

Myomino. Creación de hábitos saludables

Hammeken González, Huguette Marie

2022-05-14

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

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



Myomino: Creación de hábitos saludables

Huguette Marie Hammeken González

Universidad Iberoamericana Puebla

Primavera 2022

ÍNDICE

Introducción	3
CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROYECTO EMPRENDEDOR	5
1.1 Antecedentes del caso	5
1.2 Justificación	5
1.3 Descripción específica del problema.....	6
1.4 Sinopsis del caso.....	6
1.5 Pregunta de investigación	6
1.6 Nicho de oportunidad	6
1.7 Competencia y/o casos análogos	7
1.8 Objetivo general.....	8
1.9 Objetivos específicos.....	8
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO	8
2.1 Metodología	8
2.2 Desarrollo del proyecto.....	10
CAPÍTULO III: MARCO CONCEPTUAL	17
3.1 Hábitos	17
3.2 Salud.....	20
3.3 Psicología del comportamiento.....	21
3.4 Estudiantes universitarios	22
CAPÍTULO IV: DEFINICIÓN DEL PROYECTO EMPRENDEDOR	24
4.1 Definición del proyecto de emprendedor	24
4.2 Análisis FODA	25
4.3 Descripción detallada del proyecto emprendedor	25
4.4 Modelo de negocios.....	27
4.5 Plan de negocios.....	27
4.6 Descripción detallada del proyecto que se desprende del emprendedor.....	29
4.7 Prototipado y validaciones.....	34
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	35
5.1 Conclusiones en relación con los objetivos y supuesto de solución.....	35
5.2 Conclusiones generales del curso y la carrera	36
REFERENCIAS	38

Resumen

Existe una falta de hábitos saludables en la vida de los jóvenes, lo cual afecta directamente su calidad de vida y desempeño. Por ello, se propuso generar una herramienta que los acompañe en la creación de hábitos saludables mediante un proceso iterativo de entendimiento, investigación, desarrollo y prueba. Ésta parte del hallazgo de que los jóvenes pocas veces conocen y entienden tanto el origen como el propósito de su hábito, lo cual les impide internalizar las acciones y el por qué las realizan; así mismo no existen propuestas accesibles que permitan generar hábitos desde la reflexión y análisis. Es por eso que surge el libro de trabajo de myomino, que mediante cuestionamientos sobre los hábitos actuales y los objetivos acompaña a las personas a identificar y crear hábitos, así como a entender de donde vienen éstos.

Introducción

Los hábitos saludables son aquellas conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. La falta de éstos ha generado diversos problemas en la calidad de vida y salud de los jóvenes de 18-25 años de la ciudad de Puebla. Dentro de la salud pública es reconocido mucho más efectivo prevenir la aparición de una enfermedad que tratarla una vez que ya esté desarrollada, y gran mayoría de las enfermedades crónicas que son tratadas de combatir pueden ser ligadas a factores de comportamiento.

Es por eso que es de suma importancia brindar herramientas que acompañen a los jóvenes en la creación de hábitos saludables, ya que estos ayudarán a que tengan una mejor calidad de vida, así como que evitarán el desarrollo de diversos padecimientos y enfermedades que pueden afectar directamente a su desarrollo tanto personal como profesional.

En el apartado inicial del documento, antecedentes del caso, se puede conocer cómo la falta de hábitos en cuestiones de alimentación, descanso y actividad física afectan la salud. De acuerdo con Mendoza, (2019) el 77% de la población en México se ve afectada por enfermedades crónicas no transmisibles, que con una buena alimentación podrían prevenirse. Por otro lado, en México más de la mitad de la población de 18 años y más es inactiva físicamente, al mismo

tiempo, la OMS (2020) menciona que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo. Para concluir se calcula que en México, alrededor del 45% de la población adulta presenta mala calidad del sueño (Fundación UNAM, 2017). Mientras que Jiménez (2017) menciona que hay alrededor de 100 enfermedades directamente relacionadas con la deficiente calidad de sueño.

En el marco conceptual se presenta información para la comprensión del problema y sus implicaciones. Se habla sobre los hábitos y su formación; la salud, los hábitos saludables y cómo estos influyen en la salud; psicología del comportamiento y técnicas para el cambio de comportamiento; y finalmente sobre los jóvenes universitarios, su generación y la relación que tienen con los hábitos saludables.

La investigación y creación de este proyecto fue desarrollada con el modelo metodológico *The Design Innovation Process* el cuál facilitó la creación de la propuesta final. Éste permitió tener un acercamiento con los usuarios, identificar tanto sus deseos como sus dolores, generar ideas, prototipar propuestas y evaluar su viabilidad y resultados para llevar a cabo una solución viable al mismo tiempo que pertinente.

A partir de lo descrito surge myomino, un proyecto que diseña experiencias que ayudan a los jóvenes a retomar la fuerza y energía de su cuerpo mediante la incorporación de hábitos saludables en la vida diaria. Esto se logra principalmente mediante un libro de trabajo que ayuda a definir los componentes esenciales de los hábitos e invita al análisis y reflexión de su propósito.

Finalmente; mediante las validaciones realizadas, que se encuentran al final del documento, se observó que la propuesta era validada y aceptada por los usuarios. Además se obtuvieron resultados positivos, los usuarios reconocen la importancia de generar estos espacios de análisis y de identificar los componentes de los hábitos que buscan crear.

Como conclusión, se comprueba que partiendo de los objetivos y pregunta de investigación la generación de una herramienta que acompaña a los jóvenes a crear hábitos saludables mediante espacios de reflexión, autoconocimiento y definición de propósito ayudará a disminuir los problemas de salud causados por la falta éstos.

CAPÍTULO I: PRESENTACIÓN DEL PROYECTO EMPRENDEDOR

1.1 Antecedentes del caso

La falta de hábitos enfocados en la salud ha generado diversos problemas en la calidad de vida y salud de los jóvenes. Dentro de hábitos saludables se puede hacer referencia principalmente a la alimentación, actividad física, descanso, entre otros.

De este modo, se puede observar como la falta de hábitos tiene afectaciones dentro de temas de alimentación; presentando problemas como obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. De acuerdo con Mendoza, (2019) el 77% de la población en México se ve afectada por enfermedades crónicas no transmisibles, que con una buena alimentación podrían prevenirse.

Otro caso importante es la actividad física. En México más de la mitad de la población de 18 años y más es inactiva físicamente. La OMS (2020) menciona que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo.

Por otro lado se puede observar la falta de hábitos en el ámbito del descanso. Se estima que en México, alrededor del 45% de la población adulta presenta mala calidad del sueño (Fundación UNAM, 2017). Esto se puede ver reflejado en la constante somnolencia y cansancio a lo largo del día y la dificultad que tienen las personas para levantarse. Jiménez (2017) menciona que hay alrededor de 100 enfermedades directamente relacionadas con la deficiente calidad de sueño.

“Los especialistas universitarios recomendaron cuidar los horarios de sueño, hacer ejercicio a las primeras horas de la mañana o por la tarde, cuidar hábitos alimenticios y llevar horarios regulares para cada una de las comidas del día.” (Dirección General de Comunicación Social, UNAM, 2017, sitio web: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/45-de-la-poblacion-en-mexico-tiene-mala-calidad-de-sueno-unam/>)

1.2 Justificación

Es de suma importancia colaborar con los jóvenes para la creación de hábitos saludables ya que estos ayudarán a que tengan una mejor calidad de vida, así como contribuirán a no desarrollar diversos padecimientos y enfermedades que pueden afectar directamente a su desarrollo tanto

personal como profesional. Actualmente es imprescindible la creación de hábitos ya que con la realidad híbrida, actualmente vivida por el COVID-19, se puede con mayor facilidad descuidar la salud, priorizando otras cosas.

Hoy en día tanto con los medios de comunicación como con la tecnología se pueden generar diversas alternativas que acompañen en el proceso de creación de hábitos. Por otro lado la información existente así como la creciente apertura de los jóvenes hacia el autoconocimiento y desarrollo personal favorece a la creación de herramientas que contribuyan a un estilo de vida más saludable.

1.3 Descripción específica del problema

Como se ha podido observar en lo ya argumentado, el tener hábitos saludables como parte de la vida diaria contribuye de gran manera a la prevención de diversas enfermedades y padecimientos. La falta de éstos afecta directamente la calidad de vida y desempeño de los jóvenes; sus estudios, su vida profesional, así como su futuro.

1.4 Sinopsis del caso

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

1.5 Pregunta de investigación

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

1.6 Nicho de oportunidad

A pesar de que los buenos hábitos son esenciales en un desarrollo saludable de los jóvenes de Puebla, éstos no han sido atendidos correctamente, al menos en la ciudad de Puebla de acuerdo con la información recabada en el presente trabajo. Se piensa que la generación de una herramienta que contribuya a la generación de hábitos saludables será aceptada por parte de los

usuarios, ya que quienes lo reconocen tienen interés de mejorar su calidad de vida. Por consiguiente se supone que la estrategia o herramienta anteriormente mencionada ayude a disminuir los problemas de salud causados por la falta de hábitos saludables.

1.7 Competencia y/o casos análogos

Para entender el contexto y analizar los elementos que se pueden retomar en el proyecto, así como las áreas de oportunidad que existen dentro de las propuestas para generar hábitos, se identificaron y analizaron casos análogos.

21 Habit

Funciona mediante emails diarios o sitio web. Consiste en que los usuarios se comprometan a cumplir un hábito durante 21 días. Se apuestan 21USD y cada día que se cumpla con el hábito la plataforma devuelve un dólar, cada que se fracase se pierde un dólar, que se donará a alguna caridad.

Go F#^ing Do It

Plataforma digital que permite poner metas y crear hábitos nuevos mediante responsabilidad. Para poder iniciar se debe seleccionar una meta, una fecha límite, un testigo y dinero. En caso de no cumplir con el hábito o meta en el lapso de tiempo seleccionado el dinero se pierde.

Habitica

App gratuita de construcción de hábitos y productividad, agrega parte de juego a la formación de hábitos, a estos los convierte en pequeños monstruos que se deben vencer, de lo contrario dañarán al avatar personal. Consta de niveles, personajes, desafíos recompensas y castigos en el juego para motivar. Conforme se van cumpliendo hábitos y tareas se desbloquean nuevas modalidades dentro del juego, personalizaciones de la plataforma y capítulos de series.

Streaks

La app permite mantener rachas en las que se cumpla con los hábitos que sean registrados, se pueden configurar por días específicos o por repeticiones diarias. Puede

conectarse desde cualquier dispositivo iOS, lo que permite llevar un registro más fácil de los hábitos.

Como puntos a retomar se encuentra el registrar el progreso del hábito, llevar rachas y el recibir recompensas. Se encuentra una gran deficiencia dentro de las propuestas en llevar a los usuarios al análisis y reflexión del propósito del hábito.

1.8 Objetivo general

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

1.9 Objetivos específicos

- Entender los factores que influyen en la creación de hábitos
- Identificar los problemas que tienen las personas al momento de crear hábitos

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO

2.1 Metodología

Para el desarrollo de este proyecto se utilizará como modelo principal *The Design Innovation Process*, propuesto por Vijay Kumar en el libro *101 Design Methods* (2013).

Este proceso comienza con la observación y aprendizaje de los factores de situaciones del mundo real, después continúa tratando de tener un entendimiento completo de las situaciones creando abstracciones y modelos conceptuales para reformar el problema desde distintas perspectivas. Seguido se exploran nuevos conceptos en términos más abstractos para posteriormente evaluarlos e implementarlos para su aceptación por las personas.

El proceso se divide en 4 cuadrantes (Imagen 2). El cuadrante inferior izquierdo *investigación* se refiere al conocimiento de la realidad. El cuadrante superior izquierdo *análisis*, hace referencia al momento en donde se procesa la información sobre la realidad en términos abstractos y se busca proponer buenos modelos mentales que permitan innovar. El cuadrante superior derecho *síntesis* es en el que los modelos abstractos desarrollados en el análisis se toman como base para generar nuevos conceptos. Finalmente, el cuadrante inferior derecho *realización*

habla de la implementación de los conceptos en una propuesta viable. Dentro de este marco hay siete modos distintos de actividad para el diseño.

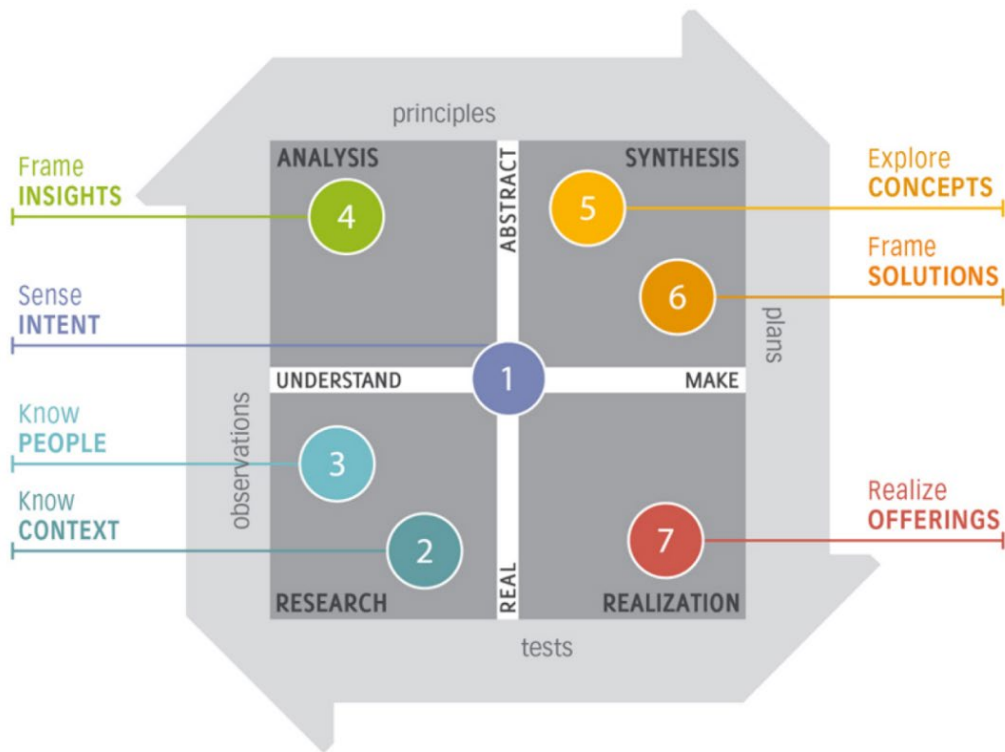


Imagen 2 Kumar, V. (2013) *The Design Innovation Process* [Gráfico] 101 Design Methods (p.28) Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. 2013

Otro punto importante dentro del proceso es que no es lineal (Imagen 2), se puede avanzar hacia atrás si es necesario. Por otro lado también es iterativo, requiere muchos ciclos a lo largo del proceso y frecuentemente uno o más ciclos dentro de los mismos; más allá de ser un proceso secuencial. El número de repeticiones en el proceso depende principalmente de los recursos que se tengan para el proyecto, generalmente el realizar más iteraciones lleva a un mayor valor.

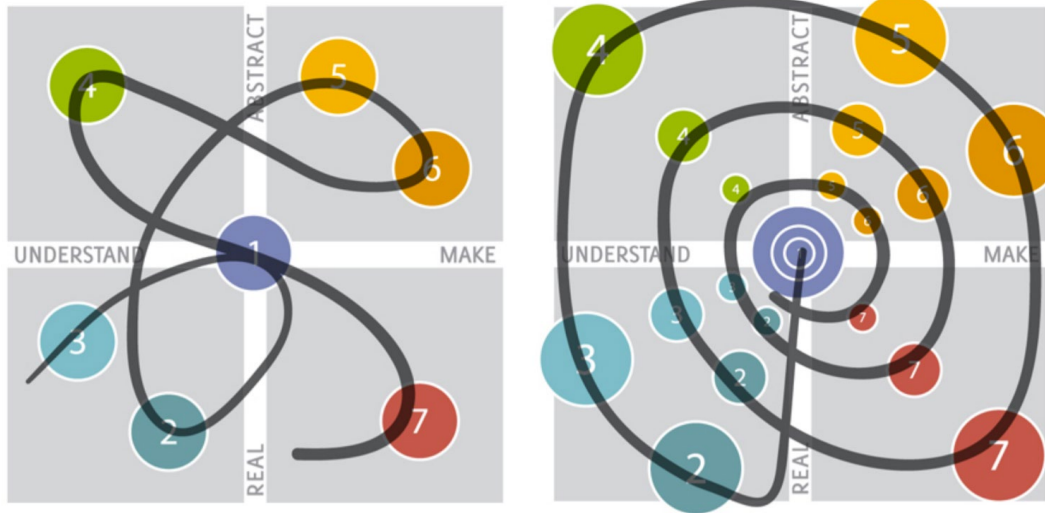


Imagen 3 Kumar, V. (2013) *Proceso no lineal* [Gráfico] 101 Design Methods (p.29) Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2013

Imagen 4 Kumar, V. (2013) *Proceso Iterativo* [Gráfico] 101 Design Methods (p.30) Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2013

2.2 Desarrollo del proyecto

Conocer contexto

Dentro de este módulo se comenzó el proceso de investigación. En éste se profundizó en información acerca de los hábitos, su formación, funciones y tipos. Se indagó acerca de la psicología del comportamiento y las estrategias para el cambio de comportamiento. Por otro lado se buscaron datos sobre la salud y cómo ésta se ve afectada por los hábitos. Finalmente se buscó información sobre los usuarios, sus características principales en cuanto a su generación y su relación con los hábitos.

Por otro lado, se identificaron casos análogos; qué es lo que se está haciendo en otros lados y cómo, así como áreas de oportunidad para atacar la problemática desde perspectivas que aún no han sido consideradas. Observando los casos análogos, se identificó que éstos principalmente buscan ayudar a las personas a incorporar hábitos mediante el uso de recordatorios, estadísticas de sus hábitos, en algunos casos recompensas y finalmente perdida de dinero. Por lo que se puede visualizar que existe un área de oportunidad en complementar estas herramientas con el análisis del propósito e introspección personal relacionada a los hábitos.

Conocer a las personas

Se trabajó en una primera encuesta en línea con la finalidad de conocer cómo las personas vivían sus hábitos, cómo cuidaban su salud y sus causas. Dentro de ésta se pudo identificar que:

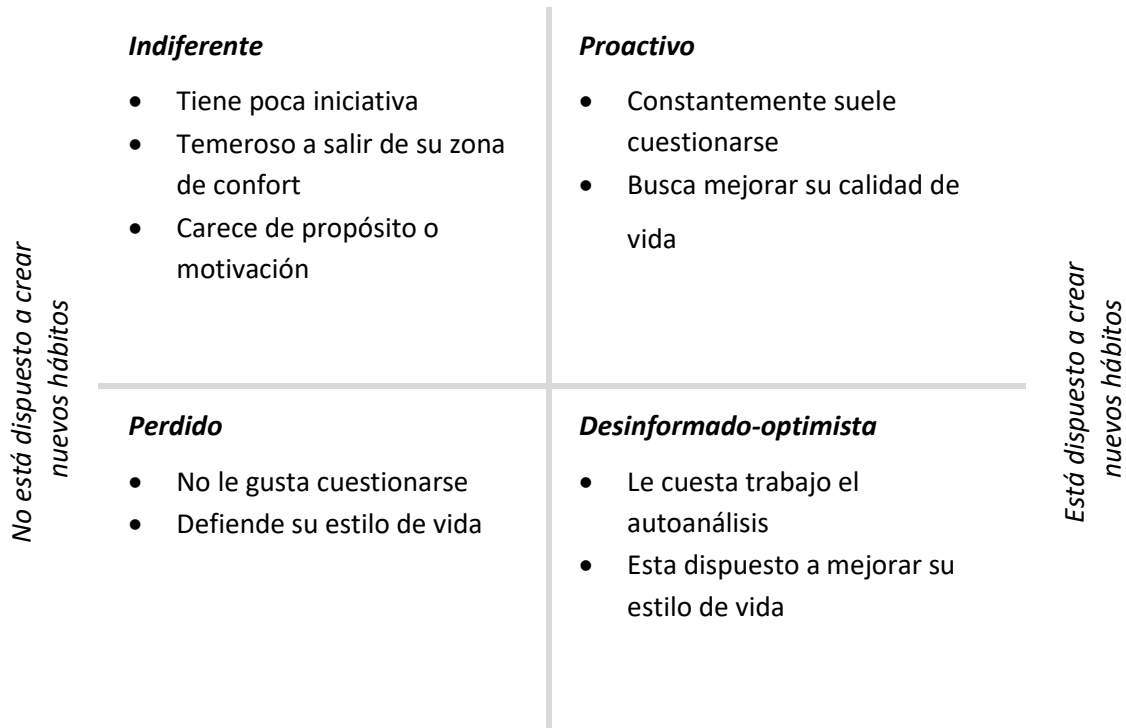
- Las personas pueden motivarse a cambiar sus hábitos por el ejemplo de otros
- Las personas dicen descuidar hábitos saludables principalmente a causa de tiempo
- Las personas reconocen que les hace falta cuidar más su salud

Se trabajó en un segundo acercamiento con usuarios mediante entrevistas y se complementó con entrevistas en línea para recabar más información. **Esta permitió identificar que:**

- Las personas tienen hábitos saludables cuando tienen presentes sus beneficios
- Las personas tienen lo mismo por convicciones propias
- Los hábitos saludables que tienen las personas están sustentados por rutinas que ellos mismos reconocen
- Las rutinas de hábitos son diferentes para cada persona y deben adaptarse a sus necesidades y contexto. No se debe generalizar.
- Para iniciar un nuevo hábito es necesario identificar qué es lo que se necesita para lograrlo y establecer un sistema que ayude y que se adapte al estilo de vida de las personas.
- Es importante tener en claro cuál es el objetivo de los hábitos y rutinas e identificar las debilidades.
- Es importante identificar momentos en los que se puede incorporar el hábito y planificarlo.
- La conciencia y el autoconocimiento contribuyen a la formación de los hábitos.
- Algunas personas suelen tener problemas identificando implicaciones dentro de sus rutinas de salud.

Para entender mejor a las personas se trabajó en la creación de los siguientes arquetipos.

Reconoce que le faltan hábitos saludables



No identifica hábitos que le hagan falta

Generar insights

Mediante la estructura *hecho/expectativa/deseo + razones + riesgos/barreras/dolores* se trabajó en la generación de insights. Algunos de los identificados fueron:

- Las personas se quieren sentir bien *porque* les permite desarrollar sus actividades cotidianas, *pero* no le dan prioridad a sus hábitos saludables
- Las personas quieren ser multitask/sobre productivas *porque* quieren cumplir todas sus expectativas, *pero* evaden los hábitos que les dan energía
- Las personas presentan diferentes malestares *porque* descuidan su salud, *pero* no se dan el tiempo de conocer sus necesidades
- Las personas quieren crear hábitos saludables *porque* saben que les ayudan a su calidad de vida, *pero* no tienen bases sólidas para crearlos

- Las personas no tienen suficientes hábitos saludables consistentes *porque* no tienen una causa o no han vivido un detonante, *pero* desconocen cómo llegar a apropiarse y creer en su hábito

Explorar conceptos

Dentro de esta fase, se comenzó generando preguntas basadas en la información obtenida de las entrevistas e insights. Estas permitieron analizar las posibilidades del proyecto y las áreas que podía atacar. Algunas de estas preguntas fueron:

- ¿Cómo ayudar a dar prioridad y espacio a hábitos saludables?
- ¿Cómo ayudar a llegar al propósito del hábito?
- ¿Es posible generar hábitos mediante reflexión personal?
- ¿Cómo se puede hacer que las personas creen internamente en la importancia de cuidar su salud?
- ¿Por qué no es posible generar hábitos “preventivos”?
- ¿Cómo ayudar a que las personas escuchen a su cuerpo sin tener que llegar a un extremo o detonante?
- ¿Cómo hacer que los hábitos no sean percibidos como una carga extra?

Por otro lado se trabajó generando *what-ifs*, esto con la finalidad de tener claro el impacto que la propuesta puede llegar a tener en la vida de las personas. Algunas de las preguntas más importantes fueron:

- ¿Qué pasaría si las personas dieran prioridad y espacio a hábitos saludables?
- ¿Qué pasaría si las personas supieran crear hábitos saludables con bases sólidas?
- ¿Qué pasaría si las personas conocieran y fueran conscientes del propósito de su hábito?

Se comenzó con una primera lluvia de ideas sobre cuál podía ser la propuesta final.

Salidas / propuestas

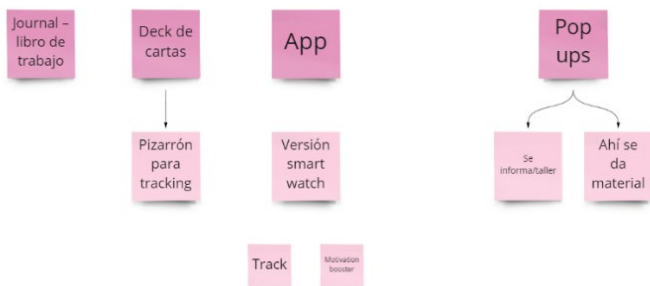


Imagen 5 Autoría propia (2022) *Primera lluvia de ideas*

Generar soluciones

Para poder llegar a la propuesta final de solución y los componentes que ésta debía incluir se trabajó generando ideas absurdas. Seguido a esto se buscó la forma de cómo sería posible aterrizar esas ideas a la realidad.



Imagen 6 Autoría propia (2022) *Ideas absurdas*

Posteriormente se comenzó a mapear qué elementos debía contener la propuesta, cuáles se podían retomar del ejercicio anterior y cómo podía organizarse ésta. Para esto se dividió en tres fases: el momento antes, durante y después de incorporar un hábito.

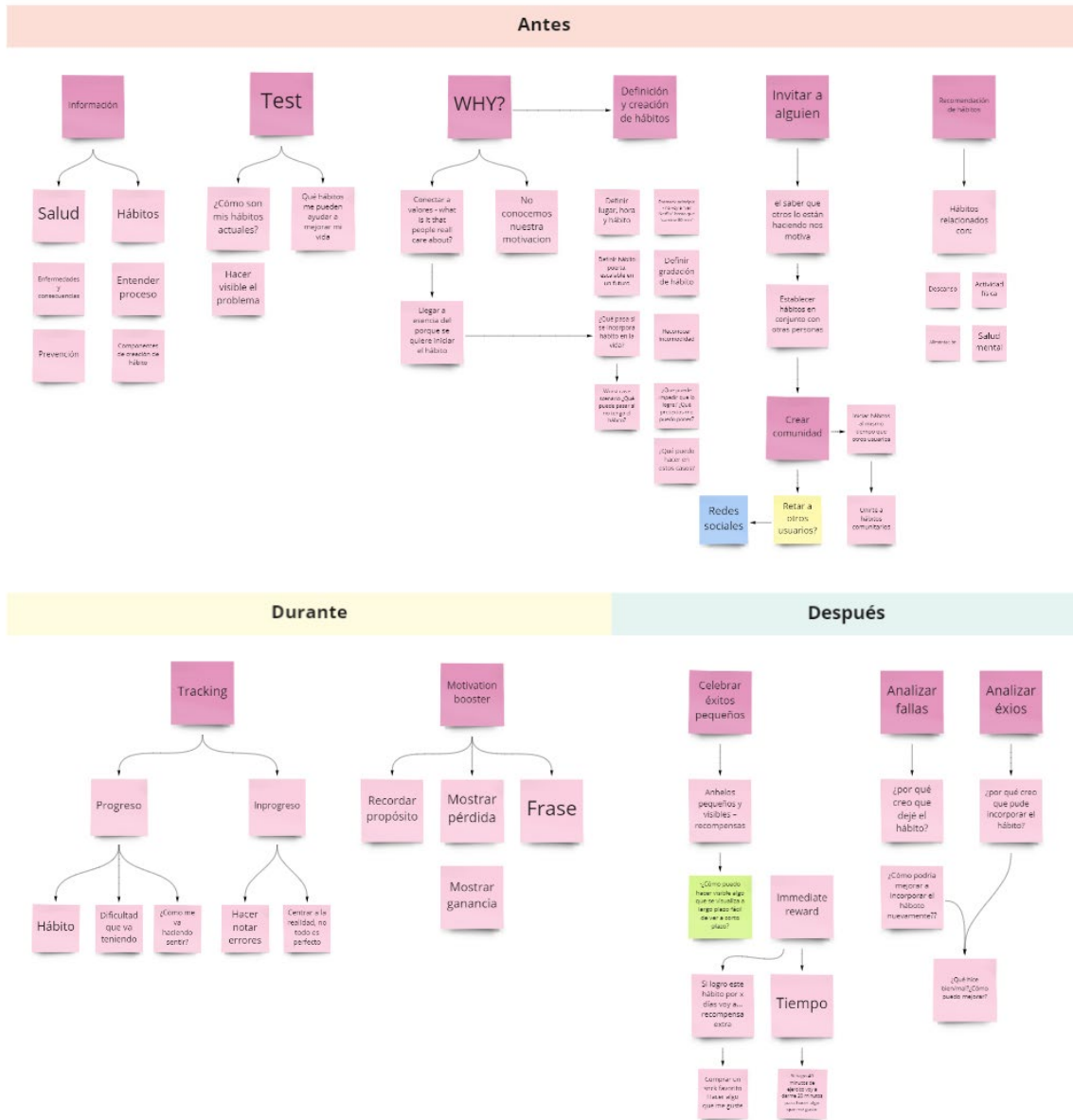


Imagen 7 Autoría propia (2022) Mapeo de propuesta

Hacer realidad las ofertas

En esta fase se analizó la propuesta. Se comenzó con un Mínimo Producto Viable (MVP); que permite, mediante una versión muy sencilla del producto final, identificar las áreas de oportunidad y puntos a desarrollar; por lo que contribuyó a dar paso a la propuesta final. El MVP consistía en un libro breve con datos y algo de profundización sobre los hábitos. Éste se ofreció a distintos

usuarios por medio de Whatsapp con la finalidad de observar la respuesta que había hacia un primer acercamiento de la propuesta final.

Se identificó que existe un interés sobre la propuesta, sin embargo, al momento de ofrecerla los usuarios, ellos mostraron poco interés en un principio. Esto cambió cuando recibieron más información sobre el libro, por lo que se reconoció que para su venta es necesario que los usuarios entiendan más a fondo de qué trata para que el interés se dé. Por otro lado, se pudo notar un acierto en el enfoque de trabajar desde el origen de los hábitos. Asimismo, se encontró que, como primer paso para incorporar hábitos, era indispensable generar un cuestionamiento acerca de aquellos que las personas viven en el presente.

Dentro de este mismo MVP se contactó a José L. Castro, profesor de psicología de la Ibero Puebla, para recibir retroalimentación y comentarios sobre éste. Algunos de ellos fueron referentes a la estructura del libro de trabajo, a profundizar en ciertas áreas de cuestionamiento, en agregar en un principio el objetivo del hábito a lograr, así como la importancia de incorporar la posibilidad de crear hábitos de manera colaborativa. Otros puntos importantes que se tocaron fueron el reconocer la incomodidad y hacer visible el progreso negativo.

Posteriormente se perfeccionó el MVP, tomando en cuenta los hallazgos obtenidos con los usuarios y el experto, para tener un prototipo final. Se continuó trabajando en colaboración con José L. Castro para validar la propuesta. En esta última validación se realizaron ajustes del lenguaje de algunas de las preguntas para poder conectar más con las personas. Dentro de este MVP se obtuvo una respuesta positiva por parte del experto hacia la propuesta y el cómo ésta acompañaba a los usuarios a un análisis y cuestionamiento de los hábitos.

Tomando esta última validación y trabajando en los ajustes mencionados, se pudo trabajar en la propuesta final y su validación, la cual se describe en el apartado *4.7 Prototipado y validaciones*.

Por otro lado, como parte de esta etapa se realizó un modelo y plan de negocio que permitió identificar los puntos clave para que el proyecto pueda tener éxito y sea sostenible.

Esta fase concluyó con una validación del producto final. Se compartió a posibles usuarios el libro de trabajo, así como información y visuales acerca del proyecto con el objetivo de conocer sus opiniones y ver la respuesta que había sobre el producto final.

CAPÍTULO III: MARCO CONCEPTUAL

3.1 Hábitos

Gardner & Rebar (2019) definen que dentro de la psicología, el término hábito hace referencia al proceso en el que el contexto desencadena una acción de manera automática mediante la activación de asociaciones mentales contexto-acción aprendidas a través de acciones previas. El comportamiento habitual es regulado por un proceso impulsivo, por lo tanto puede ser realizado con un esfuerzo, conciencia, control o intención mínima.

La Dr. Wendy Wood (2002), encontró que alrededor del 43% de las actividades realizadas en la vida diaria se realizan habitualmente, mientras se piensa en otra cosa. De acuerdo a neurocientíficos del Instituto Tecnológico de Massachusetts, es posible iniciar y finalizar este tipo de actividades habituales inconscientemente ya que se ha encontrado que al realizar una rutina habitual ciertas neuronas dentro de los ganglios basales se activan al comienzo de la rutina, permanecen inactivos en el proceso y se reactivan nuevamente al finalizar la rutina. Esto significa que el hábito se vuelve tan automático que a pesar de pensar en otra cosa es posible iniciar y terminarlo.

Asimismo al momento en que un comportamiento se vuelve habitual, el comienzo de la acción pasa de ser influenciado por la motivación y conciencia a ser un proceso impulsado por el contexto. Realizar las acciones se desvincula del control motivacional y la atención consciente, cuando se presenta el contexto asociado se desencadena el impulso de realizar el comportamiento habitual y las respuestas de conducta alternativas se vuelven menos accesibles. Por lo tanto los hábitos son más probables a perdurar a pesar de que la motivación o el interés desaparezcan. (Gardner & Rebar, 2019)

Los hábitos son cognitivamente eficientes. Son creados debido a la constante búsqueda del cerebro por ahorrar esfuerzo. El cerebro busca cambiar las rutinas en hábitos para ahorrar tiempo y energía. Cuando automatiza conductas comunes, estas se vuelven rápidas e inconscientes y liberan espacio mental para realizar otras tareas. (Gardner, 2012)

En 1911 Bergson, filósofo francés, clasificó los hábitos en pasivos y activos. Los hábitos pasivos son aquellos que surgen de la exposición a cosas a las que las personas se acostumbran, por ejemplo los escaladores se adaptan gradualmente a los niveles bajos de oxígeno. Por otro lado

los hábitos activos son aquellos desarrollados por intención y esfuerzo repetidos, pudiendo llegar a convertirse en habilidades realizadas con poco o nulo pensamiento.

3.1.2 Formación de hábitos

Skinner (1953) mediante un escenario experimental con palomas, en donde las colocaba en jaulas con botones que al ser presionados dispensaban comida, definió los factores principales para producir un hábito: estímulo, como en este caso el botón al ser presionado; comportamiento, la acción de presionar el botón; y recompensa, la comida dispensada. Él afirmaba que los comportamientos repetidamente realizados en busca de una recompensa se convierten en hábitos. Esta hipótesis fue confirmada cuando las palomas presionaban el botón aun cuando ya no se dispensaba comida.

Por otro lado James Clear (2018) habla sobre la estructura de formación de hábitos de manera similar. El describe el bucle de hábitos; este se divide en 4 pasos. Detonante: algo que envía al cerebro la señal de que una recompensa es posible; anhelo: la fuerza motivacional detrás de cada hábito, el deseo de una recompensa; respuesta: el hábito que se espera realizar; recompensa: la satisfacción de ese anhelo. Cuando un comportamiento es insuficiente en cualquiera de estas fases difícilmente puede convertirse en un hábito. Si el detonante es eliminado el hábito nunca comienza, si el anhelo es reducido no habrá suficiente motivación para actuar, si el comportamiento es muy complejo no podrá ser realizado y si las recompensas fallan a satisfacer el anhelo no habrá razón para repetirlo en un futuro.

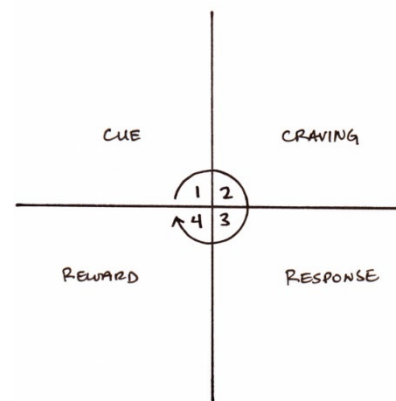


Imagen 6 Clear, J. (2018) *Bucle de hábitos*

Dentro de este mismo marco James Clear (2018) explica que las recompensas son perseguidas por dos propósitos. Satisfacer un anhelo, a pesar de que las recompensas ya brinden beneficios, el beneficio inmediato es que la recompensa satisface los anhelos, aunque sea por un momento las recompensas brindan satisfacción y alivio al anhelo. Por otra parte las recompensas enseñan que acciones valen la pena continuar en un futuro, a lo largo de la vida el sistema nervioso sensorial está en continuo monitoreo de las acciones que satisfacen los deseos y brindan

placer. Los sentimientos de placer y decepción son parte del mecanismo de retroalimentación que ayudan al cerebro a distinguir entre acciones no útiles y útiles.

Por otro lado se puede sintetizar el proceso de creación de un hábito en la repetición de una acción consistentemente dentro del mismo contexto. Ésta puede dividirse en la fase de iniciación en la cual el comportamiento y el contexto a realizar deben ser identificados y seleccionados. Seguido de esto la automaticidad se desarrolla dentro de la etapa de aprendizaje, en esta el comportamiento debe ser repetido dentro del mismo contexto para fortalecer la asociación contexto-comportamiento. Finalmente, la formación del hábito termina en una fase de estabilidad en la cual éste ya ha sido formado y su fuerza se encuentra estable, por lo que perdura en el tiempo con poco esfuerzo. (Gardner, 2012)

Erróneamente se creía que un hábito tardaba 21 días en formarse, esto gracias al cirujano plástico Dr. Maxwell Maltz quien en 1960 identificó que sus pacientes tardaban 21 días para que cambiaran su propia imagen mental. Él también pensaba en que la imagen propia y los hábitos de una persona usualmente van de la mano, por lo que si una se cambiaba se cambiaría la otra.

En realidad basándose en estudios más recientes, específicamente en uno realizado por la University College de London (2010), un hábito tarda alrededor de 66 días en formarse desde que se realiza por primera vez la actividad; dentro de este estudio un hábito era considerado como tal en el momento en que éste se sintiera automático para sus participantes. A pesar de esto es importante hacer notar que existió una gran variación dentro del estudio, habiendo participantes que tardaron hasta 84 días en formar el hábito y otros que tan solo 18. Aunque esto pueda parecer desalentador un factor valioso de mencionar es que con el tiempo el comportamiento se va volviendo más sencillo. Por su parte la fuerza de la automaticidad alcanza un punto máximo en menor tiempo con acciones simples que con rutinas más elaboradas.

Es posible analizar la fuerza de automaticidad de un hábito desde la perspectiva de la energía de activación. Esta es la cantidad mínima de energía que debe estar disponible para que una reacción química pueda ocurrir. De ahí surge la activación de energía para crear hábitos, que de manera similar se puede hacer referencia a que cada hábito o comportamiento requiere cierta

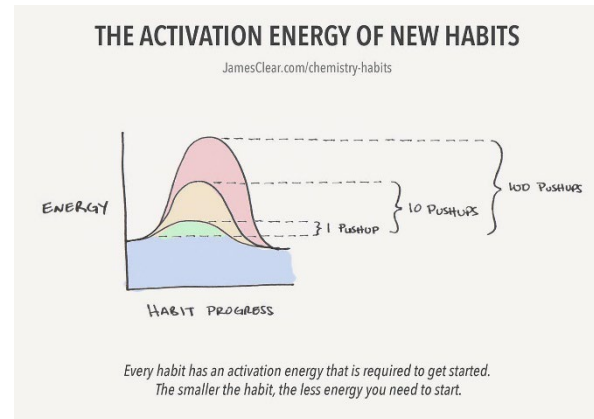


Imagen 6 Clear, J. (2018) Activación de energía [Gráfico]

cantidad de esfuerzo para ser iniciado. Dentro de la química, entre más complicado sea que ocurra una reacción química, mayor la energía de activación; el mismo caso es en los hábitos, entre más complejo el comportamiento, mayor la energía de activación para comenzar.

Ya se cooce que un hábito tarda alrededor de 66 días en formarse, más bien se podría decir que este tiempo es el que éste se tarda en volverse inconciente y fácil. Sin embargo un hábito tarda en construirse toda la vida, ya que si se deja de realizar ya no es un hábito. “Un hábito es un estilo de vida que hay que vivir, no una línea de meta para cruzar” (Atomic Habits. Clear, J. 2018, marzo 13, 2022. Recuperado de: medium.com/jonathan-martell/cambiando-h%C3%A1bitos-a7799f16a617. Algo importante por considerar es que los hábitos que conforman la vida diaria determinan en gran modo la salud y estado emocional.

3.2 Salud

Los hábitos saludables son aquellas conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Estos son resultado de dimensiones sociales, personales y ambientales que surgen tanto del presente como de las historias personales de los individuos. El tener hábitos saludables no asegura una vida más larga, sin embargo, puede ser un factor notable para mejorar la calidad de vida.

La OMS define a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social; se puede entender que no solo se habla de la ausencia de enfermedad. Teniendo esto en cuenta, es posible cuestionarse la importancia e impacto que tienen los factores de comportamiento dentro de la salud.

En primera instancia se puede afirmar que existe una gran influencia entre los comportamientos saludables y la prevención de enfermedades crónicas. De acuerdo con la doctora White, M. en la salud pública es reconocido mucho más efectivo prevenir la aparición de una enfermedad que tratarla una vez que ya esté desarrollada. La gran mayoría de las enfermedades crónicas que son tratadas de combatir pueden ser ligadas a factores de comportamiento de cosas que las personas hacen que están afectando su salud; algunos ejemplos pueden ser una mala alimentación, sedentarismo, poco descanso, fumar, etc.

Actualmente se pasa mucho tiempo tratando enfermedades y muy poco tiempo dando un enfoque en reducir riesgos o en prevención primaria, es decir en tatar de prevenir la enfermedad antes de que esta pueda iniciar.

3.3 Psicología del comportamiento

El conductismo o psicología de comportamiento es una teoría de aprendizaje que establece que todos los comportamientos son aprendidos mediante la interacción con el entorno mediante un proceso conocido como condicionamiento.

Se tiende a involucrarse en comportamientos cuando se obtiene una recompensa. Propuestos por primera vez por Skinner, B. (1963) se puede observar el refuerzo positivo, este es aquel en el que la persona obtiene una recompensa por realizar o involucrarse en un comportamiento. Por otro lado está el refuerzo negativo, este también contribuye al cambio de comportamiento. Consta de quitar o evitar los estímulos negativos para fortalecer un comportamiento, por ejemplo el tomar una ruta distinta para evitar el tráfico o ponerse el cinturón de seguridad en el coche lo más rápido posible para evitar la alarma. De igual manera se pueden observar los castigos, estos son todos aquellos que disminuyen un comportamiento. En resumen, los refuerzos incrementan y los castigos disminuyen comportamientos.

Dentro de los refuerzos, pueden ser cualquier cosa que sea encontrada como gratificante. Pueden ser tangibles; objetos, juguetes, ropa, comida; actividades, trabajar para tener acceso a diversión; refuerzos sociales, reconocimiento y atención. Por otro lado se encuentran los refuerzos simbólicos el dinero por ejemplo o stickers con niños pequeños.

3.3.2 Estrategias para el cambio de comportamiento

Moldeamiento o aproximaciones sucesivas

Gradualmente se enseña o incorpora un comportamiento mediante el uso de refuerzos hasta que el comportamiento meta es logrado. Un ejemplo es alguien que quiere leer 30 minutos diarios, se comenzaría tratando de hacer que leyera durante 5 minutos e ir incrementando 5 minutos más cada ciertos días.

Principio de Premack

Las actividades o comportamientos preferidos pueden ser utilizados para reforzar los poco frecuentes o menos preferidos. El principio define que un comportamiento de mayor probabilidad solo puede ser realizado si el de poca probabilidad es completado. Por ejemplo una persona siempre ve televisión al finalizar su día pero rara vez hace ejercicio; si la persona solo podrá ver televisión tras haber realizado alguna actividad física, es más probable que realice actividad física.

Incitación

Consiste en brindar asistencia o señales para recordar, instruir o alentar a una persona a realizar un comportamiento meta. Éste alienta a las personas a realizar las tareas hasta que se aprenda cómo y dónde realizarlas, para que finalmente puedan llevarlas a cabo de manera independiente. Las señales pueden ser ambientales, modificaciones en el ambiente que recuerden el comportamiento (post-its, recordatorios en el celular, señales de tránsito, etc.); o conductuales, en las que un comportamiento lleva a otro (al no querer ir a correr simplemente ponerse tenis y salir a caminar a la esquina, pero al entrar a esa cadena de comportamiento, al ya estar en el contexto se suele continuar con el comportamiento).

3.4 Estudiantes universitarios

Sánchez, M. & Luna, E. (2015), basándose en búsqueda bibliográfica de los años 2002-2014, hacen referencia a las creencias presentes que tienen los estudiantes universitarios con respecto a los hábitos saludables, sin embargo estos se llevan muy poco a la práctica. También mencionan que

los jóvenes universitarios tienen malos hábitos alimenticios y muy poca práctica de actividad física aun sabiendo la importancia que tienen estos en su salud.

A lo largo de la etapa universitaria es cuando se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos perduran a lo largo de la vida adulta (Sánchez, M. & Luna, E. 2015), es por ello que es de suma importancia contribuir a la incorporación de comportamientos saludables ya que estos influyen directamente en el desarrollo físico y mental de los estudiantes.

En una encuesta realizada en 2022 a universitarios de la ciudad de Puebla, para obtener información para este proyecto se pudo identificar que los estudiantes universitarios son personas con poco tiempo y muchas tareas que realizar, atribuyen en gran parte su falta de hábitos saludables a la falta de tiempo.

Generación Z

La generación Z hace referencia a aquellos nacidos entre 1995 y 2010. Esta generación es nacida y criada en la web social, es centrada en lo digital y la tecnología es parte importante de su identidad. El acceso a cantidad casi ilimitada de información ha formado parte de su vida por lo que sobresalen por ser autodidactas, creativos y con un proceso rápido de aprendizaje. Poseen acceso a información constante sobre diversos temas y problemas actuales, esto les permite ver los efectos de sucesos y las experiencias de las personas, por lo que son considerados empáticos y solidarios, con una visión crítica y cuestionamiento constante de su realidad.

De acuerdo con el Instituto de Asuntos Emergentes (2012) la generación Z es la más diversa étnicamente y sofisticada en cuestiones tecnológicas. En cuestiones de comunicación las redes sociales son parte fundamental de sus vidas y su comunicación suele ser informal, individual y directa.

En un estudio realizado por Dan Schawbel (2014), se identificó que suelen ser más emprendedores, confiables, tolerantes y menos motivados por el dinero que los *millennials*. Por otro lado, de acuerdo con el *Generational White Paper* (2011), esta generación tiende a ser impaciente, con problemas para mantener la atención, dependiente de la tecnología, individualista, más exigente y materialista.

CAPÍTULO IV: DEFINICIÓN DEL PROYECTO EMPRENDEDOR

4.1 Definición del proyecto de emprendedor

Emisor	Se tiene la preocupación de la falta de hábitos saludables en la vida diaria de las personas ya que esto afecta su salud y su calidad de vida. La problemática se quiere atender con la finalidad de que las personas puedan sentirse y estar bien para así poder vivir su vida con todas sus capacidades.
Mensaje	Incorporar hábitos saludables en la vida contribuye a poder vivir mejor y tener un mejor desarrollo.
Conceptos	Hábitos, comportamiento, salud, desarrollo, proceso
Clientes / Usuarios	Jóvenes de 18 a 25 años que tengan el anhelo de vivir al máximo y la apertura a incorporar comportamientos saludables en su vida diaria
Medios	Publicidad & redes sociales

4.2 Análisis FODA

<p>Fortalezas</p> <p>Diseño amigable y centrado en las necesidades de las personas</p> <p>Facilidad de uso</p> <p>Al ser análogo, aprovecha la conexión mano-cerebro</p>	<p>Debilidades</p> <p>Poco adaptable en escenarios de movilidad</p> <p>Es un proceso lento</p> <p>No poder cuantificar o visualizar todos los beneficios en el presente</p>
<p>Oportunidades</p> <p>Enfoque poco explorado</p> <p>Crecimiento y desarrollo personal</p> <p>El problema que ataca el proyecto es pertinente para las personas, lo cual lo hace de su interés.</p> <p>No existe un producto similar en el mercado</p>	<p>Amenazas</p> <p>Desinformación y apatía hacia la problemática por parte de las personas</p> <p>Después de algo de tiempo se puede perder el interés para continuar antes de que se forme el hábito</p>

4.3 Descripción detallada del proyecto emprendedor

Filosofía

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

Misión

Buscamos ser el puente que ayude a las personas a vivir y sentirse mejor. Estamos comprometidos con acompañar y ayudar a crear hábitos saludables, así como crear una comunidad de personas comprometidas y consientes con su salud.

Visión

Crecer y conectar con más personas para ayudarlas a priorizar su salud así como tener hábitos saludables y vivir mejor. Innovar y desarrollar más herramientas centradas en las personas que permitan facilitar el proceso de incorporar hábitos saludables.

Pertinencia

En la actualidad existe una notable falta de hábitos saludables en los jóvenes. Esto ha generado diversas consecuencias relacionadas con la salud, rendimiento y calidad de vida de ellos. Es por eso que es indispensable replantear el modo en que se perciben y crean los hábitos.

Relevancia

Los hábitos saludables son energía y fuerza para las personas; les permiten desarrollarse, sentirse bien y vivir plenamente; es por eso que es importante proporcionar herramientas que contribuyan a incluir en el día a día estos comportamientos saludables. A diferencia de otros proyectos para crear hábitos Myomino busca lograr esto desde un espacio de análisis, reflexión y definición de propósito.

Viabilidad

Las personas buscan cumplir sus expectativas y metas, lo que requiere entre algunas cosas: energía y un buen estado de su salud; es por ello que una herramienta que les facilite incorporar hábitos, que les permitan sentirse bien y estar saludables, es una propuesta de interés.

4.4 Modelo de negocios

Socios Clave Content manager Imprenta Distribuidores Tiendas puntos de venta Gestión de sitio web Gestión de redes Paquetería	Actividades clave Producción de libro de trabajo Producción de stickers Elaboración de kits Gestión de redes Recursos clave Productos Paquetería Redes sociales Transporte	Propuesta de valor Para personas que quieren vivir y explorar el mundo, con energía y sintiéndose bien, compartimos herramientas que colaboran a crear hábitos saludables.	Relación con clientes Comunidad dentro de redes sociales Canales Redes sociales Publicidad física	Segmentos de clientes Jóvenes de 18 a 25 años que tengan el anhelo de vivir al máximo y la apertura a incorporar comportamientos saludables en su vida diaria
Estructura de costos Desarrollo de producto y marca (Inversión inicial) Producción de libro Empaque Stickers Mercancía de marca Gestión de redes y sitio web		Fuentes de ingreso Venta de kits Venta de mercancía de marca (hoodies, playeras, gorras, etc.)		

4.5 Plan de negocios

Para justificar la viabilidad y rentabilidad del proyecto se trabajó en el desarrollo de un plan de negocios. Éste toma en cuenta los costos para la inversión inicial del proyecto, el presupuesto para la creación de la marca y diseño, costo del producto, precio de venta al público y punto de equilibrio.

Inversión Inicial						Horas invertidas	Costo por hora
	Descripción	Duración (semanas)	Costo por fase				
Sprint 1	Investigación	3	\$11,880.00			22	1
Sprint 2	Desarrollo del proyecto	3	\$11,880.00	Costo	\$	3,960.00	\$ 180.00
Sprint 3	Testeos, ajustes y validaciones	2	\$7,920.00				
Sprint 4	Conceptualización de marca	3	\$11,880.00				
Sprint 5	Desarrollo de marca y lenguaje visual	2	\$7,920.00				
Sprint 6	Desarrollo de entregables y manual	2	\$7,920.00				
Sprint 7	Proceso de pre prensa e impresión	0.5	\$1,980.00				
	Registro IMPI		3000				
Sprint 8	Proceso de registro	0.2	\$792.00				
	Total	15.7	\$65,172.00				
	Imprevistos 5%		\$3,258.60				
	Insumos 5%		\$3,258.60				
	Utilidad (20%)		\$14,337.84				
	Total		\$86,027.04				
	IVA(16%)		\$13,764.33				
	TOTAL NETO		\$99,791.37				

Imagen 7 Inversión inicial

Fijos				Variables																																
		Vida útil (meses)	Costo mensual																																	
Mobiliario	\$	15,000.00	120	\$	125.00																															
Computadora	\$	30,000.00	36	\$	833.33																															
Total mensual				\$	7,308.33																															
Costo total mensur				\$	26,168.33																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Servicios</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Luz</td> <td>\$</td> <td></td> <td>300.00</td> </tr> <tr> <td>Internet</td> <td>\$</td> <td></td> <td>400.00</td> </tr> <tr> <td>Softwares</td> <td>\$</td> <td></td> <td>650.00</td> </tr> <tr> <td>Gestión de redes</td> <td>\$</td> <td></td> <td>5,000.00</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Total mensual</td> <td>\$</td> <td>7,308.33</td> </tr> </tbody> </table>				Servicios								Luz	\$		300.00	Internet	\$		400.00	Softwares	\$		650.00	Gestión de redes	\$		5,000.00	Total mensual				\$	7,308.33			
Servicios																																				
Luz	\$		300.00																																	
Internet	\$		400.00																																	
Softwares	\$		650.00																																	
Gestión de redes	\$		5,000.00																																	
Total mensual				\$	7,308.33																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Kit</th> </tr> <tr> <th>Materiales set</th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Libro</td> <td>\$122.44</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Stickers</td> <td>\$18.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Empaque</td> <td>\$30.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Costo total de kit</td> <td>\$170.44</td> </tr> </tbody> </table>				Kit				Materiales set				Libro	\$122.44			Stickers	\$18.00			Empaque	\$30.00			Costo total de kit				\$170.44								
Kit																																				
Materiales set																																				
Libro	\$122.44																																			
Stickers	\$18.00																																			
Empaque	\$30.00																																			
Costo total de kit				\$170.44																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Sudaderas</th> </tr> <tr> <th>Materiales set</th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sudadera</td> <td>\$177.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Impresión</td> <td>\$40.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Empaque</td> <td>\$20.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Costo total de kit</td> <td>\$237.00</td> </tr> </tbody> </table>				Sudaderas				Materiales set				Sudadera	\$177.00			Impresión	\$40.00			Empaque	\$20.00			Costo total de kit				\$237.00								
Sudaderas																																				
Materiales set																																				
Sudadera	\$177.00																																			
Impresión	\$40.00																																			
Empaque	\$20.00																																			
Costo total de kit				\$237.00																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Tote bags</th> </tr> <tr> <th>Materiales set</th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Totebag</td> <td>\$24.50</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Impresión</td> <td>\$40.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Empaque</td> <td>\$15.00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Costo total de kit</td> <td>\$79.50</td> </tr> </tbody> </table>				Tote bags				Materiales set				Totebag	\$24.50			Impresión	\$40.00			Empaque	\$15.00			Costo total de kit				\$79.50								
Tote bags																																				
Materiales set																																				
Totebag	\$24.50																																			
Impresión	\$40.00																																			
Empaque	\$15.00																																			
Costo total de kit				\$79.50																																
		Cant. Vendida mensual																																		
Kit	\$170.44	50	\$8,522.00																																	
Sudaderas	\$237.00	25	\$5,925.00																																	
Tote bag	\$79.50	40	\$3,180.00																																	

115

Imagen 8 Costos fijos y variables

Costo total mensual = Costo fijo mensual + costo variable mensual: CTm=CFm+CVm		MES	\$	26,168.33	Costo de operación	\$	8,722.78	CTm/núm de productos
								100%
								90%
								50%
								25%
								TOTAL DE INVENTARIO
								VENTA OPTIMO
								VENTA REG
								VENTA MALA
Kit								\$246.29
Sudaderas								\$312.85
Tote bags								\$155.35
								\$273.66
								\$273.66
								\$492.58
								\$625.70
								\$1,251.40
								\$172.61
								\$310.70
								\$621.40

Punto de equilibrio			
	Kit	Sudaderas	Tote bag
ganancia	12%	45%	25%
PRECIO VENTA	\$306.49	\$396.80	\$215.76
P.E. - piezas	28.45981617	21.98275456	40.42735909
P.E.	57%	88%	101%
Precio con IVA	\$355.53	\$460.29	\$250.29

Imagen 9 Punto de equilibrio y precio de venta al público

4.6 Descripción detallada del proyecto que se desprende del emprendedor

Myomino

En Myomino creemos que los hábitos saludables son el camino para vivir y explorar el mundo; porque sentirse y estar bien permite vivir con todo el potencial. Es por eso que estamos comprometidos con acompañar y ayudar a crear hábitos saludables diseñando experiencias que ayudan a retomar la fuerza y energía del cuerpo incorporándolos en la vida diaria.

Naming

Mio + camino = *Myomino*

El nombre nace de la idea de que los hábitos son parte del camino de la vida, son aquello que da energía, por lo que es necesario volverlos parte de uno. El nombre habla de conceptos de cercanía y fusión.

Marca + Identidad visual

Basándose en el enfoque de aventura y de celebrar la vida con el que se definió que era oportuno comunicar la marca para conectar con los usuarios y motivarlos a crear hábitos y tomando en cuenta los arquetipos de personalidad de Jung, Myomino es una marca con personalidad mago y explorador.

Explorador: Busca explorar nuevos retos; inspirando deseos de libertad, valentía e independencia. Quiere conocer el mundo y cree en que la aventura es una forma de experimentar una vida mejor.

Mago: Imaginativa y curiosa, ve lo que otros no, por lo que cree que todo es posible. Busca la manera de hacer realidad las cosas. Inspira a las personas a tener confianza en sí mismos y encontrar el potencial dentro de ellos.

El logo es inspirado en los movimientos del cuerpo fluidos, abiertos y dinámicos cuando experimenta felicidad. Sin embargo es una identidad cambiante así como el camino de la vida y el proceso de incorporar hábitos.

Las tipografías utilizadas buscan transmitir el sentido de aventura y dinamismo así como un carácter más emocional. Para esto se utiliza *Chantal*, esta es la tipografía para el nombre y también es posible su uso para resaltar palabras. Para resaltar frases cortas y dentro del libro de trabajo ejemplificar, se utiliza *Marydale*. Finalmente para cuerpo de texto la tipografía a utilizar es *Rustica*.

Cómo parte del lenguaje visual se utilizan texturas, súper gráficos, e imágenes. Estos en algunos casos acompañados de textos con un lenguaje que invita a la aventura, vida y fortaleza a través de la creación de hábitos.



Imagen 10 Variantes logotipo

Producto

Kit de creación de hábitos

El proyecto emprendedor consta de un kit compuesto por:

- Hoja de bienvenida y contenidos
- 1 libro de trabajo
- 1 Set de stickers detonantes
- 1 Set de stickers colaborativos
- 1 Set de stickers insignias

Libro de trabajo

Como producto principal de la propuesta está el libro de trabajo. Este es una herramienta que colabora en la formación de hábitos desde un enfoque de información, análisis, reflexión y definición de propósito. La primera sección del libro brinda información acerca de los hábitos y sobre algunas consecuencias o implicaciones de una vida sin ellos.

Continúa con un pequeño análisis de los hábitos actuales y el cómo se sienten las personas. El objetivo de esta sección es visibilizar la falta de hábitos saludables así como los problemas causados por éstos, para así, poder dar paso a la incorporación de comportamientos saludables en la vida diaria.

Para la sección de incorporación de hábitos se profundiza en el objetivo que se quiere lograr, el propósito y origen del hábito, el impacto que este tiene y algunos ejercicios para complementar el proceso de formación. El propósito de esta sección es formar una base sólida, entendimiento y convicción por parte de los usuarios hacia el hábito



Imagen 11 Libro de trabajo

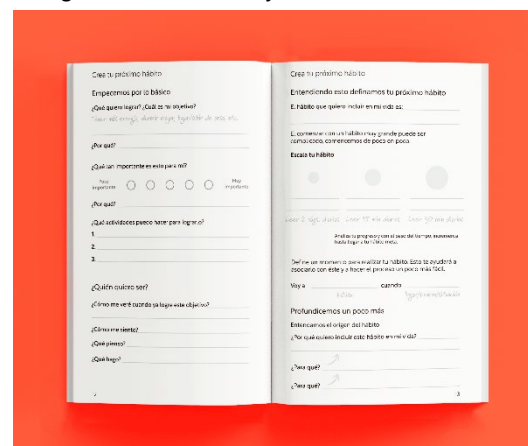


Imagen 12 Libro de trabajo. Crea tu próximo hábito

que desean crear. Dentro de esta misma sección se cuestiona a los usuarios sobre los impedimentos que pueden tener y los pretextos internos que pueden surgir.

Posteriormente, se encuentra la parte de rastreo de progreso. Esta se divide en progreso positivo y progreso negativo. Dentro del rastreo permite hacer un pequeño análisis de la dificultad que va teniendo realizar el hábito, con la finalidad de que con el paso del tiempo se pueda percibir que la actividad se va volviendo más sencilla de realizar. También se cuestiona sobre los efectos que el hábito va teniendo en la vida y las sensaciones o sentimientos que va generando durante su incorporación. El progreso negativo permite que los usuarios visibilicen sus fallas.

A continuación, se encuentra una sección de motivación. Esta tiene la finalidad de contribuir en aquellos momentos en los que los usuarios quieran abandonar su hábito. Seguido de este se encuentra el área de celebrar éxitos; en esta conforme se vayan generando logros se podrán pegar insignias que reconocen el progreso, también se invita a los usuarios a establecer pequeños premios que podrán ir ganando a lo largo de la incorporación del hábito.

Finalmente, la sección de equipo. Dentro de esta los usuarios pueden retar y apostar con sus amigos para crear hábitos en conjunto.

Stickers

El kit contiene tres diferentes sets de stickers que permiten mejorar la experiencia con el producto.

Stickers detonantes: Tienen como objetivo adecuar el contexto de los usuarios y ser parte del recordatorio para realizar su hábito.

Stickers insignias: Para ser utilizados dentro de la sección de progreso. Buscan motivar a los usuarios y reconocer los logros de su trabajo.

Stickers colaborativos: Permiten retar e invitar a otros usuarios a crear un hábito en conjunto.



Imagen 13 *Stickers detonantes*



Imagen 14 *Sticker colaborativos*

Redes sociales

Como parte complementaria del proyecto se encuentra su presencia en redes sociales.

El objetivo es:

- Crear comunidad entre los usuarios: Mediante el uso de historias, hashtags, reposteo de fotos de usuarios y comunicación de estilo de vida
- Generar presencia de marca: A través de las publicaciones y el lenguaje visual dentro de las redes.
- Cuestionar: Sobre los hábitos y la salud. Hacer publicaciones con preguntas e invitar a espacios de reflexión.
- Informar: Brindar información y recomendaciones relacionada con hábitos y salud. Transmisiones en vivo con expertos en distintos temas de salud y de hábitos, historias y publicaciones.
- Motivar: Mediante frases, visuales e historias de otras personas.

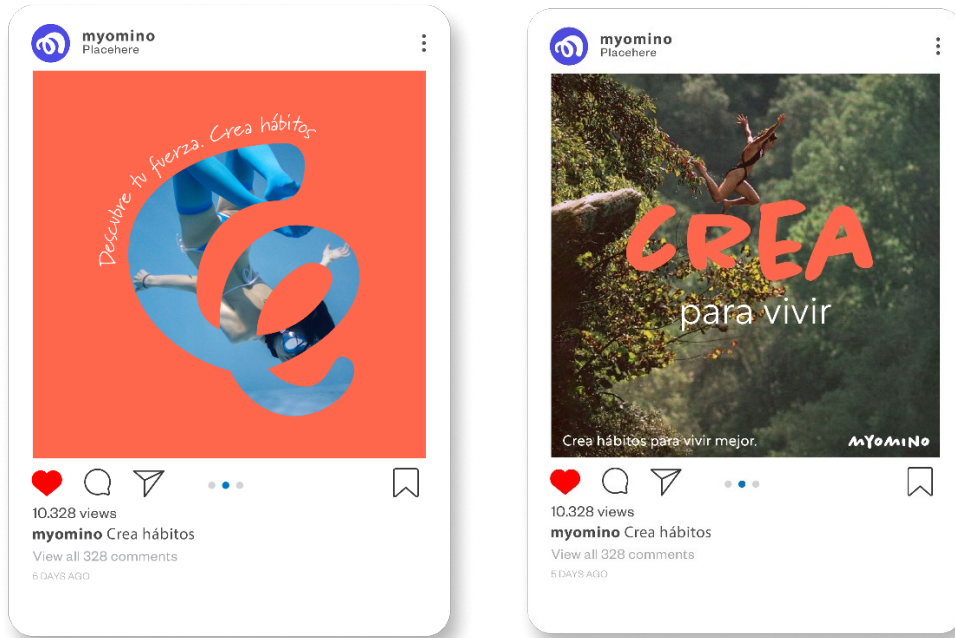


Imagen 15 *Estilo de contenido en redes*

Aplicaciones de marca

Por otro lado, se encuentran aplicaciones de la marca. Estas buscan generar pertenencia a la marca y comunidad entre los usuarios.

4.7 Prototipado y validaciones

Como ya se mencionó, en el apartado 2.2 *Desarrollo del proyecto* se trabajó en el desarrollo de MVPs que permitieron obtener información valiosa que dio pie a la propuesta final. Para su validación se envió una explicación a los usuarios del proyecto y se compartieron 2 pdfs. El primero contenía una visión general del proyecto, su *look & feel*, manifiesto, contenido de redes y acompañantes del libro de trabajo. El segundo era una versión en digital del libro de trabajo.

Se pidió a los usuarios que analizaran ambos archivos e interactuaran con ellos, y posteriormente compartieran un video en donde platicaran lo que les llamó la atención del proyecto, comentarios, opiniones, etc. A través de los videos fue posible rescatar que:

- Los usuarios muestran interés en el enfoque que tiene el proyecto para generar hábitos saludables.
- Los usuarios encuentran el diseño atractivo, dinámico, práctico y fácil de entender.
- La información es aceptada como parte clave para crear mejores hábitos saludables.
- Realizar las actividades ayuda a visualizar la mejora de los hábitos y sus beneficios
- Los usuarios reconocen la importancia de este tipo de propuestas

Finalmente, gracias a los videos se pudo observar que la propuesta es pertinente y tiene la capacidad de contribuir a que las personas incorporen hábitos a su vida e inviten a más personas a hacerlo.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

5.1 Conclusiones en relación con los objetivos y supuesto de solución

Tomando como base la pregunta de investigación ¿Cuáles son los factores que influyen en la falta de hábitos enfocados en la salud en jóvenes de la ciudad de Puebla y cómo se puede contribuir a que puedan integrarlos dentro de su vida diaria? Surge myomino cumpliendo el objetivo general, ya que se generó una herramienta que acompaña a los jóvenes a crear hábitos saludables; esto mediante espacios de reflexión, autoconocimiento y definición de propósito, así como brindando información sobre los hábitos y las afectaciones que puede tener el no incluirlos en la vida.

Mediante las validaciones se pudo verificar el supuesto de que la propuesta es aceptada por los usuarios, ya que éstos tienen interés de mejorar su calidad de vida. Por consiguiente, el libro de trabajo tiene la capacidad de ayudar a disminuir los problemas de salud causados por la falta de hábitos saludables.

En cuestión de comunicación visual, lo aprendido en la carrera permitió desarrollar un proyecto que conectara con los usuarios. Esto mediante la creación de un lenguaje y personalidad que invita a crear hábitos desde un enfoque de vivir la vida; éste es utilizado dentro de todas las aplicaciones de la marca. Asimismo, los conocimientos en relación a comunicación visual

permitieron que la propuesta fuera atractiva, fácil de usar y organizada correctamente para cumplir las inquietudes y necesidades de las personas.

En cuestiones de estrategia, los conocimientos permitieron tener un mejor acercamiento a los usuarios, generar insights valiosos y mantener en línea los objetivos a lo largo del proyecto. Del mismo modo se pudieron tomar decisiones estratégicas para que el proyecto fuera en línea con el contexto y se generara una propuesta viable, relevante y pertinente.

5.2 Conclusiones generales del curso y la carrera

Dimensión de Formación Profesional (DFP):

Durante la creación del proyecto fui capaz de identificar y poner a prueba las habilidades profesionales que he adquirido a lo largo de mi formación, haciendo visible la importancia de mi aprendizaje. Tuve la oportunidad de aplicar los conocimientos de manera práctica, así como de reflexionar acerca de las áreas de oportunidad que aún tengo como diseñadora.

Esto me permite reflexionar sobre mi futuro como profesional. Tengo interés en poder colaborar en proyectos alineados a la investigación, entendimiento de las personas y basados en estrategia, que me permitan contribuir en la elaboración de propuestas pertinentes que aporten a crear un mejor futuro.

Dimensión de Articulación Social (DAS):

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

Esto me invita a buscar dentro de mi futuro profesional espacios y oportunidades que me permitan generar soluciones de valor que tengan un impacto social positivo; asimismo tener siempre presente un enfoque humano que me dé la oportunidad tanto de empatizar como de relacionarme con las personas y el entorno que me rodea.

Dimensión de Formación Integral Universitaria (DIFIU):

Mi experiencia en la universidad cambió la visión que tengo para ver el mundo, me invitó a buscar entender el contexto y a las personas porque solo así es como puedo ser capaz de aportar a las necesidades del mundo. Me permitió crecer como persona e impulsó a que desarrollara habilidades y adquiriera herramientas que me permiten enfrentarme al mundo más preparada. Para el desarrollo del proyecto fue necesario que tuviera disciplina, estructura, organización, apertura y sensibilidad.

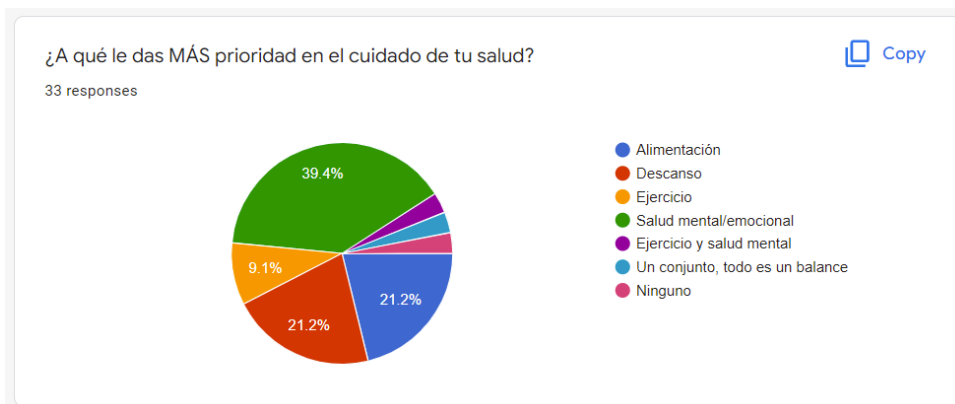
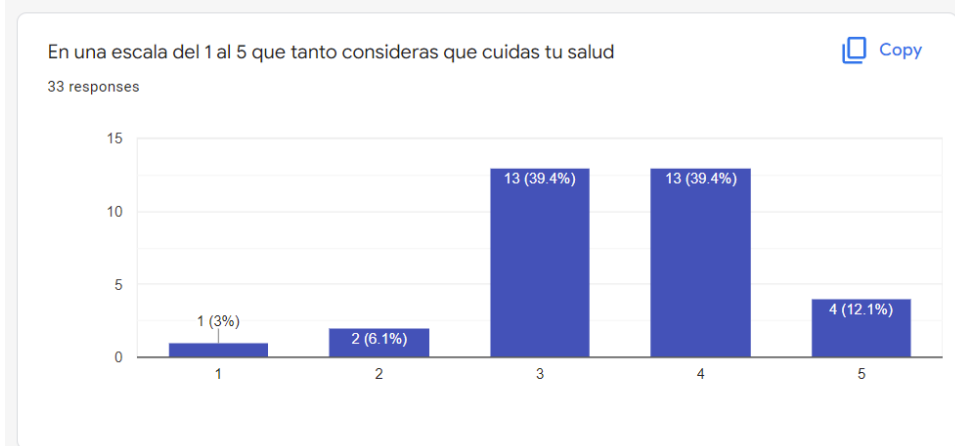
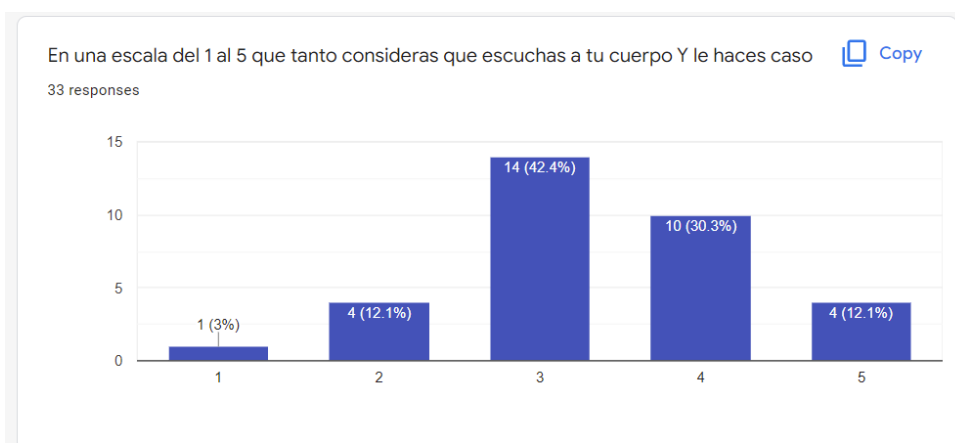
REFERENCIAS

- Villanueva, D.. (2020). *Inegi: 57.9% de adultos no hace ejercicio en México*. febrero 06, 2020, de La Jornada Sitio web: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/01/27/inegi-57-9-de-adultos-no-hace-ejercicio-en-mexico-6276.html>
- Municipios Puebla. (2019). *Por mala alimentación, 77% de los mexicanos están enfermos*. febrero 06, 2020, de Municipios Puebla Sitio web: <https://municipiospuebla.mx/nota/2019-10-14/puebla/por-mala-alimentaci%C3%B3n-77-de-los-mexicanos-est%C3%A1n-enfermos-upaep>
- Fundación UNAM. (2017). *5% de la población en México tiene mala calidad de sueño: UNAM*. febrero 06, 2020, de Fundación UNAM Sitio web: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/45-de-la-poblacion-en-mexico-tiene-mala-calidad-de-sueno-unam/>
- Dangmei, J. & Pratap, A.. (2016). *UNDERSTANDING THE GENERATION Z: THE FUTURE WORKFORCE*. marzo 27, 2022, de Research Gate Sitio web: https://www.researchgate.net/publication/305280948_UNDERSTANDING_THE_GENERATION_Z_THE_FUTURE_WORKFORCE
- Cerem Comunicación. (2020). *¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS DE LA GENERACIÓN Z?*. marzo 27, 2022, de Cerem Sitio web: <https://www.cerem.es/blog/cuales-son-las-caracteristicas-de-los-usuarios-de-la-generacion-z>
- Seemiller, C. & Grace, M.. (2016). *Who is generation Z?. En Generation Z Goes to College* (pp.6-9). San Francisco: Jossey-Bass.
- Martell, J.. (2021). *Cambiando hábitos*. marzo 13, 2022, de Medium Sitio web: medium.com/jonathan-martell/cambiando-h%C3%A1bitos-a7799f16a617
- Gaines, J.(2022, 11 april). *How Are Habits Formed? de The Psychology of Habit Formation*. febrero 25, 2022, de PositivePsychology.Com Sitio web: <https://positivepsychology.com/how-habits-are-formed/>
- Clear, J.. (2018). *How To Start New Habits That Actually Stick*. febrero 1, 2022, de James Clear Sitio web: <https://jamesclear.com/three-steps-habit-change>

- Clear, J.. (2018). *Keystone Habits: The Simple Way to Improve All Aspects of Your Life*. febrero 1, 2022, de James Clear Sitio web: <https://jamesclear.com/three-steps-habit-change>
- Clear, J.. (2018). *The Habits Guide: How to Build Good Habits and Break Bad Ones*. febrero 1, 2022, de James Clear Sitio web: <https://jamesclear.com/three-steps-habit-change>
- Clear, J.. (2018). *The Ultimate Habit Tracker Guide: Why and How to Track Your Habits*. febrero 2, 2022, de James Clear Sitio web: <https://jamesclear.com/habit-tracker>
- Kobilansky, G.. (2017). *6 Tools to Help You Build a Habit*. marzo 1, 2022, de Medium Sitio web: <https://medium.com/@gkobilansky/6-tools-to-help-you-build-a-habit-7fac8c1efbe4>
- (2020). *Myth or Fact - Does it Take 21 Days to Build a Habit?*. febrero 3, 2022, de hydrant Sitio web: <https://www.drinkhydrant.com/blogs/news/myth-or-fact-does-it-take-21-days-to-build-a-habit#:~:text=Let's%20cut%20right%20to%20the,plastic%20surgery%20patients%20%5B1%5D>.
- Mills, K & Wood, W.. (2021). *Speaking of Psychology: How the science of habits can help us keep our New Year's resolutions, with Wendy Wood, PhD*. febrero 3, 2022, de American Psychology Assosiation Sitio web: <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/behavioral-habits>
- Chris, P.. (2020). *Harnessing the power of habits*. febrero 5, 2022, de American Psychological Association Sitio web: <https://www.apa.org/monitor/2020/11/career-lab-habits>
- Novotney, A.. (2019). *Break your bad habits*. febrero 7, 2022, de American Psychological Association Sitio web: <https://www.apa.org/gradpsych/2009/09/bad-habits>
- Kabato, I. (s). *QUÉ ES EL HÁBITO*. febrero 7, 2022, de Psicoadapta Sitio web: <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-habito/>
- Gardner, B.. (2019). *Habit Formation and Behavior Change*. febrero 6, 2022, de Oxford research Encyclopedias Sitio web: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.129>
- Gardner, B.. (2012). *Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice*. febrero 27, 2022, de National library of medicine Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409/>
- Angustias, M. & De Luna, E.. (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*. abril 3, 2022, de Nutrición hospitalaria Sitio web: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003

ANEXO

Encuesta en línea



¿Por qué?

33 responses

Porque creo que tiene que haber un balance

Me ayuda a desestresarme

Tengo una pésima dieta alimenticia, paso horas sin comer o como muy tarde. Sin embargo, cuido lo que como, procuro no comer cosas tan grasosas, o con azúcar. También porque hay cosas a las que soy adicta como a la coca, entonces si tomara coca + cosas con un chorro de azúcar o grasa, pues sería aún más fatal para mi cuerpo. Lo demás creo no lo cuido tanto por falta de tiempo, lamentablemente esta vida se vive muy de prisa, siempre tienes algo que hacer y muchas veces ese espacio para comer involucra tiempo (y por ejemplo a mi no me gusta hacerlo apurada, por eso normalmente como en la noche porque estoy más tranquila) o dormir porque estás trabajando o haciendo las miles de tareas que dejan, etc etc

Es lo más fácil

Porque pienso que es la base de todo

Creo que la salud mental va antes que todo

Creo que es primordial ya que equilibra lo demás

Por que dependiendo de como me sienta con mi cuerpo es como va a afectar con mis emociones

La salud mental es prioridad para no desencadenar enfermedades

Algunas veces te enfocas más en darle prioridad a cosas que sientes que te están afectando emocionalmente que tu salud la dejas sin cuidado y eso es porque.

Porque creo que a partir de la alimentación puedes prevenir muchas cosas

Pienso que sin salud emocional, no puedo hacer lo demás

No dormir te lleva a no comer etc etc

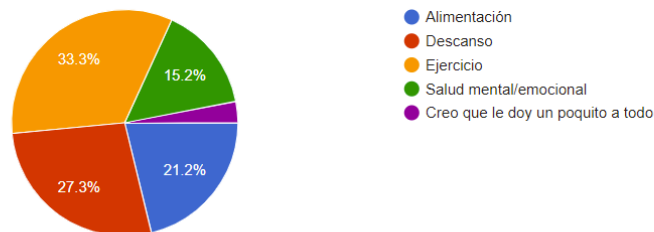
Es lo básico

Porque influye mucho en el desempeño del día a día

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

33 responses

 Copy



¿Por qué?

33 respuestas

No me gusta hacer ejercicio

No tengo la necesidad de preocuparme por eso porque me alimento bien y trato de comer balanceado pero igual darne mis gustos

Debería de ir a terapia pero no logo seguido

Como lo dije anteriormente, la verdad es que todo el día estoy haciendo alguna cosa, más en estas épocas. En la noche es cuando puedo dedicarle tiempo a la escuela (trabajos y tarea) y todos sabemos que a veces es inevitable tardarse horas haciéndolas. Si llego a mi casa a las 11 pm, eso significa que empiezo tareas a las 12pm y termino a las 4 am... despierto a las 8 am y todo el día voy de un lugar a otro o veo cosas. Realmente deja muy poco espacio para hacer cualquier cosa.

No tengo tiempo

Porque no planeo tanto mis tiempos de comida

Me cuesta trabajo

No hay tiempo

Por que a veces, mis tiempos de acuerdo a la universidad no me dan la oportunidad de que lo haga y cuando tengo tiempo, lo enfoco en hacer otras cosas

Normalmente hago muchas cosas

Insomnio

Supongo porque soy fan de la comida y realmente no cuido ni las cantidades

Siento qe mi salud no está en pelogro

El tiempo

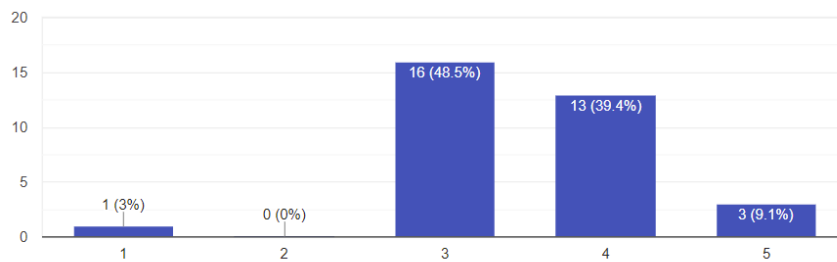
Por falta de tiempo

se me complica dormir lo suficiente

En una escala del 1 al 5 ¿Qué tanto consideras que tienes buenos hábitos o rutinas de cuidado con respecto a tu salud?



33 respuestas



¿Qué consideras que te haga falta para cuidar más tu salud?

33 responses

Yo creo que empezar a generar rutinas, aunque dudo puedo cumplirlas del todo. Hay personas que pueden hacerlo porque tienes horarios muy definidos "de 9 a 1 clases, de 3 a 6 trabajo y de 6:30 a 10 tarea", sin embargo cuando personas como yo tenemos un horario que varía mucho, realmente es un poco difícil.

Hacer más ejercicio

Despejarme un poco

Hacer ejercicio y mejorar alimentación

Descansar

Alimentación balanceada, ejercicio y descanso

Mejorar mi alimentación y descansar más

Tiempo y dinero

Darme tiempo para otras que me hagan sentir bien y no únicamente mis pendientes, tener un descanso mental

Si

Mejorar mi alimentación

Tiempo y esfuerzo

Establecer horarios y límites para que me dé tiempo de cuidar varios aspectos de mi salud

Fuerza de voluntad y autoestima

Talvez ir al psicólogo

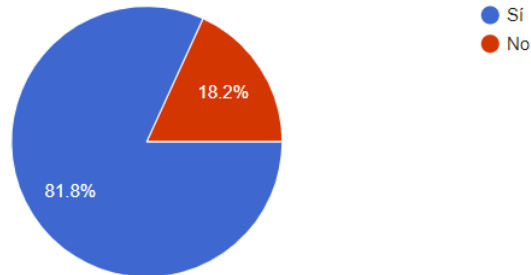
Ponerme como prioridad

Dormir mejor.

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



33 responses



¿Cuál? Ej. Alguna enfermedad, malestar, experiencia de alguien más, cuando leiste o viste algo,

28 responses

Malestar

Cuando me dio covid

Me dio dermatitis crónica por estrés, aunque esta enfermedad solo fue seria en un principio, actualmente me da miedo que vuelva a brotar por de nuevo saturarme tanto. Es una enfermedad que no se quita, solo se controla.

Siempre antes de ir a la playa

Cuando pensé que ya había pasado mucho tiempo sintiéndome mal respecto a algo

El buen ejemplo de otros

Un mal comentario, que me afectó de manera emocional

Cuando estuve enfermo de hepatitis

Como me sentía conmigo misma

Esquizofrenia, mi madre

Padecer de sobre peso en mi niñez

Diagnóstico de enfermedad

Hace mucho fue con el doctor y justo me recomendó hacer más ejercicio y tener una dieta más saludable

Infecciones bacterianas

Cuando vi que tenía estrías

Cuando sufrí de una fascitis plantar debido a la falta de ejercicio y también que el realizar actividad física me ayuda a desestresarme

Desbalances emocionales

Cuando me daba pena estar en traje de baño por que me sentía gorda, cuando tenía gastritis a los 15 años, cuando veo a mi abuela que nunca a hecho ejercicio como a las 75 años no se puede mover

Malestar familiar.

que me dió gastritis :(

¿Has tenido algún problema o impedimento (de cualquier tipo) por no darle prioridad a tu salud?

¿Cuál o cuáles?

28 responses

Internarme por ansiedad

No entiendo bien la pregunta. Pero supongo que con la dermatitis tuve que utilizar ropa únicamente de algodón por un tiempo, dormir más, darme espacio para comer etc. sin embargo duro hasta que mi piel estuvo mejor, después seguí con una rutina parecida.

Si. No concentrarme adecuadamente en la universidad

Si lesiones, que no ayudan a que se desinflan rápido,

Saturarme en mis deberes

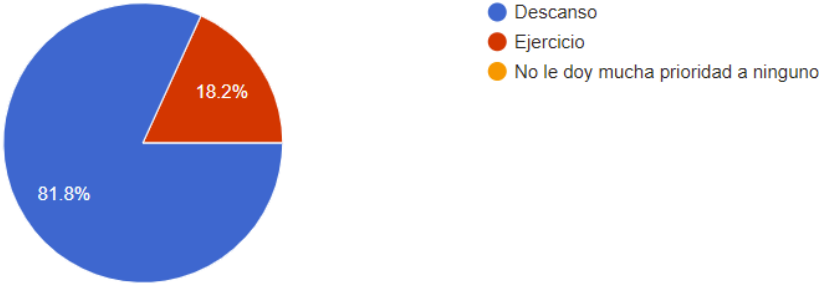
- Falta de enfoque, niveles de energía
- Llevar mi mente al tope, tener mucho estrés y ansiedad
- Escuela
- Mi problema es que tengo muy poco tiempo para mi
- En muchas ocasiones el no cuidar mi salud afectó mi ciclo menstrual en gran medida y tuve migrañas constantes, así como también debilitamiento de mis articulaciones
- Drogas
- Ninguno, pero me cuido por que no quiero tenerlo en el futuro
- El trabajo, la escuela
- tener gastritis :(ya no puedo comer de todo

Encuesta en línea 2

¿A que le das más prioridad al descanso o al ejercicio?



11 responses



¿Por qué le das MÁS prioridad?

11 responses

Porque me gusta hacer ejercicio me hace sentir bien

el regreso a trabajo y clase presencial tiene una curva de adaptación, es agotador el día y hasta no tener de nuevo buen ritmo parece que el cansancio gana

Siempre me siento cansada sobre todo emocional

Me gusta más hacer ejercicio que descansar, y le doy mayor relevancia

Porque siento que para estar bien lo más básico es tener un buen descanso, te hace mucho más productivo

Por agotamiento y prefiero descansar

Porque al descansar me siento mejor durante mis actividades.

Porque al no descansar siento que no tengo el mismo rendimiento

por que no me gusta hacer ejercicio

Porque si hago ejercicio sin energía o motivación, no termino haciéndolo bien

Porque desde chica aprendí que ser productiva todo el tiempo es el ideal y esa creencia me costó mi salud física y emocional. Así que ahora le doy prioridad a mi descanso y tiempo de ocio.

¿Por qué le das MENOS prioridad al otro?

11 responses

Pues porque prefiero estar activo y solo dormir lo necesario

en este momento por tiempo, tengo que regresar a la rutina con nueva normalidad y descubrí que me consume mucho tiempo el traslado, prepararme y las propias actividades

No estoy acostumbrada al ejercicio y me cuesta mucho

Porque no duermo bien

Creo que por que me falta mucha disciplina en ese aspecto

No tengo tiempo o no me doy el tiempo de hacerlo

Porque el ejercicio sin descanso me hace sentir más cansado y menos funcional

No he encontrado como balancear mi horario para poder hacer ambos

por que no me gusta hacer ejercicio

¿Qué consideras que te haga falta para darle(s) más prioridad?

11 responses

Tiempo

Disciplina y constancia

Dormir mejor

Disciplina

Organizar mis tiempos

En mi caso personal, nada, creo que tengo bien gestionadas mis prioridades

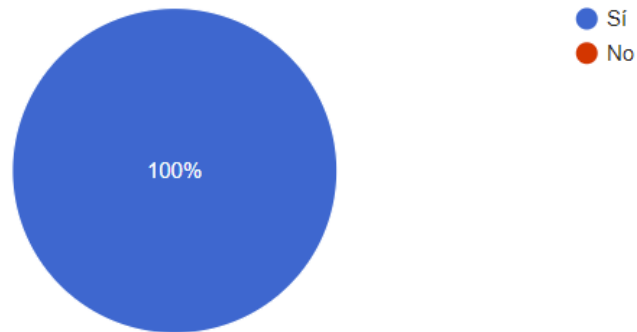
Motivarme a tener una rutina involucrando ambos puntos

encontrar un ejercicio de mi agrado

Más tiempo

A pesar de darle menos prioridad ¿lo consideras importante?

11 responses



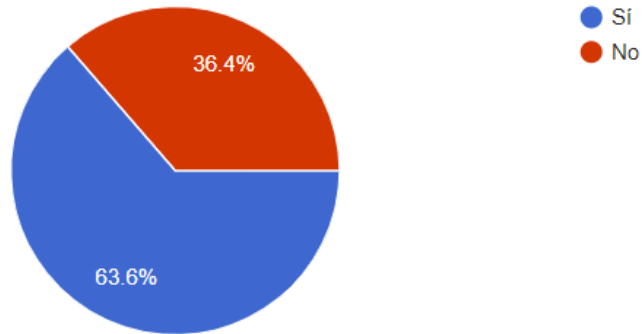
¿Por qué?

11 responses

- Porque te hace sentir bien
- es necesario balancearlo
- para estar mejor en todos los aspectos de la vida
- Si te ejercitas y no descansas, no le das tiempo a tus músculos de recomponer se
- Porque te brinda salud física
- Me mantendría más activa durante mis actividades diarias
- Porque el ejercicio es algo sumamente necesario para una vida sana
- Es parte de ser saludable y sentirnos activos durante el día
- es importwnte mantenernos sanos
- El ejercicio me ha demostrado que me ayuda a mi salud
- Entiendo que hacer ejercicio también ayuda a mi salud mental.

¿Tienes hábitos o rutinas que te ayuden priorizar cualquiera de los dos? (Salud o ejercicio)

11 responses



¿Cuáles?

9 responses

Descanso: una agenda adecuada, tiempos para las actividades, no regresar al trabajo que consume tu día ni las responsabilidades fuera de horario.

Alimentación

Para tener un buen descanso me desconecto de mi celular, lap a las 10:30 pm para así ya poder empezar a relajarme y dormir

Ninguna

Sigo una dieta saludable, trato de dormir al menos 8 horas y trato de ir al Gym todos los días

Procuró dormir a la misma hora todos los días no siendo tan tarde y de vez en cuando una siesta durante la tarde. Me gustaría poder inscribirme a un gimnasio e involucrarlo en mi rutina.

Trato de tener horarios que trato de no cambiar

Antes de bañarme me estiro, hago un poco de yoga o barre y me baño... Y al finalizar el día, tengo una alarma 9:30pm para irme a dormir aunq ocupo treinta minutos para relajarme con aceititos o libros

¿Cómo consideras que los desarrollaste?

9 responses

Nutriologos

Tenía que cambiar todo para entender que un trabajo y un salario no es mas que mi salud y bienestar, por mucho que lo pueda necesitar

Buena alimentación, comida balanceada, me gusta mucho nutrirme con alimentos de calidad

Honestamente fue consejo de mi psicóloga

.

A través de una vida poco sana y hábitos poco sanos

Dejando mi teléfono antes de dormir, planeando mis días y usando alarmas

Si

Caí en una depresión horrible y tuve que salir aprendiendo a priorizarme y cuidarme

Video de validaciones:

<https://youtu.be/bsfitvUX5YY>