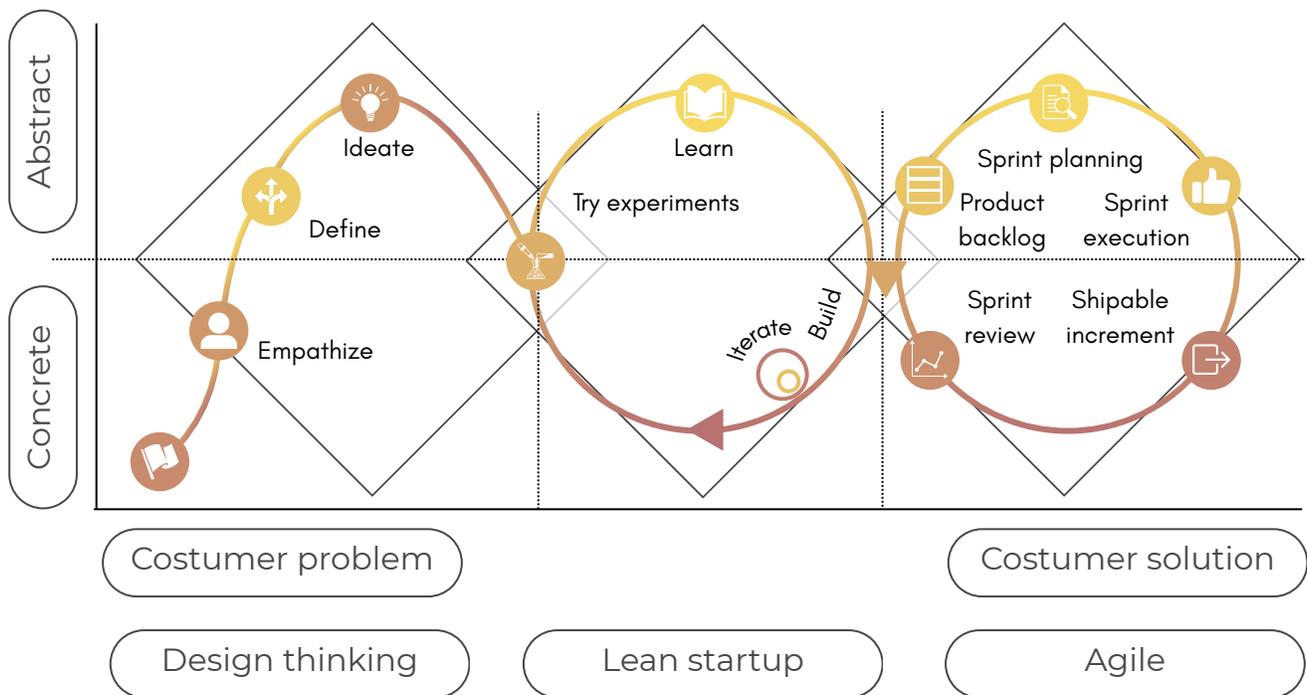
3.3 Método

Un método de diseño es un enfoque sistemático al igual que estructurado empleado para solucionar problemas, diseñar soluciones, crear productos, servicios y/o sistemas. Estos métodos son una guía para los diseñadores a lo largo del proceso de diseño. Dichos métodos van a cambiar según el campo de estudio en el que se estén aplicando. Sin embargo, el propósito de los métodos es proporcionar al diseñador una guía de trabajo en la que se planteen los desafíos de diseño de manera organizada, con el objetivo de llegar a soluciones efectivas que se basen en las necesidades del usuario. (Nora, E, s.f. p. 1-19)

En el proyecto se empleó la metodología del triple diamante en conjunto al Lean startup (Figura 5) esta decisión fue tomada debido a que el proyecto se encuentra enfocado en fortalecer la resiliencia en la juventud para construir su bienestar mediante el acompañamiento, la introspección y el reconocimiento de sus emociones. Es por esto que al verse implícito el diseño de servicio

en conjunto al producto, se emplea el Lean startup, la cual toma fases del design thinking, el lean ux al igual que agile, además dicha metodología comprende de los mismos pilares que el triple diamante, los cuales son descubrir, definir, idear, entregar, validar, ajustar, en la que la iteración está presente todo el tiempo.

Figura 5:
Metodologías



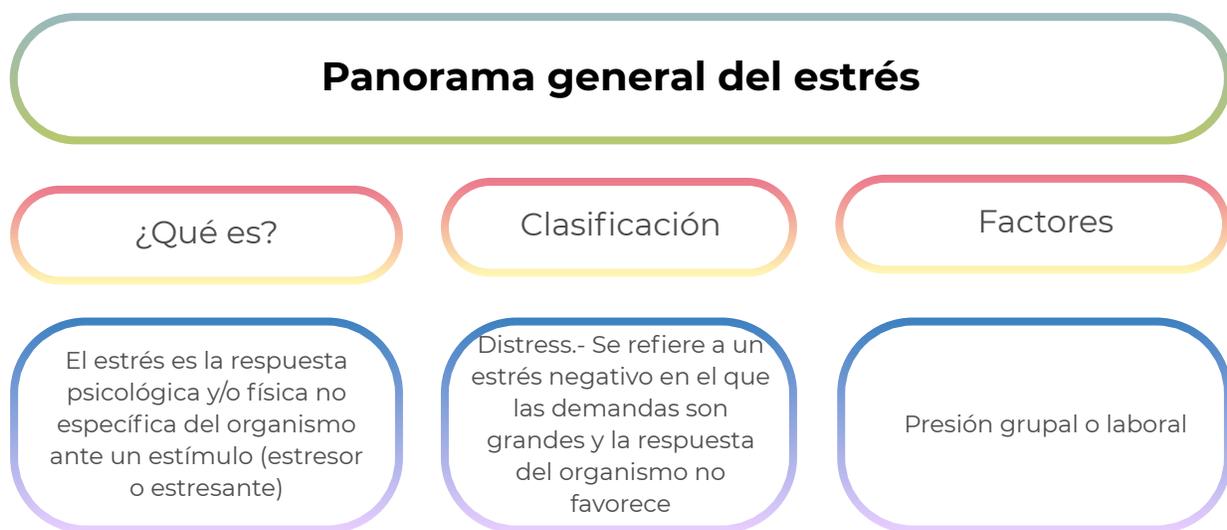
(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Metodologías" [Imagen de elaboración propia].)

Es por lo mencionado anteriormente, que al emplear 2 metodologías basadas en el diseño de producto y servicios, con los mismos principios podemos integrarlas, cubriendo así los 2 entregables en nuestro proyecto, los cuales son el diseño de un producto al igual que la ideación de un servicio complementario al producto que desarrolle la resiliencia en los jóvenes.

Por lo tanto, en ambas metodologías se emplean métodos similares para llevarse a cabo, tales como lo son los métodos de exploración, métodos de ideación al igual que métodos de evaluación.

En los métodos de exploración para obtener hallazgos y de éstos los insights, entra el pensar al igual que analizar, se debe identificar una problemática, buscar información tanto primaria como secundaria, empatizar con el usuario, plantear los objetivos convergiendo en un problema concreto tras haber identificado el reto de diseño (Figura 6). En los métodos de ideación se debe divergir para bocetar múltiples alternativas que solucionen la problemática, etapa que converge tras la selección al igual que prototipado de una propuesta (Figura 7 y 8), finalmente en la validación se diverge para aplicar los métodos de evaluación, convergiendo en ajustes e iteración.

Figura 6:
Primera etapa



El estrés es un estado de tensión física y emocional originado como reacción a una estímulo o presión, ya sea positivo o negativo

Estrés psíquico.-
Causado por las autoexigencias para el cumplimiento de determinadas tareas, lo que provoca la aparición del estrés

Situaciones que demandan una respuesta rápida

Eustress.- Es cuando la respuesta del organismo favorece la adaptación al factor estresante. Se trata de estrés positivo

Obstáculos en nuestros intereses

Síntomas

Insomnio (problemas para conciliar el sueño)

Falta de concentración

Trastornos emocionales (alteraciones de humor, irritabilidad)

¿Quiénes sufren?

Las personas más jóvenes tienen mayor estrés relacionado con la presión de tener éxito. El 60% de los jóvenes de 18 a 24 años y el 41% de los de 25 a 34 años

El 49% de los jóvenes de entre 18 y 24 años que experimentaron altos niveles de estrés sintieron que compararse con otros era una fuente de estrés

¿Qué hacer?

Dormir entre siete u ocho horas, ayuda a reponer la energía necesaria para el normal funcionamiento del organismo

Evitar complacer a todo el mundo, sin aceptar presiones de otras personas

Obstáculos en nuestros intereses

Resiliencia

¿Qué es?

Tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos

Las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas

¿Cómo fomentarla?

Establecer relaciones: Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren

Desarrollar metas realistas: Hacer algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas

Descubrirse a sí mismo: Las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma

Características

Los resilientes: Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones

Confían en sus capacidades

No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones

Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender

Ventajas

Mejora la salud física y emocional

Mayor satisfacción en las tareas cotidianas

Tendencia a lograr una mayor estabilidad personal y profesional

Figura 7:

Proceso de entrevistas



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Proceso de entrevistas" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 8:

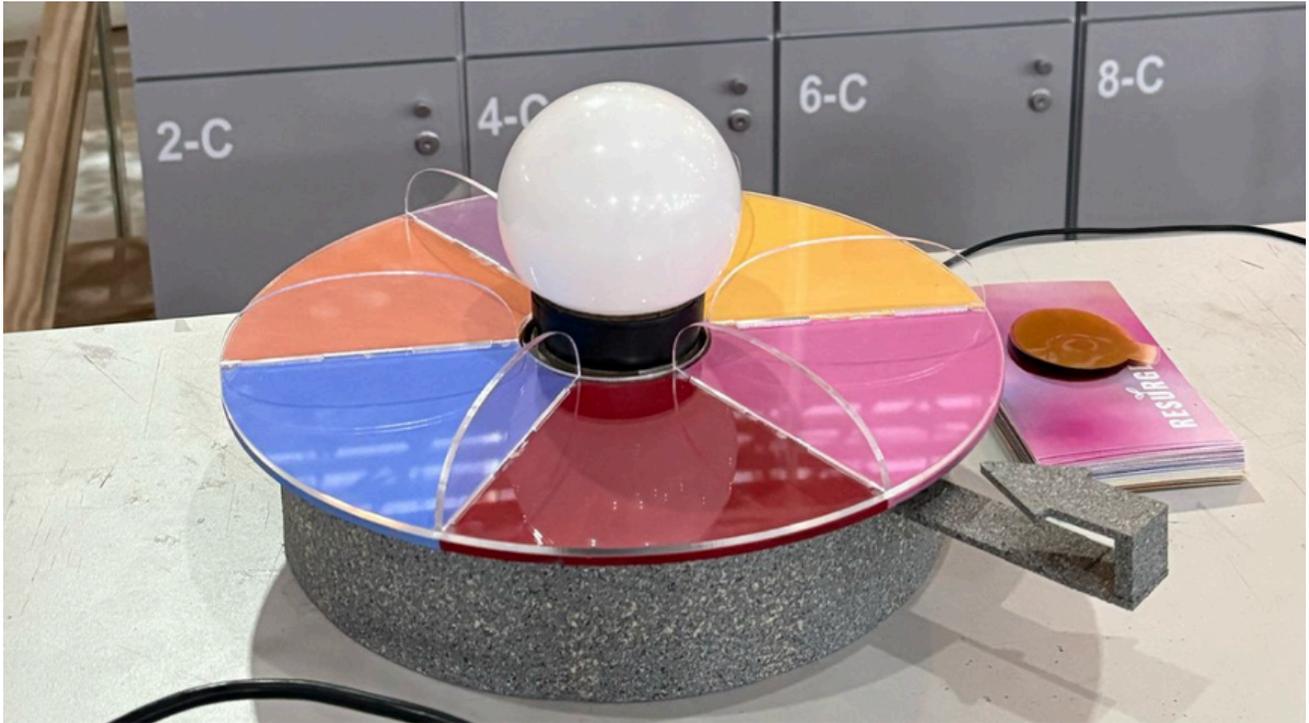
Proceso de elaboración de insights



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Proceso de elaboración de insights" [Imagen de elaboración propia].)

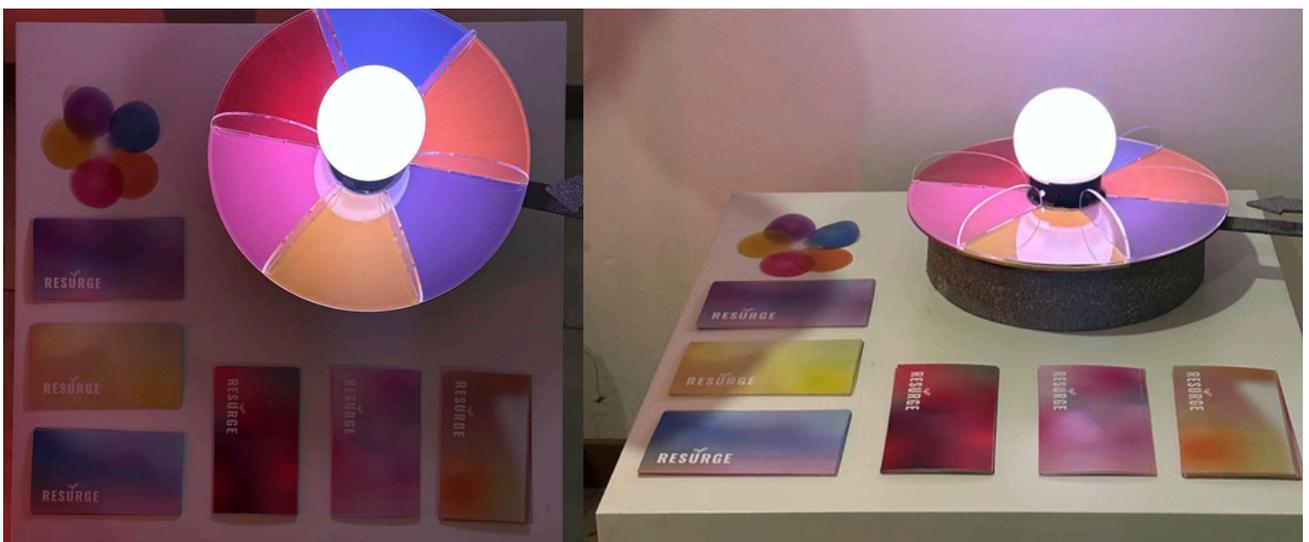
En ésta última fase el recibir retroalimentación es vital, ya que se va modificando la alternativa inicial a una en la que se van ajustando detalles, es por ello que los prototipos iniciales quedan sujetos a cambios, así fue como en este proyecto se elaboró un primer prototipo (Figura 9), para tras recibir comentarios de los expertos al igual que usuarios, se fuera modificando hasta obtener el resultado deseado, es así como tras iterar se logra converger en el producto final (Figura 10).

Figura 9:
Elaboración del 1er prototipo



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Elaboración del 1er prototipo" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 10:
Prototipo final



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Prototipo final" [Imagen de elaboración propia].)

En conclusión el uso tanto de una metodología como métodos adecuados, brinda una guía estructurada para llevar a cabo el proceso de diseño eficazmente, así mismo la flexibilidad al igual que adaptabilidad de los métodos de diseño permite que se siga la metodología que tiene como objetivo final desarrollar un producto-servicio que satisfaga la problemática en cuestión. Por otra parte, la similitud entre las metodologías seleccionadas y la flexibilidad de los métodos permitieron llevar a cabo el proyecto integralmente adaptándose a las necesidades del mismo.

3.4 Instrumento

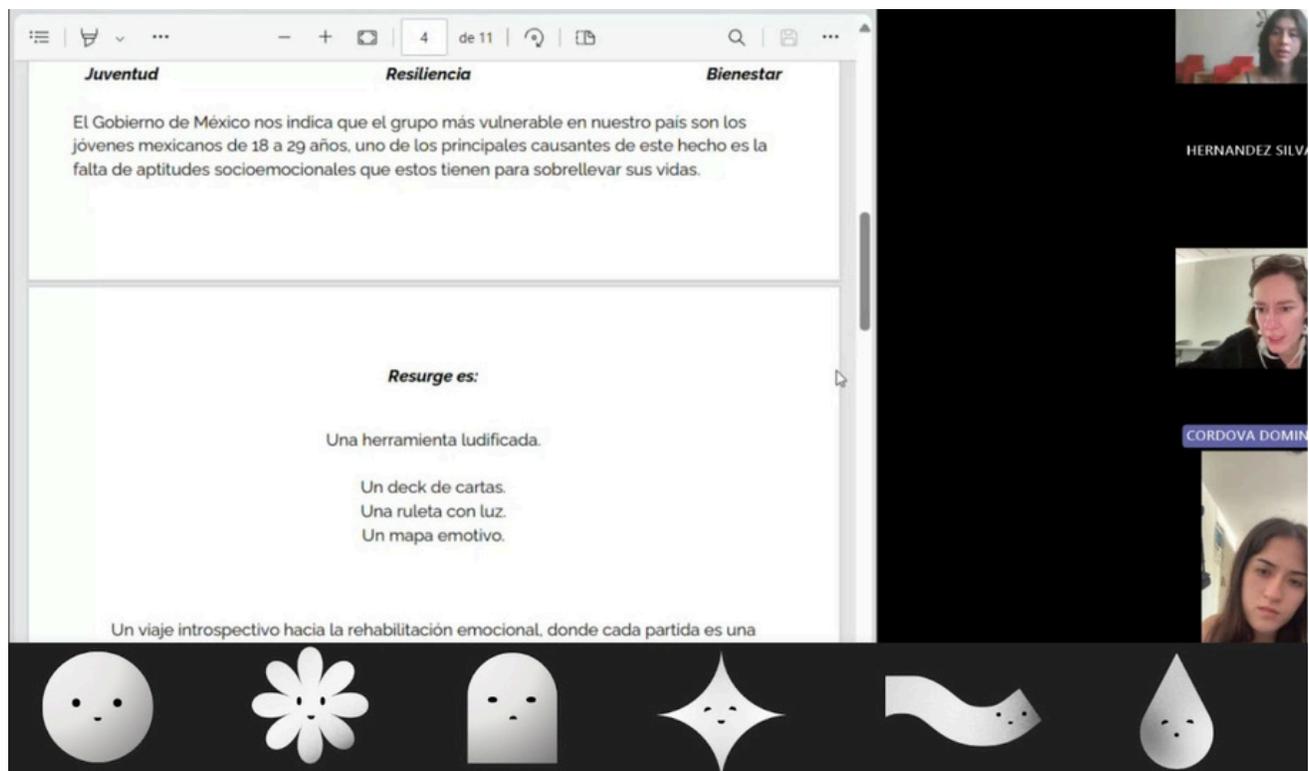
Tras mencionar los métodos que se emplearon, éstos para ser llevados a cabo emplearon instrumentos, permitiendo la recopilación de información mediante herramientas etnográficas, con el fin de dar respuesta a la pregunta de investigación, cumplir los objetivos al igual que resolver el reto de diseño. Considerando que el propósito desde el comienzo era llevar el proceso de diseño hacia un producto-servicio tanto viable como relevante tomando en cuenta el contexto, usuario y problemática establecida garantizando una propuesta que brinde una solución tanto funcional como efectiva de ésta.

Las entrevistas así como las encuestas fueron de suma importancia en el proyecto para conocer a profundidad el agente que afectaba el bienestar de los jóvenes, éstas nos brindaron datos sobre el comportamiento de los usuarios, las actividades de su día a día, el cómo se sienten ante estas actividades, las principales dificultades que presentan, sus necesidades, el cómo es que se debe de abordar la falta de resiliencia además de cómo es que ésta se puede desarrollar. El instrumento empleado para llevar a cabo las entrevistas fue la plataforma de teams (Figura 11),

en caso de ser presenciales el registro se hizo con una grabadora de voz.

Figura 11

Entrevista en teams



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Entrevista" [Imagen de elaboración propia].)

Ya que se tenía la problemática identificada, se procedió a aplicar un mapa de stakeholders (Figura 12), el cual es similar al mapa de actores, esto con el propósito de identificar a todos aquellos que se encontraban involucrados, para ello se clasificó a todos los involucrados según su incidencia en el día a día del usuario, una vez que se tuvo conocimiento de ésto, se definió el usuario principal, realizando así un User persona (Figura 13) en el que se condensó visualmente la información sobre a quién iba dirigido el producto-servicio.

Figura 12:

Mapa de Stakeholders



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Mapa SH" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 13:

User persona

<p>Foto</p>	<p>Demográfico:</p> <p>Edad: 22 años Sexo: indistinto Ciudad: Puebla Ocupación: Estudiante Escolaridad: Universidad Nivel socioeconómico: medio-alto</p>	<p>Comportamientos:</p> <p>Poca tolerancia Necesitan todo de forma inmediata Estrés constante Sacrifica tiempos de ocio Patrón de sueño irregular Busca siempre tener actividades Comen lo que pueden en el momento que pueden Dificultad para concentrarse</p>
<p>Arquetipo: El creador</p> <p>Perfeccionista onbsesionado con la productividad</p>	<p>Problemas:</p> <p>Falta de tiempo Estrés Ansiedad Burnout Presión social Sobrecarga académica Desorden mental Baja calidad nutricional Incertidumbre por el futuro Desesperación</p>	<p>Objetivos o Deseos:</p> <p>Ser exitoso Sentir menos estrés Plenitud Equilibrio entre la vida personal y académica Sentirse valorados por sus logros Sentimientos de autorrealización Conseguir experiencia laboral Cumplir metas establecidas</p>
<p>Frase Representativa:</p> <p>"Si no lo hago bien, entonces soy un fracaso" "No tengo tiempo para andar en otras cosas" "No tengo tiempo para andar en otras cosas"</p>		

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "User persona" [Imagen de elaboración propia].)

Con el propósito de analizar todos los escenarios posibles dentro de nuestra problemática se elaboró un diagrama de Ishikawa (Figura 14), en el que se categorizaron los principales factores que estaban afectando parcialmente el bienestar del usuario, siguiendo esta visión holística de la problemática y el sistema de ésta se adaptó la autopsia de servicio, para elaborar una autopsia de la problemática planteada a fin de comprenderla con mayor profundidad (Figura 15), sin embargo, también se elaboró un Iceberg (Figura 16) para identificar la raíz de la problemática en cuestión.

Figura 14:
Diagrama de Ishikawa



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Primera etapa del proceso" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 15:

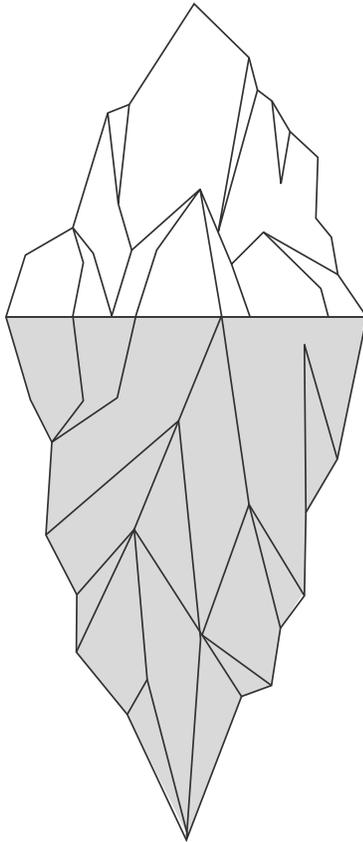
Autopsia del problema



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Autopsia del proceso" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 16:

Iceberg



Eventos

Ansiedad generalizada, baja calidad nutricional, necesidades económicas, menor tolerancia a la frustración, multitask, funciones cognitivas afectadas, presión hacia la productividad, cansancio crónico, inestabilidad emocional, perfeccionismo

Patrones

Cargas laborales intensas, actividades extracurriculares necesarias, exigencias en el rendimiento académico, necesidad de ser competitivo, descuido del bienestar mental y físico, presión social y cultural en el éxito inmediato

Estructuras

Validación académica, hiperconectividad tecnológica, glorificación de la ocupación (multitasking), sobreestimulación cerebral, busca de éxito a temprana edad, el internet ha creado que busquemos respuestas inmediatas

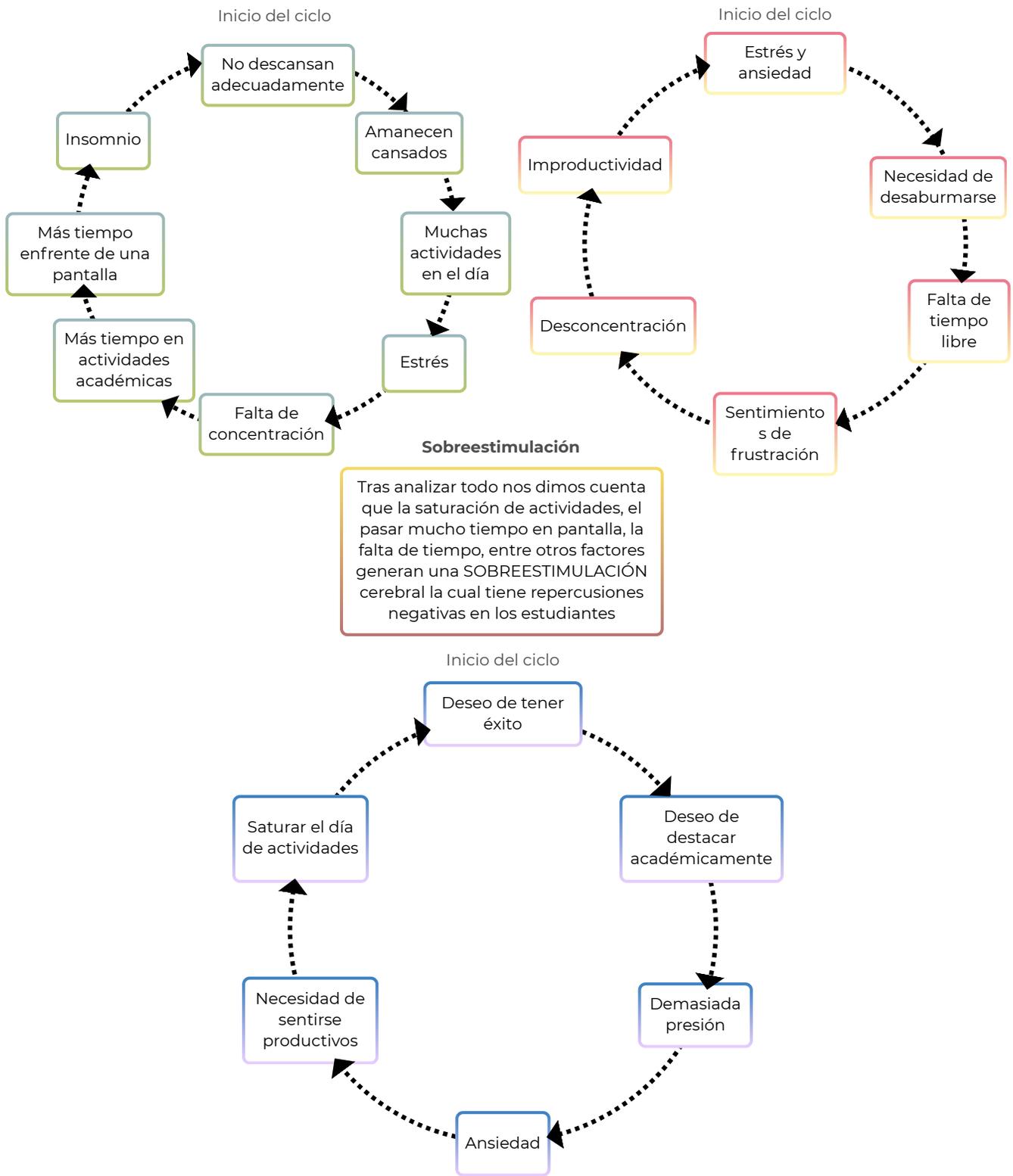
Modelos mentales

Cultura del "Hustle", modelo del "estudiante ideal", Desvalorización del ocio, dependencia de la tecnología, perfeccionismo, meritocracia extrema

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Iceberg" [Imagen de elaboración propia].)

Con el propósito de analizar todos los escenarios posibles dentro de nuestra problemática se elaboró un diagrama de Ishikawa (Figura 14), en el que se categorizaron los principales factores que estaban afectando parcialmente el bienestar del usuario, siguiendo esta visión holística de la problemática y el sistema de ésta se adaptó la autopsia de servicio, para elaborar una autopsia de la problemática planteada a fin de comprenderla con mayor profundidad (Figura 15), sin embargo, también se elaboró un Iceberg (Figura 16) para identificar la raíz de la problemática en cuestión.

Figura 17:
Ciclos de reforzamiento



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Ciclos de reforzamiento" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 18:
Journey map

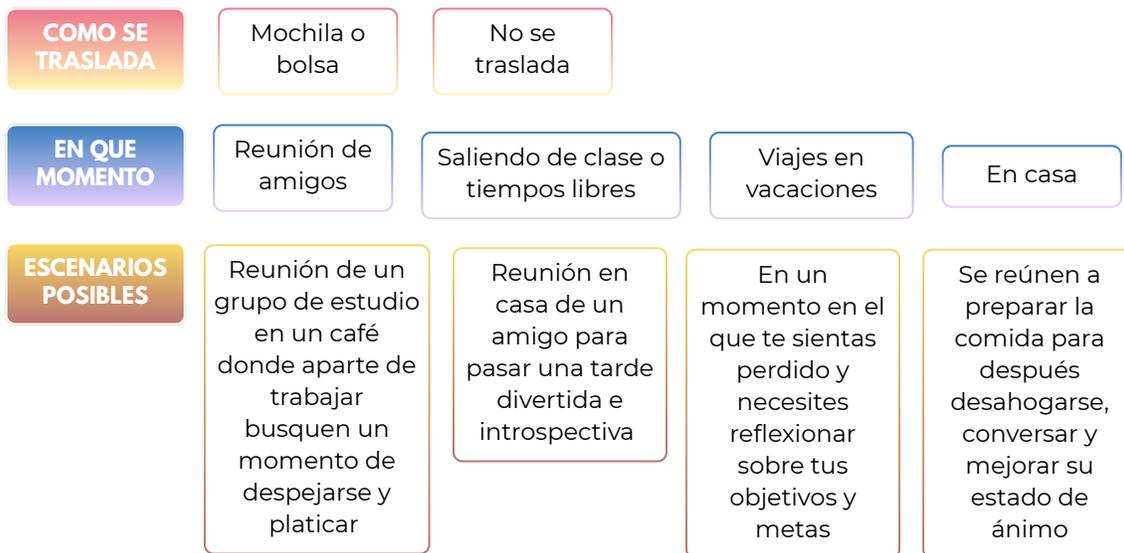
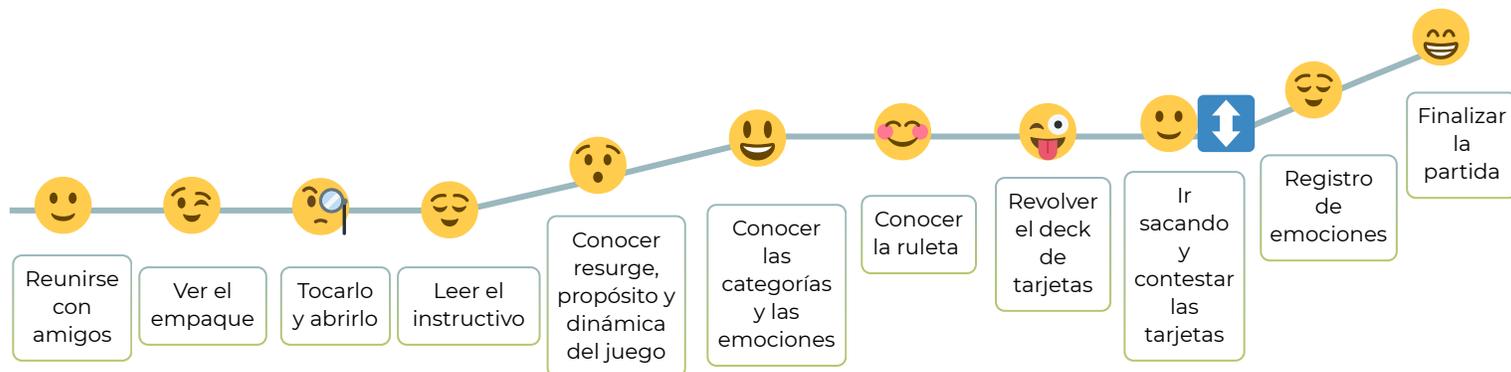


Figura 19:
Customer profile



(Avalos, K., León, A., Tlatelapa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Customer profile" [Imagen de elaboración propia].)

En conclusión, cada una de las herramientas aplicadas fueron de vital importancia en las fases del proyecto a fin de llevarlo a cabo de forma eficaz, así mismo nos apoyaron en el proceso de comprensión de la problemática a profundidad tomando en cuenta una visión holística de ésta, comprendiendo así al usuario, sus necesidades, con el propósito de fortalecer la resiliencia en los jóvenes actualmente. Estas herramientas se aplicaron con el objetivo de tener un enfoque centrado en el usuario, permitiendo desarrollar una alternativa efectiva que solucionara la problemática desde su raíz.

3.5 Técnica

Dentro del proyecto se usaron múltiples técnicas que permitieron la recopilación de información, representación de las alternativas, además validaciones, en cuanto a la recopilación de información las 2 técnicas principales que se emplearon fueron la

encuesta al igual que la entrevista, como se mencionó previamente, sin embargo, otra técnica empleada en la etapa de ideación fue el How Might We (Figura 20), en la que como equipo se cuestionaron múltiples formas de solucionar la problemática, posteriormente se realizaron bocetos rápidos de las propuestas que surgían (véase Figura 3).

Figura 20:
How might we



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "How might we" [Imagen de elaboración propia].)

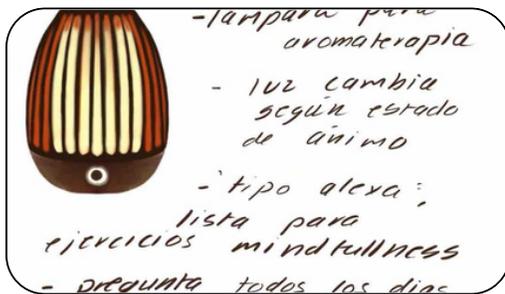
Tras tener múltiples bocetos que podrían solucionar la problemática abordada en el proyecto, se implementó una tabla de selección (Figura 21) en la que se establecieron criterios de evaluación basándonos en el usuario y sus necesidades, a fin de seleccionar la alternativa tanto más viable como factible, para representar adecuadamente la idea se realizó un primer boceto digital (Figura 22) con el programa de sketchbook, éste se encontraba sujeto a ajustes provenientes de la retroalimentación recibida tras la validación, en la cual se aplicó una ficha técnica para validaciones por cada validación realizada (Figura 23).

Figura 21:

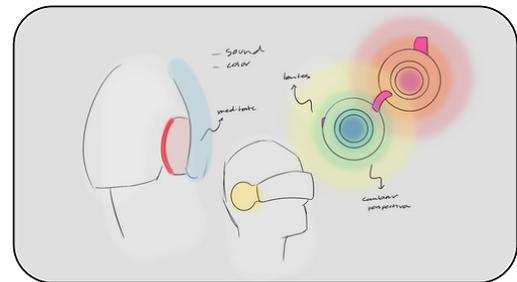
Tabla de selección

Proceso Creativo

Aranza



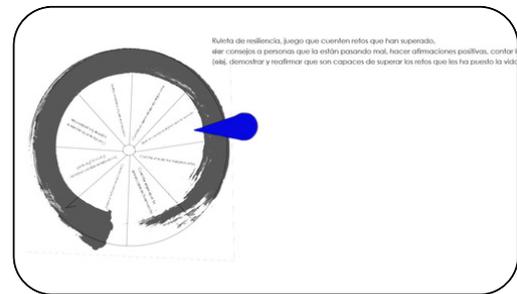
Rosi



Karen



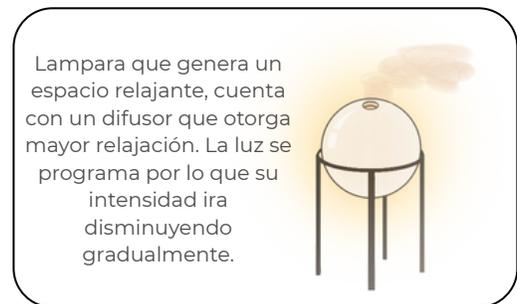
Idalid



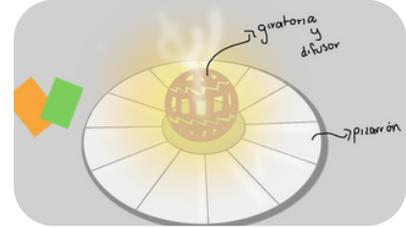
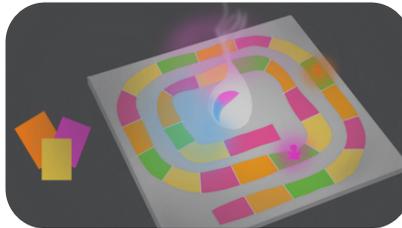
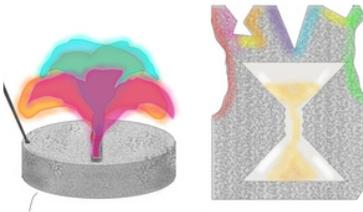
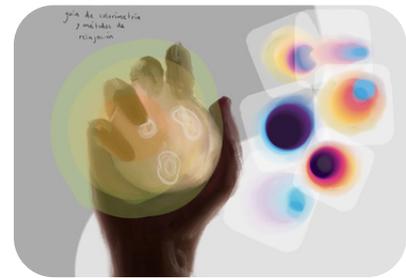
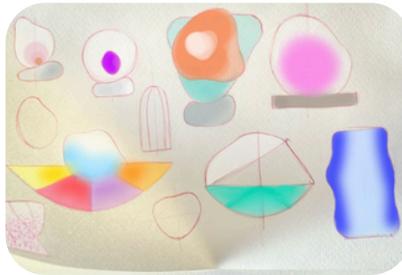
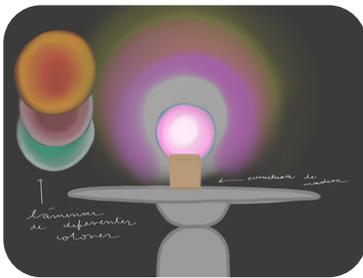
Fátima



Fernando



Integración de ideas

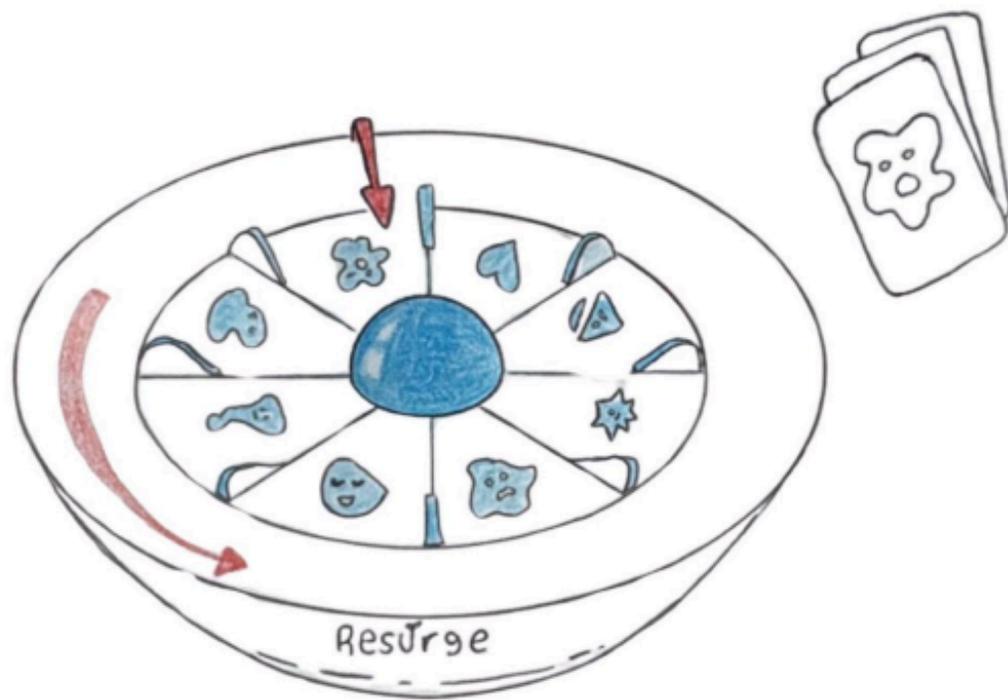


Método de selección

Solución	Viable	Factible	Deseable	Suma
lámpara cálida con efectos sensoriales	✓	✓	✓	3
Objeto modular que permite meditar	✗	✓	✓	2
pelota vibratoria con guía	✗	✗	✓	1
tablero	✓	✗	✗	1
ruleta	✓	✓	✓	3

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Tabla de selección" [Imagen de elaboración propia].)

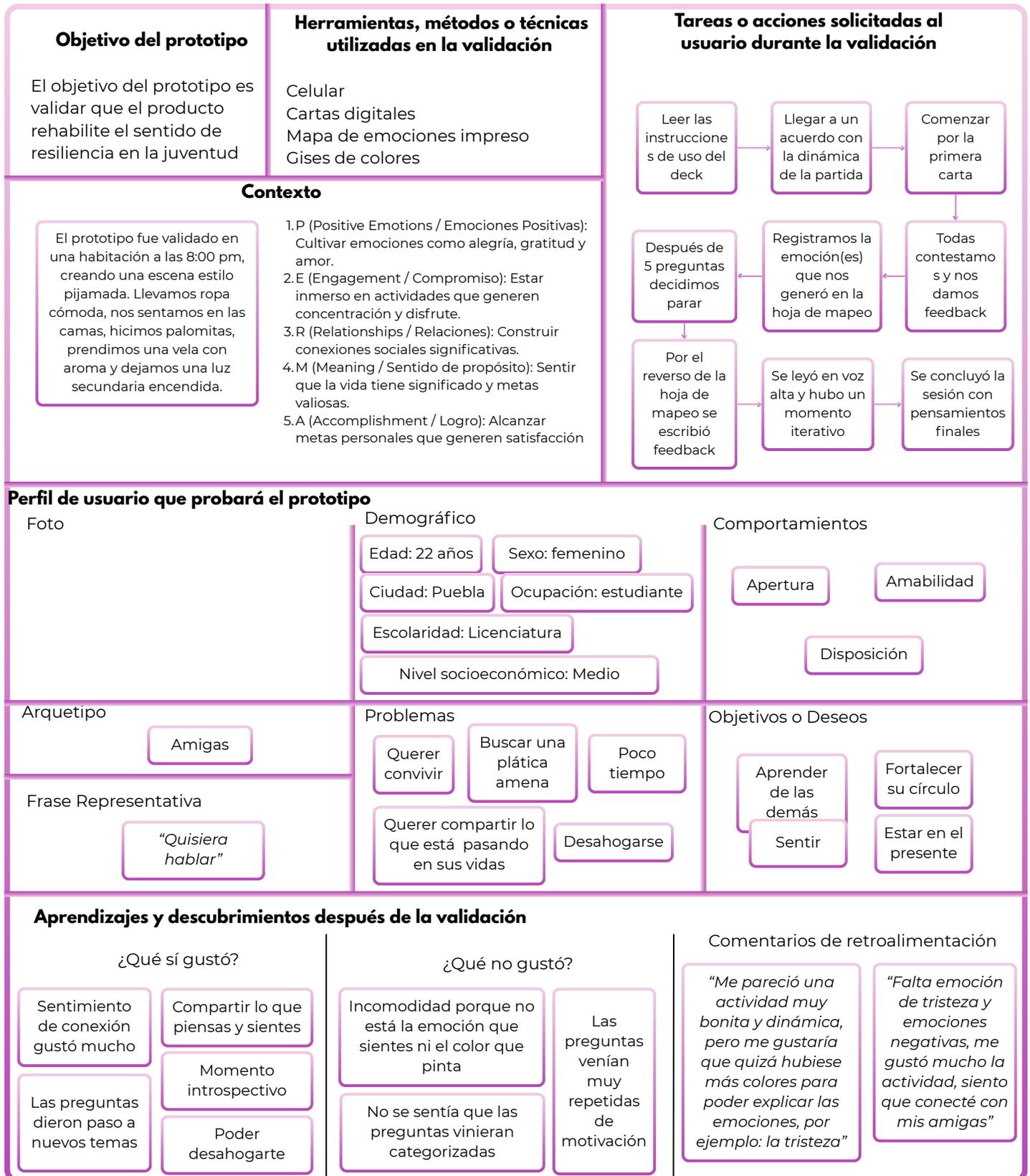
Figura 22:
Boceto de la propuesta final



(Avalos, K., León, A. , Tlatelpa, F. Hernández, R. , Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Boceto final" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 23:

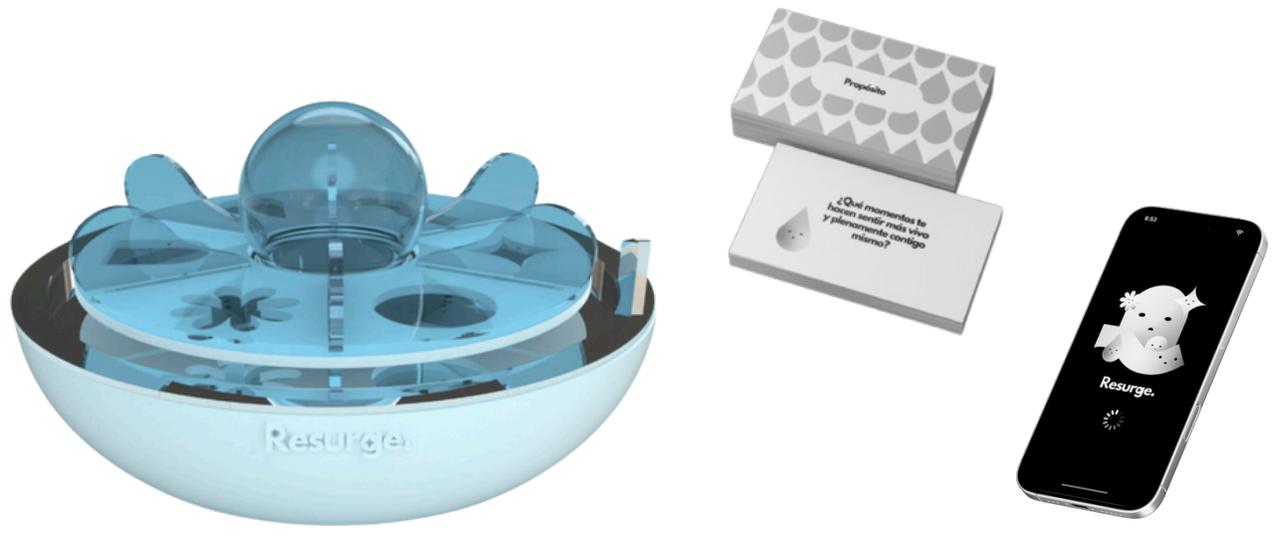
Ficha de validación



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Ficha de validación" [Imagen de elaboración propia].)

Dentro de estas validaciones se fue ajustando el concepto inicial a lo largo de todo el proceso de diseño, esto con el fin de cerciorarnos no solo de que cumpliera con el objetivo del proyecto si no que también el producto-servicio cumpliera con aspectos de diseño, tales como coherencia formal, estética, identidad, ergonomía, funcionalidad, utilidad, comprensibilidad, entre otros, dando como resultado el render del producto final (Figura 24), así mismo, para poder tangibilizar la propuesta de diseño se elaboró un prototipo del producto (Figura 25) permitiendo tener mayor comprensión de éste, de igual forma gracias al prototipo se realizaron las validaciones a través de una interacción producto-usuario.

Figura 24:
Render del producto final



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Render del producto final" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 25:
Prototipo final



(Avalos, K., León, A. , Tlatelpa, F. Hernández, R. , Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Prototipo final" [Imagen de elaboración propia].)

Concluyendo, es evidente que la implementación de las técnicas fueron una guía en el proceso apoyándonos a obtener información que sería clave en el desarrollo del producto-servicio, así mismo cabe mencionar que gracias a las mismas se ha logrado la iteración, generando que la propuesta se encuentre en constante cambio a través de ajustes que fueron surgiendo a lo largo del proceso. Dichos ajustes se han ido realizando tomando en consideración las opiniones así como las sugerencias de los usuarios y personas involucradas a lo largo de todo el proceso creativo con el fin de tener un producto fortalezca la resiliencia en los jóvenes.

3.6 Procedimiento

El proceso de diseño de este proyecto tiene su inicio en la búsqueda del tema en el que se quería centrar la problemática, es por ello que en equipo se propusieron múltiples temas que abordarán las ODS´s al igual que las megatendencias en el diseño industrial, dentro de los cuales se habló sobre abordar temas de salud mental, en equipo dicho tema nos pareció atractivo, por lo tanto el siguiente paso era seleccionar un problema de salud mental, a lo que se acordó que estuviera relacionado con el estrés en los jóvenes puesto que este tipo de problemas aún son tabú dentro de la sociedad.

Una vez que se decidió abordar los problemas de salud mental relacionados al estrés en los jóvenes nos adentramos en un proceso de investigación rápido en el que se encontró un dato sobre los suicidios a causa del estrés, investigando más se halló que la sobreestimulación era una de las principales causas del estrés, dicha condición fue la más viable debido a que era posible de controlar o disminuir a través de la disminución de estímulos

externos, por lo tanto el Diseño Industrial podía tener una incidencia de mayor impacto para lograr el bienestar de nuestro usuario.

Mencionado lo anterior se inició un proceso de investigación primaria al igual que secundaria sobre los factores que generan este estado de malestar en el usuario se hicieron diagramas, mapas, y se aplicaron tanto herramientas como técnicas que nos permitieran conocer con mayor profundidad el tema y los motivos reales por los cuales la problemática seguía creciendo, una vez conociendo esto se identificó el momento en el cual se deseaba intervenir, permitiendo así plantear la problemática, la justificación, los objetivos al igual que la pregunta de investigación.

En este momento se realizaron tanto entrevistas como encuestas a jóvenes, con el objetivo de poder comprender sus necesidades al igual que el momento en el que se enfocaría la problemática, el cual fue los momentos posteriores a un conflicto. Así mismo se tuvieron que identificar las personas involucradas por medio de un mapa de stakeholders, en el cual se identificaron a los jóvenes como el usuario principal, así mismo al ser un problema que está relacionado con la salud mental se decidió consultar a psicólogos también neurólogos para conocer su opinión profesional sobre el tema.

La información de parte de los especialistas fue obtenida por medio de entrevistas, las cuales tras ser grabadas se transcribieron, la información se analizó destacando así datos clave de cada una de ellas, dichos datos se categorizaron y clasificaron, para poder ser transformados en hallazgos de diseño, una vez que se tuvieron los hallazgos se procedió a elabo-

-rar insights, de los cuales se seleccionó uno para ser abordado a lo largo del proyecto, este momento fue clave ya que de éste partiría tanto la pregunta de investigación como el reto de diseño.

Sin embargo, tras llevar este proceso un momento crítico en el proyecto llegó, puesto que no hallabamos la raíz de nuestra problemática, ya que seguíamos sin tener conocimiento de qué orillaba a los jóvenes al suicidio, por lo que antes de continuar con la etapa de ideación nos tuvimos que detener a analizar toda la información recopilada, en la que tras un largo proceso de discusión en equipo y análisis se encontró que la raíz de la problemática no era ni el estrés, ni la sobreestimulación, era una ausencia de una habilidad socioemocional que le permitiera al usuario afrontar positivamente los problemas cotidianos, a dicha habilidad se denomina resiliencia.

Tras tener conocimiento de este hecho se realizaron los ajustes pertinentes al proyecto, enfocando nuestros esfuerzos en conocer el motivo por el cual las juventudes actuales carecen de resiliencia, en la que se tuvo que redefinir este concepto y comprender cómo es la forma más adecuada para poder desarrollarla en el contexto actual, por lo tanto se tuvo que volver a empatizar con el usuario además de profundizar la investigación. Tras lo mencionado, se procedió a buscar teorías tanto de diseño como de otras disciplinas a fin de argumentar adecuadamente todo lo planteado en el proyecto, brindando coherencia así como validez al proyecto.

Teniendo identificado el insight de diseño se realizó el reto a través del How might we, en la que posteriormente se bocetaron múltiples alternativas que le dieran solución a la problemática,

tras presentar en equipo las ideas propuestas por medio de una tabla se tomaron criterios a evaluar a fin de reducir las opciones de ideas, después en equipo llegamos a la conclusión que era mejor destacar las cualidades que deseábamos de cada propuesta y crear una propuesta nueva que integrara lo mejor de cada alternativa previamente seleccionada, dando como resultado nuestra propuesta final.

La propuesta final aun seguía sujeta a ajustes de las validaciones, pero para ello se debía prototipar, se elaboró el primer prototipo a fin de tangibilizar la idea y poder hacer las primeras validaciones con el usuario para recibir retroalimentación, es en este momento donde el proceso iterativo entre las validaciones en conjunto de la ideación entra, puesto que cada validación ya sea con el usuario o expertos brindaba información valiosa que nos permite ir mejorando el producto, de tal modo que se fueron puliendo detalles al igual que modificando el prototipo, dando como resultado nuestro producto final.

Dentro de este proceso iterativo se fueron resolviendo detalles como el mecanismo, la forma del producto, la función, la estética, el proceso de producción, economía circular, ciclo de vida, entre otros, sin embargo, un momento clave dentro de este proceso que nos brindó una guía sobre cómo sería el producto y lo que queríamos transmitir con éste fue la creación de la marca “Resurge” en conjunto con el branding, este momento fue de suma importancia ya que le dio una esencia a todo el proyecto en la que se refleja una identidad no solo del proyecto si no también de nosotros como diseñadores.

Ya que se tenía claro todo este proceso, al proyecto le faltaba un servicio que complementara la experiencia que se tenía con el

producto, es por ello que con la ayuda de un journey map sobre el uso del producto se hizo un análisis del momento en el que el servicio debía incidir, identificado este momento se presentaron ideas de cómo es que podría funcionar el servicio, se continuó con el proceso de ideación, de validación e iteración, dando como resultado nuestra app resurge, la cual además de complementar el producto, también ofrece otras herramientas de apoyo para el desarrollo de la resiliencia.

En conclusión, el proyecto fue llevado a cabo gracias al proceso de diseño en el cual se identificaron las necesidades del usuario así como se empatizó con la problemática en el contexto actual, tras estar constantemente prototipando, iterando y ajustando se logró diseñar un producto-servicio que no sólo cumpliera con las expectativas de nosotros como diseñadores, sino que le diera una solución eficaz a la problemática abordada, es así como resurge fue creado, una herramienta ludificada que fortalece la resiliencia en la juventud, mediante el acompañamiento, la introspección también el reconocimiento de sus emociones, a fin de alcanzar el bienestar.

3.7 Propuesta de diseño

La propuesta es crear una herramienta ludificada que consta de una ruleta con una luz integrada al igual que un deck de cartas y un mapa emotivo en conjunto con una aplicación, en las que a través del acompañamiento, la introspección al igual que el reconocimiento de las emociones se pueda desarrollar la resiliencia en las juventudes, ésta propuesta no sólo busca concientizar sobre la importancia del cuidado de la salud mental en las juventudes si no que principalmente se busca evitar que la carencia de resiliencia llegue a un extremo en el que los jóvenes

prefieren quitarse la vida por falta de una habilidad que les permitan afrontar las dificultades del día a día.

Es por ello que se propone elaborar un deck de cartas que motivan a cuestionarte además de alentar a crecer personalmente mediante conversaciones significativas e introspección, éste se encuentra dividido en 6 categorías: esperanza, relaciones, resiliencia, optimismo, logro también propósito, dichas categorías están diseñadas en base al modelo PERMA al igual que HERO, de los cuales el primero tiene como objetivo alcanzar un estado de bienestar y el segundo el desarrollo de la resiliencia; además cada categoría se personificó por cuestiones de metacognición por lo tanto cada categoría cuenta con una historia propia.

A fin de ludificar esta herramienta se tomó la decisión de elaborar una ruleta en la que se integra una luz que cambia de colores, la cual le brinda al usuario la posibilidad de crear un ambiente envolvente en el que se sienta cómodo. Ésta cuenta con un diseño orgánico, que tiene como objetivo evocar una sensación de sutileza y cuidado a fin de lograr una coherencia formal tanto con lo que se busca en el proyecto como con la esencia en el producto-servicio; su funcionamiento básicamente es que al girarla, se seleccionará una de las categorías del deck de forma aleatoria.

Así mismo para el mapeo de las emociones se propone que éste se encontrará en la app, esto nos permite que el usuario pueda crear un mapa para cada sesión en la que tras usar continuamente el producto se pueda visualizar el progreso que se ha tenido; lo que se debe realizar es que tras cada pregunta se coloca el color de la emoción que se siente en el mapa, lo cual

tiene como objetivo ayudar a identificar y reconocer los estados emocionales a través de la teoría del color durante la sesión, permitiéndonos evaluar al igual que cerciorarnos si la introspección se realizó de manera consciente.

Cabe mencionar que esta herramienta ludificada se diseñó para que sea empleada de forma grupal en base al modelo HERO, PERMA, y teorías que sostienen que la resiliencia se desarrolla con mayor facilidad cuando se crea una red de apoyo en la que se pueda confiar cuando hay problemas, sin embargo, se considerando el escenario en el que el usuario se encuentra solo, también esta herramienta tiene la posibilidad de emplearse de forma individual, en la que la resiliencia se va desarrollando a través de la introspección al igual que el reconocimiento emocional.

Es por ello que cada uno de los elementos que forman parte de la herramienta ludificada que se propone, abordan criterios que cubren aspectos a fin de poder fortalecer la resiliencia en las juventudes, esto con el propósito de darle una solución eficaz a la carencia de dicha habilidad socioemocional dentro de los jóvenes actualmente, por lo tanto tras todo el proceso de creación se dió a lugar a nuestro producto-servicio llamado Resurge, el cual tiene como objetivo fortalecer la resiliencia en la juventud, para construir su bienestar mediante el acompañamiento, la introspección y el reconocimiento de sus emociones.

3.7.1 Aporte de la propuesta

La principal función de Resurge, nuestra herramienta ludificada, es fortalecer la resiliencia en los jóvenes debido a una carencia

de ésta causada por modelos sociales que se han ido reestructurando la vulnerabilidad de las juventudes frente a las problemáticas cotidianas a lo largo del tiempo, generando que éstos se frustren con mayor facilidad, impactando así negativamente en su bienestar, lo cual en casos extremos los ha orillado a que atenten en contra de su vida e integridad. Por lo tanto se tuvo que comprender cómo es la resiliencia hoy en día y re-definir la forma en la que se desarrolla actualmente.

Nuestra propuesta es totalmente nueva por múltiples factores, en primer lugar se aborda una problemática que se sigue considerando como un tabú en el que se ha estigmatizado al igual que juzgado a las generaciones actuales por ser frágiles ante los problemas de la cotidianidad, dando pie a que a lo largo del proceso del proyecto se genere al igual que comprenda una definición de resiliencia aterrizada al contexto actual en la que se tome en cuenta la vulnerabilidad en la que se encuentran las juventudes actuales, además de aterrizar un modo de desarrollar dicha habilidad socioemocional en la que el usuario no se sienta agredido, frustrado, o abrumado.

En segundo lugar, se creó una herramienta ludificada que brinda una solución a una problemática que se encuentra relacionada con la salud mental, producto el cual actualmente en el mercado no es muy común, además el hecho de que su objetivo sea el fortalecimiento de la resiliencia lo hace más único puesto que los productos que están directamente enfocados a esto son mínimos, inclusive el hecho de que ésta habilidad se fortalezca a través del acompañamiento, introspección además del reconocimiento emocional hace que las juventudes actuales lo adapten con mayor facilidad.

Concluyendo con que además de todos aquellos aportes mencionados anteriormente que le brindan un valor a nuestra propuesta, cabe mencionar que resurge es un producto-servicio que junto con su identidad de marca puede llegar a romper con estereotipos sobre la fragilidad de las juventudes actuales e incentivar a que el tabú de la terapia al igual que la salud mental disminuya, fomentando el cuidado personal y la salud mental con el objetivo de evitar que éstos lleguen a un límite en el que los jóvenes atenten en contra de su vida e integridad.

3.7.2 Uso

El uso del producto-servicio para el fortalecimiento de la resiliencia en los jóvenes es sumamente intuitivo, además como acompañamiento a la herramienta ludificada, trae consigo su instructivo (Figura 26) que sirve como una guía de uso para el usuario, en el que se establece que en primera instancia los participantes de la sesión deben leer las historias de cada personaje de la categoría (Optimismo, logro, relaciones, resiliencia, esperanza también propósito), con el fin de que se comprenda el significado y propósito de cada una de éstas.

Figura 26:
Instructivo



Resurge es una herramienta ludificada diseñada para fomentar la introspección y fortalecer la resiliencia

Materiales incluidos

1 Contexto de personajes.



2 Deck de cartas.



3 Ruleta con iluminación.



4 Mapa emotivo.





Instrucciones de uso

- 1** *Los participantes deben leer la historia de fondo de cada personaje, esto ayuda a comprender el significado y propósito de cada categoría. (Optimismo, Logro, Relaciones, Resiliencia, Esperanza y Propósito).*
- 2** *Gira la ruleta para seleccionar una categoría de forma aleatoria.*
- 3** *Toma una carta de la categoría correspondiente y reflexiona sobre la pregunta planteada.*
- 4** *Una vez respondida la pregunta, identifica cómo te sientes.*
- 5** *Usa el mapa emotivo y usa las pegatinas desprendibles para registrar la emoción predominante, este seguimiento permite evaluar las emociones.*
- 6** *Una vez que hayas completado tu mapa de emociones, la sesión concluye.*



Consideraciones generales

- *La herramienta puede usarse solo o en grupo. No es necesario contar con otras personas para llevar a cabo la introspección.*
- *Las preguntas pueden responderse de manera individual o en conjunto, según se prefiera.*
- *Si alguien no desea contestar una pregunta, puede omitirla sin problema. No es obligatorio responder todas.*
- *Puede utilizarse en un espacio cerrado o iluminado sin afectar su propósito. La iluminación solo complementa la experiencia.*
- *Se recomienda que el mapeo de emociones funcione como un registro personal para identificar cambios o patrones emocionales a lo largo del tiempo.*
- *Se recomienda que Resurge se utilice en momentos donde puedas estar sentado o en una posición estática, ya que la herramienta requiere concentración y reflexión.*
- *Si decides utilizar Resurge en grupo, se recomienda hacerlo con tu círculo de confianza, como amigos, familiares o personas cercanas con quienes te sientas cómodo compartiendo tus pensamientos y emociones.*

Posteriormente, en caso de que así se desee, se enciende la luz y con el control de forma manual se cambia el color de ésta a una en la que el usuario se sienta en un ambiente cómodo así mismo se colocan las cartas del deck por categoría; ya que se realizó esto, con la mano se gira la ruleta para que se seleccione una categoría de forma aleatoria, para posteriormente proceder a tomar una carta de la categoría correspondiente, se lee la pregunta e inicia el momento de reflexión sobre ésta, una vez respondida la pregunta el usuario debe identificar cómo se siente.

Ya que se realizó este momento de introspección, se procede a abrir la aplicación en la que tras haber creado un apartado nuevo para la sesión de ese momento, con el mapa emotivo y las pegatinas digitales se registra la emoción predominante según el color de ésta, una vez completado el mapa de emociones la sesión concluye; este seguimiento con el mapeo le permite al usuario evaluar sus emociones durante cada sesión además de tener un registro en el que se puede observar su progreso a largo plazo, en el que dado el caso que requiera apoyo de especialistas, lo puede obtener a través de la app.

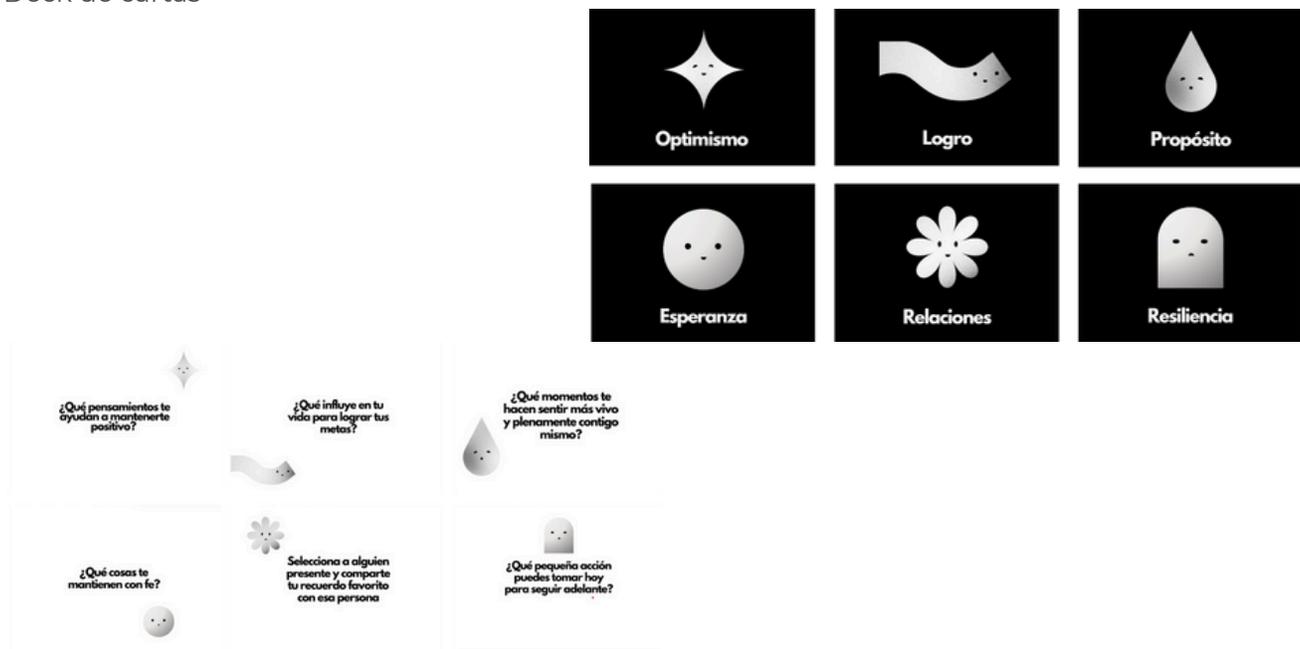
3.7.3 Función/Estructura

Como se ha mencionado anteriormente el producto-servicio consta principalmente de 3 elementos fundamentales, los cuales son la ruleta, el deck de cartas, también el mapa emotivo. El primero, el cual es el deck de cartas consta de 38 cartas en forma rectangular, divididas en 6 categorías diferentes, cada una cuenta con su respectivo personaje el cual hace alusión a esta, a la vuelta de cada carta se encuentra una pregunta para contestar y reflexionar de acorde a la categoría seleccionada,

cabe mencionar que cada personaje cuenta con su propia historia la cual se adjunta dentro del empaque de la herramienta.

Para poder cerciorarnos que las preguntas en conjunto con las categorías cumplieran nuestro objetivo, éstas se basaron en el modelo PERMA y HERO, de los cuales el primero tiene como propósito alcanzar el bienestar a diferencia del segundo que tiene como propósito desarrollar la resiliencia, así mismo dentro del proceso de validación las preguntas fueron evaluadas por psicólogos a fin de que se pudiera asegurar que éstas cumplieran el objetivo de manera efectiva, evitando crear sentimientos de culpa, remordimiento o frustración en el usuario.

Figura 27:
Deck de cartas



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Deck de cartas" [Imagen de elaboración propia].)

Para poder cerciorarnos que las preguntas en conjunto con las categorías cumplieran nuestro objetivo, éstas se basaron en el modelo PERMA y HERO, de los cuales el primero tiene como propósito alcanzar el bienestar a diferencia del segundo que tiene como propósito desarrollar la resiliencia, así mismo dentro del proceso de validación las preguntas fueron evaluadas por psicólogos a fin de que se pudiera asegurar que éstas cumplieran el objetivo de manera efectiva, evitando crear sentimientos de culpa, remordimiento o frustración en el usuario.

El segundo elemento el cual es la ruleta, es la que principalmente nos permite ludificar la herramienta, ésta consta de una luz en el centro que puede ser cambiada de color de forma manual con su controlador, el mecanismo de la ruleta funciona a base de balines los cuales nos permiten que al impulsar la plataforma ésta gire con facilidad, de tal modo que se logra el objetivo de seleccionar una de las categorías al azar, dicho mecanismo con balines se encuentra cubierto dentro de la carcasa principal, así mismo sobre de ésta se tiene el nombre del producto en relieve.

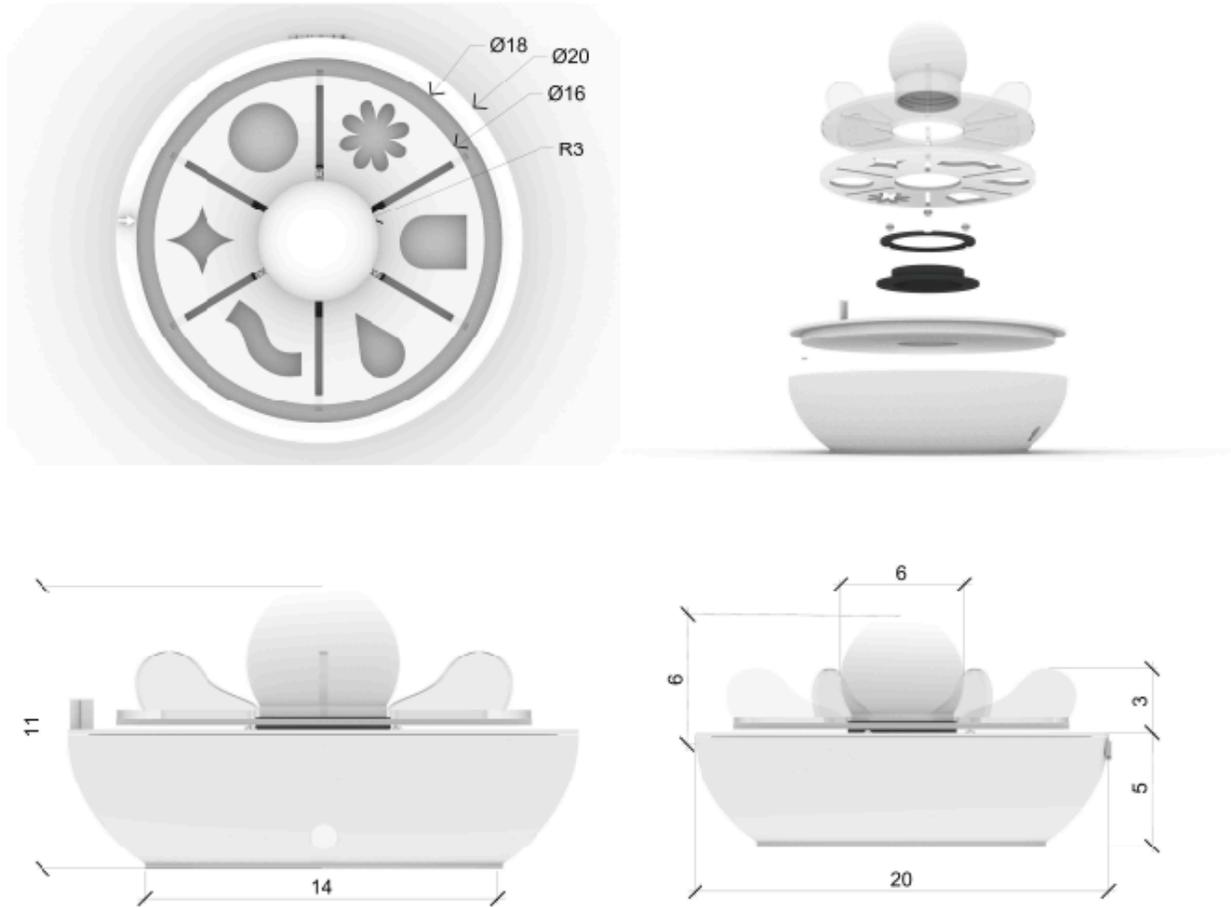
Para la parte externa de la ruleta se empleó acrílico transparente con el objetivo de que la luz creara cierto efecto visual, sobre esta se tienen troqueladas las figuras de cada categoría que serán seleccionadas, las cuales no está de más mencionar que son las mismas que se encuentran en el deck de cartas; sobre de ésta hay unas pestañas que tienen como objetivo tanto dividir visualmente las categorías en la ruleta como facilitarle al usuario el movimiento para girar la ruleta, la base cuenta con una flecha la cual es la que indica qué categoría se seleccionó.

Figura 28:
Render de Resurge



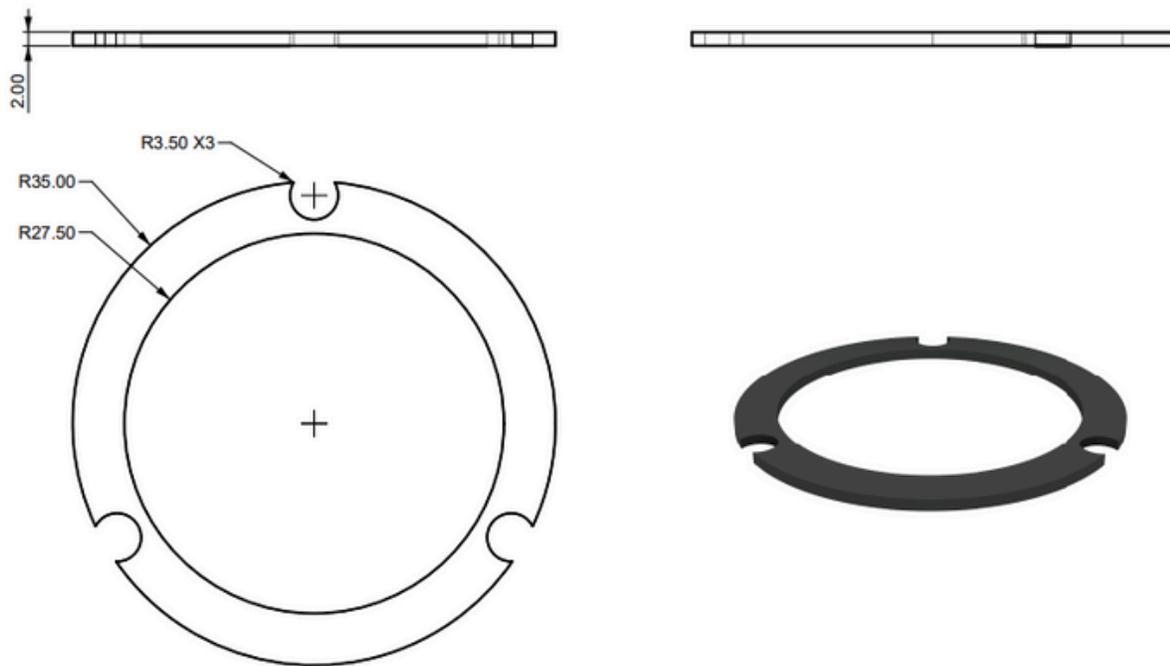
(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Render de Resurge" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 29:
Plano técnico general



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Plano anillo técnico original"
[Imagen de elaboración propia].)

Figura 30:
Plano anillo giratorio pz. 2

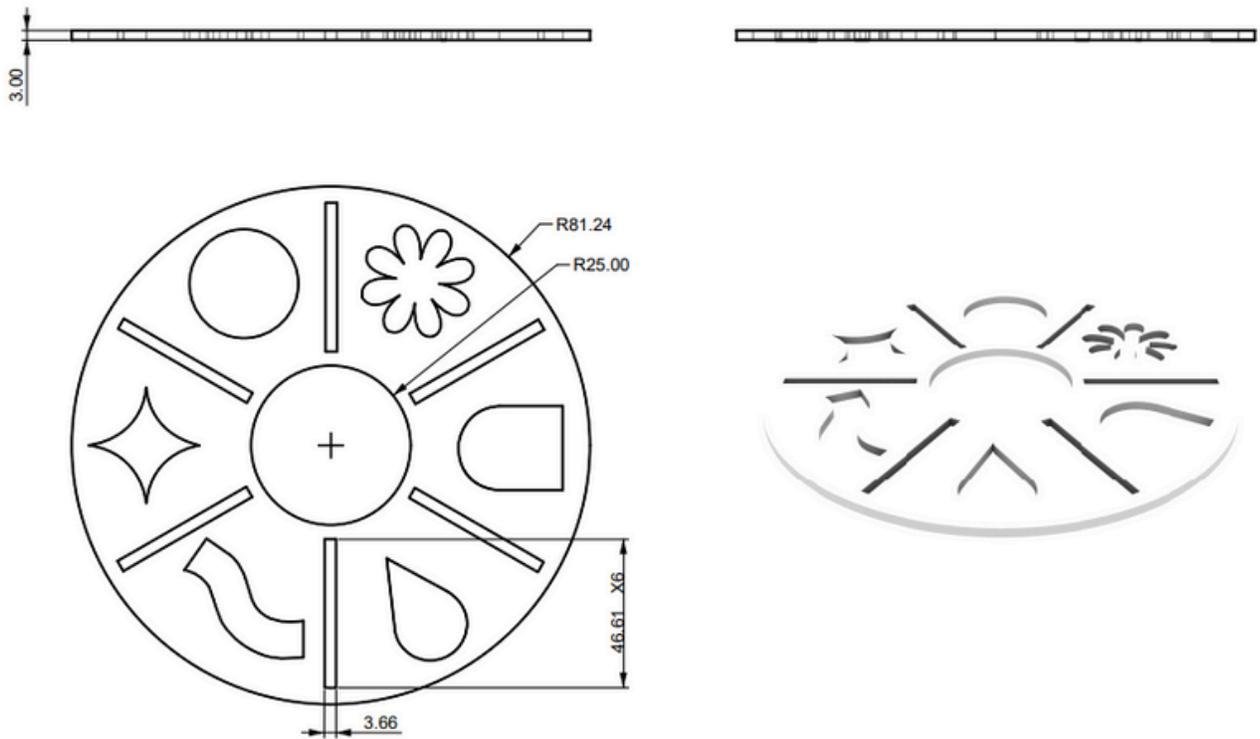


TÍTULO		ANILLO GIRATORIO PZ 2		
DIBUJANTE		FERNANDO DÍAZ MONTIEL		
ACOT:	MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES	FECHA 07/04/25
ESC:	SIN			Nº. PLANO 4

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Plano anillo giratorio pz. 2"
[Imagen de elaboración propia].)

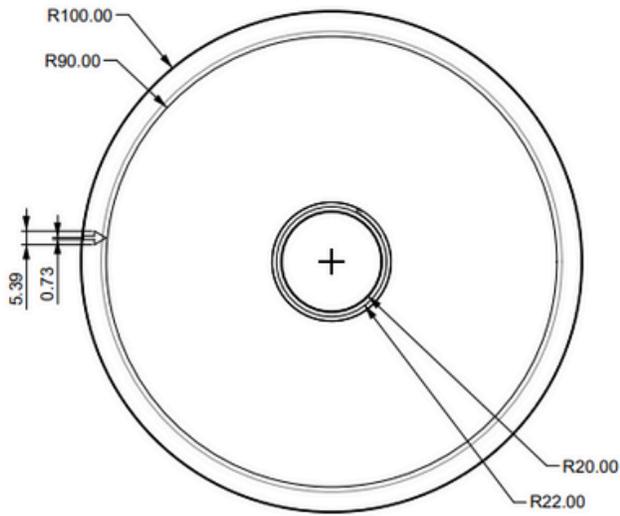
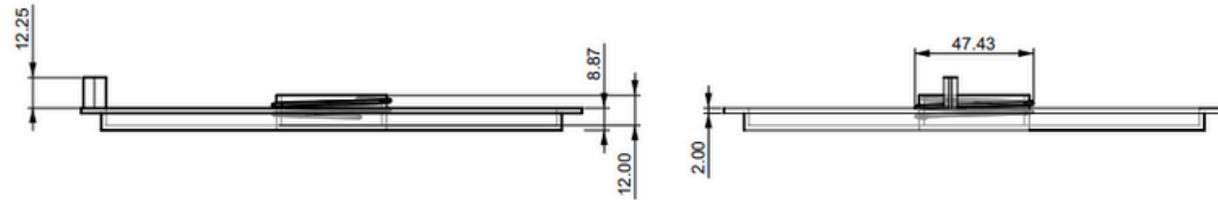
Figura 31:

Plano Disco con siluetas



TITULO	DISCO CON SILUETAS		
DIBUJANTE	FERNANDO DÍAZ MONTIEL		
ACOT: MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES	FECHA: 07/04/25
ESC: SIN			No. PLANO 5

Figura 32:
Plano Soporte de ensamble 2



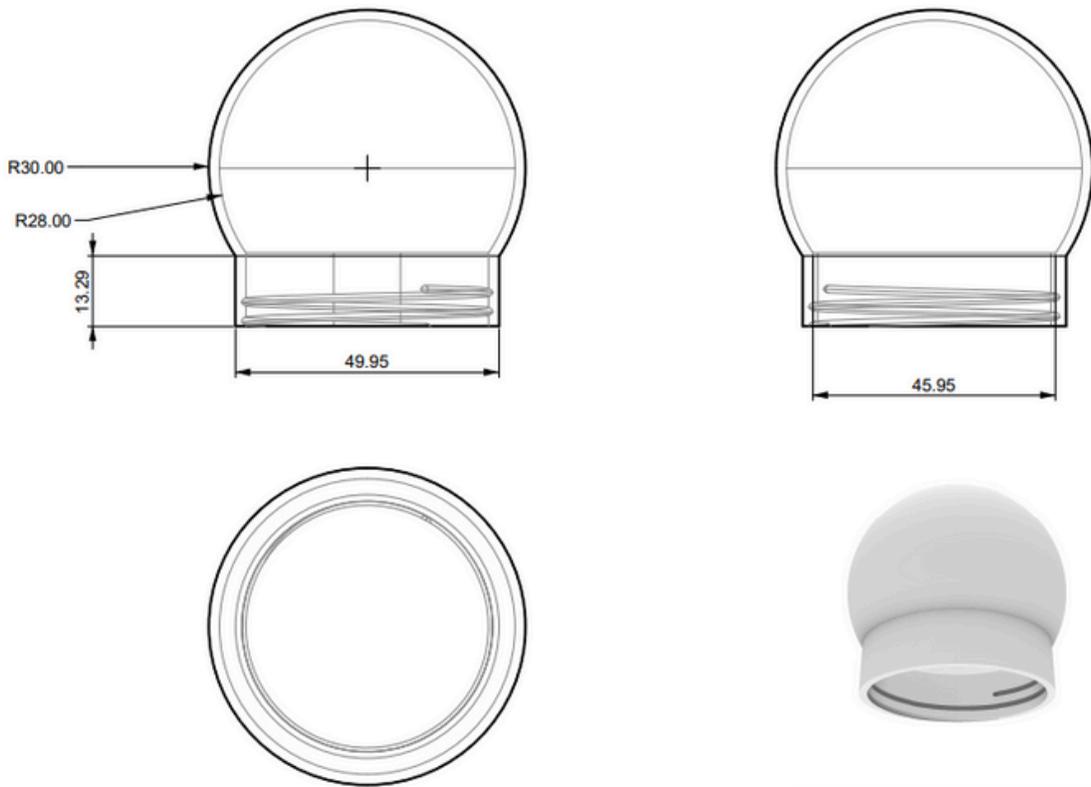
DETALLE A



TÍTULO	SOPORTE DE ENSAMBLE		
DIBUJANTE	FERNANDO DÍAZ MONTIEL		
ACOT: MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES	FECHA 07/04/25
ESC: SIN			Nº. PLANO 2

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Plano Soporte de ensamble 2"
[Imagen de elaboración propia].)

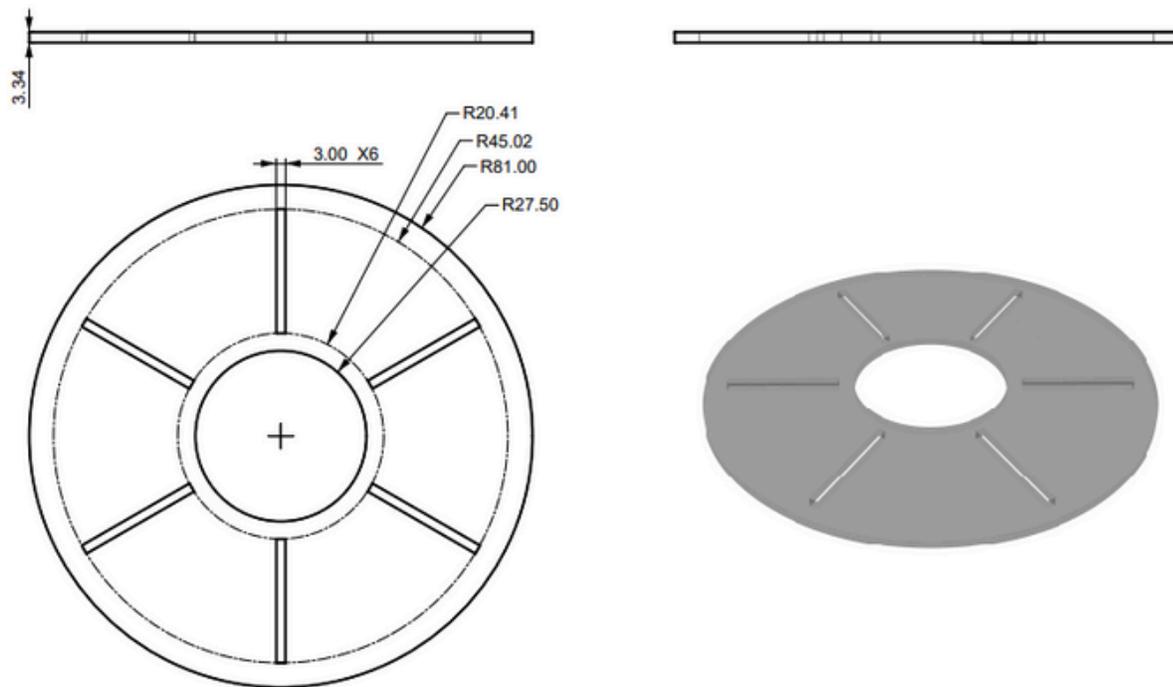
Figura 33:
Plano Pantalla de iluminación



TÍTULO		CUBIERTA DE ILUMINACIÓN		
DIBUJANTE		FERNANDO DÍAZ MONTIEL		
ACOT: MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES		FECHA 07/04/25
ESC: SIN				Nº. PLANO 8

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Pantalla de iluminación"
[Imagen de elaboración propia].)

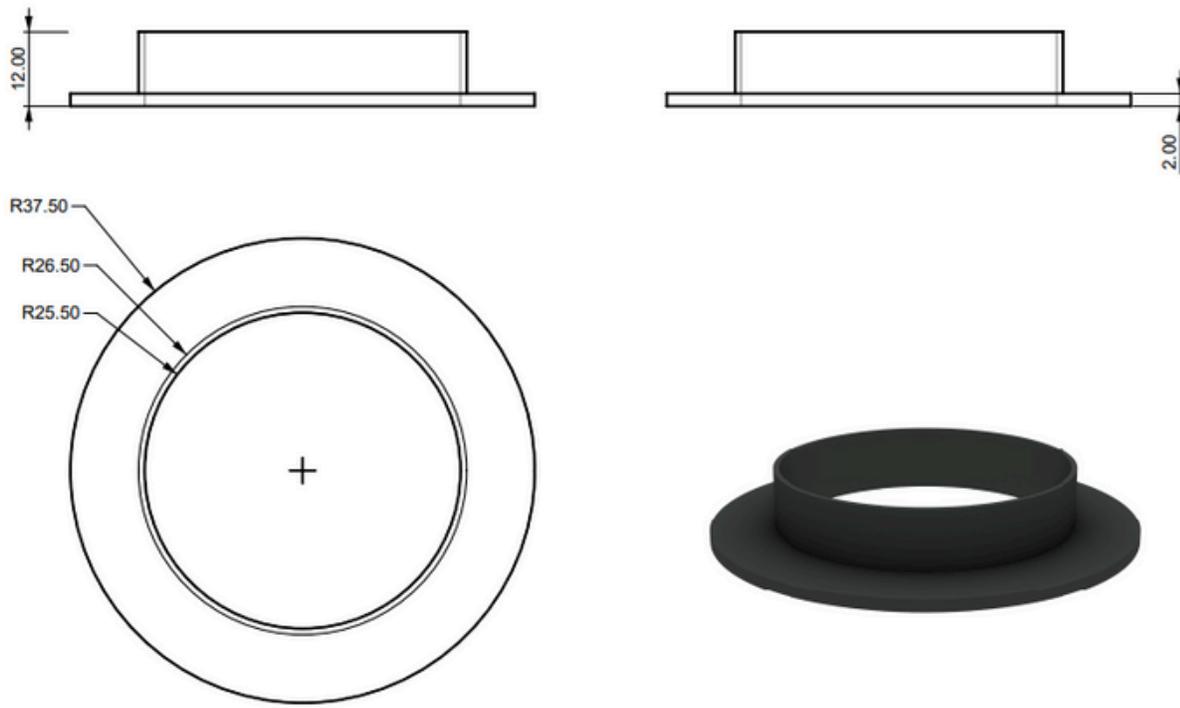
Figura 34:
Plano Disco giratorio



TITULO	DISCO GIRATORIO		
DIBUJANTE	FERNANDO DÍAZ MONTIEL		
ACOT: MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES	FECHA 07/04/25
ESC: SIN			Nº. PLANO 6

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Disco giratorio" [Imagen de elaboración propia].)

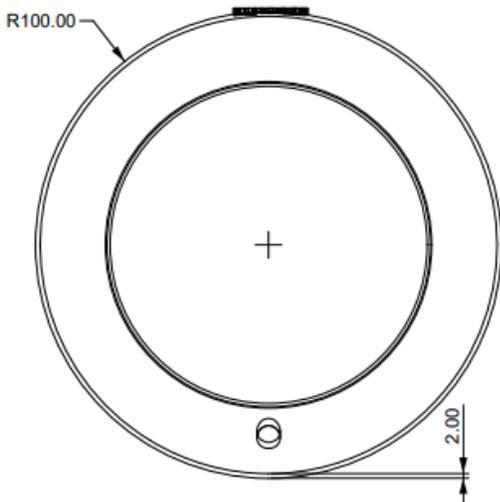
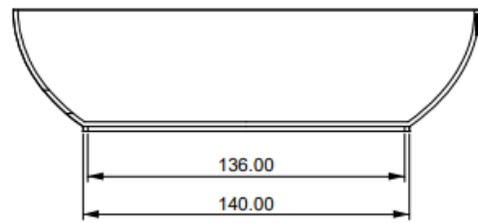
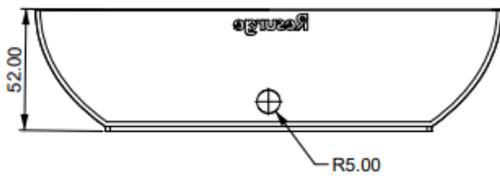
Figura 35:
Plano Anillo giratorio pz. 1



TITULO		ANILLO GIRATORIO PZ 1		
DIBUJANTE		FERNANDO DÍAZ MONTIEL		
ACOT:	MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES	FECHA 07/04/25
ESC:	SIN			No. PLANO 3

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Anillo giratorio pz. 1" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 36:
Plano Base principal



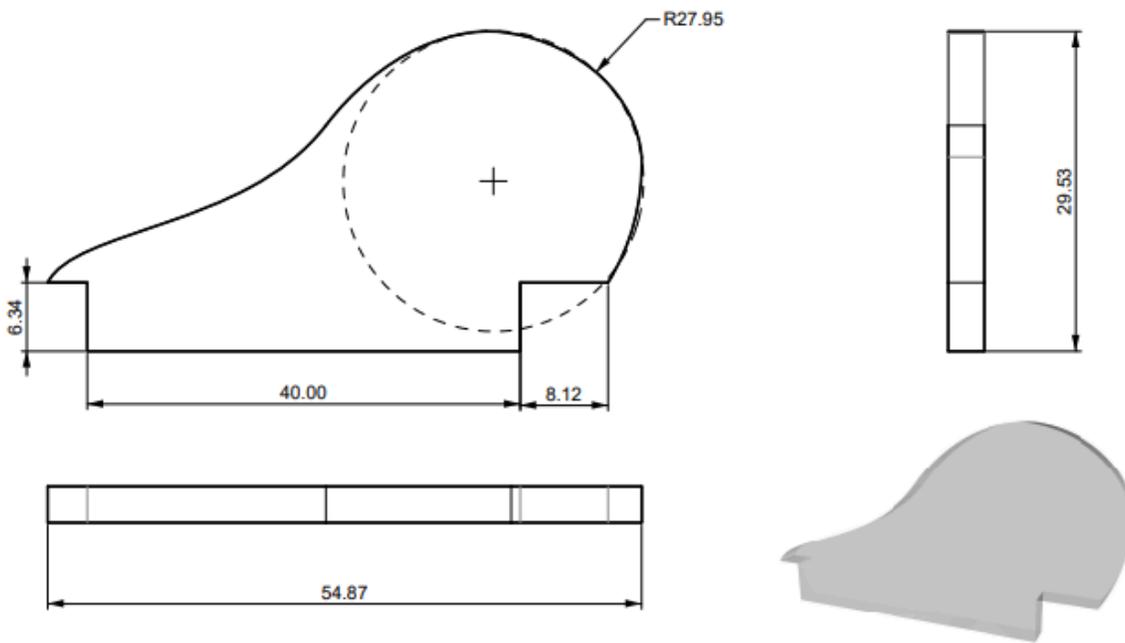
DETALLE A



TÍTULO	BASE PRINCIPAL			
DIBUJANTE	FERNANDO DÍAZ MONTIEL			
ACOT. MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES		FECHA 07/04/25
ESC:	SIN			No. PLANO 1

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Base principal" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 37:
Plano Pestañas del disco



TÍTULO		PESTAÑAS DISCO GIRATORIO		
DIBUJANTE		FERNANDO DÍAZ MONTIEL		
ACOT:	MM	PLANO	VISTAS Y MATERIALES	FECHA 07/04/25
ESC:	SIN			Nº. PLANO 7

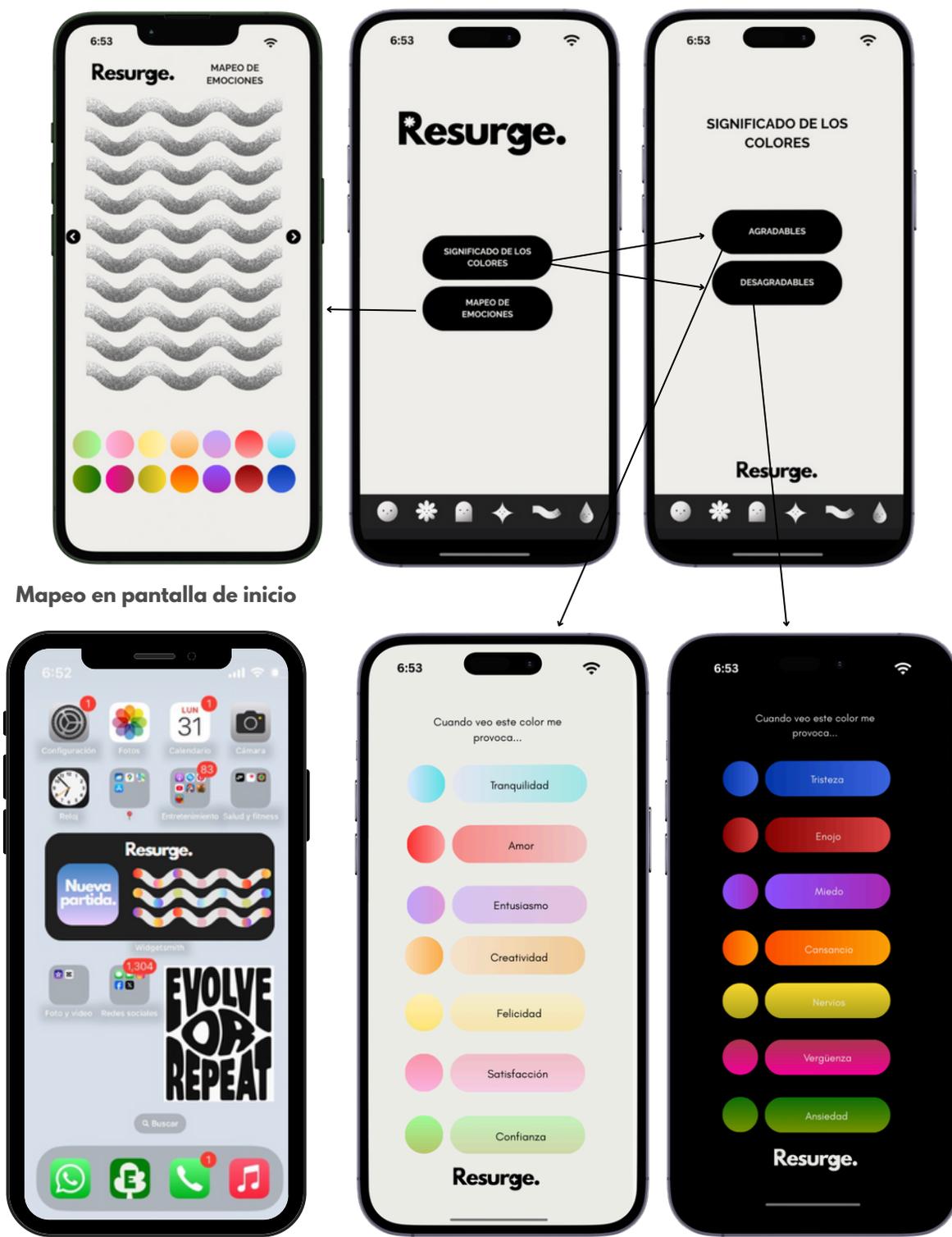
(Avalos, K., León, A. , Tlatelpa, F. Hernández, R. , Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Pestañas del disco" [Imagen de elaboración propia].)

Se debe mencionar que la elaboración de cada una de las piezas que se encuentran en nuestro prototipo consiste en una serie de pasos en los cuales es de suma importancia la precisión y el detalle a fin de obtener un resultado de alta calidad. En primera instancia se elaboran los modelos de cada una de las piezas en cualquier software de modelado tridimensional, en este caso se empleó Rhinoceros. Cada pieza tiene su propia medida que debe ser exacta para que encaje en el resto, así mismo el modelado de los personajes de cada categoría debe realizarse con detalle.

El producto se plantea que estará realizado con polipropileno (PP) debido a que se toma en consideración el principio de economía circular de elaborar un producto con un monomaterial, así mismo dicho material es ligero facilitando así el agarre del mismo, sin embargo, para el prototipo se tomó la decisión de que éste fuera elaborado en impresión 3D con un filamento de elastómero termoplástico de poliuretano (TPU) al que posteriormente se le dió el acabado deseado con lijado y pintura, esto a exceptuando la superficie con las figuras al igual que las pestañas, las cuales se elaboraron con acrílico.

Finalmente, tenemos el mapeo emotivo dentro de la app, este cuenta con unos stickers digitales con forma circular que se colocan sobre una plantilla digital, la cual tiene la forma de un camino simulando el proceso que el usuario recorre tras contestar las preguntas del deck, éste mapa cuenta con 14 emociones básicas de las cuales se dividen en 7 agradables y 7 desagradables, cada una tiene asignado un color basado en la teoría del color, para diferenciar las agradables de las desagradables se realizó un cambio de intensidad en la tonalidad del color.

Figura 38:
Visualización de la app



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Visualización de la app" [Imagen de elaboración propia].)

3.7.4 Forma

El diseño de esta herramienta ludificada esta pensada con el objetivo de fortalecer la resiliencia en los jóvenes ayudándoles a enfrentar los desafíos contemporáneos para construir su bienestar a través de la introspección, el acompañamiento al igual que el reconocimiento de sus emociones, por lo tanto el diseño emocional el cual según Lenis (2023) tiene 3 niveles, el visceral, el conductual y el reflexivo, éste primero está centrado en la apariencia externa puesto que es la primera imagen que nos llega, la cual es determinante para la adopción del producto (s.p.) brindándonos así pauta sobre la importancia de la forma en el diseño.

Para el diseño de la ruleta se optaron por formas orgánicas, en su mayoría circulares intentando evitar formas con puntas agresivas, debido a que según Tailor Brands (2025) Nuestra psicología compartida es que las esquinas en punta son peligrosas, dolorosas, dañinas y esencialmente negativas. De igual forma hay estudios que demuestran que nuestro cerebro captura la información de las curvas con mayor facilidad al igual que velocidad, en comparación a las formas con ángulos más rectos, lo cual impacta directamente en nuestras emociones influyendo no sólo en nuestro sentir si no también en nuestra elección (s.p).

Por otra parte, se tiene que según Dazkir (2012) las formas orgánicas al igual que las curvas en el diseño de productos pueden generar una mayor sensación de bienestar emocional ya que por lo general estas son asociadas con suavidad, naturaleza y seguridad, lo cual es especialmente beneficioso al ser aplicado en contextos que se encuentren relacionados con la salud men-

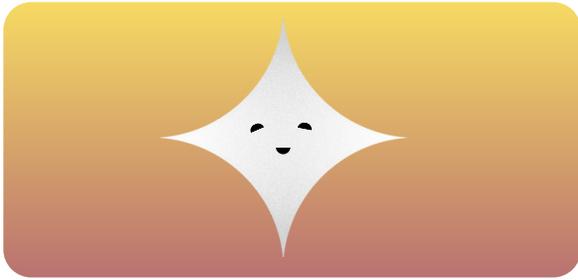
-tal (p.726), así mismo se tomó la decisión de que el diseño tuviera una simetría de elementos para generar un equilibrio visual, el cual le pueda transmitir al usuario paz, seguridad al igual que confianza.

Complementando la justificación de la forma de la ruleta, ésta tiene una abstracción de la forma de una flor, que se ve con mayor claridad en las pestañas para girar en conjunto de la carcasa de la lámpara, esto se debe a que dentro de las teorías empleadas para sustentar el proyecto se habla de la Teoría del florecimiento la cual alude a la búsqueda del bienestar, así mismo se hace referencia a un concepto muy característico de la resiliencia en el que dice que siempre se puede se puede resurgir o florecer de nuevo tras las adversidades presentadas en la cotidianidad.

En el caso de las categorías su personaje tiene una razón de ser, cada personaje cuenta con una historia propia en la que se narra a que se refiere dicha categoría (Figura 39), en el caso de optimismo se empleó un destello de luz como personaje, en el caso de logro es la forma de un camino, para esperanza es un círculo que se plantea que ésta tiene luz y energía, en el caso de relaciones se empleó una flor haciendo referencia a los jardines repletos de éstas, para resiliencia se empleó una forma orgánica pero al mismo tiempo simétrica haciendo referencia al balance, finalmente propósito es representado con una gota de agua representado que cada gota cuenta.

Figura 39:

Historias de los personajes

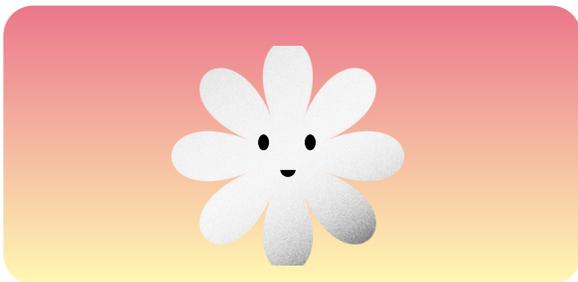


Optimismo

A Optimismo no le importaba cuán alto fuera el muro o cuán lejos estuviera la meta, él seguía avanzando.

Desde pequeño entendió que cada paso, por más pequeño que fuera, lo acercaba a algo más grande. Cuando caía, se sacudía el polvo y lo intentaba de nuevo, porque sabía que el verdadero secreto no era llegar sin fallar, sino aprender en el camino.

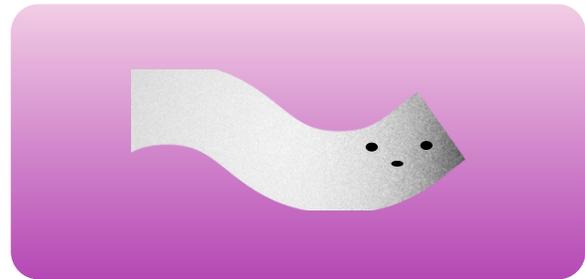
Con el tiempo, su luz comenzó a brillar más fuerte. No porque fuera el más rápido o el más fuerte, sino porque nunca se rendía. Su energía era contagiosa, y sin darse cuenta, inspiró a otros a seguir adelante.



Relación

En un jardín lleno de vida y color, Relación aprendió que la clave para crecer y florecer era la conexión con los demás.

Ella solía pasar tiempo sola y no sabía porque se veía frágil y apagada. A medida de que se relacionaba con los demás, su carácter se volvía más vibrante y colorido. Aprendió que convivir con los demás y compartir experiencias era fundamental para crecer y que ha servido como una guía en su proceso de vida.

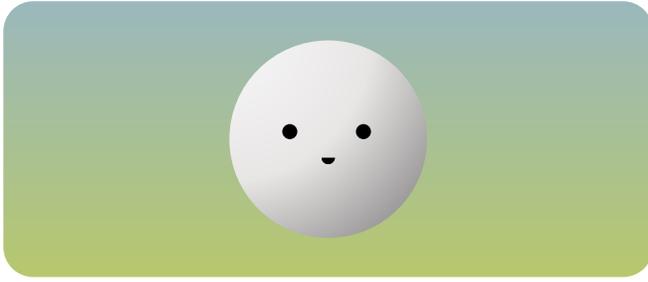


Logro

Logro es un viajero incansable que aparece cada vez que alguien se propone alcanzar una meta.

Logro se manifiesta como una sensación de satisfacción al terminar un proyecto, otras veces, como un abrazo entre compañeros que trabajaron juntos para alcanzar algo grande. Le gusta transformarse en pequeños momentos de victoria, desde encontrar la manera perfecta de optimizar el tiempo hasta lograr un sueño largamente planeado.

Pero lo que más disfruta es ver cómo las personas lo descubren, no al final del camino, sino en cada esfuerzo que las acerca a su meta. Porque Logro no es solo el destino, también es cada paso que se da con intención.



Esperanza

Esperanza, un círculo de luz y energía, jamás se había dejado vencer por nadie.

A pesar de que su vida siempre estaba llena de desafíos y dificultades, nunca perdía la fé en las cosas que podrían mejorar. Su forma de ser representaba la unidad y la conexión con todo lo que la rodeaba. Los retos que se le presentaban tenían magnitudes diferentes entre sí, y el enfrentarlos sin rendirse, siendo poca o mucha la confianza que tenía en sí misma, era lo que la mantenía en la pelea.

Ella reconoció que cada momento oscuro de duda o miedo, o si las cosas parecían imposibles, lo podría convertir en una oportunidad para encontrar la luz en el camino, siendo perseverante y determinada. De esta manera, Esperanza, el círculo de luz y energía, seguía adelante, manteniendo su fé y confianza en sí misma.



Propósito

Propósito habla sobre la importancia del autoconocimiento, la aceptación y el fluir con la vida.

Su mensaje central es que el propósito no se busca fuera, sino que se descubre dentro, como una gota que lleva consigo tu esencia. Sus cuestionamientos buscan conectarte con tu interior desde la gentileza, recordándote que cada acción, cada gota, tiene un significado en el mundo..



Resiliencia

Resiliencia simboliza el perfecto balance entre fortaleza y flexibilidad, encarna valores esenciales como la perseverancia, la adaptabilidad, la autoconfianza y la paciencia.

A través de sus cuestionamientos te alienta superar obstáculos, aprender de las caídas y crecer a través de las adversidades.

Su interacción con el resto de las categorías revela cómo la resiliencia no solo nos ayuda a sobrevivir, sino también a encontrar un sentido más profundo en nuestras luchas y a descubrir felicidad incluso en los momentos más difíciles. Resiliencia no solo enseña a levantarse después de una caída, sino a disfrutar el recorrido, transitarlo con gracia y fortaleza.

(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Historias de personajes" [Imagen de elaboración propia].)

En cuanto al deck de cartas, éstas tienen un diseño minimalista en el que en la parte frontal se muestra el personaje con la categoría a la que pertenece la pregunta, y en la parte trasera solo se muestra la pregunta con la tipografía que se eligió dentro del branding del producto, este diseño minimalista se decidió para que exclusivamente se enfocarán en el contenido de la carta, ya que es un punto clave para que se de inicio con el momento de reflexión de la pregunta, es por ello que se eliminó cualquier otro tipo de distractor visual en ésta.

El mapa de emociones tiene una forma similar al personaje de logro, esto se debe no sólo a que se busca crear esta coherencia de elementos entre las cartas y el mapeo, si no que también dentro de éste se busca hacer referencia al progreso que se tiene al emplear la herramienta, los stickers se decidieron hacer de forma circular para que de igual forma hubiera una coherencia formal entre los elementos orgánicos de la ruleta en conjunto a los elementos del mapeo; por otra parte se empleó la teoría del color para asignar colores a las emociones que pueden ser registradas.

En cuanto al color empleado, se tomó la decisión de emplear tanto el blanco como el negro para los personajes y la identidad de marca con el propósito de que el color expresamente sea utilizado para el mapeo de las emociones en el proceso de uso de la herramienta diseñada, ya que éstos son considerados como una ausencia de color, ésto es con el fin de evitar confusiones entre colores de las categorías o colores de las emociones, así mismo dentro de esta identidad de marca se creó una paleta de colores que es expresamente aplicada para el fondo de los personajes dentro del instructivo.

Figura 40:
Paleta de colores

Paleta de colores



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Paleta de colores" [Imagen de elaboración propia].)

Figura 41:
Colores de las emociones



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Colores de las emociones" [Imagen de elaboración propia].)

En conclusión cada una de las formas que tienen los elementos que componen el producto-servicio Resurge tienen una razón de ser que se fueron previendo desde la ideación del diseño del producto, así mismo con esto es que se busca que haya una coherencia de elementos que al poder tener la primera impresión del producto-servicio estos tengan una carga semántica en la que se aluda al objetivo del proyecto, por otra parte la creación del branding para el producto fue clave para unificar los elementos de la herramienta sin perder la esencia de lo que es Resurge.

Figura 42:
Branding

Logo



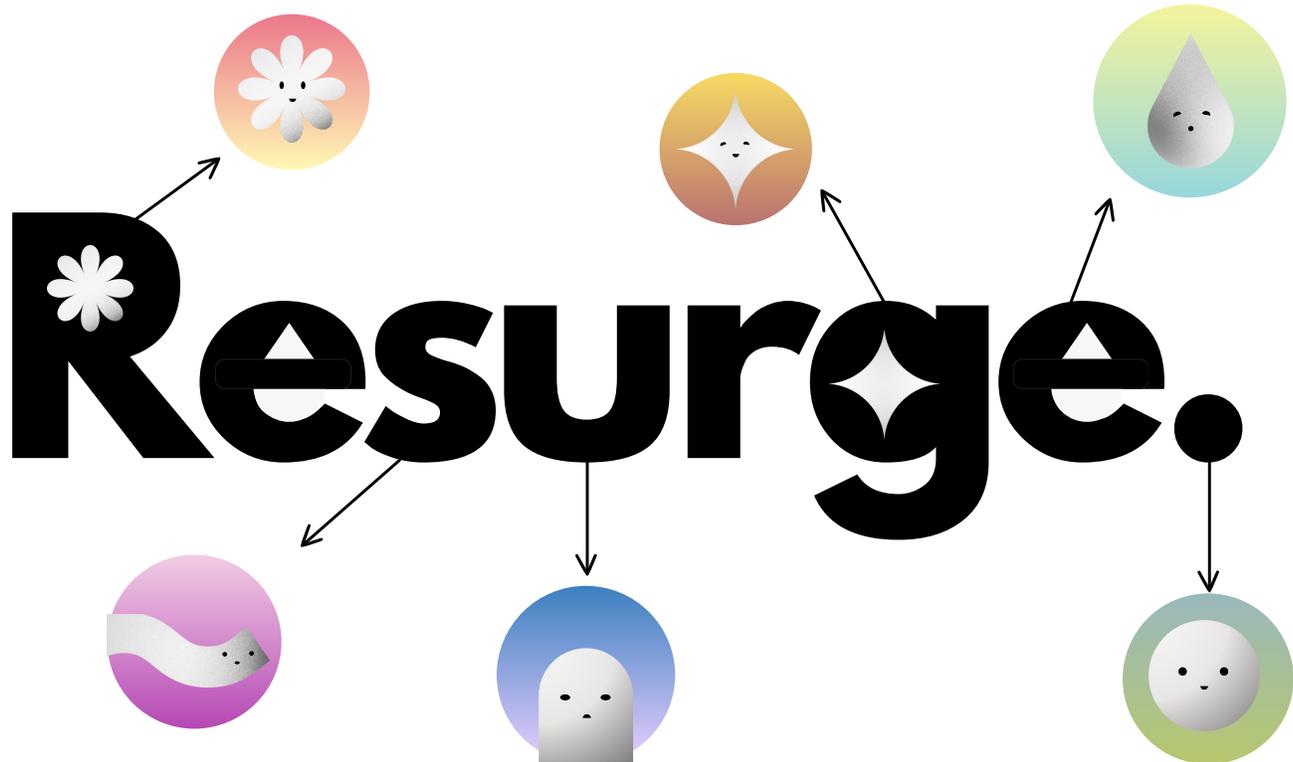
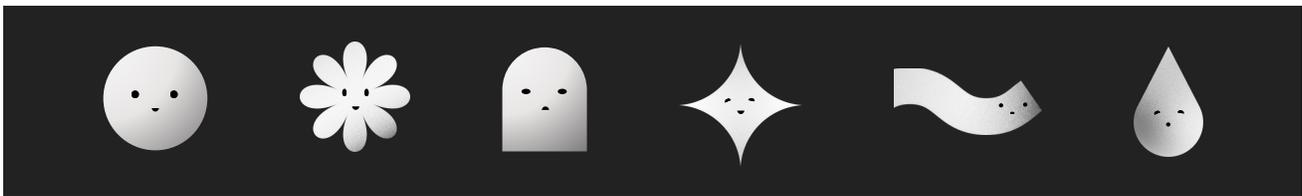
Paleta de colores



Fonts



Elementos



Esperanza



Relaciones



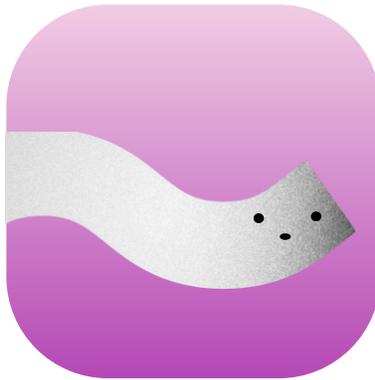
Resiliencia



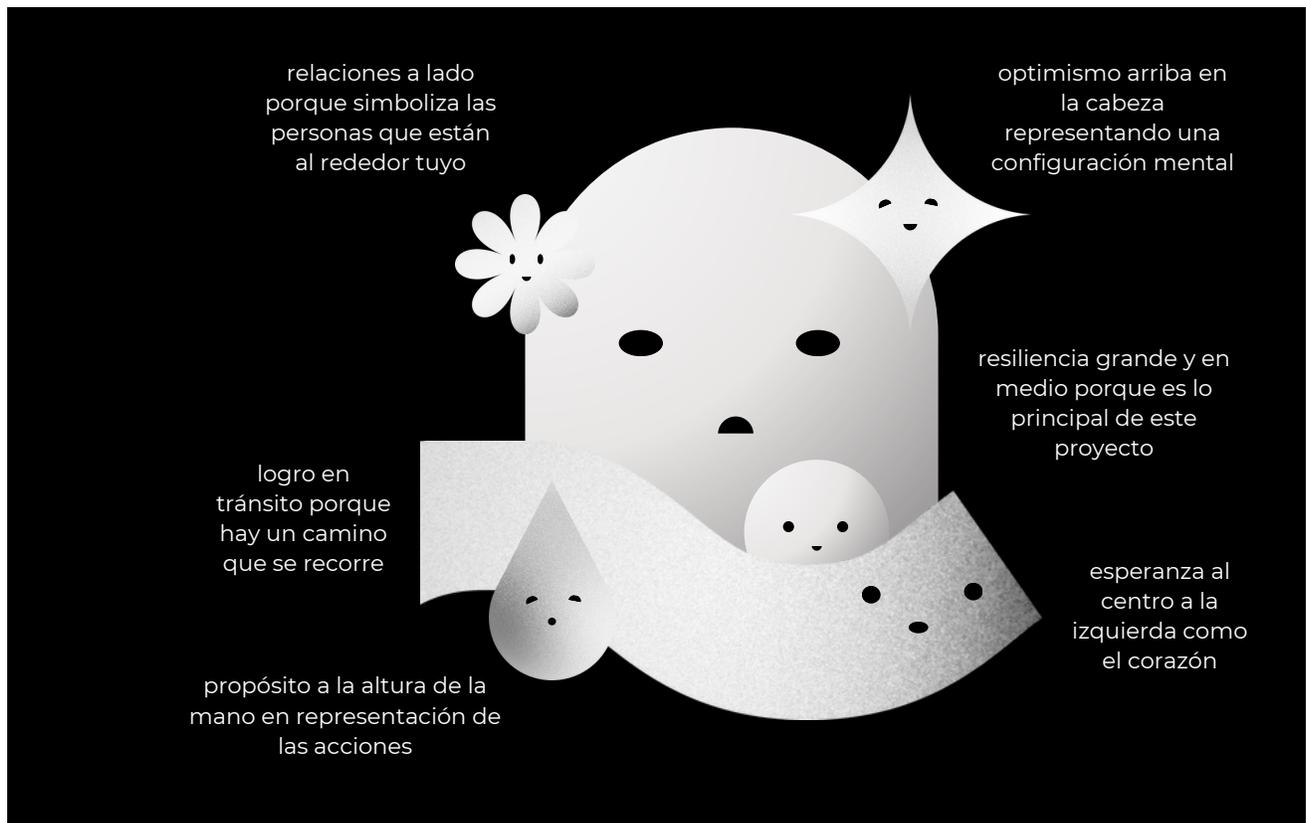
Optimismo



Logro



Propósito



(Avalos, K., León, A. , Tlatelpa, F. Hernández, R. , Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Branding" [Imagen de elaboración propia].)

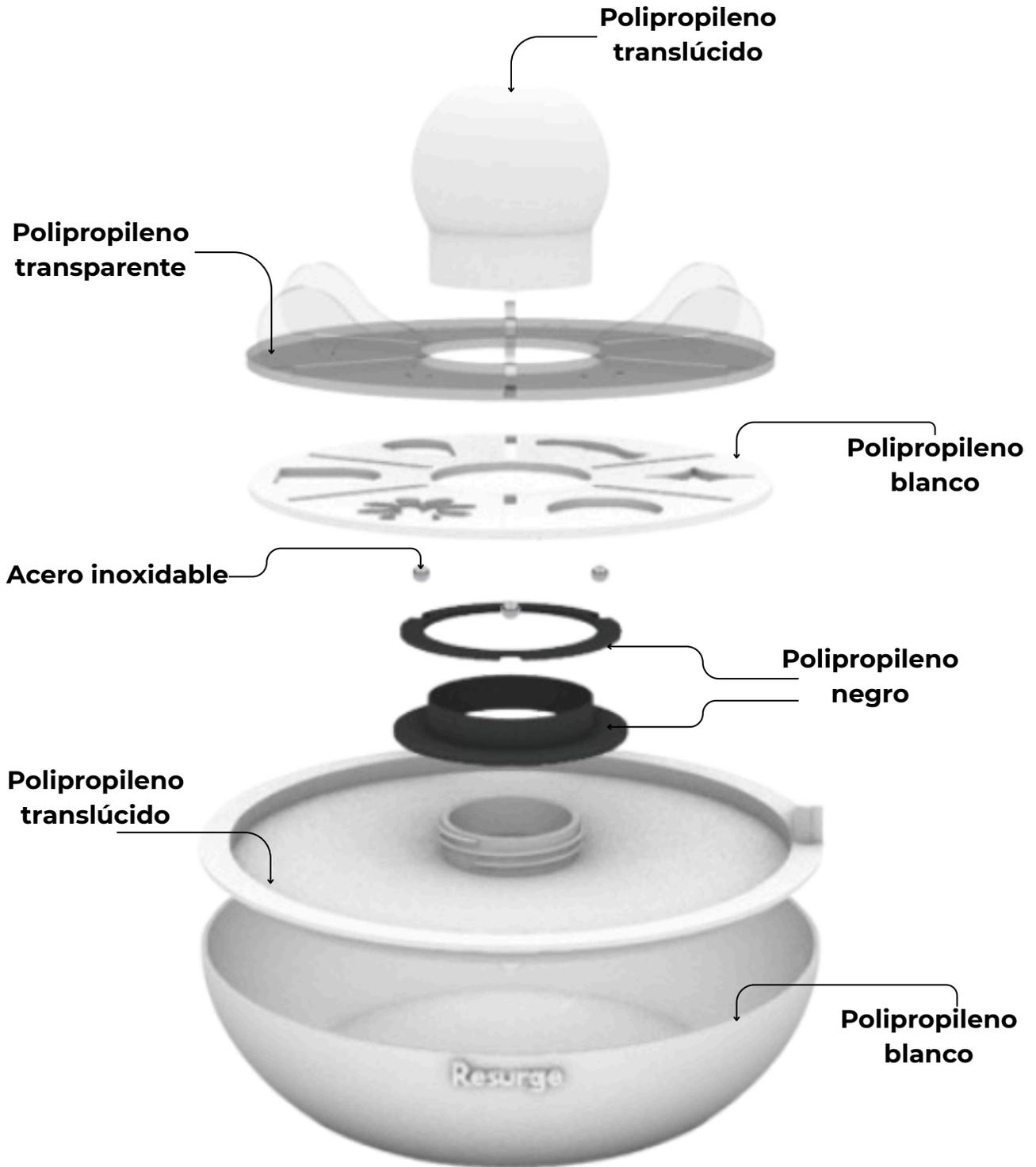
3.7.5 Manufactura

Dentro de este marco, el proyecto se busca que emplee una manufactura industrial debido a que ésta nos permite la producción en masa del producto con el fin de alcanzar una mayor eficiencia así como reducción en los costos, permitiendo que el usuario tenga mayor accesibilidad al producto-servicio. Además esto nos permite emplear un proceso de producción para cada pieza, brindándonos precisión y garantizar la calidad así como funcionalidad de éste, de igual forma permite que se tenga cierta flexibilidad en la producción para ajustarse a la demanda del producto.

Así mismo, la manufactura industrial permite que se tenga la capacidad de cumplir con las regulaciones y normativas que se requerirán tanto para la producción como la comercialización de éste, en caso de que así se desee, dándole validez tanto a su seguridad como a su legalidad. Por otra parte, permitirá la transformación física de los materiales al igual que componentes empleados en la elaboración de éste, por consiguiente es que se mostrarán los procesos que se emplearán para cada uno de los elementos que componen la herramienta ludificada:

Figura 43:
Despiece del producto

Material que se propone



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Despiece del producto" [Imagen de elaboración propia].)

Las piezas que serán elaboradas a través del proceso de producción de rotomoldeo serán la pantalla de la luminaria al igual que la base de la ruleta, esto se debe a que dicho proceso nos permite la elaboración de piezas con un espesor uniforme, que sean huecas con un tamaño considerable, evita que hayan uniones o costuras en ésta, además que en el caso de la base nos permite realizar las letras en relieve al igual que los soportes internos. Por otra parte, la pantalla se propone que esté elaborada con polipropileno translúcido y la base con polipropileno blanco.

Este proceso consiste en fabricar piezas huecas a través del calentamiento y rotación de un molde, en primera instancia se introduce una cantidad previamente medida de polvo de polipropileno dentro del molde cerrado, el cual se calienta con unas resistencias mientras gira simultáneamente sobre 2 ejes. El calor funde el material el cual se adhiere uniformemente a las paredes del molde debido a la rotación constante. Una vez que el plástico se ha distribuido homogéneamente el molde se enfría lentamente para solidificar la pieza antes de ser desmoldada.

El resto de las piezas a excepción del disco con las siluetas se propone que estén elaboradas con el proceso de inyección de plástico, esto se debe a que dicho proceso de producción permite elaborar piezas con mayor precisión, mejor calidad, con ángulos más definidos, ranurar con mayor precisión al igual que se obtienen piezas con una mayor resistencia estructural, esto en algunas piezas dentro del mecanismo tal como la los anillos giratorios nos permite eliminar procesos de desbarbado que podrían influir en costos. Por otra parte el material empleado sería polipropileno transparente para el disco giratorio y las pestañas, en cambio se emplearía polipropileno negro para los

anillos giratorios.

El proceso de inyección consiste en fundir gránulos de plástico dentro de un barril calefaccionado para que posteriormente sea inyectado a alta presión dentro de un molde cerrado, la cantidad de plástico que será inyectada debe de ser calculada previamente para calibrar la máquina. Una vez que el plástico llena por completo la cavidad del molde, éste a través de unas mangueras con agua se enfría, permitiendo que se solidifique adoptando así la forma exacta del molde. Finalmente el molde se abre y se expulsa la pieza terminada, la cual en algunos casos requiere ser sometida a procesos de desbarbado posteriormente.

Finalmente, para la rueda que contiene las siluetas se propone que éstas sean elaboradas a través de un troquelado, debido a que dicho proceso de producción nos permite elaborar piezas planas, eficientizar el corte de ésta en la que se puedan obtener las siluetas de las figuras con mayor precisión, dicho proceso consiste en colocar una lámina de polipropileno sobre una base para que posteriormente sea presionada con un troquel que tenga la forma deseada a través de una prensa la cual permite cortar el material tanto de forma repetitiva como con precisión.

Para el ensamble se separan las distintas piezas fabricadas previamente, para que luego se limpien y pueda ser ensamblado, la forma de dicho ensamble se puede visibilizar en la Figura 42. Previo al ensamble se les da la posición en la que cada pieza debe de ser ensamblada a fin de que el mecanismo del producto final funcione adecuadamente, una vez realizado esto el producto debe de ser sometido a ciertas pruebas tanto de calidad como de seguridad en la que podamos cerciorarnos de que éste cumpla exitosamente con las normas requeridas en la industria.

En el caso del embalaje, la elaboración masiva de éste se tiene planeada sobre un sustrato color negro en el que posteriormente se procede a realizar el corte de las dimensiones y formas que la caja requiere (Figura 43). A continuación por medio de serigrafía se realiza la iconografía, después se hacen dobleces necesarios para formar la caja, se une así como refuerza con un adhesivo con el objetivo de que la estructura sea completamente fuerte, ya que se tiene esto, se añaden las divisiones internas, completando así el proceso de fabricación del empaque.

Figura 44:
Planos del empaque

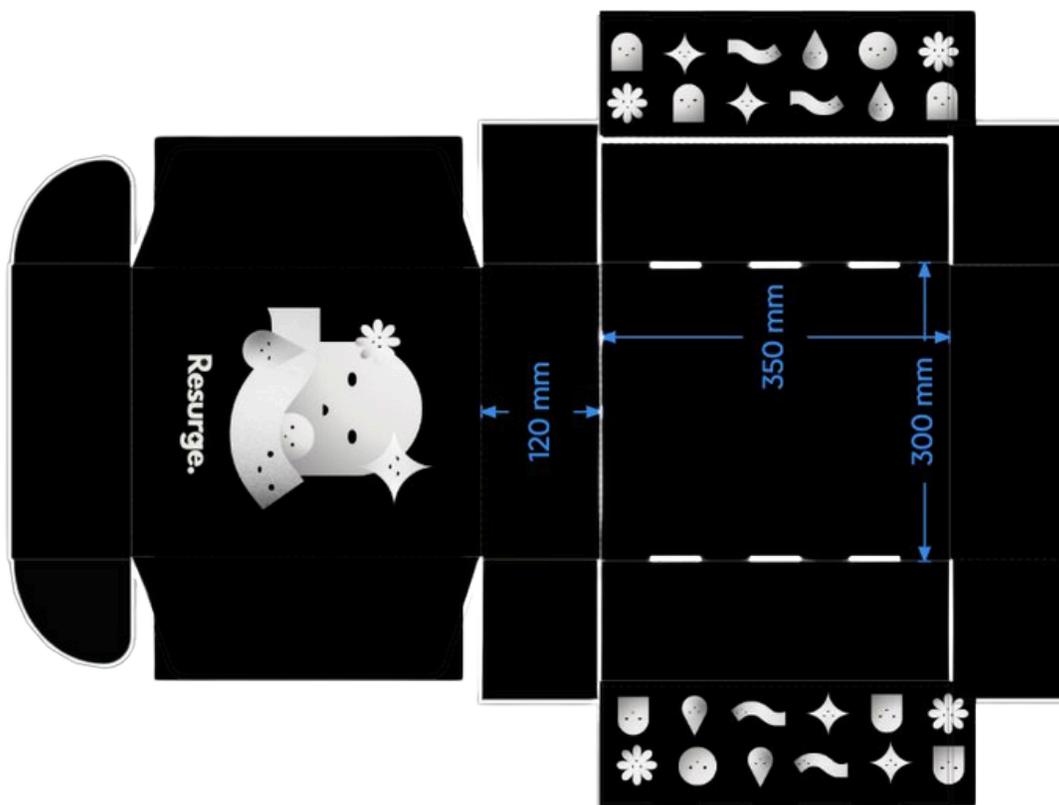


Figura 45:

Visualización del empaque



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Visualización del empaque" [Imagen de elaboración propia].)

3.7.6 Ciclo de vida

Una de las intenciones dentro de este proyecto es el generar una propuesta que también pueda adaptarse a una economía circular con el objetivo de que se aproveche al máximo el ciclo de vida del producto, en el que se invita a los usuarios a apropiarse de éste, explotar sus beneficios, sustituir los balines de acero en caso de ser necesario, y una vez finalizado su uso, éste pueda ser reciclado con mayor facilidad aplicando el principio de elaborar un producto monomaterial, lo cual quiere decir que las piezas

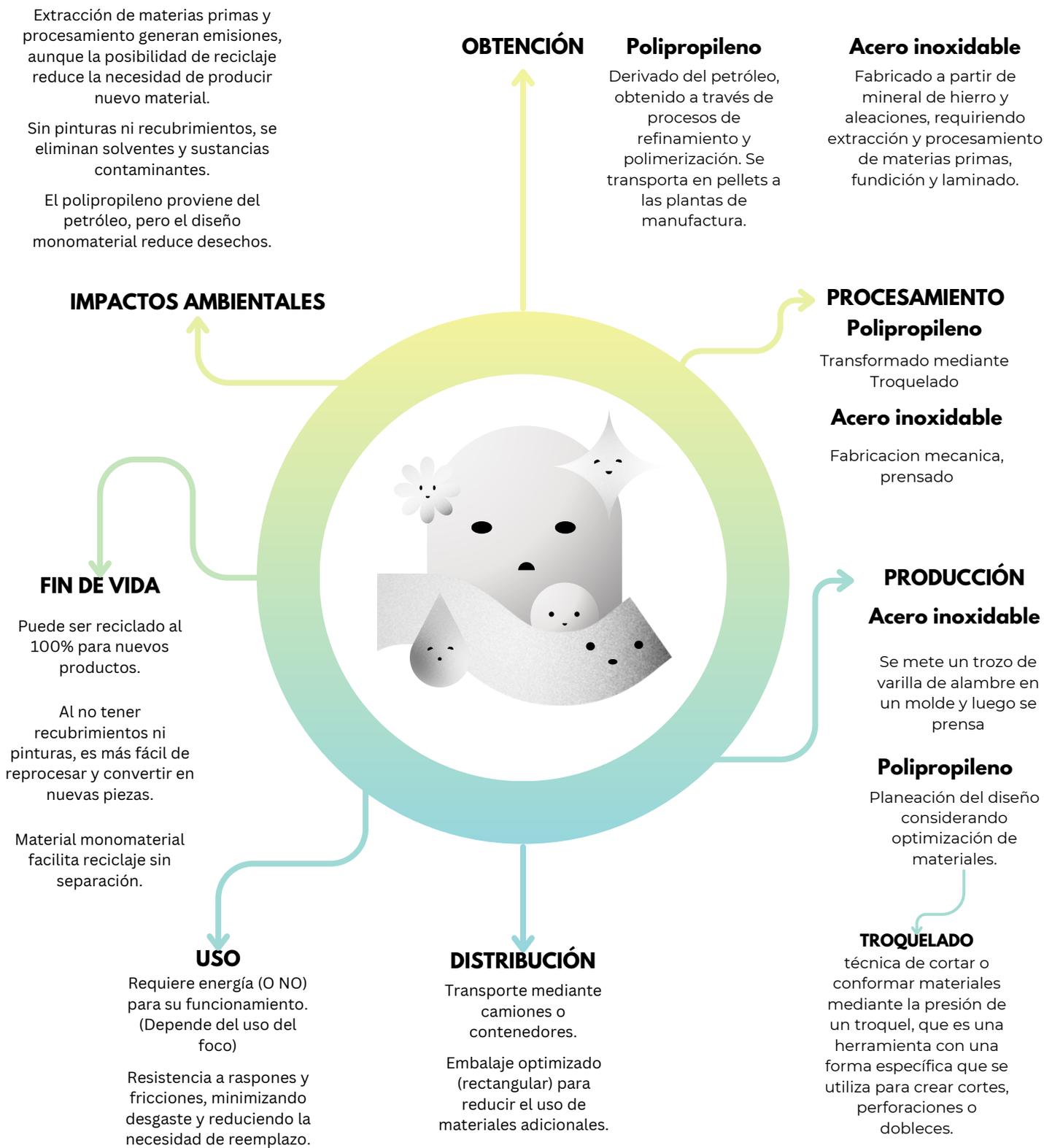
del producto están elaboradas de 1 sólo tipo de material.

Dentro de las recomendaciones de uso, así como en el empaque se le proporcionará al usuario la información al igual que los recursos necesarios para que en caso de ser necesario se puedan cambiar los balines, los cuales son las piezas que pueden presentar un mayor desgaste, así mismo se especificará cómo es que este debe ser separado del componente electrónico de la luminaria, al igual que de los balines de acero, ya que el producto está elaborado de 1 solo material el cual es polipropileno, con el objetivo de que sea desechado adecuadamente, y llevado a los centros de reciclaje en los que ahí se encargarán del reciclaje de éste material.

De igual forma en este mismo ámbito es de suma importancia cerciorarnos que los productos creados tengan una vida útil larga, es por ello que además de proporcionarse un repuesto de balines que pueden ser reemplazados cuando éstos se desgasten, el diseño emocional juega un papel clave en la generación de vínculos adictivos entre el usuario y un producto, por lo tanto la herramienta ludificada no sólo cumple su función de fortalecer la resiliencia sino que además conecta con el usuario a través de experiencias introspectivas significativas, transformando el objeto con un valor emocional.

Figura 46:

Ciclo de vida



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Ciclo de vida" [Imagen de elaboración propia].)

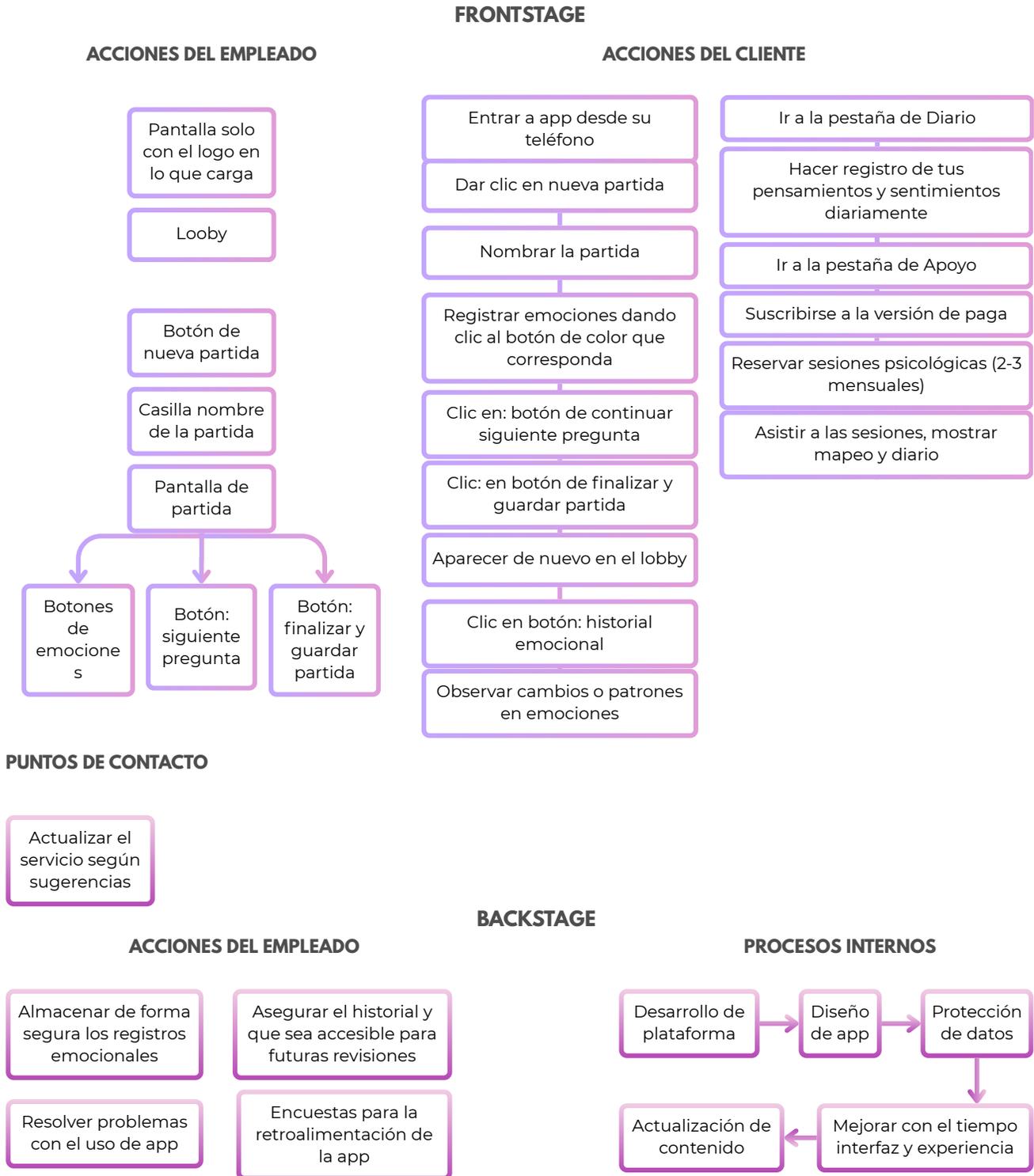
En definitiva, el proyecto propone una solución sostenible para abordar la necesidad de las juventudes actuales en fortalecer la resiliencia, ya que el diseño emocional no solo fortalece el vínculo usuario-producto al punto de hacerlo significativo y difícil de desechar, sino que también coexiste con estrategias sostenibles como lo es el uso del monomaterial. Al emplear un solo material se contribuye directamente a los principios de economía circular, logrando así un equilibrio entre el valor emocional que prolonga su uso en conjunto de una planificación responsable de su ciclo de vida.

3.7.7 Blueprint de servicio

A continuación se presenta la herramienta de Blueprint, de la aplicación móvil de Resurge, en la que se detallan cada uno de los momentos que se viven dentro de la experiencia de usar el mapeo emotivo para el registro al igual que evaluación de la introspección realizada tras cada sesión, así mismo se presentan elementos que complementan la experiencia del uso de nuestra herramienta ludificada, dentro de las que se incluye el contacto de especialistas en salud mental para brindar apoyo especializado, entre otras cosas que potencian el desarrollo de la resiliencia.

Figura 47:
Service Blueprint

NOMBRE DEL SERVICIO: APP RESURGE



(Avalos, K., León, A., Tlatelpa, F. Hernández, R., Díaz, F. y Ortega, I. 2025. "Service blueprint" [Imagen de elaboración propia].)



Capítulo



4

Conclusiones

Capítulo 4: Conclusiones

A lo largo de este proyecto se trabajó con la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es posible diseñar un producto-servicio que fortalezca el sentido de resiliencia en la juventud para que logren enfrentar los desafíos contemporáneos a los que se enfrentan, con el fin de construir su propio bienestar? A partir de esta pregunta, se dio inicio a un proceso de investigación, esto se debe a que se tenía la necesidad de consultar así como descubrir con expertos información que resultó de suma importancia. Es así como se recurre a psicólogos, los cuales a lo largo del proceso de diseño fueron guiando al igual que validando el proceso para así tener como producto-servicio final “Resurge”.

La necesidad de abordar esta problemática surge a raíz de un dato alarmante en el que la Organización Mundial de la Salud (2024) plantea que cada año a nivel global 726,000 individuos se quitan la vida, mientras que otros más lo intentan; dentro de las causas de este hecho, la ansiedad y depresión, (s.p.). de igual forma se descubrió que, el Gobierno de México (s.f.) nos indica que el grupo más vulnerable en nuestro país son los jóvenes mexicanos de 18 a 29 años, uno de los principales causantes es la falta de aptitudes socioemocionales para sobrellevar la vida (www.gob.mx).

El objetivo principal consiste en que a través del diseño industrial se busca diseñar un producto-servicio que fortalezca la resiliencia en la juventud, ayudándola a enfrentar los desafíos contemporáneos para construir su bienestar mediante el acompañamiento, la introspección y el reconocimiento de sus

emociones. A partir del objetivo mencionado, se establecieron 8 objetivos particulares los cuales funcionaron como guía a fin de cumplir no sólo con el objetivo principal, sino que también se tuviera como resultado un proyecto correctamente estructurado.

El primer objetivo que se estableció fue identificar los desafíos contemporáneos que enfrentan los jóvenes, para ello se tuvo que empatizar con el usuario, realizar encuestas, al igual que entrevistas con los expertos a fin de obtener información sobre los factores que detonan inestabilidad emocional en las juventudes actuales. Fue en este punto cuando se visibilizó la problemática abordada, debido a que se descubrió que los jóvenes no cuentan con el desarrollo total de habilidades socioemocionales que les permitan afrontar problemas positivamente, en este caso la resiliencia.

Es por ello que posteriormente se tuvieron que analizar las características de un individuo resiliente, esto con el fin de que se pudieran desarrollar estrategias que reactiven la resiliencia en las juventudes actuales, así mismo de estas estrategias se tuvo que evaluar su efectividad con expertos en términos de crecimiento personal al igual que se necesitó explorar la relación que existía entre la resiliencia y el bienestar, todo esto con el objetivo de poder iniciar la etapa de ideación al igual que bocetaje a fin de diseñar un producto-servicio que aplique a las características específicas de la población atendida en el proyecto.

Fue así como tras un largo proceso se llegó a la ideación de una alternativa que tuviera como objetivo fortalecer la resiliencia en la juventud para construir su bienestar mediante el acompaña-

miento, la introspección y el reconocimiento de sus emociones, el cual se tuvo que prototipar para ser implementado con el propósito de evaluar su impacto al igual que efectividad, esto se logró a través de múltiples validaciones tanto con nuestro usuario como con expertos en las que tras recibir retroalimentación se itero con el fin de hacerle los ajustes pertinentes al producto-servicio.

Sin embargo, esto no fue lo único que se consideró durante el proceso de diseño del producto final Resurge, también se consideraron las múltiples teorías de diseño así como de otras especialidades las cuales fueron de suma importancia para que el resultado final no solamente fuera una propuesta de diseño integral, si no también estuviera argumentada su estética, utilidad, al igual que funcionalidad. Llegando así, al diseño de un producto final de alta calidad el cual no sólo cumpliera con nuestras expectativas al igual que estándares como diseñadores, si no que realmente resolviera la problemática y le aportara a los jóvenes un beneficio.

Este proyecto ha impactado en cada uno de los integrantes del equipo de múltiples formas, sin embargo, en conjunto se concuerda que profesionalmente ha contribuido a reiterar de lo que los diseñadores industriales son capaces de elaborar y el impacto que pueden tener los productos-servicios diseñados, así mismo se demuestra la importancia de las habilidades desarrolladas a lo largo de los 6 semestres de la licenciatura, debido a que cada una de ellas han contribuido al resultado final. Por otra parte, se comprende la complejidad de un proceso de diseño en el que se debe desarrollar un producto en acompañamiento de un servicio que resuelva una problemática social.

En cuanto a la formación integral universitaria, cabe mencionar que cada uno de los integrantes lleva su propia trayectoria universitaria según sus intereses, sin embargo, tanto las habilidades como conocimientos que cada uno ha adquirido en talleres artísticos, conferencias, exposiciones, clases optativas, e inclusive otro tipo de actividades que la universidad ofrece, han hecho que como equipo nos complementemos los unos a otros, es por ello que hemos logrado adaptarnos y trabajar de forma conjunta para explotar todas estas virtudes que cada uno tiene, dando como resultado no sólo un equipo funcional así como integral, si no también un resultado de alta calidad.

Finalmente, en cuanto a la formación social, el proyecto tuvo un impacto muy grande esto se debe a que tuvimos que sensibilizar con nuestras propias generaciones para comprender el por qué se daba la problemática abordada, en la que siempre tuvimos que mantener una posición objetiva debido a que se tuvo que comprender a profundidad al igual que aceptar la realidad que se vive, en la que actualmente las juventudes carecen de resiliencia, lo que trajo consigo que tuviéramos que redefinir el concepto de resiliencia y clarificar cómo este aplica en las generaciones actuales con el objetivo de brindarles un producto con el que construyan su bienestar.

4.2 Observaciones

Algunas observaciones que se pueden rescatar de este proyecto es que las juventudes actualmente viven en un estado constante de agitación, productividad y saturación, así mismo en su mayoría se sienten estresados, abrumados al igual que ansiosos en su día a día. Por otra parte, se descubrió que los jóvenes tienen una menor tolerancia a la frustración por lo que en mu-

chos casos no saben cómo manejarla. Por lo tanto, las tendencias actuales buscan alcanzar un estado de bienestar también un estilo de vida saludable en el que la salud física, mental al igual que emocional se prioricen.

Otro dato que también fue de suma relevancia, es que cada vez hay un incremento en la cantidad de suicidios al igual que intentos de suicidios a nivel mundial a causa del estrés y depresión. Es por ello que a través de la investigación se verificó que la decisión de aquellos jóvenes de terminar con su vida iba totalmente en contra de los instintos naturales de supervivencia que el ser humano tiene. También cabe mencionar que en México el grupo más vulnerable son los jóvenes de 18-29 años ya que carecen de habilidades socioemocionales que les permitan afrontar positivamente los problemas de su día a día.

En cuanto a la resiliencia se tiene que las juventudes de hoy en día carecen de resiliencia debido a la sobreprotección que las generaciones que les anteceden han construido. Cabe resaltar que el concepto de resiliencia para las juventudes actuales no tiene la misma perspectiva que el de las generaciones que le anteceden ya que actualmente la juventud se encuentra más vulnerable. Es por ello que, el desarrollo de la resiliencia actualmente no se basa en un modelo de retos y superaciones que puedan generar frustración o estrés, se debe desarrollar con estrategias menos invasivas.

Por otra parte, con este proyecto se comprobó que la carencia de resiliencia impacta negativamente en el bienestar de los jóvenes, al igual que la resiliencia es una habilidad que se debe desarrollar a lo largo de la vida ya que los humanos no nacemos con ella. Teniendo así múltiples observaciones que fueron de su-

ma importancia a lo largo del proyecto, las cuales fueron brindando una pauta de cómo esta problemática debía ser abordada para diseñar una solución que fuera tanto funcional como efectiva, a fin de lograr el objetivo general del proyecto.

4.3 Recomendaciones

Para poder emplear resurge se recomienda que se tenga una mentalidad abierta y sin prejuicios para poder empatizar con la situación de los jóvenes sin etiquetarlos. Así mismo, evitar normalizar situaciones de estrés o ansiedad que se viven en el día a día ya que éstos afectan nuestro bienestar. Cabe resaltar que, Resurge es una herramienta ludificada que ayuda a fortalecer la resiliencia a través de la introspección al igual que el reconocimiento emocional, más no es un sustituto de la terapia psicológica, de igual forma Resurge busca el fortalecimiento de resiliencia más no de autodiagnóstico de otro tipo de problemas.

Para comprender el empleo de Resurge es necesario leer el instructivo que trae consigo. También, se exhorta a las juventudes a que empleen con frecuencia el producto con el fin de ver un progreso con mayor rapidez, sin embargo, esto queda a disposición de ellos ya que el producto no puede forzarlos a ser empleado con frecuencia. Resurge es una herramienta ludificada que fortalece la resiliencia fin de conseguir un estado de bienestar, sin embargo, sin embargo, esta no te establece un tiempo exacto en el que se verán los resultados el progreso de cada usuario depende de la frecuencia de uso al igual que de la profundidad de reflexión durante la introspección.

Resurge es una herramienta ludificada que busca promover el bienestar en las juventudes, más no busca promover el positivis-

mo ya que se es consciente que esta corriente filosófica también puede llegar a ser perjudicial. Así mismo, en caso de que el usuario no satisfaga sus necesidades con el producto o éste identifique que requiere de ayuda especializada, el servicio de resurge únicamente brinda el contacto con el especialista, en este caso psicólogos, cabe destacar que la experiencia del usuario con éste no forma parte de nuestro servicio.

Resurge es un producto que está diseñado para emplearse tanto solo como en grupo, ya que no es necesario contar con otras personas para llevar a cabo la introspección, sin embargo, se recomienda emplearlo en grupo a fin de fortalecer la red de apoyo. De igual forma si un usuario no desea contestar una pregunta puede omitirse sin problema, no es obligatorio contestar todas las preguntas ni socializar el pensamiento. Por otra parte, Resurge puede emplearse en un espacio iluminado sin afectar su propósito ya que la iluminación sólo complementa la experiencia.

Se recomienda que el mapeo de emociones funcione como un registro personal para identificar cambios o patrones emocionales a lo largo del tiempo, de igual manera se recomienda que Resurge se utilice en momentos donde el usuario pueda estar sentado o en una posición estática ya que la herramienta requiere concentración y reflexión. Por otra parte, en caso de que el usuario decida utilizar Resurge en grupo, se recomienda hacerlo con su círculo de confianza, como amigos, familiares o personas cercanas con quienes se sienta cómodo compartiendo sus pensamientos y emociones.

En última instancia, cabe mencionar que el producto de este proyecto está diseñado de un monomaterial con el fin de aplicar

uno de los principios de la economía circular, es por ello que dentro del instructivo se especifica al igual que exhorta al usuario a desechar el producto adecuadamente para cumplir el objetivo que se tiene de ser reciclado con mayor facilidad cuando éste llegue a su fin de vida útil, sin embargo, se resalta que esto queda a disposición del usuario, ya que no se tiene control sobre las acciones del usuario para forzarlo a que se realice de forma adecuada.

Referencias

Acciónate. (2016). El mandala de la resiliencia. Accionate. <https://accionate.es/el-mandala-de-la-resiliencia-y-viktor-frankl/>

American Psychology Association. (2018). Estrés generación Z. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>

Aquino, T. (1274). Suma Teológica. <https://www.dominicos.org/media/uploads/recursos/libros/suma/1.pdf>

Aurelio, M. (1977). Meditaciones <https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/Marco%20Aurelio-Meditaciones.pdf>

Avalos K., Díaz, F., Hernández R., León, A., Ortega, I. (2025). Línea del tiempo Tlatelpa F.,[Imagen]. Canva. https://www.canva.com/design/DAGgyzw_myk/uXzgcAnZT4g3soce0Tvg7g/edit?utm_content=DAGgyzw_myk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Avena, M. (2023). Desarrollo integral de los jóvenes en México. Congreso de Sinaloa. https://iip.congresosinaloa.gob.mx/Rev_IIP/rev/012/009.pdf

Azanza, G., Domínguez, Á. J., Moriano, J. A., & Molero, F. J. (2013). Capital psicológico positivo. Validación del cuestionario PCQ en España. *Anales de Psicología*, 30(1). <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.153631>

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. <https://img3.reoveme.com/m/8fea8f4067e8196d.pdf>

Bedolla, D., Lloveras, J., & Gil, J. (s. f.). *Diseño sensorial: modelos guía para la concepción de productos industriales más humanizados*. Universidad Tecnológica de la Mixteca. https://www.aepro.com/files/congresos/2004bilbao/ciip04_0107_0114.1191.pdf

Castillero Mimenza, O. (2024, 2 octubre). La teoría de la autodeterminación: qué es y qué propone. *Psicología y Mente*.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-autodeterminacion>

CEIDE. (2025). Revisa la CEIDE cambios educativos luego de la pandemia.
<https://www.gaceta.unam.mx/revisa-la-ceide-cambios-educativos-luego-de-la-pandemia/>

Chaca, W. (2024). De la idea al producto. <https://www.wilmerchaca.com/de-la-idea-al-producto/#:~:text=Metodolog%C3%ADa%20Triple%20Diamante%20es%20una,y%20profundiza%20en%20cada%20fase>.

Cordellat, A. (2019). Hemos alimentado a los hijos con la idea de que si la vida es cómoda es feliz. Y esto es mentira". *El País*. <https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2024-12-07/fernando-alberca-pedagogo-hemos-alimentado-a-los-hijos-con-la-idea-de-que-si-la-vida-es-comoda-es-feliz-y-esto-es-mentira.html>

Correa. (2010). El diseño y su intervención en la cultura local. *Acta Academica*.
<https://www.aacademica.org/000-027/713.pdf>

Crecimiento Positivo. (s. f.). Teoría del bienestar o modelo PERMA, de Martin Seligman. <https://www.crecimientopositivo.es/portal/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman/>

Dazkir, S. S., & Read, M. A. (2012). Furniture forms and their influence on our emotional responses toward interior environments. *Environment and Behavior*, 44(5), 722–732.
<https://doi.org/10.1177/0013916511402066>

Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Psychosocial Intervention*, 3(8), 67–113.
recuperado de
<https://www.proquest.com/openview/c8ad691d7fd59f59ae6556c364aef6ea/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4852148>

Esparza, L. (2024). Aprendiendo a autorregular las emociones en preescolar durante el confinamiento. Benemérita y centenaria escuela normal del estado de san luis potosí.
<https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/1403/1/Aprendiendo%20a%20autorregular%20las%20emociones%20en%20preescolar%20durante%20el%20confinamiento.pdf>

Ferrari, S. (2023). ¿ Qué es el locus de control?. Unobravo.
<https://www.unobravo.com/es/blog/locus-de-control#:~:text=El%20locus%20de%20control%20>

Furedi, F. (2016). What's Happened to the University?.
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315449609/happened-university-frank-furedi>

Gámez, E. et.al. (s.f.). Importancia de la metodología de la investigación. Accessmedicina. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=2448§ionid=193960887#:~:text=Es%20el%20medio%20que%20permite,y%20filos%C3%B3ficos%20que%20se%20presentan>.

Garmezy, N. (1982). Stress-resistant children: The search for protective factors.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1581535>

Gobierno de México. (s. f.). Hablemos de suicidio. gob.mx.
<https://www.gob.mx/imss/articulos/hablemos-de-suicidio>

Gomez, M. (2020). Diseño emocional Donald Norman. www.academia.edu.
https://www.academia.edu/42705140/Dise%C3%B1o_Emocional_Donald_Norman

Haidt, J., & Twenge, J. (2021). Social Media and Adolescent Mental Health: A Review of the Evidence. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

Hooke, R. (1665). Micrographia.
https://arhipa.org/libros/Hooke_Robert_Micrographia-1665.pdf

James, W. (1890). The Principles of Psychology.
https://rauterberg.employee.id.tue.nl/lecturenotes/DDM110%20CAS/James-1890%20Principles_of_Psychology_vol_I.pdf

James, W. (1907). Pragmatism: A New Name for Some Old Ways of Thinking.
http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetailheObraDownload.do?select_action=&co_obra=23362&co_midia=2

Kohn, A. (1999). Punished by Rewards. <https://www.alfiekohn.org/punished-rewards/>

Lambis, K. (2020). Guía básica para la resiliencia comunitaria. Solidaridad. <https://solidaridad.do/wp-content/themes/soli/docs/Gu%C3%ADa-b%C3%A1sica-para-la-resiliencia-comunitaria.pdf>

Lenis, A. (2023, Abril 18). Qué es el diseño emocional, para qué sirve y ejemplos. Hubspot. <https://blog.hubspot.es/marketing/dise%C3%B1o-emocional#:~:text=El%20dise%C3%B1o%20emocional%20es%20importante,problemas%2C%20creencias%20o%20ideas%20comunes.>

Lewin, K. (1935). A Dynamic Theory of Personality. <https://archive.org/download/in.ernet.dli.2015.18586/2015.18586.A-Dynamic-Theory-Of--Personality.pdf>

Licenciatura en Diseño Industrial | IBERO Puebla. (s.f.). <https://www.iberopuebla.mx/licenciaturas/dise%C3%B1o-industrial>

Lukianoff, G., & Haidt, J. (2018). *The Coddling of the American Mind*. https://www.academia.edu/87876039/The_Coddling_of_the_American_Mind_How_Good_Intentions_and_Bad_Ideas_Are_Setting_up_a_Generation_for_Failure

MarcosNew. (2024, 6 septiembre). ¿En qué consiste la teoría del color?. CEI: Escuela de Diseño y Marketing. <https://cei.es/que-es-la-teoria-del-color/>

Marin, M., Caqueo, A., & Castillo, J. (2023). Adaptación y Análisis Psicométrico de la Escala de Desarrollo Positivo Juvenil Versión Breve (DPJ-VB). AIDEP. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2024-07/RIDEP72-Art2.pdf>

Margulis, A. (2001). Juventud en América latina. Cloudfront.net. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35536348/Adolescencia_y_juventud_en_America_Latina_Solum_Donas_2001-libre.pdf?1415806045=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAdolescencia_y_juventud_en_America_Latina.pdf&Expires=1741117618&Signature=lys~FPCBz~al9Dmj~ePUbWlakVEgtfmmMYmvpX2D-8DBLrMrCgHVMCAosjqadrlUGCMIRCLW-m34Hgv486HtsWAB0b9kXzIfcokmI9Uhugy0EpfLmI5ekh~iDqalkGCOk-dlOMIT6jnq6eopjsObbxaapg~iHHdHTtqGhZGFkz2PpQ1a~Sq6VkBUl~PD2mn1st6vm0tHGOrptogBrYcuy8bKDXbwJSU4CRni7AgD3fOkifSLyyCyTYijn7ugPpvSz5YRdxpFeSxVDEu5tig5iDU3S-dGk60h3gc-sPBsvWoyfDaszGsaqTI266VToc1XxyPEivPIORgyk35ODoSA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=37

Mayordomo, T. (2016). Vista de Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción.
<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/508/441>

Mental Health Foundation. (2020). Stress: statistics.
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics>

Nora, E. (s.f.). *Métodos de diseño*. Universidad Nacional de San Juan.
http://www.faud.unsj.edu.ar/descargas/blogs/apuntes-de-ctedra-mtodos-y-estrategias-de-diseo_Metodos%20y%20Estrategias%20de%20Dise%C3%B1o.pdf

Organización Mundial de la Salud (2022). *Impacto de la pandemia en la salud mental de los jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=realizar%20actividades%20habituales-,La%20situaci%C3%B3n%20general%20en%20los%20pa%C3%ADses%20y%20sus%20localidades%20ha,motivada%20para%20realizar%20actividades%20habituales>.

Pacheco, G. (2022). Modelo de vulnerabilidad en salud mental. Corfadich.
<https://discapacidadesiquica.cl/wp-content/uploads/2022/08/modelo-de-vulnerabilidad-en-salud-mental.doc>

Plata, A. N., Montesdeoca, C. C., Hernandez, M. H., & Rodríguez, E. J. S. (2023). Relación entre la Resiliencia Individual y Comunitaria en Población Ambientalmente Vulnerable.
<https://www.redalyc.org/journal/6721/672174317001/html/>

Porto, J. P., & Gardey, A. (2008, diciembre 15). Resiliencia. Definición.de; Definicion.de. <https://definicion.de/resiliencia/>
Pontificia Universidad Católica de Chile. (2021, 29 enero). Diseño participativo o co-diseño - Instituto de estudios Urbanos y Territoriales UC. Instituto de Estudios Urbanos y Territoriales UC. <https://estudiosurbanos.uc.cl/guia-temas/disenoparticipativo-o-co-diseno/>

Raed. (2021, 11 febrero). La figura y el pensamiento de Boris Cyrulnik y sus estudios sobre la resiliencia. Real Academia Europea de Doctores.
<https://raed.academy/como-estimular-la-resiliencia-boris-cyrulnik/>

Regader, B. (2024, 15 septiembre). *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson*. Psicología y Mente. <https://psicologiyamente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

Rutter, M. (1973). *Maternal Deprivation Reassessed*. <https://gwern.net/doc/psychiatry/1972-rutter-maternaldeprivationreassessed.pdf>

Santander. (2021). *Investigación cualitativa y cuantitativa: características, ventajas y limitaciones*. Santander Universidades. <https://www.becas-santander.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html>

Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). *The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22201156/>

Spitz, R. (1955). *Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood*. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3012472>

Tailor Brands. (2025, 21 febrero). La psicología de las formas de los logotipos | Tailor Brands. <https://www.tailorbrands.com/es/logo-maker/formas-de-logotipo#:~:text=Estos%20logotipos%20org%C3%A1nicos%20no%20son%20tan%20definidos,directa%20que%20un%20cuadrado%20o%20un%20c%C3%ADrculo.>

Twenge, J. M. (2006). Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled—and More Miserable Than Ever Before <https://psycnet.apa.org/record/2006-03940-000>

Urcola, M. (2003, noviembre). Concepto sociológico de juventud. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/877/87761105.pdf>

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79.

Universidad oberta de catalunya. (s. f.). *Design Toolkit | Diseño centrado en las personas*. <https://design-toolkit.reursos.uoc.edu/es/disenio-centrado-en-las-personas/>

Ungar, M. (2004). *The Social Construction of Resilience among "At-Risk" Youth in Canada and Colombia*.

https://www.researchgate.net/publication/242477868_A_Constructionst_Discourse_on_Resilience_Multiple_Contexts_Multiple_Realities_among_At-Risk_Children_and_Youth

Vera, A. (2019). *Florecimiento: el camino a la prosperidad*.

[https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/viewFile/4547/4294#:~:text=El%20flourishing%20\(florecimiento\)%20es%20una,y%20la%20capacidad%20de%20recuperaci%C3%B3n.](https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/viewFile/4547/4294#:~:text=El%20flourishing%20(florecimiento)%20es%20una,y%20la%20capacidad%20de%20recuperaci%C3%B3n.)

Viveros Viveros, W. (2020). Consideraciones para el diseño y desarrollo de un currículo resiliente. *Revista Conrado*, 16(S1), 256-263.

Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). *Conditioned emotional reactions*.

<https://www.appstate.edu/~steelekm/classes/psy3214/Documents/Watson&Rayner1920.pdf>

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1989). *Vulnerable but Invincible*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9298804>