

**LA TUSERÍA**

**EXPERIENCIA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA EL ACOMPAÑAMIENTO  
DURANTE EL DUELO AMOROSO EN MUJERES DE 25 A 35 AÑOS**

**MARÍA CAMILA CARDOZO BUSTOS**

**UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO**

**FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO**

**DISEÑO INDUSTRIAL**

**BOGOTÁ D.C.**

**2020**

LA TUSERÍA

MARÍA CAMILA CARDOZO BUSTOS

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE DISEÑADOR(A) INDUSTRIAL

DIRECTORES

MEd. BEATRIZ HELENA ROLÓN DOMINGUEZ

MEd. NATALY OPAZO ESTRADA

Esp. MÓNICA LILIANA MÁSMELA ZAMBRANO

UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO

FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO

DISEÑO INDUSTRIAL

BOGOTÁ D.C.

2020

# LA TUSERÍA

MARÍA CAMILA CARDOZO BUSTOS

DIRECTORES DE PROYECTO DE GRADO (firmas)

---

MEd. Beatriz Helena Rolón Domínguez

---

MEd. Nataly Opazo Estrada

---

Esp. Mónica Liliana Másmela Zambrano

MAYO DE 2020

BOGOTÁ D.C.



# Índice

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Justificación	5
4. Pregunta de investigación	7
5. Objetivos	7
General	7
Específicos	7
6. Marcos del proyecto	8
6.1 Marco Teórico	8
6.1.1 Diseño Positivo	8
6.1.2 Diseño de experiencia	9
6.2 Marco Conceptual	10
6.2.1 Duelo	10
6.2.1.1 Características del duelo	11
6.2.1.2 Etapas del duelo	12
6.2.1.3 Tipos de duelo	13
6.2.2 Duelo amoroso	13
6.2.2.1 Detonantes de la ruptura	13
6.2.3 Bienestar	14
6.2.4 Emociones positivas y negativas	16
6.3 Marco contextual	17
6.4 Marco referencial	19
6.5 Estado del arte	20
7. Humano	22
8. Herramientas y metodología	23
8.1 Fase de Exploración	23
8.2 Fase de Ideación	25
8.2.1 Resultados de las herramientas	26
8.2.2 Punto de vista de expertos	27

8.3 Diseño Metodológico	28
9. Propuesta	29
9.1 Determinantes y requerimientos	29
9.2 Valor pedagógico de la propuesta	30
9.3 Proceso de bocetación	31
9.4 Primera Propuesta	32
9.5 Segunda Propuesta	33
10. Propuesta Final	34
10.1 Mapa de la actividad	37
11. Comprobaciones	38
11.1 Protocolo primera comprobación	39
11.2 Ejecución primera comprobación	40
11.3 Protocolo segunda comprobación	42
11.4 Ejecución segunda comprobación	43
11.5 Mapa de comprobaciones	45
11.6 Protocolo tercera comprobación	46
11.7 Ejecución tercera comprobación	47
13. Cronograma de Actividades	49
14. Conclusiones	50
15. Bibliografía	51
16. Anexos	53
17. Tabla de ilustraciones	55

## 1. Resumen

Actualmente las relaciones amorosas son más intensas y sus sentimientos y emociones pueden intensificarse sobre todo el momento de la ruptura, donde uno de los dos afectados suele pasar por un duelo y llegar a tener comportamientos y sentimientos particulares estos comportamientos generalmente son autodestructivos para las personas, entre ellos se destacan el consumo de alcohol, actos compulsivos, negación del duelo y sentimientos de ira, los cuales desencadenan sentimientos como, el enojo, el miedo, el disgusto o la tristeza.

De ahí la idea de diseñar a partir de este tema, aunque suele estar relacionado con la psicología, este proyecto pretende acompañar y guiar a las mujeres durante sus duelos y de esta manera generar una experiencia de bienestar entendida como un estado de satisfacción, físico, mental y social.

Palabras claves: Duelo, Desamor, Bienestar Emocional, Experiencias valiosas, Diseño Positivo, Femenidad.

## 2. Introducción

Actualmente el Diseño Industrial es conocido como una carrera multidisciplinar y así mismo el papel del diseñador industrial va más allá de la creación y desarrollo de objetos únicamente.

<sup>1</sup>Al ser una carrera interdisciplinar, propone una manera diferente en la cual pueden ser abordados los distintos proyectos, no solo desde el estudio de los objetos sino desde las interacciones que se generan en un contexto o desde las problemáticas de los usuarios que conviven en un territorio.

Estos nuevos escenarios de intervención dan lugar a diferentes formas de abordar los desafíos actuales del diseño, como el Diseño Positivo o el *Human Center Design* estos nuevos enfoques, procesos y estrategias se centran en las personas y determinan soluciones para satisfacer sus necesidades.

Por otro lado, están los procesos psicológicos durante las etapas de un duelo, en donde los expertos recomiendan una serie de actividades con el fin de reducir los comportamientos negativos los cuales desencadenan emociones negativas en las personas.

Es por esta razón, que se elige el tema del desamor para trabajar como proyecto de grado, aunque puede ser visto como un tema específico que trata la rama de la psicología este será abordado desde las mujeres (usuario), desde sus comportamientos, emociones y sentimientos.

La importancia de abordar este tema desde el Diseño Industrial radica principalmente en cómo desde un estímulo negativo se pueden diseñar experiencias valiosas, es decir reducir o eliminar los conflictos de los usuarios y de esta manera que puedan involucrarse en actividades que sean significativas.

---

<sup>1</sup> Simon Jimenez, P. D. (2016). *Diseño Positivo: Guía de referencia*. Bogota: Ediciones Uniandes

### 3. Justificación

A partir de las relaciones sociales que se crean hoy en día y de las diferentes relaciones amorosas que surgen entre las parejas es evidente como estas cada vez son más intensas sobre todo el momento de la ruptura en donde alguno de los afectados puede llegar a tener comportamientos y sentimientos similares a los que se pueden llegar a sentir con la pérdida por muerte de un ser querido (Sbarra, 2006).

Es importante entender que esta pérdida por amor es simbólica y en ocasiones debe tratarse como un duelo pasando por cada una de sus etapas. Según recientes encuestas en Colombia (Urna Virtual Caracol, 2018) muestran que el 30% de las mujeres encuestadas ha tardado en recuperarse de una pena de amor más de un año, mientras que el 26 % nunca ha superado una pena de amor (más de 3000 personas dentro de un total de 11000).

Ya que el duelo por desamor es un proceso por el que todas las personas pasa, su manejo y superación en la mayoría de los casos no son correctos o simplemente no se hace uso de ellos, tal y como lo recomiendan los especialistas en el tema (Rivero, 2011). Según la *American Psychological Association* un proceso por desamor debe ser superado de 4 a 6 meses de manera positiva, pero al no ser llevado el proceso de duelo bajo los métodos recomendados para tratarlo sanamente, las personas incurren en actitudes contraproducentes como: pensamientos compulsivos, consumo excesivo de alcohol, sentimientos de ira o negación.

Es claro que no todas las personas afrontan el duelo de la misma manera, la diferencia entre las actividades que realizan los hombre y mujeres durante este proceso es diferente, según un artículo publicado en *the Journal American Psychological Association* las mujeres suelen demorar un poco más en superar el duelo, además en la edad adulta (20 años en adelante) las relaciones de estas suelen ser más duraderas y significativas por lo que los procesos de duelo suelen ser más intensos.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, las connotaciones negativas que se tienen sobre el desamor, el desconocimiento sobre el duelo y sus etapas, el tiempo que debe durar la superación de este proceso y la falta de acercamiento a los tratamientos y metodologías que hay para mitigar los factores o actividades autodestructivas y reducir el

tiempo, se ve pertinente abordar el tema desde el Diseño Industrial pero más específicamente desde el Diseño Positivo, planteando estrategias de innovación que buscan promover, facilitar y fomentar el bienestar de los usuarios (Jimenez, 2016).

## **4. Pregunta de investigación**

¿Cómo una experiencia de bienestar puede contribuir al desarrollo de los procesos de duelo por desamor en mujeres de 25 a 35 años en la ciudad de Bogotá?

## **5. Objetivos**

### **General**

Generar bienestar emocional mediante un conjunto de actividades para mujeres de 25 a 35 años, las cuales contribuyan a los procesos de duelo por desamor.

### **Específicos**

1. Crear actividades que contribuyan a los procesos de bienestar emocional durante el duelo por desamor, para la disminución de los comportamientos negativos que se presentan durante las etapas de duelo.
2. Generar experiencias para las mujeres que involucren emociones positivas, para el uso adecuado del tiempo, proporcionando sentimientos de satisfacción y tranquilidad durante el proceso de duelo.
3. Elaborar herramientas que posibiliten el registro de las emociones negativas y positivas que se presentan en las mujeres con el fin de evidenciarlas y de esta manera facilitar y fomentar el bienestar emocional.

## 6. Marcos del proyecto

### 6.1 Marco Teórico

#### 6.1.1 Diseño Positivo

Pieter Desmet profesor de *Diseño de Experiencia en la universidad de Delf*, en 2002 introdujo una teoría funcional de las emociones del usuario, planteando como objetivo principal fomentar el bienestar de las personas, entendido como las condiciones físicas y mentales que proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad (Jiménez, 2016).

Además, el Diseño Positivo crea posibilidades, es decir, no solo busca reducir el problema de los usuarios mediante el diseño, sino que además da la oportunidad de crear productos o servicios que cuenten con un significado importante para las personas, es decir no solo diseñar con la intención de que una actividad existente sea menos negativa sino infundir y permitir a las personas la posibilidad de involucrarse y ser sensible sobre lo que hacen estas actividades significativas.

Es cierto que las emociones o sentimientos son intangibles o difíciles de medir, pero el Diseño Positivo a través de sus objetivos plantea metodologías con el fin de cuantificar estas emociones, pero además sirven como inspiración para los diseñadores al momento de proponer ideas o soluciones para las personas.

Por otro lado, uno de los autores del libro *Diseño Positivo: Guía de referencia*. (Jiménez, 2016). Plantea las premisas básicas del diseño positivo como lo son: El poder de la innovación, ciencia de la felicidad, el diseño y el bienestar.

*El poder de la innovación* se refiere a manera en que el Diseño Positivo imagina y realiza futuros optimistas, es decir, en lugar de reducir los problemas de las personas les ofrece oportunidades distintas con el fin de mejorar su bienestar.

Al hablar de la *ciencia de la felicidad* el Diseño Positivo eleva a las personas, con esto permite inspirarlas a desarrollar sus talentos, con el fin de brindarles felicidad, aumentar su libertad, profundizar sus relaciones y contribuir a sus comunidades.

Y por último a través del Diseño Positivo se busca alentar a las personas a equilibrar el placer y buscar el bienestar, centrado en generar experiencias duraderas que involucran

emociones positivas como el gozo o la felicidad y negativas como el enojo, el miedo o el disgusto.

Estas pueden ser aplicadas en procesos de innovación para crear productos y servicios que generen un impacto positivo para el bienestar y la felicidad de las personas.

El “Diseño Positivo” es tomado como enfoque del proyecto para el proyecto ya que el objetivo de este es buscar el bienestar de un grupo en particular, pero además a partir de este gran tema Pieter Desmet, Simon Jimenez y Anna Pohlmeier plantean el “*Diseño Positivo para las experiencias valiosas*”. Este a través de un estímulo negativo en este caso el desamor propone la transformación de la percepción, este proceso se desarrolla a partir de un estímulo negativo, es decir, se escoge una emoción negativa específica y se desarrollan experiencias duraderas formulando estrategias para contribuir a la felicidad de las personas (Jiménez, 2016).

### **6.1.2 Diseño de experiencia**

El diseño de experiencias fue planteado como una disciplina de diseño por Nathan Shedroff, en donde define esta nueva disciplina cómo el conjunto de elementos que conforman una situación o momentos, los cuales son utilizados en beneficio del usuario o de una situación en la cual estén involucradas las emociones.

Para el diseño de experiencia es necesario involucrar emociones puesto que es uno de los muchos elementos con los que se va a diseñar, es por esta razón que Nathan Shedroff propone seis dimensiones de la experiencia en su libro *Experience design*.

1. Significación: Es el eje central sobre el cual se concibe la experiencia.
2. Duración: Se refiere al flujo de tiempo durante la experiencia, compuesto por una iniciación, inmersión, conclusión y continuación.
3. Amplitud: Es el espectro de acción o consistencia apropiada de la experiencia, se da a través de los múltiples puntos de contacto en los que el usuario interactúa con el producto, servicio o experiencia.
4. Intensidad: se refiere al nivel de conexión de la experiencia, en la cual se determina también si esta conexión es positiva o negativa.
5. Interacción: Es la acción recíproca entre los puntos de contacto de la experiencia y el usuario.

6. Detonantes: Son los componentes sensoriales y simbólicos de la experiencia que comunica y activa el significado de esta.

Así mismo, el diseñador Patric Jordan (2002), se enfocó en el estudio del placer que se presenta en la experiencia y en los cuales se evidencian la relación producto – usuario

1. Placer Físico: Se determinan por el placer obtenido a través de los sentidos.
2. Placer Psicológico: Este se relaciona directamente con las reacciones de tipo cognitivo y emocional que se presentan en la interacción.
3. Placer Ideológico: Tiene que ver con el placer referido a los valores de las personas, cómo ideologías personales, ideologías sociales o aspiraciones.
4. Placer Social: Es aquel producido por la interacción del producto – usuario y que media en relación con las demás personas

## 6.2 Marco Conceptual

### 6.2.1 Duelo

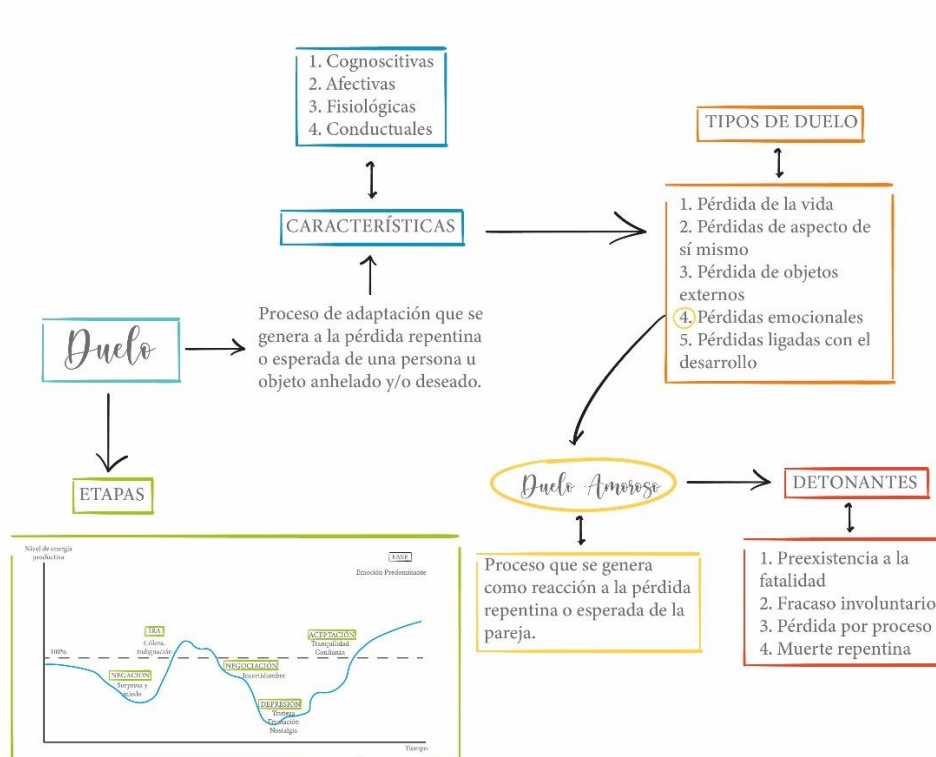


Ilustración. Esquema del duelo

Desde fuentes del campo de la psicología hasta la Real Academia Española se puede definir el duelo:

*“Como un proceso de adaptación que se genera como reacción a una pérdida repentina o esperada de una persona u objeto anhelado y/o deseado”.*

(Freud, 1917) En su libro *“duelo y melancolía”* hace referencia a las reacciones frente a la pérdida de una persona y cómo esta reacción puede resolverse con el paso de tiempo.

La vivencia del duelo puede variar en las personas, algunas pueden sufrir comportamientos psicológicos los cuales deben recibir atención por parte de profesionales, mientras que otras personas suelen tener comportamientos menos intensos, en cualquiera de los dos casos los sentimientos llegan a expresarse a través de tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, *shock* y anhelo (Worden, 2009).

#### **6.2.1.1 Características del duelo**

Algunas de las principales características del duelo están dadas mediante manifestaciones que se dan durante este proceso, es importante aclarar que dependiendo del tipo de duelo las características pueden variar, según (Worden, 2009) existen 4 tipos de manifestaciones: 1. Cognoscitivas. 2. Afectivas. 3. Fisiológicas y 4. Conductuales.

1. Cognoscitivas: Se genera confusión en las personas, por lo general aparecen dificultades para mantener la concentración y suelen olvidarse algunas cosas, puede generarse aturdimiento e inquietud por encontrar a la persona u objeto que ya no está.

2. Afectivas: Aparecen sentimientos de impotencia, tristeza, rabia o frustración. Los sentimientos de culpa aparecen por creer o pensar que no se hizo nada para evitarlos.

3. Fisiológicas: Es muy posible enfermarse, se tiene la sensación de vacío en el estómago, falta de aire, opresión en el pecho y alteración en el sueño, estas características suelen aparecer en la etapa más aguda del duelo como respuesta del estrés.

4. Conductuales: Se presentan manifestaciones de aislamiento y pérdida de interés por las cosas.

Las principales características duelo suelen ser:

1. Empieza por la pérdida de una persona u objeto anhelado y finaliza cuando este se acepta.
2. No se dan los mismos patrones de comportamiento en las personas, estos varían dependiendo el grado de la pérdida.
3. El duelo representa una alteración del estado de salud y bienestar de las personas.
4. El duelo es un proceso por el que todas las personas pasan por lo menos una vez en su vida más no es un estado.

#### **6.2.1.2 Etapas del duelo**

(Kübler-Ross, 2005) En su libro *“On death and dying”* describe cinco etapas distintas que se viven durante el duelo: 1. Negación, 2. Ira, 3. Negociación, 4. Depresión, 5. Aceptación.

1. Negación: Consiste en el rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación.
2. Ira: En esta etapa el enojo está presente, se siente resentimiento hacia la persona que se ha ido.
3. Negociación: Se busca hacer un trato con algún Dios o poder superior para que la persona regrese a cambio de un estilo de vida diferente o por medio de una promesa.
4. Depresión: Suelen estar presentes sentimientos de vacío y profundo dolor, se siente tristeza, miedo e incertidumbre.
5. Aceptación: Se acepta la pérdida, es importante entender que en ocasiones no significa que se esté de acuerdo con la pérdida, sino que simplemente se acepta.

Estas etapas pueden presentarse en todo tipo de duelos, pero no siempre se dan de manera lineal y no necesariamente todas son experimentadas por las personas. El proceso del duelo es altamente personal y este no debe ser forzado ni acelerado, además

este proceso ayuda a entender e interiorizar la situación por la que se está pasando (Torradeplot, 2011).

### **6.2.1.3 Tipos de duelo**

(Pangrazzi, 1993) Psicólogo experto en temas del duelo enumera cinco tipos de pérdida las cuales se asocian con el duelo:

1. Pérdida de la vida: Es un tipo de pérdida total dada por parte del fallecimiento de un ser querido.
2. Pérdidas de aspecto de sí mismo: Esta sucede cuando las personas pierden capacidades físicas, sensoriales, cognitivas, motoras o psicológicas.
3. Pérdida de objetos externos: se refiere a pérdidas que no tienen que ver con las personas, sino que se debe a pérdidas materiales por ejemplo la pérdida del trabajo, la pérdida de pertenencias, objetos o una situación económica.
4. Pérdidas emocionales: Estas son rupturas con la pareja o amistades.
5. Pérdidas ligadas con el desarrollo: Estas pérdidas se entienden como el paso por distintas etapas o edades, por ejemplo, el paso de la infancia a la adolescencia.

## **6.2.2 Duelo amoroso**

El duelo amoroso puede definirse como el proceso que se genera como reacción a la pérdida repentina o esperada de la pareja. Boss (2009) afirma que la persona que está viviendo una ruptura amorosa puede experimentar un duelo ambiguo, es decir, la persona está físicamente (Crawford, 2007) presente puesto que no ha fallecido pero psicológica y afectivamente está ausente.

### **6.2.2.1 Detonantes de la ruptura**

El Psicólogo Duck (1982) desarrolló un modelo de desconexión y disolución de la relación, ya sea que la pareja esté casada o no. Además, expone que en este caso la ruptura de la relación no es simplemente un evento que ocurre, es un proceso a largo plazo que implica reflexión y discusión con otra persona.

Factores que detonan la ruptura:

1. Preexistencia a la fatalidad: parejas que no son afines y por lo tanto su relación dura poco tiempo.
2. Fracaso involuntario: Sucede cuando la pareja no se comunica o interactúa de forma correcta para el buen desarrollo de la relación.
3. Pérdida por proceso: La relación se va deteriorando conforme pasa el tiempo.
4. Muerte repentina: Cuando el vínculo se termina abruptamente por el fallecimiento de uno de los miembros.

### **6.2.3 Bienestar**

A partir de lo que propone el diseño positivo y su metodología, surge un concepto importante: El Bienestar, Según (Crawford, 2007) diseñadora y profesora en la academia de diseño de Eindhoven, este se entiende como el estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

Este concepto ha sido ampliamente desarrollado por (Lindley, 2015) en donde plantea una nueva forma de ver los lineamientos del diseño, ya que anteriormente estos diseños poseen atributos tradicionales y los diseñadores solo se preocupaban por el resultado final, la usabilidad y las ganancias comerciales. Hoy la responsabilidad es mucho más grande ya que los diseños deben poseer indicadores sociales como el bienestar.

Según *Rafael Bisquerra*, especialista en educación emocional y bienestar, expone cinco clases de bienestar dejando claro que el bienestar tiene una dimensión personal y otra social. (Bisquerra, 2019).

1. Bienestar Físico: Se refiere no solo a la buena salud, también se tiene en cuenta la presencia de ese bienestar en términos de los aspectos psicológicos y sociales de la persona.
2. Bienestar Social: El bienestar social es importante en la vida de las personas, además es un concepto bastante amplio, ya que abarca desde la política hasta las relaciones interpersonales.

3. Bienestar Mental: Se refiere a aquella capacidad que se requiere o necesita para mantener las buenas relaciones con los demás, satisfaciendo las necesidades instintivas sin afectar a otras personas.
4. Bienestar Profesional: Este tipo de bienestar es importante ya que el lugar donde desempeñamos la mayor parte de nuestra vida, y son las mismas organizaciones las que deben considerar el bienestar de sus empleados como un tema de alta importancia.
5. Bienestar Emocional: Es la capacidad para disfrutar de forma consciente el bienestar, refiriéndose también a aspectos personales, psicológicos, subjetivos, emocionales y de estar forma intentar transmitirlo a las personas con las cuales se interactúa.

Este tipo de bienestar consiste en experimentar emociones positivas las cuales se aproximan a lo que conocemos como felicidad, y así mismo experimentando armonía y tranquilidad, con el fin de adoptar de manera apropiada, responsable y satisfactoria los desafíos de la vida, ya sean familiares, profesionales, personales o sociales.

El objetivo de la educación es fomentar el bienestar personal y social, entendido como la manera de experimentar emociones positivas. De igual manera, tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar, y esto se puede poner en práctica mediante dinámicas de auto reflexión, relajación o respiración con el fin de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra, 2019).

Entre los 25 y 35 años las personas suelen tener un aumento de las emociones positivas y la disminución de las negativas, además de produce un aumento de la autoestima y la capacidad para manejar estas emociones, la intensidad emocional disminuye y se genera un mayor equilibrio de estas.

Pero es importante aclarar que en las mujeres de esta edad y que están pasando por un proceso de duelo por desamor existen momentos de confusión en sus estados emocionales, reflejados en momentos de ansiedad y el cuestionamiento sobre sus acciones y relaciones pasadas.

## 6.2.4 Emociones positivas y negativas

Algunos de los estudios científicos que se han realizado sobre las emociones han estudiado su estructura, como se organizan y como se pueden clasificar.

Respecto a la clasificación de estas, se pueden identificar dos grandes categorías: *emociones discretas* basadas en el evolucionismo de Darwin, además esta categoría trata las emociones básicas (Ekman, 2004) conocidas como el miedo, la ira, la tristeza, asco, alegría y sorpresa. Las *emociones dimensionales* proponen un método estructurado de polaridades (positivas – negativas) y a partir de esta polaridad emocional se realiza la clasificación de emociones positivas y negativas, en donde las emociones negativas activan comportamientos de evitación, mientras que las positivas de aproximación (Bisquerra, 2019).

*Paul Ekman*, es reconocido por el estudio de las emociones y sus investigaciones han desarrollado diferentes teorías sobre las emociones básicas, Paul considera que las emociones positivas se originan principalmente de los placeres sensoriales, además propone 5 emociones universales con las cuales se pueden reconocer y diferenciar los sentimientos experimentados por una persona: Tristeza, Alegría, Enojo, Disgusto, Miedo.

### 6.3 Marco contextual

Como se mencionó anteriormente durante el proceso de asimilar una pérdida en este caso amorosa, es importante que las personas hagan el duelo de manera individual, el cual tiene como objetivo la adaptación de la pérdida. (Duck, 1982)

En ocasiones toman gran importancia los espacios personales ya que estos en cierta medida aportan un sentimiento de tranquilidad y estabilidad. Espacios como la casa o las habitaciones permiten la realización de actividades distractoras para las personas, por ejemplo: Cocinar, meditar, escribir, ver una película o escuchar música.

Los rituales y ceremonias hacen parte de las actividades que se hacen para cerrar este tipo de procesos.

Por otro lado, algunos investigadores expertos en el tema han realizado diferentes técnicas para la obtención de resultados con el fin de adquirir un amplio y completo panorama del proceso de duelo, su complejidad y así mismo evidenciando la relevancia que tiene el bienestar psicológico en cada persona.

Las Psicólogas mexicanas (Toleano & Aragon, 2009) realizaron un estudio exploratorio con el objetivo de evaluar tres aspectos importantes: las emociones, los pensamientos y las conductas que se presentan durante el duelo por rompimiento amoroso.

Este estudio fue denominado *evaluación tridimensional del duelo amoroso*, en donde por medio de un cuestionario abierto se pedía a 100 personas que señalaran lo que pensaban, sentían basados en su experiencia, teniendo en cuenta las etapas del duelo propuestas por Kübler-Ross (1969).

Después de finalizada la prueba, un grupo de expertos psicólogos compuesto por dos psicólogos clínicos y dos sociales, realizaron el análisis del contenido de cada una de las preguntas teniendo como enfoque principal algunas teorías sobre el duelo amoroso para posteriormente categorizarlas.

Los participantes fueron hallados en lugares públicos, centros comerciales, universidades y oficinas, además la ruptura de dicha relación no debía superar los seis meses.

Para estos cuatro expertos el tema de las emociones ha sido ignorado por la mayor parte de los teóricos, por esta razón diseñan la sección de las emociones dentro de la encuesta, con el objetivo de evaluar las emociones positivas y negativas que se asocian a cada una de las etapas del duelo, el resultado fue el siguiente:

1. Durante la etapa de negación las emociones negativas que se experimentan son desesperación, frustración, ansiedad e ira.
2. Las emociones positivas las asocian a una experiencia de gozo (bienestar), entusiasmo, felicidad y optimismo.
3. Durante la etapa de aceptación las personas reorganizan su vida de manera individual y les dan prioridad a sus gustos.
4. Se puede observar que las etapas postuladas por los diferentes autores coinciden con lo observado en la investigación, para los encuestados es posible identificarse con ellas y asegurar que se presentan durante el duelo.

Respecto a los pensamientos durante el duelo amoroso se lograron identificar seis factores:

1. Anhelos
2. Negociación
3. Reacciones hostiles hacia la ex pareja
4. Suspiciousidad
5. Aceptación
6. Reorganización y sustitución

Por último, respecto a las conductas de las personas durante el duelo, se encontró que cuando se termina una relación por infidelidad se experimenta mayor hostilidad y desesperación en comparación con otros motivos de ruptura.

Para estas psicólogas el rompimiento amoroso es un tema de estudio para científicos de las emociones, estudiosos de las relaciones personales, psicólogos clínicos o de la salud cuya tarea profesional radica principalmente en el bienestar de las personas, aunque la documentación actual es escasa, la búsqueda y desarrollo de nuevas herramientas y metodologías son el punto de partida para fortalecer a los individuos en toda clase de procesos personales.

## 6.4 Marco referencial



Ilustración 1. Love Hurts

Tomada de: <http://melaniechernock.com>

El kit de supervivencia para un corazón roto

Este Kit está compuesto por diferentes objetos que ayudan a las personas en su proceso de duelo por desamor, cada uno de estos está destinado para un momento específico de ese proceso, los objetos no se ven como elementos separados, además poseen una estética unificada la cual está mediada por una narrativa que complementa el sistema. Este referente es importante porque aportan al proyecto desde los conceptos de compañía y bienestar además induce a los usuarios a hacer actividades nuevas en su vida diaria.



Ilustración 2. Alma: juguetes para la terapia infantil

Tomada de. <https://psychoanalysis.org.uk/our-authors-and-theorists/melanie-klein>

Estos juguetes están diseñados para niños que enfrentan problemas emocionales, este referente es importante puesto que se la conexión de un niño con su mundo interior y el objetivo de promover la sanación, aunque este referente es utilizado en niños es importante resaltar la exploración de las formas y texturas con los diferentes materiales y colores proponiendo un equilibrio entre las experiencias positivas y negativas.

## 6.5 Estado del arte



Ilustración 3. Trabajo de grado Universidad Javeriana

Tomada de: <https://bit.ly/2NrRPMS>

Propuestas de diseño a partir de las etapas del duelo y desde el diseño crear experiencias para las etapas del duelo amoroso.

Es importante mencionar este trabajo de grado ya que aborda un tema psicológico y relacionado con las emociones y sentimientos desde el diseño, la investigación, metodología e implementación.

Además, establece desde el diseño una relación psíquica a través del uso y es evidente cómo generar estímulos (por medio de las funciones estéticas y la percepción, funciones simbólicas, funciones prácticas) en los usuarios.

*Artículo académico: Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico.*

A través de este artículo se construye la definición de duelo amoroso, se reconocen las características de las personas que están pasando por esta etapa además de identificar las y dar significado a cada una de las etapas del duelo.

Este artículo académico es importante para el proyecto a desarrollar por varios aspectos: El primero la manera como cerramos ciclos y duelos es importante para las relaciones

interpersonales que hagamos en un futuro, el segundo es la diferencia en que toman las situaciones tanto hombres como mujeres, por ejemplo las mujeres suelen comunicar su experiencia con sus entornos más cercanos y esto ayuda a descargar sus emociones, esto se convierte en un punto importante para el proyecto puesto que el diseño y desarrollo de actividades pueden ayudar a transmitir lo que están sintiendo y pensando, además es importante tener en cuenta que no solo es decirlo sino también poder visualizarlo como herramienta importante de autoevaluación durante el proceso, esta evaluación está mediada por las emociones y sentimientos positivos y negativos. Mientras que los hombres centran su pensamiento en un análisis general de lo ocurrido.

## 7. Humano

El Human Centered Design es un enfoque creativo para resolver problemas el cual comienza con las personas y termina con soluciones innovadoras, toma como punto de partida a las personas, pone las necesidades de estos en primer lugar, además de sus sentimientos y emociones.

Según lo anteriormente mencionado, las mujeres suelen demorar un poco más en superar el duelo, puesto que durante estas edades (25 a 35 años) las relaciones suelen ser más duraderas y se viven con gran intensidad, incluso en el momento de la ruptura.

Tal y cómo lo explica (Lagarde, 1990) Etnóloga de la Universidad Autónoma de México, lo que define a la mujer es un conjunto de atributos sexuales, que van desde la parte física, hasta formas de comportamiento, actitudes, capacidades intelectuales y físicas, teniendo en cuenta aquellas características que se tienen a partir de su condición genética y circunstancias históricas específicas.

A cada mujer la constituye la formación social en que nace, vive y muere, las relaciones sociales con otras mujeres y hombres, el tipo de trabajo o actividad que realiza, las instituciones en las que se desenvuelve y el grupo de edad al cual pertenece, así como las preferencias sexuales, las costumbres o tradiciones propias, el idioma, la religión, los conocimientos y todo aquello que esté involucrado durante las etapas de desarrollo de la mujer.

A diferencia de los hombres, las mujeres suelen ser emocionalmente más expresivas, manifiestan detalles más íntimos sobre ellas y expresan más emociones como la tristeza o la felicidad (Charles Hill, 1987).

Durante este proceso de duelo por desamor en las mujeres, suele caracterizarse por una confusión de estados emocionales, además, de la presencia de momentos de ansiedad, así como la búsqueda de intimidad emocional y física, y el cuestionamiento sobre sus acciones y relaciones pasadas.

## 8. Herramientas y metodología

Las metodologías diseñadas tanto para la fase de investigación como para la fase de desarrollo del producto proponían diferentes herramientas, técnicas, procedimientos e instrumentos los cuales tenían como objetivo la recolección de información y de esta manera implementarlas durante cada una de las fases del proyecto.

Para la primera *fase de exploración* se diseñó un *focus gruop* con el objetivo de conocer los pensamientos y emociones de las personas durante el proceso de duelo por desamor.

La segunda *fase de ideación* se realiza una búsqueda secundaria en donde se realiza una grafica comparativa entre las actividades que recomiendan hacer los expertos vs las etapas del duelo en que se deben hacer, para así mismo contrastarla con los resultados obtenidos en la primera fase.

Y por último se tiene en cuenta la opinión de un experto en el tema, con el fin de conocer las recomendaciones y herramientas que ellos utilizan durante este proceso y si encontrar los puntos clave de intervención para posteriormente dar inicio a la fase propositiva. .

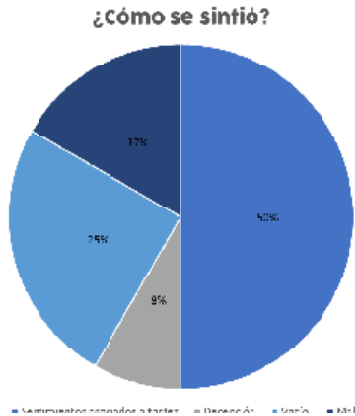
### 8.1 Fase de Exploración

Mediante la observación y la recolección de información por medio de herramientas como encuestas y *focus groups*, surge la intención de intervenir y ayudar a la mejora y el bienestar de las personas que están pasando por una ruptura amorosa. Los objetivos de la aplicación de la herramienta eran:

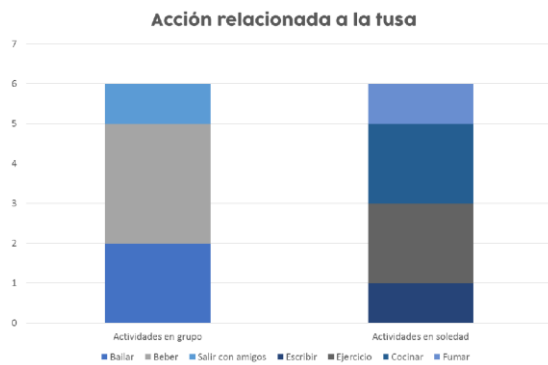
1. Evidenciar una oportunidad de diseño mediante las acciones que se presenten, ya sea porque son diferentes o por que se repite con bastante frecuencia.
2. Reconocer objetos en común entre las personas con las que se va a dialogar.
3. Clasificar comportamientos y sentimientos que diferencian a los hombres de las mujeres.

4. Bajo la premisa “Generalmente la tusa se da porque no hubo un cierre de la relación” identificar las posibles acciones que las personas realizan y lograr la posterior investigación de estas.

Las encuestas y focus group arrojaron los siguientes resultados:

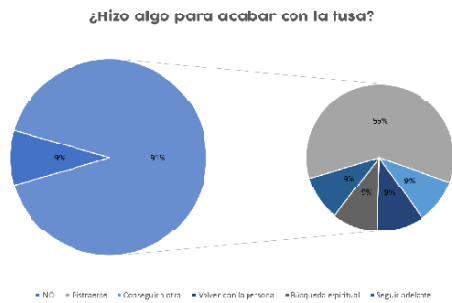


En cuanto a los sentimientos asociados con la tusa, el que más se presenta es la tristeza; aunque también indicaron que han sentido decepción, vacío o simplemente que se han sentido mal.



Es importante evaluar qué propósitos tienen estas actividades, y cuál es su efecto en el estado emocional del individuo.

Ilustración 4. Gráfica de datos arrojados por la encuesta



Esto nos indica que efectivamente el mayor porcentaje de los sujetos intentan acabar con el sentimiento de una u otra manera. Este es el punto en el que hay que intervenir para brindarle al sujeto herramientas que ayuden a mitigar el sentimiento.

**Ilustración 5. Gráfica de datos arrojados por la encuesta**

Se evidenció cómo las personas durante esta etapa poseen objetos que tienen significados especiales y así mismo generan tranquilidad y estabilidad. A si mismo las actividades que suelen hacer son con el fin de distraerse y salir de ese estado emocional realizando actividades que ocupen su mente.

## 8.2 Fase de Ideación

A partir de la información recolectada en la fase anterior, se hace una búsqueda de estadísticas formales y publicadas con el fin de cruzarlas y de esta manera encontrar la oportunidad de diseño, se toman como fuentes estadísticas las publicadas por la *American Psychological Association* y de esta manera se procede a hacer el cruce entre las dos herramientas.



**Ilustración 6. Gráfica comparativa (Etapas del duelo vs Actividades)**

La siguiente gráfica muestra la relación entre las etapas del duelo y las actividades que se aconsejan hacer en cada una de esas etapas.

La relación se da a partir de la duración que debe tener cada una, en qué etapa debe iniciar y en cual terminar.

Es importante tener en cuenta que según esta asociación americana de psicólogos la duración de un duelo debe durar entre 4 a 6 meses.

# Mapa de la actividad

HERRAMIENTA DE INVESTIGACIÓN VS HERRAMIENTA PERSONAS

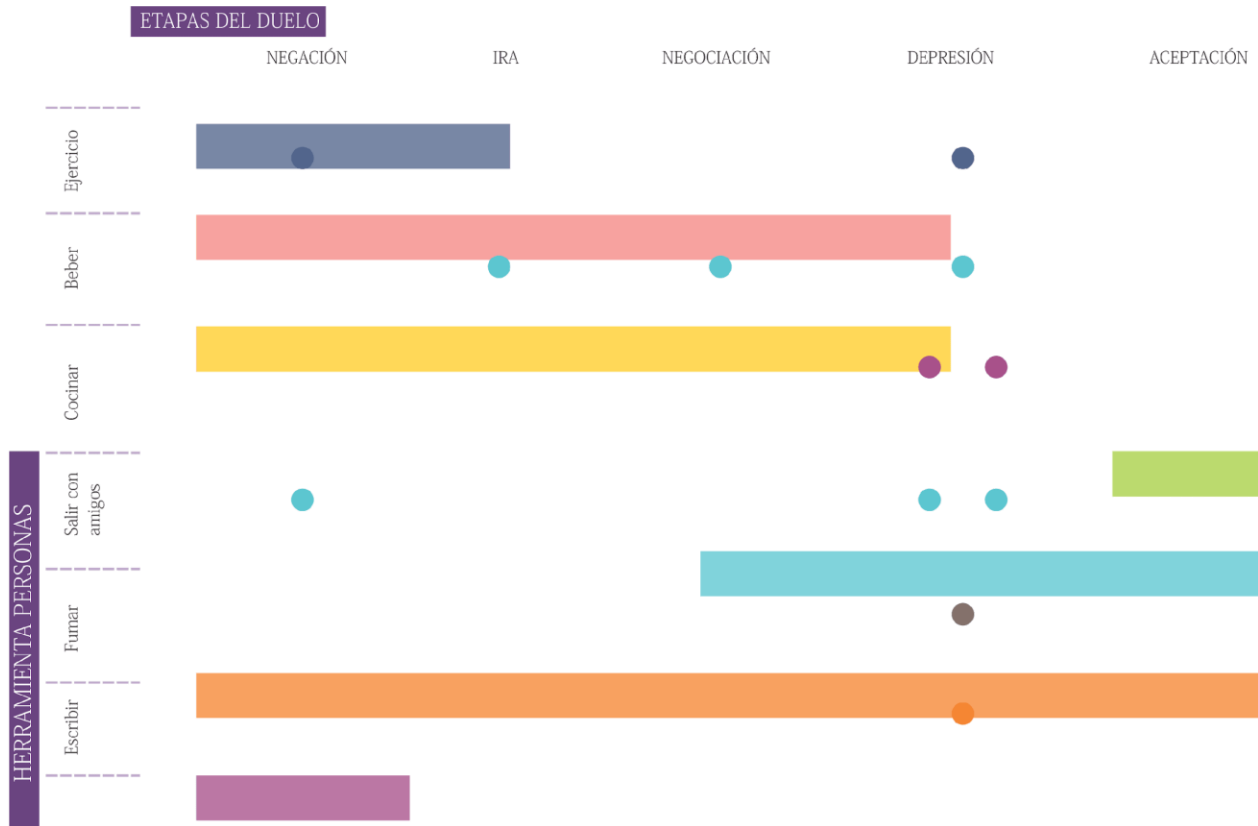


Ilustración 7. Gráfica comparativa (Herramienta personas vs Estadísticas American Psychological Association)

## 8.2.1 Resultados de las herramientas

1. La herramienta personas y las investigaciones de profesionales permiten llegar a la conclusión que más del 50% de las personas encuestadas y evaluadas por los estudios no resuelven un duelo sin evitar comportamientos contraproducentes o en lapsos de tiempo muy largos.

2. Al comparar los estudios y los resultados del *focus group* se determinó que la falta de acceso a procesos para guiar a las personas durante un proceso de duelo por desamor son la causal de los comportamientos contraproducentes y tiempos excesivos de recuperación.

3. A partir de las conclusiones de la metodología planteada a través de las herramientas personas y las encuestas recopiladas, se puede determinar que es necesario el planteamiento de una herramienta que sirva como guía durante el proceso de duelo por desamor.

### **8.2.2 Punto de vista de expertos**

En esta fase de ideación es importante conocer el punto de vista de diferentes expertos con relación a este tema, para esto se tuvo en cuenta la opinión de la psicóloga <sup>2</sup>María Paz Ruiz, ella recomienda 5 actividades principales para realizar después de terminada una relación.

1. Tener claro porqué se terminó: Esto significa poder liberarse de un apego y con el paso del tiempo se logrará.
2. Descubre tu potencial: Al finalizar la relación es importante encontrar gustos, dones o pasiones con el fin salir de la rutina.
3. Gestiona bien el tiempo: Al realizar esto las personas pueden evitar caer en actividades comunes como revisar redes sociales, revivir el despecho e incluso pasar mucho tiempo en soledad. Es importante planificar el día, establecer prioridades en las tareas y eliminar distracciones cuando estas aparezcan.
4. Pon tu red de amigos a tu favor: Salir con aquellas personas de las cuales se alejaron puede ser un buen comienzo para el proceso de desamor, es vital evitar las actividades que generan malos ratos como salir a tomar o de rumba.
5. Trabaja en tu cuerpo, cabeza y corazón: Es fundamental sentirse a gusto con uno mismo y lo más importante recuperar el vínculo personal con cada una.

Para María Paz estas actividades son fundamentales dentro del proceso de duelo por desamor sobre todo para las mujeres, es por esto por lo que se convierten en una herramienta fundamental durante el proceso de creación y todos los aspectos que conlleva el desarrollo de la propuesta, no solo propone actividades desde lo positivo, sino que además dan indicios de cómo abordar el proyecto desde la pregunta, el problema de investigación hasta llegar a la propuesta.

---

<sup>2</sup> Escritora y periodista colombiana; Es coach de la revista semana y Pulzo, su trabajo esta enfocado a acompañar y asesorar mujeres en temas de relaciones y bienestar.

### 8.3 Diseño Metodológico

En el siguiente diseño metodológico se muestran las fases del proyecto semana a semana, en cada una de ellas se exponen las actividades y herramientas a realizar, con el fin de organizar las etapas, los objetivos y los logros en cada una de ellas. Con una narrativa propia del proyecto se describen cada una de ellas.



## 9. Propuesta

### 9.1 Determinantes y requerimientos

Para el desarrollo del prototipo se tienen en cuenta los determinantes como pautas y factores determinados por el contexto para el desarrollo del proyecto y los requerimientos son las características requeridas por el proyecto para otorgar una solución a la problemática.

PRINCIPIO	DETERMINANTE	REQUERIMIENTO	PROPUESTA
Diseño para las experiencias valiosas	Fomentar el bienestar en las personas	A partir de un mediador principal que tenga un significado importante para las personas  Materiales que posibiliten el registro de emociones en la muñeca	Muñeca
Gestionar bien el tiempo (psicología)	Frecuencia de uso a partir de acciones personales  Reducir comportamientos negativos	Generar actividades y acciones positivas  Clasificación de las actividades según el lugar donde se realizan  Número de cartas correspondientes a 6 meses	Cartas de actividades
Emociones durante el duelo (psicología)	Cinco etapas del duelo  Tipos de emociones presentes durante el proceso de duelo	Dispositivo de registro análogo o digital  Uso de colores identificadores de emociones  Emociones: Primarias, Secundarias, Positivas y Negativas  Registro para 6 meses	Memoria de emociones  Mapa de la tusa
Bienestar	Para mujeres de 25 a 35 años  Generar un vínculo con ellas mismas  Tendencias: le dan gran importancia a todo lo estético  Atraídas por las experiencias	Concepto de diseño, colores, formas y texturas  Objeto que permita identificarse a uno mismo  Materiales que posibiliten la ejecución de la actividad	Muñeca

Ilustración 8. Tabla de Determinantes y requerimientos del proyecto

## 9.2 Valor pedagógico de la propuesta

Como se mencionó anteriormente el objetivo del proyecto es desarrollar una experiencia de bienestar emocional para las mujeres de 25 a 35 años durante el proceso de duelo por desamor, este duelo puede definirse como el proceso que se genera como reacción a la pérdida repentina o esperada de la pareja. El enfoque del proyecto y marco de referencia parte del *Human Center Design* en donde estos nuevos enfoques, procesos y estrategias del diseño se centran en las personas y de esta manera propone encontrar soluciones a distintos problemas y así mismo determinar soluciones para satisfacer sus necesidades, entendiendo el problema como el duelo por desamor en las mujeres y poder reducir este tipo de conflictos partiendo de sus necesidades, sus sentimientos y emociones.

A partir del marco de referencia *Human Center Design* se aborda el *diseño positivo* el cual radica principalmente en cómo desde un estímulo negativo se pueden diseñar experiencias valiosas, reduciendo o eliminando los conflictos de los humanos y de esta manera que puedan involucrarse en actividades que sean significativas.

La tusería propone actividades positivas que busca que el humano aprenda de su proceso, cambie su manera de pensar respecto al duelo y reducir este tipo de conflictos los cuales han tenido un impacto social, puesto que actualmente las relaciones amorosas son más intensas sobre todo el momento de la ruptura, donde el humano llega a tener comportamientos y sentimientos autodestructivos, entre ellos se destacan el consumo de alcohol, actos compulsivos, negación del duelo y sentimientos de ira, los cuales desencadenan sentimientos como, el enojo, el miedo, el disgusto o la tristeza.

Cada una de las actividades que se diseñan dentro del proyecto buscan un cambio y desarrollo para las mujeres durante el proceso de duelo por desamor, A partir no solo del aprendizaje de los humanos durante estos procesos, sino que además tal y como lo propone uno de los grandes objetivos de la educación fomentar el bienestar personal y social, entendido como la manera de experimentar emociones positivas.

### 9.3 Proceso de bocetación

Con el fin de acercarse a la propuesta, se eligieron los cuatro conceptos más importantes del proyecto y a partir de estos se inició el proceso de bocetación, además se construyeron categorías con el fin realizar una primera propuesta que tuviera en cuenta cada uno de los conceptos.

1. Duelo - 2. Bienestar - 3. Desamor - 4. Acompañamiento



Ilustración 9. Proceso de Bocetación (Realizado durante IPG)

## 9.4 Primera Propuesta

A partir del ejercicio anterior se procede a hacer la primera propuesta en donde se tienen en cuenta los conceptos más importantes del proyecto, así como los determinantes y requerimientos necesarios para la evolución y diseño de este.



Ilustración 10. Primer prototipo

### Descripción:

Por medio de este kit se busca lograr la reducción de comportamientos negativos, mediante la ejecución de actividades positivas para las mujeres, en donde además de generar una experiencia de bienestar, creen un vínculo con ellas mismas durante el proceso de duelo.

El kit está compuesto por una muñeca donde la actividad principal que deben realizar las mujeres con ella es escribir por un lado los comportamientos negativos y por el otro los positivos esta actividad propone poder visualizar los comportamientos negativos de un lado y como estos se transforman en el otro dándole un carácter personal y posibilitando a las mujeres que se identifiquen con la muñeca.

La memoria de emociones tiene como fin llevar el registro de la emoción que más predomina durante el día, al poder usar colores posibilita ver un panorama total del duelo y poder tomar acciones sobre estas.

El planeador es una actividad donde el usuario debe planificar su día con el fin de eliminar distracciones y gestionar bien el tiempo.

## 9.5 Segunda Propuesta

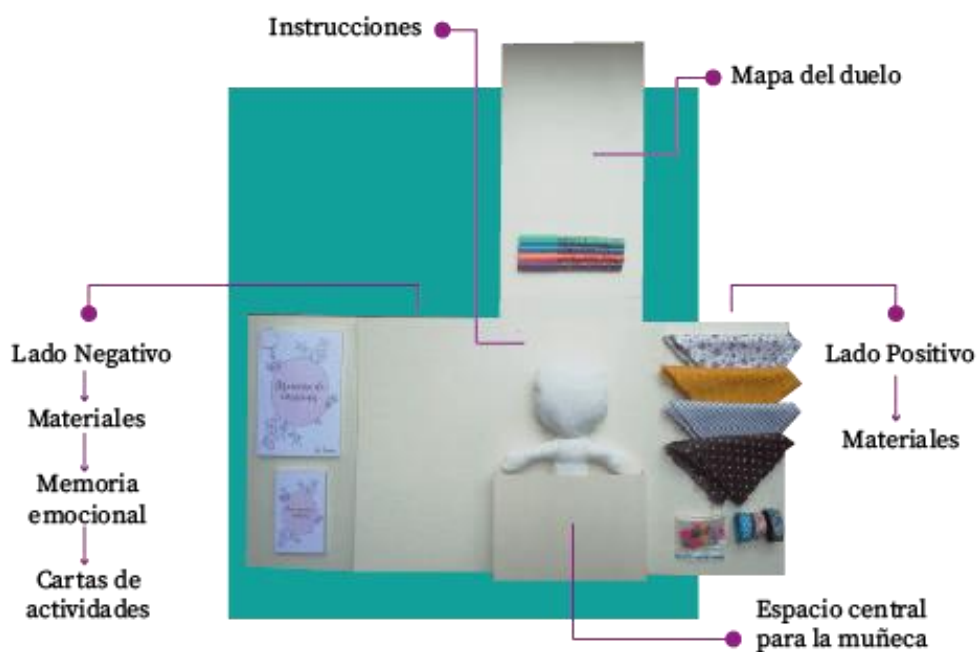


Ilustración 11. Segundo prototipo

Para la segunda propuesta del empaque se tiene en cuenta el principio que tenga un lado positivo y un lado negativo ya que la experiencia está fundamentada desde esta polaridad de emociones. Dentro del empaque deben estar contenidas las actividades de la experiencia, así como los materiales con los que se realiza cada una de ellas.

Según la retroalimentación hecha por las profesoras, el empaque debe evolucionar en cuanto a la forma pues está aún es muy básica y no propone novedad para el humano.

También se sugiere avanzar en los diferentes componentes de tal forma que tengan una unidad y permitan al usuario entender cada una de las actividades como una experiencia total.

## 10. Propuesta Final

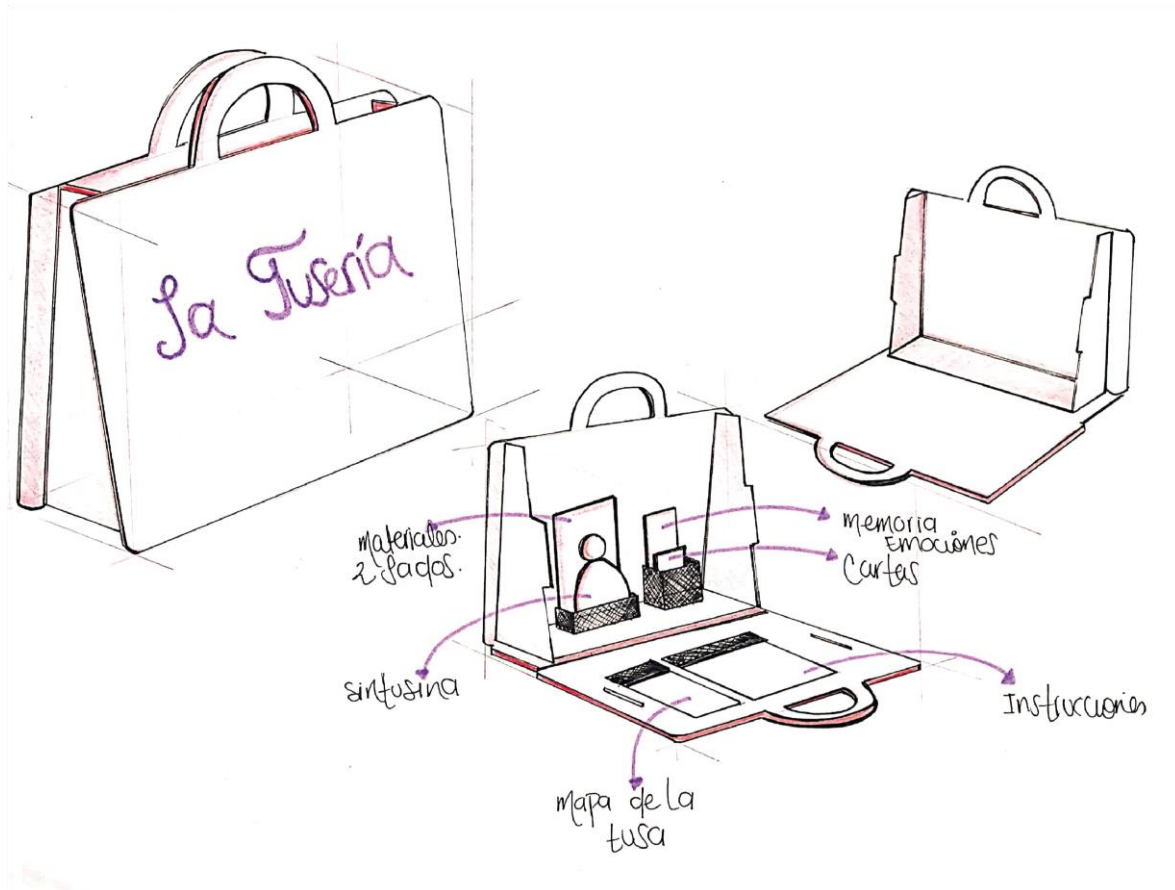


Ilustración 12. Bocetos propuesta final

Con el fin de materializar la idea se hacen varias propuestas y bocetos, en donde se tiene en cuenta varios aspectos, el primero es la funcionalidad, pues este debe contener cada uno de los componentes de la experiencia, el segundo es la forma, pues el empaque además de ser un contenedor debe tener el espacio adecuado para cada uno de los componentes y así mismo ser un identificador de la marca al momento de materializar la idea y de manera proyectual que pueda llegar a muchas mujeres.

Para esta etapa de exploración se hace un prototipo en cartón teniendo en cuenta forma, medidas y función con el objetivo de poder identificar tamaños, organización y disposición de cada uno de los componentes que se encuentran dentro del empaque.



Ilustración 13. Prototipo propuesta final

Esta experiencia de bienestar está constituida por un conjunto de elementos los cuales hacen parte de una situación o un momento en este caso el proceso de duelo por desamor y además son utilizados en beneficio del usuario o de una situación en la cual estén involucradas las emociones.

Para el diseño de experiencia es necesario involucrar emociones puesto que es uno de los muchos elementos con los que se va a diseñar. El proyecto toma como base la polaridad emocional en donde las emociones negativas activan comportamientos de evitación como lo son el miedo, la ira, la tristeza, asco, mientras que las positivas de aproximación como por ejemplo la alegría o la sorpresa.



**Ilustración 14. Modelo propuesta final**

El primero de los componentes de este kit es La Sintusina, una muñeca de trapo la cual posibilita el registro de las emociones positivas y negativas con el fin de evidenciarlas y de esta manera fomentar el bienestar emocional, junto con ella se encuentra el libro de guía en donde las mujeres pueden encontrar el paso a paso de como trabajar en su muñeca de trapo.

El segundo es el mapa de la tusa, en él las mujeres pueden llevar un registro de cada una de las etapas del duelo por las cuales están pasando, las mujeres tienen la posibilidad de situarse en el mapa identificándose con la etapa, algunas emociones y además de encontrar frases que las ayuden y motiven durante cada momento.

Por último, la memoria de emociones, tal y como recomiendan los expertos la memoria junto con las cartas de actividades se diseñan con el fin de proponer un uso adecuado del tiempo y así mismo proporcionar sentimientos de satisfacción y tranquilidad.

## 10.1 Mapa de la actividad



Ilustración 15. Mapa general de la actividad

Para el mapa de actividad se tuvieron en cuenta varios aspectos importantes, primero el planteamiento de las actividades a realizar dentro de la experiencia, segundo los detalles formales de cada una de las actividades, tercero el objetivo de cada una de estas y por último el principio de diseño con el cual se relaciona cada actividad, es importante tener en cuenta cuando acaba la actividad y que aspectos importantes se destacan en esta etapa final.

## 11. Comprobaciones

Para estas comprobaciones se diseñan diferentes metodologías que involucran el diseño participativo. Este tiene origen en la década de los 70 en los países del norte de Europa, con el fin de crear nuevas visiones de los espacios y procedimientos de trabajo, incorporando la perspectiva de los trabajadores (Ehn, 1988), además generando nuevos métodos de diseño, herramientas y técnicas, posibilitando a los actores a estar involucrados durante un proceso de diseño. Tiempo después este va evolucionando, no solo está centrado en el ámbito laboral, sino que también, se centra en el ámbito comunitario con el fin de influir los procesos de transformación dentro de las comunidades.

Al ser un diseño centrado en el humano se tienen en cuenta aspectos importantes como las personas, sus relaciones y tareas, permitiéndoles participar desde el inicio del diseño de la experiencia, en este caso una experiencia de bienestar durante el proceso de duelo por desamor.

En estas primeras comprobaciones se utilizó una herramienta de diseño conocida como *Sondas Culturales* en donde se entregó a cada usuaria un kit de artículos y tareas con el fin de proporcionar su visión sobre el proceso por el cual estaban pasando “la tusa”. Se proponen interacciones entre los elementos del kit y los usuarios, demostrando sus pensamientos, emociones, sentimientos y necesidades de la forma más creativa posible.

*Las Sondas Culturales o Sondeo Cultural* es un método experimental de investigación utilizado con la finalidad de recolectar información sobre un grupo de personas de una manera nueva, creativa y dinámica (Lyng, Webb, & Nielsen, 2002).

Además, permite interactuar con el usuario de manera sentimental, es decir, el usuario tiene la posibilidad de abrirse ante los investigadores o diseñadores en cuanto a sus emociones.

## **11.1 Protocolo primera comprobación**

Con el fin de realizar las primeras comprobaciones de la primera propuesta, se realiza un protocolo en donde se definen varios puntos importantes a la hora de practicar la actividad.

### Objetivos

1. A través de la actividad con la muñeca, identificar si una situación negativa genera emociones positivas.
2. Observar los comportamientos positivos de la participante durante la actividad.
3. A partir de un ambiente tranquilo, observar el vínculo que se logra con ellas mismas mediante la actividad de la muñeca.
4. Observar si es posible identificarse con la muñeca y de esta manera convertirlo en algo importante para ella, reconociendo características físicas y emocionales de la participante para así atribuirles en la muñeca.
5. Llevar un registro de la tarjeta de emociones, observar lo que sucede al dejarles la tarea de llenar la memoria de emociones durante una semana.

### Perfil del participante

La participante de la prueba debe encontrarse dentro del grupo objetivo del proyecto, para esta primera comprobación la participante debe ser una mujer entre 25 y 35 años, además de estar pasando por un proceso de duelo por desamor.

### Diseño de la prueba

Descripción detallada de la forma en que se va a ejecutar la prueba.

Se debe iniciar mencionando la técnica que se va a usar: taller de muñecas.

La prueba se desarrollará el miércoles 26 de febrero a las 5:00 PM en un ambiente personal y tranquilo (casa de la participante).

La prueba será guiada por Maria Camila Cardozo Bustos, quien está desarrollando el proyecto.

Estarán incluidas instrucciones, formato de recolección de información y materiales necesarios para el desarrollo de la prueba, además de herramientas de comprobación a largo plazo.

### Listado de tareas

1. Taller de muñecas.
2. Planeador de actividades.
3. Tarjeta memoria de emociones.

### Recursos empleados

Muñeca y materiales para la actividad.

Planeador de actividades y cartas de actividades.

Tarjeta memoria de emociones.

Formato de recolección de información

## **11.2 Ejecución primera comprobación**



**Ilustración 16. Resultado primera comprobación**

La comprobación se realiza el miércoles 26 de febrero a las 5:00 pm, en la casa de la participante a medida que se iba realizando la actividad surgían varios datos importantes los cuales deben ser tenidos en cuenta para la ejecución del próximo prototipo y por lo tanto una nueva comprobación.

### Observaciones

“Es para mí, me la puedo quedar”

El tiempo de la actividad es aproximadamente de 40 minutos.

Aunque la actividad fue dirigida de buena manera es importante tener en cuenta palabras, frases o acciones que detonen el trabajo de la usuaria en la muñeca.

### Datos importantes

Momento importante para hablar.

Ver el cambio entre el lado positivo y el lado negativo.

La persona de demora menos en el lado negativo que en el positivo.

### Datos que no me esperaba

“No soy buena en las manualidades”

Lado negativo: “solo sentía un nudo en la garganta”.

Poner la muñeca en la mesa de noche.

Planeador: “mis días son tan monótonos”

### Cambios necesarios

Más materiales.

Crear un libreto para dirigir la actividad.

Stickers para la memoria de emociones.

Planeador: de lunes a viernes - Fines de semana

Iconos en el planeador

### **11.3 Protocolo segunda comprobación**

Para esta segunda comprobación solo se tuvo en cuenta la actividad de la muñeca ya que es el componente principal de la experiencia y se debían evaluar varios puntos.

#### Objetivos

1. A través de la actividad con la muñeca, identificar si a partir de una situación negativa se pueden generar emociones positivas.
2. Observar los comportamientos positivos de la participante durante la actividad.
3. A partir de un ambiente tranquilo, observar el vínculo que se logra con ellas mismas mediante la actividad de la muñeca.
4. Observar si es posible identificarse con la muñeca y de esta manera convertirlo en algo importante para ella, reconociendo características físicas y emocionales de la participante para así atribuirles en la muñeca.
5. Identificar puntos clave, a través de la retroalimentación de la participante.
6. Comparar las comprobaciones anteriormente realizadas y encontrar elementos importantes a intervenir.

#### Perfil del participante

La participante de la prueba debe encontrarse dentro del grupo objetivo del proyecto, para esta primera comprobación la participante debe ser una mujer entre 25 y 35 años, además de estar pasando por un proceso de duelo por desamor.

Para esta comprobación se convocó por redes sociales, la búsqueda de una mujer que cumpliera con los requisitos del perfil, a la convocatoria respondieron tres mujeres y para esta comprobación fue posible contar con una de ella GERALDINE CORTEZ MOSQUERA.

### Diseño de la prueba

Descripción detallada de la forma en que se va a ejecutar la prueba. Se debe iniciar mencionando la técnica que se va a usar: taller de muñecas.

La prueba se desarrollará el viernes 6 de marzo a la 1:00pm en un ambiente tranquilo.

La prueba será conducida por Maria Camila Cardozo quien es la persona que está desarrollando el proyecto.

Estarán incluidas instrucciones, formato de recolección de información y materiales necesarios para el desarrollo de la prueba.

### Listado de tareas

Taller de muñecas

### Recursos empleados

Muñeca y materiales para la actividad

## **11.4 Ejecución segunda comprobación**



**Ilustración 17. Resultado segunda comprobación**

La comprobación se realiza el día 6 de marzo a la 1:00 pm, al aire libre a medida que se iba realizando la actividad surgían varios datos importantes los cuales deben ser tenidos en cuenta para la ejecución la propuesta final y por lo tanto una nueva comprobación.

### Observaciones

La prueba se hace al aire libre.

El tiempo de la actividad es aproximadamente de 40 minutos.

La persona no sabe nada sobre el proyecto, es nuevo para ella.

En la parte negativa piensa bastante, se queda en silencio y suspira.

### Datos importantes

En las instrucciones no hablar del género de la pareja.

No conozco mucho sobre ella, por lo tanto, es mejor no preguntarle sobre lo que esta haciendo en la muñeca.

### Datos que no me esperaba

Silencio total en la parte negativa.

Parte positiva: la persona se expresó mucho más, hablo sobre su vida personal, sus gustos y hobbies.

### Cambios necesarios

Organización de la caja.

Profundizar un poco más en las instrucciones.

## 11.5 Mapa de comprobaciones

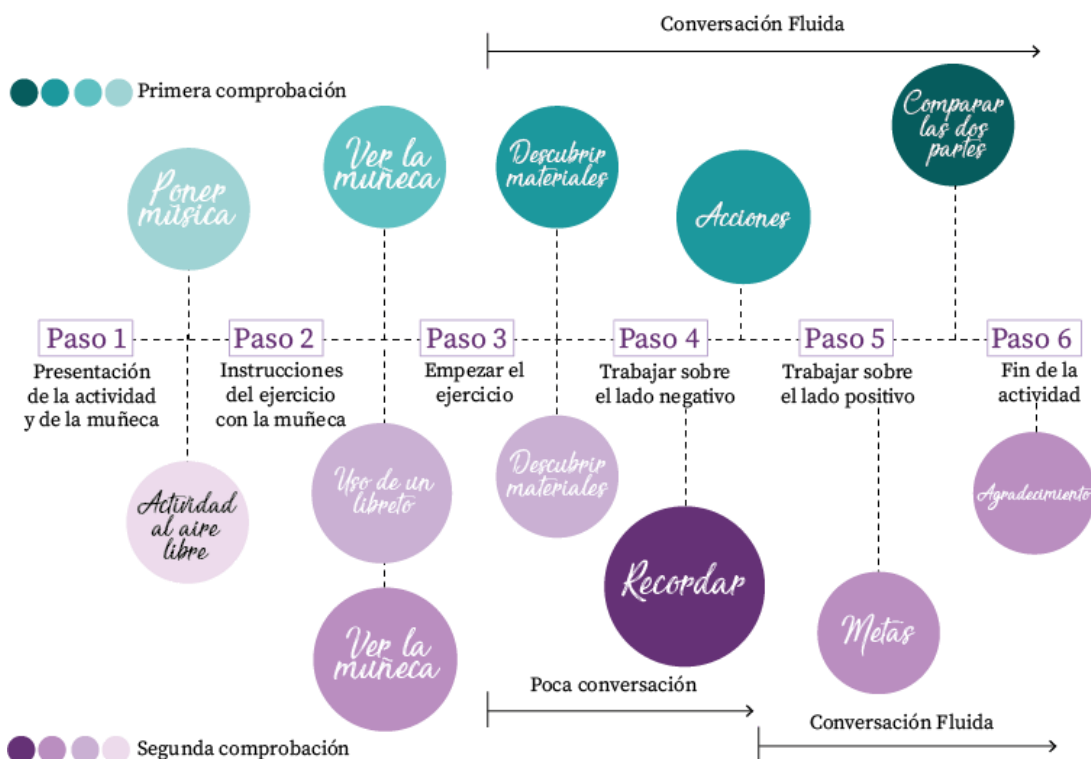


Ilustración 18. Mapa comparación comprobaciones

En el siguiente mapa se hace una comparación de las dos comprobaciones anteriormente realizadas, con el fin de encontrar puntos de claves de intervención, así como los momentos más importantes de la experiencia con el fin de analizarlos y hacer los respectivos cambios para la propuesta final. Los pasos que se realizaron en cada una de las comprobaciones fueron los mismo, mientras que en la primera se realizó en un lugar personal como la casa de la usuaria, la segunda se realizó al aire libre, además en la segunda comprobación la persona no sabía nada del proyecto y nos conocimos ese día lo que posibilitó que el ejercicio se realizara de manera fluida y así poder analizar las diferentes mecánicas que se generaban alrededor de la actividad. Es importante mencionar que durante las comprobaciones hechas se tomaban decisiones y cambios

importantes para el desarrollo final de la propuesta, por ejemplo, la forma de la caja, los materiales que se encontraban en ella y también el diseño de la muñeca.

## **11.6 Protocolo tercera comprobación**

Para esta tercera comprobación (Test de usabilidad) solo se tuvo en cuenta el diseño del empaque, teniendo en cuenta aspectos como forma, tamaño y función.

### Objetivos

1. Verificar proporción, escala y dimensiones.
2. Observar y analizar la relación del producto con el humano y su contexto.
3. Determinar los elementos que constituyen la experiencia y sus relaciones con el humano con el fin de recolectar información directa de como los usuarios utilizan y hacen parte la experiencia.
4. Analizar aspectos conceptuales, formales, apariencia, bajo referentes de funcionalidad, para posteriormente incluir el desarrollo de imagen, factibilidad productiva y uso de materiales adecuados.

### Perfil del participante

La participante de la prueba debe encontrarse dentro del grupo objetivo del proyecto, en esta tercera comprobación se tiene en cuenta que sea mujer y que cumpla con las características mínimas para realizar la comprobación.

### Diseño de la prueba

Descripción detallada de la forma en que se va a ejecutar la prueba. Se debe iniciar mencionando la técnica que se va a usar: taller de muñecas.

La prueba se desarrollará el domingo 26 de abril a la 4:00pm en un ambiente tranquilo.

La prueba será conducida por Maria Camila Cardozo quien es la persona que está desarrollando el proyecto.

Estarán incluidos todos los componentes de la experiencia además del prototipo del empaque.

### Listado de tareas

Relación del empaque con el humano

Usabilidad de los diferentes componentes de la experiencia

### Recursos empleados

Empaque

Muñeca de trapo

Materiales

Instrucciones

Mapa

Memoria de emociones

## **11.7 Ejecución tercera comprobación**



**Ilustración 19. Fotos comprobaciones contexto**

### Observaciones

Las instrucciones son claras y realiza las distintas actividades propuestas.

Deja la caja en su cuarto en un lugar visible.

Desarrollo de los componentes de la experiencia en cuanto al material.

Datos importantes

Se debe trabajar en la parte grafica de la caja.

El tamaño es adecuado ya que no se evidencia desperdicio de material y todos los componentes están dispuestos de la manera correcta.

Datos que no me esperaba

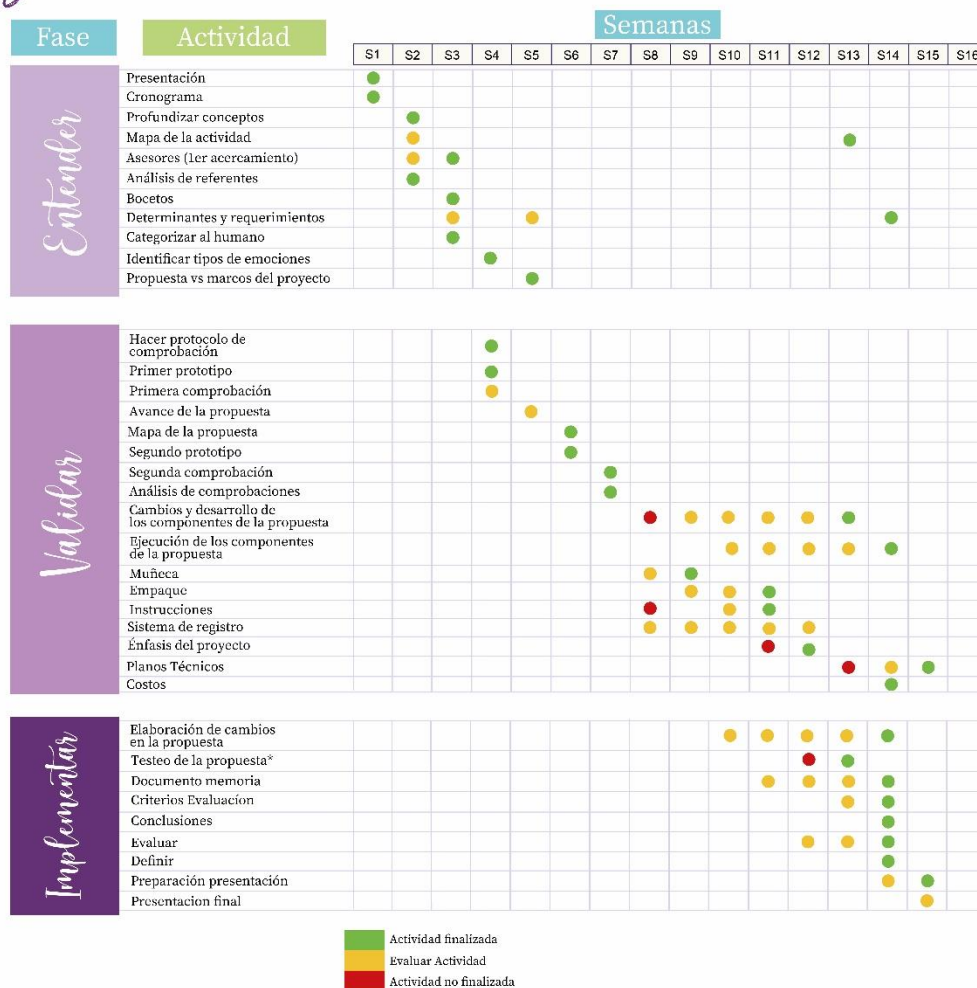
Dejarlo en un lugar visible para acudir a el siempre y cuando sea necesario.

Cambios necesarios

Material de la caja y los componentes.

## 13. Cronograma de Actividades

### *Cronograma Dinámico*



\*Pueden haber cambios (situación Covid 19)

El cronograma dinámico es una herramienta usada durante IPG y CPG en donde se pueden evidenciar las semanas y cada unas de las actividades propuestas y que por lo tanto deben realizarse para la materialización de la propuesta, para el planteamiento de este se decide dividirlo en tres etapas: ENTENDER, esta comprende todas las actividades que tiene que ver con el entendimiento total del humano, contexto y problema, con el fin de poder hacer propuestas teniendo en cuenta la previa investigación. En la fase de INVOLUCRAR están presentes aquellas actividades relacionadas con las comprobaciones de las propuestas que se hagan y por último la fase de IMPLEMENTAR consiste en evaluar cada uno de los componentes de la propuesta, testear y presentar.

## 14. Conclusiones

1. La investigación desde el diseño, se enfoca en el humano, sus relaciones personales y conflictos, los cuales permiten la comprensión de las dinámicas alrededor del duelo por desamor.
2. Durante el proceso de duelo por desamor las mujeres de 25 a 25 años buscan momentos de intimidad física y emocional es por esto por lo que se diseñan herramientas que contribuyan a este proceso.
3. Al entender dichas dinámicas, se propone una experiencia de bienestar enfocada en el bienestar emocional del humano, permitiendo así el trabajo multidisciplinar e interdisciplinar los cuales aportan al desarrollo de futuros proyectos.
4. Los expertos recomiendan diferentes actividades para que las mujeres realicen durante este proceso, estas actividades se proponen de manera individual y hay pocas metodologías que las recopilan en un solo modelo, por esta razón se propone una experiencia total que involucre emociones y sentimientos presentes durante el duelo por desamor.
5. Abordar el tema desde el diseño industrial, permite el desarrollo del proyecto en términos conceptuales, contextuales, formales y funcionales, los cuales se alinean a la línea temática del CPG (procesos educativos) con el fin de aportar a los procesos de duelo por desamor en busca del desarrollo y aprendizaje de los humanos.
6. Durante las comprobaciones se evidencia la implementación y desarrollo de la metodología diseñada la cual le permite a las mujeres registrar sus emociones, representarse físicamente y expresarse de manera creativa plasmando su propio proceso de duelo por desamor.

## 15. Bibliografía

- Bisquerra Alzina, R. and Agulló Morera, M. (2010). *La Educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE, Universitat de Barcelona.
- Boss, P. (2009). *The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss*. Springer Science, Business Media.
- Charles Hill, D. S. (1987). Gender and self-disclosure. En *Strategies for exploring the issues* (págs. 51–100). Plenum Press.
- Crawford, I. (2007). *Design Academy*. Recuperado el 25 de septiembre de 2019, de Curriculum Man and WELL BEING: <https://www.designacademy.nl/Portals/0/www/corporate/accreditation/1Bachelors/2Curricula/wellbeingEN.pdf>
- Desmet, P. (2012). *Delft Institute of Positive Design*. Recuperado el 15 de septiembre de 2019, de <https://diopd.org/>
- Duck, S. (1982). *Personal Relationships 4: Dissolving personal relationships*. New York: Academic Press.
- Ehn, P. (1988). *Research Gate*. Obtenido de Work-Oriented Design of Computer Artefacts: [https://www.researchgate.net/publication/337275235\\_LA\\_INVESTIGACION\\_SOBRE\\_EL\\_DISEÑO\\_PARTICIPATIVO\\_DE\\_ENTORNOS\\_DIGITALES\\_DE\\_APRENDIZAJE](https://www.researchgate.net/publication/337275235_LA_INVESTIGACION_SOBRE_EL_DISEÑO_PARTICIPATIVO_DE_ENTORNOS_DIGITALES_DE_APRENDIZAJE)
- Freud, S. (1917). *Duelo y Melancolía*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Kübler-Ross. (2005). *Sobre el duelo y el dolor*. Grupo Planeta.
- Lagarde, M. (1990). *Identidad Femenina*. Mexico.
- Lindley, J. (SEPTEMBER de 2015). *WELL BEING AS A CRITERIA FOR PRODUCT DESIGN*. Recuperado el 22 de septiembre de 2019, de <http://uhra.herts.ac.uk/bitstream/handle/2299/16544/907211.pdf?sequence=2>
- Lyng, J., Webb, L., & Nielsen, K. (15 de 03 de 2002). *Social Up*. Obtenido de <http://toolkit.designthinking-socialup.eu/es/gu%C3%ADa-de-design-thinking>
- Pangrazzi. (1993). *La perdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida*. Madrid: Paulinas.
- Simon Jimenez, P. D. (2016). *Diseño Positivo: Guía de referencia*. Bogota: Ediciones Uniandes.

- Charles Hill, D. S. (1987). Gender and self-disclosure. En *Strategies for exploring the issues* (págs. 51–100). Plenum Press.
- Ehn, P. (1988). *Research Gate*. Obtenido de Work-Oriented Design of Computer Artefacts: [https://www.researchgate.net/publication/337275235\\_LA\\_INVESTIGACION\\_SOBRE\\_EL\\_DISEÑO\\_PARTICIPATIVO\\_DE\\_ENTORNOS\\_DIGITALES\\_DE\\_APRENDIZAJE](https://www.researchgate.net/publication/337275235_LA_INVESTIGACION_SOBRE_EL_DISEÑO_PARTICIPATIVO_DE_ENTORNOS_DIGITALES_DE_APRENDIZAJE)
- Ekman, P. (2004). *Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings*. Estados Unidos: Orion Publishing Co.
- Hekkert, P. (s.f.). Diseño positivo. Guía de referencia. En P. Desmet, *Diseño positivo. Guía de referencia* (pág. 5).
- Lagarde, M. (1990). *Identidad Femenina*. Mexico.
- Lyng, J., Webb, L., & Nielsen, K. (15 de 03 de 2002). *Social Up*. Obtenido de <http://toolkit.designthinking-socialup.eu/es/gu%C3%ADa-de-design-thinking>
- Toleano, J. A., & Aragon, R. S. (2009). *Validación del proceso de duelo por rompimiento amoroso*. Mexico: AMEPSO.
- Torradeplot, M. I. (27 de junio de 2011). *Enfermera virtual*. Recuperado el 23 de septiembre de 2019, de [https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones\\_de\\_vida/duelo](https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones_de_vida/duelo)
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health*

## 16. Anexos

### Herramienta personas

Genero:  F  M  Otro  
 Orientación Sexual: Heterosexual  Homosexual   
 Edad:  Lesbiana  Bisexual  Otro

¿Ha tenido una tusa amorosa?

SI  NO

Recuerde la tusa amorosa  
que mas lo afecto

¿Cuanto tiempo duro la relación?

¿Fue usted el que término  
o al que le terminaron?

Yo terminé

Me terminaron

Con relación a su tusa mencione:

Un Objeto \_\_\_\_\_

Una Acción \_\_\_\_\_

¿Hizo algo para acabar con esa  
tusa?

SI  NO

¿Que? \_\_\_\_\_

# Protocolo de comprobación

## *Sistema de recopilación de información para comprobaciones*

Nombre: \_\_\_\_\_

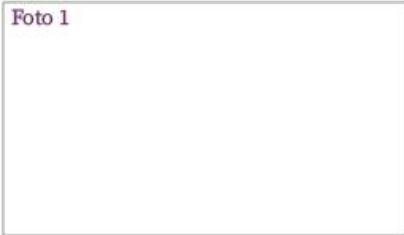
Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Duración de la prueba: \_\_\_\_\_

Actividad # \_\_\_\_\_

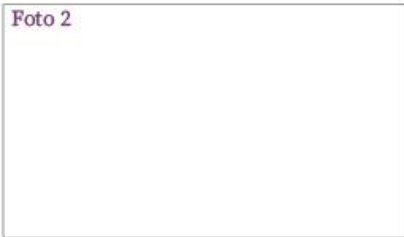
Foto 1



Observaciones

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Foto 2



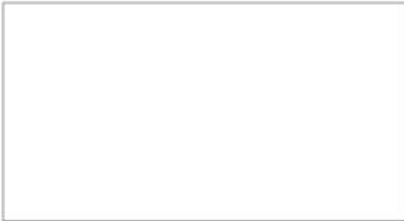
Datos Importantes

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datos que no esperaba

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Esquema rápido de la actividad



Cambios necesarios

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 17. Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Love Hurts.....	19
Ilustración 2. Alma: juguetes para la terapia infantil.....	19
Ilustración 3. Trabajo de grado Universidad Javeriana .....	20
Ilustración 4. Gráfica de datos arrojados por la encuesta .....	24
Ilustración 5. Gráfica de datos arrojados por la encuesta .....	25
Ilustración 6. Gráfica comparativa (Etapas del duelo vs Actividades) .....	25
Ilustración 7. Gráfica comparativa (Herramienta personas vs Estadísticas American Psychological Association) .....	26
Ilustración 8. Tabla de Determinantes y requerimientos del proyecto.....	29
Ilustración 9. Proceso de Bocetación (Realizado durante IPG).....	31
Ilustración 10. Primer prototipo.....	32
Ilustración 11. Segundo prototipo .....	33
Ilustración 12. Bocetos propuesta final .....	34
Ilustración 13. Prototipo propuesta final.....	35
Ilustración 14. Modelo propuesta final .....	36
Ilustración 15. Mapa general de la actividad.....	37
Ilustración 16. Resultado primera comprobación .....	40
Ilustración 17. Resultado segunda comprobación .....	43
Ilustración 18. Mapa comparación comprobaciones .....	45
Ilustración 19. Fotos comprobaciones contexto.....	47