

**Pasaporte Creativo: Uso del Diseño de Interfaz Para Enfrentar el Bloqueo Creativo Desde
la Atención Plena**

Luna Alejandra Cancelado Bernal

Proyecto De Grado Para Optar Por El Título De
Diseñadora Gráfica

Director:

Carlos Alfonso Vargas Cuesta

Universidad Piloto de Colombia

Facultad de Arquitectura y Artes

Programa de Diseño Gráfico

Bogotá - Colombia

2025

Tabla de Contenido

Introducción	6
Delimitación temática	7
Planteamiento del Problema	10
Pregunta Problema	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Marco Referencial	12
Estado del Arte	12
Headspace	13
Calm	15
Lojong	17
Serenity	18
Marco Conceptual	20
Bloqueo Creativo	20
Tipologías del bloqueo creativo.	23
El Explorador.	23
El Aventurero.	23
El Navegante.	24
El Soñador.	24
Atención plena.	24
Experiencia de Usuario y Diseño de Interfaz.	25
Propuesta Metodológica	27
Comprender	27
Conectar	27
Designar	28
Propuesta de Diseño	28
Concepto transversal	29
Decisiones de Diseño	30
Paleta Cromática	30
Tipografía	33
Botones	37

Rutas (Constelaciones)	38
Sellos	39
Retícula	40
Composición	41
Interacciones	42
Macro.	43
Componentes de la propuesta de diseño	44
Brújula Creativa.	44
Chispa Creativa.	44
Bitácora Creativa.	45
Perfil de Viajero.	45
Conclusiones	46
Referencias	48
Anexos	52

Agradecimientos

"Long story short, I survived."

— Taylor Swift, "Long Story Short"

Este proyecto no solo fue un requisito para poder graduarme, fue un recorrido lleno de dudas, aprendizajes, errores, pausas y pequeñas estrellas guías, quiero agradecer desde lo más profundo de mi corazón a aquellos que estuvieron en cada paso de este hermoso viaje, incluso cuando yo misma no sabía para donde iba.

Gracias a mi papá, Fermín, mi héroe, el mejor papá del mundo, gracias por todo lo que me has dado, gracias por tantas noches en vela, por trabajar incasablemente para llegar juntos hasta este punto; a mi mamá, Gloria, mi reina, una mujer con un corazón tan grande, gracias por tantas horas de pie, por siempre impulsarme a ser la mejor, este triunfo es de los dos también, son mi mayor inspiración y motivación, los amo con el alma.

A mi hermano, Julián, por siempre confiar en mí y apoyarme en todo, por ser el primero en ver el potencial en mí y decirme que tal vez debería ser diseñadora gráfica, te amo mucho hermanito, a mi abuela Helena, una de las mujeres más fuertes que he conocido en mi vida, gracias por alistarme el uniforme por doce años y levantarme con un tintico con limón, gracias por todo abuelita.

A mi tía, Lucía, su esposo, Álvaro, y mis primas, Isabella y Talía, por darme un techo, enseñarme a navegar esta ciudad y acogerme estos 4 años, fueron vitales en este viaje, muchas gracias por todo; también quiero agradecer a mis gatos, Simón y Pandora, mis hijos, por ser tan juiciosos, amorosos, acompañarme en tantas noches en vela haciendo trabajos y ser mi salvavidas en pandemia, los amo montones.

También quiero agradecer a mis docentes en estos cuatro años, en especial a los profesores Juan Pablo Dueñas, Edward Guerrero, Javier Rosas, Diego Gutiérrez y Carlos Vargas, su acompañamiento no solo fue técnico o académico, sino también desde lo humano, cada retroalimentación, clase, conversación fueron pequeños faros de luz en este increíble viaje, gracias por todo.

Por último, también quiero agradecerme a mí, por no rendirme, a pesar de los obstáculos, los pensamientos negativos, los momentos donde parecían no tener salida o solución, la incertidumbre, el cansancio y las ganas de dejar todo, sobreviví, y en el camino, cree algo que me representa, y que con suerte ayude a los demás.

Introducción

Este proyecto aborda como tema principal el bloqueo creativo, un fenómeno recurrente entre creativos, puesto que, afecta a aquellos que se enfrentan a la dificultad de iniciar o desarrollar una tarea creativa. Según CEUPE (s.f.)

El bloqueo creativo se refiere a un estado mental en el cual una persona experimenta dificultades para generar ideas nuevas, originales y útiles. Este fenómeno puede afectar a individuos en diversos campos que dependen de la creatividad, como artistas, escritores, diseñadores y científicos. Las causas del bloqueo creativo son variadas e incluyen factores como el perfeccionismo, el miedo al fracaso, el estrés, la falta de motivación y la ausencia de estímulos novedosos en el entorno.

Trasladando esto al contexto a trabajar, el programa de diseño gráfico la Facultad de Arquitectura y Artes de la Universidad Piloto de Colombia, se evidencia una clara afectación de este fenómeno en los estudiantes, hallando así una oportunidad de diseño teniendo como fin mitigar el bloqueo creativo; contando con un concepto transversal, la atención plena y la metáfora del viaje; A través de una interfaz la cual permita acceder a técnicas de atención plena, se busca proveer a los estudiantes una herramienta empática y que guíe a los estudiantes en su viaje a través del bloqueo creativo.

Delimitación temática

El Bloqueo creativo es un problema que afecta a muchos creativos, entre ellos diseñadores gráficos, este no solo afecta su productividad, sino que también su bienestar emocional y autopercepción como diseñadores. Según Briz (2017), "los bloqueos creativos en artistas visuales emergen frecuentemente a partir de la combinación de factores internos, como la autocrítica excesiva, y externos, como la presión por la originalidad, generando una desconexión con el proceso creativo" (p. 45).

En el programa de diseño gráfico de la Facultad de Arquitectura y Artes de la Universidad Piloto de Colombia, esto se manifiesta en la dificultad para iniciar proyectos, extendiendo los tiempos de desarrollo y, por lo tanto, afectando la calidad del resultado final y la autopercepción del trabajo del alumno.

El programa de diseño gráfico ofertado por la Universidad Piloto de Colombia "Se define como una actividad creativa, sistemática e intencional que, mediante el uso de lenguajes, medios gráficos y audiovisuales, concibe, estructura, produce y proyecta propuestas gráficas que cumplen la función de comunicar." (Universidad Piloto de Colombia, s.f.)

Según la documentación institucional del programa, los egresados cuentan con habilidades para resolver problemas complejos en contextos interdisciplinarios.

En su proceso formativo en la Universidad Piloto de Colombia, el Diseñador Gráfico se presenta como un agente social de cambio que:

Reconoce, interpreta y valora las necesidades y los problemas comunicativos en diferentes comunidades, instituciones y organizaciones a través de un enfoque sistémico.

Conceptualiza y proyecta propuestas gráficas a partir de la reflexión constante de su práctica disciplinar, con el fin de crear interacciones visuales que enriquecen ámbitos socioculturales desde un carácter creativo, innovador y propositivo.

Representa, produce y gestiona propuestas gráficas a través de un proceso de diseño y determina sus valores estéticos, simbólicos y de usabilidad en consideración con los cambios tecnológicos.

Aporta a la cultura material, a través de mediaciones visual con el ánimo de propiciar escenarios de construcción colectiva desde una postura reflexiva y crítica. (Universidad Piloto de Colombia, s.f.)

Ahora bien, es necesario conocer de primera mano cómo los estudiantes del programa de diseño gráfico lidian con el bloqueo creativo en su proceso, además de como al estar involucrados en procesos que combinan teoría, experimentación y producción, se ven envueltos en diferentes proyectos simultáneamente, que a su vez tienen cada uno su proceso investigativo y creativo, donde para ello se utilizaron diferentes instrumentos de recolección de datos.

Entre ellos se aplicó una encuesta, con el fin de conocer como los estudiantes de tercer semestre de diseño gráfico enfrentan el bloqueo creativo, a partir de esta se identificó que la mayoría de los participantes relacionan el bloqueo creativo con emociones como ansiedad, desmotivación y frustración, en el inicio y durante de un proyecto creativo. Estos hallazgos permitieron afinar los contenidos de los talleres de creación-reflexión y respaldan la necesidad de diseñar una herramienta que aborde el componente emocional del proceso creativo. (Ver Anexo 1)

Así mismo, se realizó un taller de creación reflexión, con el fin de definir acciones reposo y exploración, e identificar estímulos de atención plena que contribuyan a la mitigación del

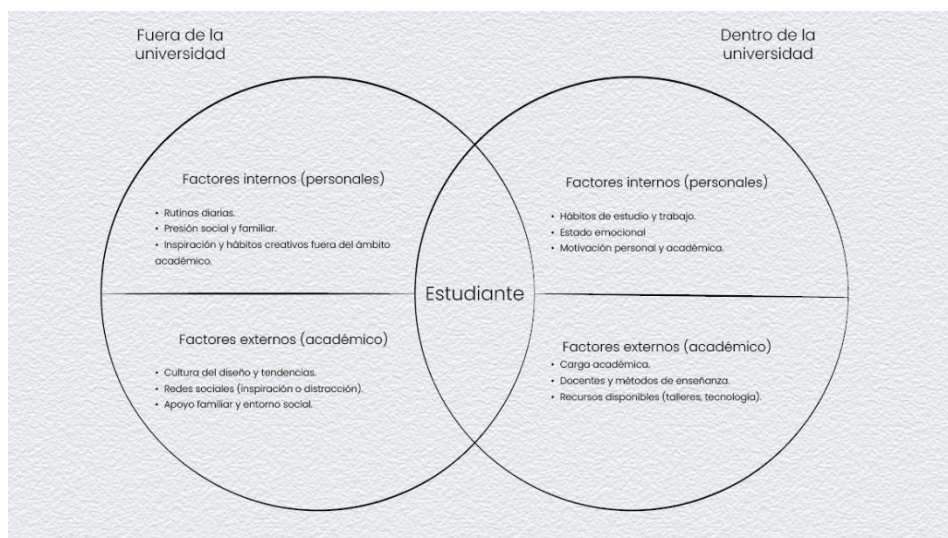
bloqueo en el estudiante. De allí, se recopilaron evidencias sobre actividades y ejercicios que los estudiantes reconocen como útiles para propiciar un estado de calma, concentración y conexión con el proceso creativo. (Ver Anexo 2)

Según lo mencionado anteriormente, los actores que hacen parte del proyecto son los estudiantes del tercer semestre del programa de diseño gráfico de la Universidad Piloto de Colombia. La audiencia meta del proyecto, sin embargo, está compuesta por los estudiantes del programa de Diseño gráfico de la Universidad Piloto de Colombia.

A partir de los resultados arrojado por los instrumentos de investigación, los estudiantes presentan bloqueos al desarrollar proyectos creativos. Esto debido a diferentes factores, los cuales podrían dividirse en 2 categorías, ya que, “Hay muchos factores que pueden apoyar o inhibir la creatividad — algunos residen en el individuo, otros en el entorno social” (Amabile, 1996, p. 7).

En primer lugar, se debe ver al estudiante como un individuo con una dualidad, dentro y fuera del contexto, por lo tanto, la primera categoría es el estudiante fuera de la universidad y que factores internos (Emociones, hábitos, motivación y autopercepción) y externos (Tiempo, entorno, familia, trabajo, acceso a herramientas) lo afectan; de manera positiva (facilitadores) o de manera negativa (bloqueadores) de la actividad creativa.

Por otra parte, tenemos a los estudiantes dentro de la universidad como segunda categoría, donde también se deben tener en cuenta factores internos (Profesores, metodologías de enseñanza, Recursos de la universidad y los mismos estudiantes), así mismo, los factores externos (Universidad Piloto de Colombia y la Facultad de Arquitectura y Artes) y como afectan de manera positiva y negativa al bloqueo creativo.

Figura 1*Mapa de Actores*

Nota: Elaboración propia

Planteamiento del Problema

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, es posible dar cuenta de que el bloqueo creativo es un problema que ocurre en la mayoría de los estudiantes del programa de diseño gráfico; el cual tiene consecuencias en sus procesos creativos y el resultado final de sus proyectos, afectando directamente su desempeño académico y profesional, y su percepción como diseñadores.

A partir de este problema, se plantea la integración de técnicas de atención plena aplicadas al proceso de creación de un diseñador gráfico, promoviendo la reconexión entre el estudiante y su proceso creativo. Esta práctica puede reducir el estrés, ansiedad, promover la autocompasión y facilitar la generación de ideas desde la introspección y el autoconocimiento; aportando así una forma de enfrentar el bloqueo.

Ahora bien, la oportunidad de diseño aparece al buscar un medio que permita el acceso de los estudiantes a dicha solución, proponiendo así diseñar un producto gráfico que combine elementos visuales y dinámicos para acompañar a los estudiantes de diseño gráfico de la Universidad Piloto de Colombia a atravesar dichos bloqueos.

Pregunta Problema

¿Qué tipo de estímulos gráficos integrados en un producto gráfico que involucre prácticas de atención plena pueden mitigar el bloqueo creativo en procesos de creación de los estudiantes del programa y diseño gráfico la Universidad Piloto de Colombia?

Objetivo General

Diseñar un producto gráfico que integre estímulos gráficos y prácticas de atención plena con el fin de mitigar el bloqueo creativo y optimizar procesos de creación de los estudiantes del programa diseño gráfico en la Universidad Piloto de Colombia.

Objetivos Específicos

1. **Definir** acciones de pausa e indagación dentro del recorrido usuario, para estructurar un flujo de contenido que estimule la creatividad y favorezca la generación de ideas.
2. **Identificar** estímulos de atención plena con el fin de establecer y diseñar experiencias de usuario coherentes.
3. **Determinar** valores formales y principios de diseño, con el fin de favorecer su funcionalidad, atractivo estético y la integración de los estímulos de atención plena.

Marco Referencial

Estado del Arte

El bloqueo creativo es una situación común en el proceso creativo que afecta a estudiantes en formación sensibles a presiones académicas, personales y emocionales. Esta problemática ha dado lugar a diversas propuestas metodológicas y gráficas para disminuirla o controlarla. Estos fomentan la autorreflexión, la organización, etc. Al explorar los referentes que forman los fundamentos teóricos y gráficos de este proyecto, es posible comprender el contexto en el que está el problema a tratar. Se han identificado varias fuentes y proyectos que investigan la atención plena como tratamiento para los bloqueos creativos. Asimismo, se han descubierto varios tipos de interfaces que implementan ejercicios de atención plena.

Diferentes investigaciones han investigado los beneficios que tiene el mindfulness en la creatividad, Según Henriksen et al. (2020), “la atención plena mejora la habilidad de concentrarse, disminuye el miedo a ser juzgado y aumenta el pensamiento abierto mientras que reduce el pensamiento aversivo” (p.4). Siendo estas habilidades claves para generar un estado óptimo para generar ideas nuevas y reconectar con el proceso creativo.

En entornos de aprendizaje, específicamente de diseño, Herinksen et al (2022) observaron que

La meditación puede ofrecer una experiencia no lingüística del mundo, que fomenta la creatividad y conecta con los niveles subconscientes e intuitivos del pensamiento, lo que la hace accesible y potencialmente aplicable a los campos expresivos y performativos de las artes (p. 6).

Por lo tanto, el uso de prácticas derivadas de la atención plena puede convertirse en una estrategia u herramienta que ayuda a conectar con el proceso creativo, y como consecuencia, optimizarlo.

Ahora bien, las interfaces digitales son herramientas altamente funcionales y medios que permiten la relación entre el humano con el conocimiento, el cuerpo y las emociones; Según Scolari (2004) “La interfaz también puede ser considerada el lugar donde se produce la interacción, una zona de frontera entre el mundo real y el virtual, o, mejor, un entorno de traducción entre los usuarios, los diseñadores y los artefactos tecnológicos” (p. 26). Por esta razón, se puede concebir a la interfaz como un puente que conecta al estudiante y su proceso creativo.

Debido a que, en un proceso tan propio y subjetivo como lo es el proceso creativo, permite diseñar experiencias que se puedan acoplar a las necesidades de dicho usuario; si dicho bloqueo es una interrupción del proceso entre el sujeto y su capacidad creativa y de creación, entonces la interfaz puede ayudar a restaurar un flujo óptimo del proceso creativo, esto mediante diferentes prácticas.

Por lo tanto, la elección de una interfaz gráfica tipo pasaporte, con una estructura visual clara y prácticas de atención plena, no es solo por estética, sino que al contrario, responde las necesidades del público objetivo, debido que, permite la incorporación de múltiples recursos en una narrativa que facilita el acceso a prácticas de atención plena, y así mismo, estimula el pensamiento creativo.

Por otro lado, desde una perspectiva gráfica, se analizó diferentes referentes que integran ejercicios de mindfulness, meditación guiada y acompañamiento emocional. Puesto que, para la construcción de atributos formales, dichas interfaces ofrecen características de tono, lenguaje, jerarquía de navegación, recursos gráficos y tipo de ejercicios integrados, algunos de las exploradas fueron:

Headspace

Headspace es una plataforma innovadora para promover el mindfulness. Está dirigido principalmente a usuarios que quieran mejorar su salud emocional y desarrollar hábitos de atención plena. Este enfoque se centra en la meditación guiada con una estructura de contenido progresiva que lleva a los usuarios desde niveles básicos a prácticas más avanzadas. A nivel visual, emplea ilustraciones planas de estilo amigable, una paleta de colores suaves y una tipografía redondeada que transmite accesibilidad y tranquilidad. La navegación es intuitiva, con una arquitectura que favorece la repetición de rutinas y la personalización de la experiencia. Headspace representa un referente valioso en cuanto a la humanización del lenguaje visual, el uso del ritmo narrativo para inducir estados de calma y la integración de pequeñas micro interacciones que motivan el compromiso diario sin resultar invasivas o demandantes.

Figura 2

Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



Nota: Elaboración propia (2025) Headspace. <https://www.headspace.com>

Figura 3

Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



Nota: Elaboración propia (2025) Headspace. <https://www.headspace.com>

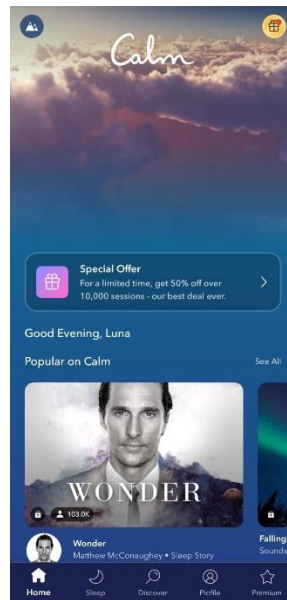
Calm

La aplicación *Calm* se posiciona como una propuesta centrada en la regulación emocional a través de ambientes sensoriales, sonidos naturales, historias narradas y ejercicios de respiración guiada. Su interfaz parte de una experiencia inmersiva basada en lo audiovisual: fondos en movimiento, efectos de sonido ambientales y una estética visual que remite constantemente a la naturaleza, el descanso y el sueño. El diseño enfatiza la creación de una atmósfera de contención emocional más que la estructuración racional del contenido. Asimismo, su tratamiento del color,

el uso del espacio negativo y el tempo visual resultan pertinentes como inspiración para diseñar una interfaz que invite al estudiante a disminuir la ansiedad asociada al bloqueo creativo.

Figura 4

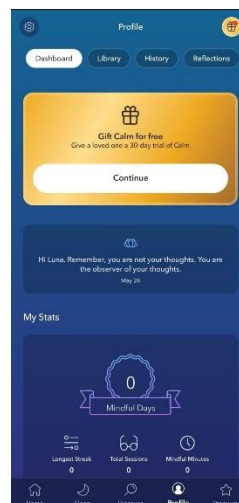
Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



Nota: Elaboración propia (2025) Calm. <https://www.calm.com/es>

Figura 5

Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



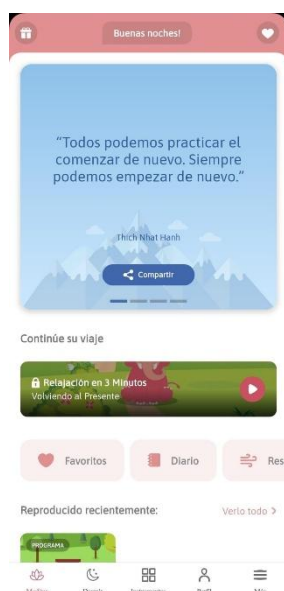
Nota: Elaboración propia (2025) Calm. <https://www.calm.com/es>

Lojong

Es una aplicación de meditación que se distingue por su enfoque didáctico y por integrar conceptos budistas en una interfaz digital accesible. Su estructura de contenidos está basada en programas temáticos que combinan teoría y práctica, presentando lecciones breves con acompañamiento auditivo y textos reflexivos. La interfaz es funcionalmente sencilla, con bloques de contenido jerarquizados de forma lineal, lo cual favorece la concentración y reduce la sobrecarga cognitiva. Visualmente, utiliza ilustraciones minimalistas, tipografía clara y elementos gráficos que no compiten con el contenido principal. Lojong ofrece un referente de cómo presentar conceptos más profundos (como la atención plena, la autocompasión o el juicio interno) sin perder simplicidad en el diseño ni desconectar al usuario del contexto formativo, lo cual resulta útil en un entorno académico donde el tiempo, la motivación y la carga emocional son variables sensibles.

Figura 6

Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



Nota: Elaboración propia (2025) Lojong. <https://lojongapp.net/es/>

Figura 7

Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



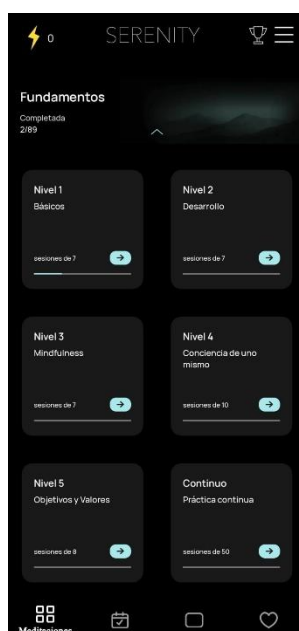
Nota: Elaboración propia (2025) Lojong. <https://lojongapp.net/es/>

Serenity

Se orienta hacia la formación progresiva en meditación, empleando un enfoque modular dividido en lecciones diarias que integran audio, texto y seguimiento del progreso. Su interfaz destaca por su limpieza visual, su estructura clara y su combinación equilibrada entre contenido educativo y herramientas para la práctica constante. La experiencia está diseñada para facilitar la autonomía del usuario mediante recordatorios suaves, marcadores de avance y sesiones breves que permiten mantener constancia sin saturar. En términos gráficos, utiliza una estética sobria con colores cálidos, animaciones sutiles y recursos visuales que refuerzan la sensación de orden.

Figura 8

Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



Nota: Elaboración propia (2025) Serenity. <https://serenitymeditationapp.com/spanish>

Figura 9

Captura de pantalla de la interfaz principal de la app



Nota: Elaboración propia (2025) Serenity. <https://serenitymeditationapp.com/spanish>

Marco Conceptual

En una profesión como el diseño gráfico se requiere de una constante innovación y resolución de problemas, no obstante, es regular que se presenten barreras para llevar a cabo dichas tareas, una de las más conocidas es el bloqueo creativo, la cual dificulta generar nuevas ideas y crear soluciones innovadoras, afectando no solo la calidad del producto final sino también la autopercepción del diseñador; algunas causas de dicho problema son la ansiedad, falta de tiempo, estrés, cansancio o miedo al fracaso, las cuales afectan el proceso creativo del diseñador (Briz, 2017).

En búsqueda de una solución pertinente para dicho problema, surgen las prácticas de atención plena y/o mindfulness, según Thich Nhat Hanh “Al estar sentado en quietud, detener las actividades del cuerpo y la mente y dejar que se haga el silencio en ti, tu estabilidad y concentración aumentan, y tu mente experimentan una gran claridad. Solo así podrás ser consciente de lo que está ocurriendo dentro y fuera de ti.” (2016, p. 67). No obstante, integrar dichas prácticas en un contexto estudiantil y en el proceso creativo de dichos alumnos sigue siendo un reto.

A partir de esto, se construye el proyecto, el cual busca dar una herramienta que permita a los estudiantes acceder a estas prácticas con facilidad, mediante el diseño de una interfaz intuitiva, empática e interactiva, se busca proporcionar una herramienta que combine tecnología con dichas prácticas de atención plena, y sea así un puente que reconecte al usuario con su proceso creativo.

Bloqueo Creativo

Para situar el bloqueo creativo, primero es necesario conocer qué es la creatividad, la cual podría ser definida según Fernández Díaz et al (2019) como “una capacidad que hace que el ser

humano pueda lanzar hipótesis, probar cosas, hacer bocetos, explorar posibilidades, ser más crítico, hacer juicios sobre los resultados y plantearse si funcionarían, buscar, dar forma y moldear.” (p.2). Por otro lado, Fernández Romero (2005) califica a la creatividad como "la capacidad de crear. Al nivel más simple, es hacer surgir algo que no existía antes. No debe ser algo obvio ni fácil, sino exclusivo y raro, algo nuevo, que añada valor, que es sorprendente e inesperado.” (p.5).

Ahora bien, según lo mencionado anteriormente, el bloqueo creativo se refiere a la interrupción de la capacidad de crear, causada por diversas razones o ‘barreras’ que obstaculizan el flujo de ideas, Fernández Romero (2005) clasifica estas barreras en tres grupos: psicológicas, sociológicas y organizacionales. En primer lugar, las barreras psicológicas están relacionadas con el individuo y pueden incluir factores como el miedo al fracaso, una baja autoestima y la falta de confianza.

Por otro lado, las sociológicas están conectadas a las normas culturales o sociales, las cuales pueden disminuir la capacidad de generar ideas innovadoras, por último, las organizacionales, las cuales surgen a partir de la rigidez y pensamientos restrictivos, derivados de la cultura que rechaza el cambio, Fernández Romero (2005). Asimismo, propone el concepto de ‘bloqueo autoimpuesto’, que se refiere a limitaciones autoinfligidas por la mentalidad del individuo; este tipo de bloqueo impide explorar nuevas formas o perspectivas y puede ser considerado uno de los principales obstáculos en los procesos creativos.

El bloqueo creativo se puede definir como una interrupción del proceso creativo, donde el individuo, en este caso estudiante, a pesar de tener la intención de generar ideas o soluciones, se encuentra incapaz de hacerlo, este estado es frecuentemente acompañado por emociones como frustración, estrés, ansiedad y desmotivación, etc (Sternberg & Lubart, 1996). Esta situación es

bastante común en ámbitos donde la creatividad es esencial, como en el diseño gráfico y disciplinas relacionadas (Suárez, 2021).

La creatividad está estrechamente ligada al entorno; Amabile (1996) argumenta que diversos factores internos y externos influyen en ella. Destaca que la motivación intrínseca, el entorno social y las habilidades cognitivas desempeñan un papel crucial para facilitar o inhibir el proceso creativo. Así mismo, el bloqueo creativo puede presentarse cuando estos elementos no están alineados o cuando hay barreras emocionales y contextuales que restringen el pensamiento divergente (Amabile, 1996; Fernández Romero, 2005).

Según Csikszentmihalyi (1996), el fenómeno del bloqueo creativo se presenta cuando hay una desconexión entre la mente consciente y los procesos internos que fomentan la creatividad, lo que interrumpe el estado de flujo; esta es la experiencia óptima en la que las ideas fluyen de manera natural y casi sin esfuerzo. El bloqueo no implica una falta de capacidades o inspiración, sino más bien una ruptura en la capacidad de organizar pensamientos de forma significativa y transformar la imaginación en resultados tangibles. Por lo tanto, superar el bloqueo creativo requiere restablecer el equilibrio entre la atención, la motivación y el entorno, los cuales son elementos esenciales para restaurar el flujo (Flow) productivo de ideas.

Ahora bien, si se traslada lo anterior, al contexto planteado, dicho problema puede surgir a partir de diferentes factores, como lo son la presión por obtener resultados rápidos, el miedo al fracaso y la falta de motivación pueden frenar el proceso creativo. (Amabile, 1996; Fernández Romero, 2005; Csikszentmihalyi 1996). Además, el entorno juega un papel clave: un espacio poco estimulante o la ausencia de retroalimentación positiva pueden hacer que los estudiantes se sientan estancados o poco inspirados. Por lo tanto, la calidad de sus proyectos puede disminuir y la frustración y pérdida de confianza en sí mismos y sus capacidades.

Tipologías del bloqueo creativo. La propuesta de estos perfiles se basa en la perspectiva de Amabile (1983, 1996), quien argumenta que factores externos como la presión, la falta de motivación intrínseca y la percepción de un entorno evaluativo pueden perjudicar la creatividad. Estas circunstancias limitan la libertad creativa y pueden generar sentimientos de ansiedad, frustración o bloqueo. Por otro lado, la teoría del flujo de Csíkszentmihályi (1996) indica que la creatividad se manifiesta cuando hay un equilibrio adecuado entre los desafíos presentados por una tarea y las habilidades del individuo. Si este balance se altera, pueden surgir estados como el aburrimiento o la ansiedad, ambos relacionados con el bloqueo creativo. Además, el modelo de aprendizaje experiencial de Kolb (1984) sugiere que cada persona asimila el conocimiento de manera diferente según su estilo cognitivo, lo cual impacta directamente en su capacidad para abordar procesos creativos que son abiertos o ambiguos. Finalmente, Deci y Ryan (2000), a partir de la teoría de la autodeterminación, señalan que surgen sentimientos de desmotivación cuando una actividad no satisface necesidades psicológicas fundamentales como la autonomía, competencia y conexión.

El Explorador. Este perfil representa al estudiante que se bloquea por inseguridad, miedo a no ser suficiente o una necesidad constante de validación externa. Suelen ser perfeccionistas que experimentan frustración frente al juicio ajeno o la comparación. Amabile (1996) señala que la creatividad requiere un entorno que reduzca la presión evaluativa y favorezca la exploración libre, lo cual este tipo de viajero suele evitar por temor al error.

El Aventurero. Se caracteriza por su deseo de estímulo constante y su aversión a la rutina. Se bloquea ante tareas que percibe como monótonas, repetitivas o poco desafiantes. Según Csíkszentmihályi (1996), el aburrimiento surge cuando el nivel de reto es insuficiente en

comparación con las capacidades del individuo, lo que interfiere con el flujo creativo. Este tipo de personalidad requiere explorar, descubrir y experimentar para conservar su motivación.

El Navegante. Este perfil se bloquea ante la ambigüedad, la falta de instrucciones claras o los procesos creativos excesivamente abiertos. El Navegante necesita estructura, orden y control para avanzar. Kolb (1984) resalta que este tipo de estudiante aprende mejor mediante marcos de referencia definidos, y que la ausencia de estos puede generar inseguridad y parálisis ante la toma de decisiones.

El Soñador. Es un perfil introspectivo que necesita inspiración, conexión emocional y momentos de pausa para crear. Su bloqueo aparece cuando se desconecta del propósito del proyecto o se siente emocionalmente distante de lo que hace. Deci y Ryan (2000) explican que la motivación intrínseca se ve comprometida cuando no se satisfacen las necesidades personales de autonomía y significado, algo crucial para que este perfil logre entrar en un estado creativo.

Estos arquetipos no buscan encasillar a los estudiantes, sino brindar una guía para reconocer patrones emocionales y cognitivos asociados al bloqueo. Así, el diseño del “Pasaporte Creativo” se ajusta a las necesidades de cada viajero mediante rutas diferenciadas, ejercicios personalizados y una interfaz más empática, sensible y funcional.

Atención plena.

La atención plena o mindfulness, se define como “una forma de meditar que consiste en prestar atención al momento presente de forma deliberada y sin juicios” («*Mindfulness | Atención Plena*», de Jon Kabat-Zinn | *Leader Summaries*, s. f.). Este estado de conciencia facilita la regulación emocional y reduce el estrés, factores que impactan directamente la creatividad (Meissner & Brückner, 2023).

Diversos estudios han demostrado que la práctica del mindfulness tiene un impacto positivo en la salud mental, ya que ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Esto se debe a su capacidad para mejorar la regulación emocional, aumentar la conciencia del presente y disminuir la reactividad ante estímulos estresantes, incrementando la fluidez, flexibilidad y originalidad en la generación de ideas (Colzato, Ozturk & Hommel, 2012; Henriksen, Mishra & Mehta, 2022).

Además, Reid y Dixon (2021) establecen que la integración de la práctica del mindfulness en contextos estudiantiles, específicamente en entornos creativos pueden favorecer la habilidad de los estudiantes para manejar emociones como la ansiedad, estrés, etc., las cuales están estrechamente relacionadas con el bloqueo creativo, permitiendo un proceso creativo más fluido. Del mismo modo, Thich Nhat Hanh (2015) en su obra 'Silencio', resalta la importancia de la atención plena, para conectar con el 'aquí y ahora', con el fin de liberar la mente de pensamientos limitantes que bloquean el proceso creativo.

Por otro lado, (Henriksen et al., 2022) y (Lukoff et al., 2020), proponen el diseño de 'contenedores digitales', los cuales facilitan la práctica de ejercicios de atención plena, permitiendo la integración de estos a la vida cotidiana, y consecuentemente, mejorando el bienestar emocional. Esto es especialmente relevante para el diseño de interfaces que busquen mitigar el bloqueo creativo mediante la regulación emocional y la mejora del enfoque.

Experiencia de Usuario y Diseño de Interfaz.

La experiencia de usuario (UX) es la percepción y respuesta de un usuario ante un producto, sistema o servicio, teniendo en cuenta aspectos emocionales, funcionales y estéticos; Como señala Norman (2013), "lo que hace que una experiencia sea buena o mala no es sólo cómo se siente, sino cómo se ajusta a las necesidades del usuario y cómo fluye la interacción" (p.

9). Por otro lado, un diseño de interfaz efectivo debe ser intuitivo, de fácil acceso y guiar a los usuarios, haciéndola agradable, significativa y fluida (Ramírez-Acosta, 2017) .

Así mismo, Scolari (2004) destaca que “la interfaz no es un simple puente técnico entre el usuario y la máquina, sino un espacio de negociación semiótica en el que se producen e interpretan significados” (p. 88). Por lo tanto, estas interacciones digitales pueden definirse como comportamientos comunicativos y altamente significativos. De esta manera, la interfaz actúa como un intermediario entre el usuario y la información. Por lo tanto, el diseño centrado en el usuario busca comprender las necesidades, motivaciones y/o limitaciones para encontrar soluciones que hagan que la experiencia sea agradable y fluida. Según Norman (2013), “el buen diseño es aquel que comprende al usuario y le permite sentirse en control” (p. 21).

Ahora bien, desde el contexto del bloqueo creativo, el diseño UI que incorpora elementos, prácticas o atributos relacionados al mindfulness pueden ayudar a los usuarios a ser más compasivos, generar pausas, calmar la mente, para posteriormente reconectar con su proceso creativo, puesto que reducir emociones negativas como la ansiedad y el estrés crea un estado mental que fomenta la exploración. (Henriksen et al., 2020) sostienen que “el mindfulness ayuda a calmar la mente, permitiendo que emerjan nuevas conexiones e ideas desde un estado de atención plena” (p. 4). Esta incorporación puede resultar bastante útil en interfaces digitales diseñadas para contextos educativos y creativos; donde “las prácticas contemplativas digitales pueden ser transformadoras si se abordan con sensibilidad estética y funcional” (Lukoff et al., 2020, p10).

Es así como la aplicación de principios y valores formales de diseño centrados en el usuario, combinados con prácticas derivadas del mindfulness, pueden significar un camino prometedor para enfrentar el bloqueo creativo. Estos sistemas deben estar diseñados aplicando

principios del UCD y mindfulness, con el fin de sensibilizar y conectar con la experiencia emocional del usuario, para promover la autorregulación de emociones.

Propuesta Metodológica

El desarrollo del proyecto se estructura en **tres fases principales** que corresponden directamente con los objetivos específicos propuestos. Estas fases integran herramientas de investigación cualitativa, procesos de diseño centrado en el usuario y estrategias de atención plena como eje transversal para enfrentar el bloqueo creativo desde una interfaz digital.

Comprender

En esta primera fase se abordará la comprensión del bloqueo creativo desde la experiencia de los estudiantes de diseño gráfico de la Universidad Piloto de Colombia. Esta fase busca identificar momentos clave de pausa reflexiva y exploración dentro del proceso creativo, como base para estructurar un flujo de contenido coherente en la interfaz. A través de una encuesta aplicada a estudiantes, se indagarán sobre sus hábitos durante el bloqueo creativo, enfocándose en las estrategias que usan para descansar o inspirarse (Ver anexo 3). Los hallazgos de esta fase permitirán construir una estructura narrativa de navegación, inspirada en el viaje creativo y en metáforas simbólicas relacionadas con pausas, recorridos y momentos de iluminación.

Conectar

Esta fase se enfoca en la investigación, selección y prueba de prácticas de mindfulness que puedan aplicarse en un entorno digital interactivo. A partir de fuentes teóricas como Handbook of Mindfulness-Based Programmes y Types of Digital Mindfulness, se identificarán técnicas específicas como la respiración consciente, escáner corporal, observación sensorial y

pausas activas. Estas técnicas serán validadas por medio de talleres reflexión-creación con estudiantes (Ver Anexo 2). El objetivo es establecer qué tipos de ejercicios promueven estados mentales propicios para reconectar con la creatividad. Los estímulos seleccionados se integrarán como experiencias de usuario que interrumpan patrones de ansiedad o bloqueo mediante momentos breves de consciencia y reconexión.

Designar

En esta etapa se traduce la narrativa construida y los estímulos identificados en una propuesta de diseño de interfaz digital centrada en el usuario. Se realizará una exploración de referentes visuales, pruebas de estilo, selección tipográfica, paleta cromática, sistema de iconos y composición editorial (Ver Anexo 4) También se definirán principios de navegación y micro interacciones que guíen al usuario con fluidez y claridad. Este diseño integrará tanto los ejercicios de mindfulness como las rutas creativas en una experiencia coherente, estética y funcional. La interfaz se desarrollará en forma de prototipo interactivo.

Propuesta de Diseño

Para establecer la forma visual y simbólica del ‘Pasaporte Creativo’, es necesario recopilar la información obtenida a partir de la metodología, específicamente de la fase designar, esto con el fin de definir decisiones que no solo respondan a apartados estéticos sino, funcionales y emocionalmente reflexivos, por lo tanto, cada decisión surge de un dialogo entre teoría, hallazgos y exploraciones formales, con el propósito de diseñar una interfaz empática, estéticamente atractiva y funcional, que guíe al estudiante en su proceso creativo.

Concepto transversal

A partir de la combinación de dos enfoques complementarios, se construye el diseño del Pasaporte Creativo: el viaje, como una metáfora del proceso creativo y/o bloqueo creativo, y el mindfulness como una herramienta que puede ayudar a guiar dicho viaje. Esta unión busca generar una materialización simbólica y funcional, este viaje interno y de autoconocimiento que experimentan los estudiantes.

Desde el eje del viaje, se adopta elementos formales, los cuales convierten al proceso creativo en una narrativa de exploración personal. Asimismo, atributos formales como: mapas, constelaciones, paradas, sellos y rutas permiten dar forma y un tipo de materialización a una experiencia tan subjetiva como el bloqueo creativo. Facilitando así, que el estudiante relacione su proceso y se reconozca o conecte con algún tipo de viajero, fortaleciendo un vínculo con su creatividad y manera de crear. Según Martin (2015) hacer uso de narrativas visuales puede funcionar como guía durante el tránsito por el ‘desierto creativo’, facilitando así espacios de orientación en medio de la incertidumbre.

Por otro lado, el mindfulness invita a la introspección que promueve la calma, la observación interna y el reconocimiento de emociones. Este enfoque se traduce visualmente a través de elecciones de color, uso del espacio en blanco, texturas sutiles y composiciones que promueven el descanso visual. La intención es disminuir la sobrecarga cognitiva, generar ambientes visuales que transmitan tranquilidad y propiciar momentos de pausa reflexiva dentro de la experiencia del pasaporte. Este tipo de decisiones responde a la propuesta de Lukoff et al. (2020), quienes entienden la interfaz digital como un “contenedor” que puede albergar prácticas de atención plena desde el diseño.

Al combinar ambos enfoques, se crea una narrativa visual que no solo guía al usuario en su tránsito creativo, sino que también le ofrece un espacio simbólico de contención, reconocimiento emocional y motivación. Las constelaciones, por ejemplo, representan rutas internas más que físicas; los sellos funcionan como registros personales de avance, y las paradas como espacios para detenerse y reconectar con uno mismo. Esta experiencia busca proveer al estudiante las condiciones necesarias para entrar en estados de flow, donde la atención plena y la conexión con la tarea promueven un estado óptimo de inmersión creativa (Csíkszentmihályi, 1996).

Decisiones de Diseño

Como se menciona anteriormente, la interfaz toma la forma de un pasaporte simbólico, estructurado en secciones que el usuario explora, a medida que va reconociendo características clave de su proceso creativo, como lo son sus emociones; Cada apartado está compuesto por iconos, colores y elementos visuales que permiten al usuario navegar de manera tranquila y fluida, asimismo, usando elementos que se relacionen con la metáfora del viaje (Sellos, mapas, rutas, etc).

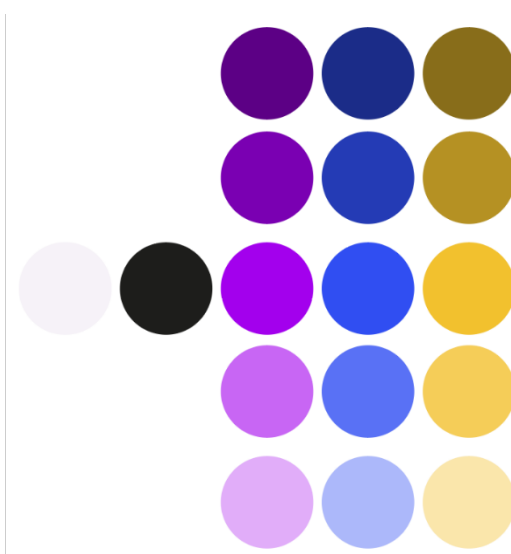
Paleta Cromática

A través de la exploración amplia de paletas relacionadas con el mindfulness, observando patrones cromáticos en productos editoriales, interfaces terapéuticas y experiencias digitales asociadas al mindfulness se realiza la construcción de una propia, cumpliendo con las necesidades y preferencias del usuario; así mismo, está enmarcada en el concepto transversal del proyecto: el viaje interior como herramienta de autoconocimiento creativo, en diálogo con los principios del mindfulness y la atención plena.

Esta se compone en 5 tonos, violetas, azules y amarillos y dos colores neutros (Negro y blanco), así mismo, la paleta principal tiene variantes de tinte (Luminosidad y sombras) lo cual permite una variación gráfica que acompaña las distintas etapas del recorrido del usuario dentro del pasaporte.

Figura 10

Paleta de color de la interfaz



Nota: Elaboración propia (2025)

Violeta (#A300ED). La tonalidad elegida se relaciona con acto de mirar hacia adentro. Es el color que representa lo reflexivo e introspectivo del viaje creativo, se asocia con la intuición, el misterio, y lo emocional. En el componente del mindfulness, el violeta puede relacionarse con la noción de “observar sin juicio”, aceptar lo que emerge sin intentar cambiarlo. Los tintes más oscuros refuerzan la sensación de profundidad y conexión con lo intangible, mientras que los más claros transmiten suavidad y apertura. Así, el violeta opera como un ancla emocional, conectando con la parte más sensible del proceso creativo.

Azul (#304EF2). Relacionado con la tranquilidad, la concentración y la claridad mental, alineándose directamente con el estado de atención plena, un concepto fundamental en el mindfulness. Por esta razón, el azul guía al usuario a un estado de ‘Flow’; Este tono también tiene 4 variaciones (Luces / Sombras), desde un azul oscuro casi nocturno hasta un azul muy claro y tenue. Esta gradación permite que la interfaz respire, modulando la experiencia del usuario según el contenido o interacción, y favoreciendo una sensación de guía y calma.

Amarillo (# F2C12E). Este tono es el contrapunto energético, la chispa creativa, el momento de iluminación alcanzado al volver a conectar con el proceso. El amarillo propone acción e ilumina, Se relaciona con la atención plena desde la conciencia del momento presente, al disfrutar de este sin juicios o prisa, después de un proceso de pausa y autorreconocimiento. Se utilizó una escala de amarillos que va desde un tono ocre más oscuro, terroso y contenido, hasta un amarillo muy claro y luminoso que roza lo etéreo, evocando la claridad mental posterior al proceso de meditación o reflexión guiada.

La elección de estos tres colores principales no es azarosa, responde a una lógica de analogía + contraste. El violeta y el azul son análogos en el círculo cromático, lo que crea armonía visual y favorece un tono emocional introspectivo, pausado. El amarillo, por su parte, genera un contraste complementario natural con los violetas, lo que inyecta vitalidad, foco y dinamismo en puntos estratégicos del diseño. Esta estrategia cromática busca reflejar el vaivén natural del proceso creativo, oscilando entre momentos de contención y expansión.

A su vez, al trabajar con diferentes niveles de luminosidad en cada gama, se genera una paleta flexible y rica en matices que permite crear jerarquías visuales, atmósferas emocionales y transiciones sutiles. Esta variación responde también a la idea de que el bloqueo creativo no es

un estado binario, sino un espectro emocional que se habita de formas diferentes, y por tanto la interfaz debía ser capaz de acompañar esas variaciones de estado.

Por otro lado, la inclusión de tonos neutros como el blanco y negro, cumplen una función estructural y simbólica, ya que permiten balancear los otros tonos y ofrecer un respiro al ojo y se relacionan con el mindfulness, ya que, se relaciona con promover una mente despejada y enfocada, el uso del blanco y negro refleja esa limpieza visual, libre de exceso, donde cada elemento tiene un propósito. El contraste fuerte ayuda a enfocar la atención del usuario, guiándolo con claridad.

Tipografía

Al analizar diferentes familias tipográficas palo seco, serifadas, manuscritas y observar referentes relacionados con el mindfulness, buscando evitar tipografías que rompieran con el tono emocional y sensible que se quiere transmitir, por lo tanto, se evitan fuentes excesivamente técnicas y/o corporativas. Se llegó a la conclusión y decisión de usar tipografías redondas sin serifas, combinadas con tipografías serif que tengan trazos ornamentales, para evocar sensibilidad y movimiento.

La selección tipográfica del Pasaporte Creativo se fundamenta en la necesidad de reflejar, a través del lenguaje visual, una dualidad esencial en el diseño de la interfaz: por un lado, la calidez humana y emocional que caracteriza el acompañamiento del mindfulness; por otro lado, la estructura y claridad necesarias para facilitar la navegación. Por esta razón, se eligió una combinación tipográfica complementaria entre Black Aroug y Poppins. Estas dos fuentes, aunque difieren en estilo, se integran de manera armónica para cumplir funciones comunicativas específicas.

Black Aroug, con su diseño serifado y expresivo que incorpora elementos orgánicos, fue seleccionada como fuente principal para títulos. Su carácter distintivo, levemente caligráfico y con un alto contraste en sus trazos, proporciona una presencia emocional evocadora de lo analógico, lo manual y lo artístico. Esto se relaciona, en primer lugar, con el concepto del pasaporte como un viaje interior simbólico y creativo que invita a la introspección y a una sensibilidad estética. Por otro, con el mindfulness al sugerir una lectura reflexiva que requiere atención plena, Black Aroug no es una fuente para leer rápidamente; invita a observarla y sentirla.

Figura 11

Tipografía Black Aroug



Nota: Elaboración propia (2025)

Por otro lado, para los cuerpos de texto, instrucciones y elementos de navegación como menús o botones breves, se eligió Poppins. Esta tipografía sans serif geométrica es limpia y contemporánea. Proporciona un equilibrio ideal entre funcionalidad y estética. Sus formas redondeadas y proporciones adecuadas refuerzan la claridad y legibilidad. Poppins actúa

entonces como un ancla racional dentro del sistema visual. Su neutralidad le permite coexistir con la expresividad de Black Aroug sin rivalizar con ella. Además, su estructura basada en el círculo establece un ritmo visual armonioso.

Figura 12

Tipografía Poppins



Nota: Elaboración propia (2025)

Iconos

La construcción de los iconos del Pasaporte Creativo se diseñó con simplicidad, geometrización y coherencia visual, que toma como base conceptual el principio de atención plena a los detalles propio del mindfulness. Cada ícono fue construido con la intención de comunicar a través de formas esenciales y reconocibles, reduciendo al mínimo cualquier carga visual innecesaria que pudiera generar ruido; los íconos se desarrollaron a partir de trazos modulares y una grilla de construcción estricta. Esta retícula se basa en proporciones de 8x8, que

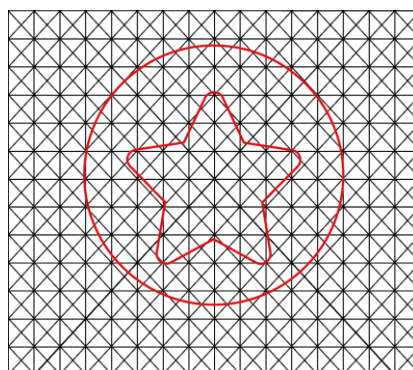
permiten un orden interno armonioso, además de facilitar escalabilidad, adaptabilidad y consistencia a lo largo de toda la interfaz.

El estilo visual es lineal, monocromático y sin relleno, lo cual no solo mantiene la limpieza visual de la interfaz, sino que también permite que estos elementos se integren sin competir con la información principal o con los colores protagonistas. Se optó por utilizar versiones simplificadas de íconos tradicionales (como brújulas, estrellas, mapas, caminos, bitácoras, etc.) reinterpretados con un trazo delgado y constante, manteniéndose fieles al lenguaje editorial de la interfaz.

A nivel práctico, el uso de íconos contribuye a reducir la carga cognitiva del usuario, tal como lo proponen teorías de experiencia de usuario centradas en la claridad y accesibilidad. Desde el enfoque del mindfulness, esta claridad visual genera un entorno más tranquilo, facilitando la navegación atenta y pausada. Desde lo simbólico, los iconos también guían sin imponer. Sugiere sin presionar. Esta cualidad es fundamental dentro del mindfulness, donde el objetivo no es forzar un resultado, sino acompañar el proceso con amabilidad y conciencia.

Figura 13

Iconos (Logros)



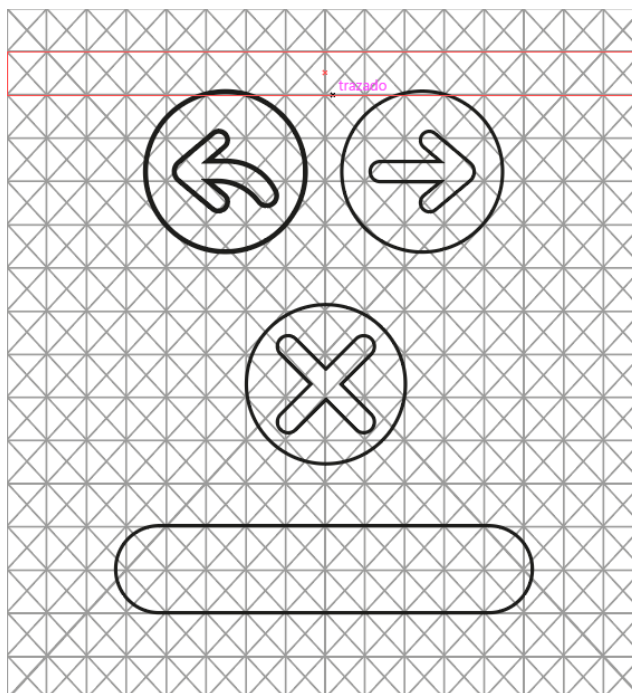
Nota: Elaboración propia (2025)

Botones

La construcción de los botones dentro del producto está basada en la claridad, la jerarquía, la armonía y la suavidad. Además, en una interfaz inspirada en el mindfulness, el botón no solo llamado de acción, sino un gesto de intención consciente, cada clic es una decisión atenta, por eso, su diseño debía reflejar este acto. Se optó por una forma rectangular con esquinas altamente redondeadas, evocando una sensación de suavidad, accesibilidad y acogida. Esta decisión forma parte del lenguaje amable de la interfaz, en contraste con geometrías rígidas que podrían asociarse a tensión o fricción. Esta elección está ligada a la práctica del mindfulness, los botones, no apresuran, sino que invitan pausadamente a explorar el producto.

Figura 14

Botones de la interfaz



Nota: Elaboración propia (2025)

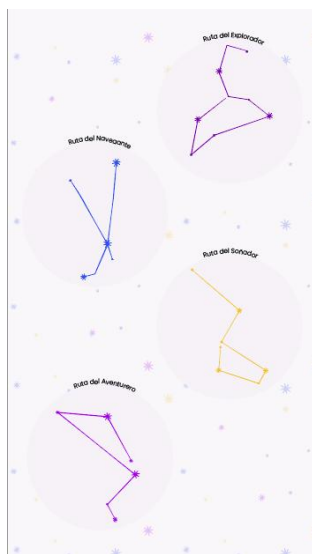
Rutas (Constelaciones)

Las constelaciones se integran como una metáfora gráfica que vincula los diferentes puntos del proceso creativo. Al igual que las estrellas en el cielo, que en apariencia están dispersas; Desde el inicio, se estableció el concepto transversal del proyecto como un viaje introspectivo hacia la creatividad, guiado por la conciencia plena (mindfulness). En esta narrativa simbólica, el cielo representa lo intangible, lo potencial, y cada estrella es una parada que se ilumina al avanzar.

Gráficamente, las constelaciones aportan ritmo visual, equilibrio y puntos de anclaje sin sobrecargar la interfaz. Se usaron como guías simbólicas que dan la sensación de orientación en medio de la incertidumbre, en consonancia con el enfoque del mindfulness, donde el proceso importa más que el destino final.

Figura 15

Rutas por cada viajero



Nota: Elaboración propia (2025)

Sellos

Los sellos son elementos gráficos que cumplen una función simbólica dentro del Pasaporte Creativo: actúan como marcas de avance, pequeños trofeos visuales y anclas emocionales del recorrido introspectivo del usuario. Inspirados en los sellos que se imprimen en pasaportes reales durante viajes internacionales, su uso en esta interfaz tiene un propósito dual: gamificar sutilmente el proceso y reforzar, desde lo visual y lo afectivo, la sensación de progreso, validación y pertenencia.

Inspirados en la estética minimalista y poética de los sellos de línea continua, estos íconos fueron concebidos como micro memorias de cada parada creativa, evocando la belleza de lo simple, lo espontáneo y lo orgánico. Su lenguaje visual comunica una delicadeza cálida, accesible y emocionalmente cercana; el trazo manual transmite ternura e imperfección humana, en sintonía con la búsqueda de autoaceptación que propone el mindfulness. Los óvalos, marcos curvos y siluetas irregulares generan una sensación de seguridad, contención emocional y cuidado, útil para acompañar momentos de bloqueo creativo. Por último, la selección de la iconografía de estos (flores, frutas, animales) conectan con lo esencial y lo cotidiano, evocando calma y la contemplación a lo cotidiano, muy ligado al mindfulness.

Se utilizó línea negra continua, ligeramente irregular, para simular el dibujo a mano alzada y preservar la sensación de cercanía. No hay contornos perfectos, y eso es intencional: habla de lo orgánico y lo emocional como centro del diseño. Se eligieron marcos blandos — óvalos, arcos, círculos suaves y rectángulos curvos, que evocan etiquetas antiguas o sellos postales, dando unidad sin rigidez. Los íconos fueron seleccionados por su interpretación emocional y abierta. No hay texto acompañante, lo que permite una interpretación intuitiva y

abierta (ej. un pez puede simbolizar fluidez, introspección o libertad; una flor puede representar apertura o crecimiento personal).

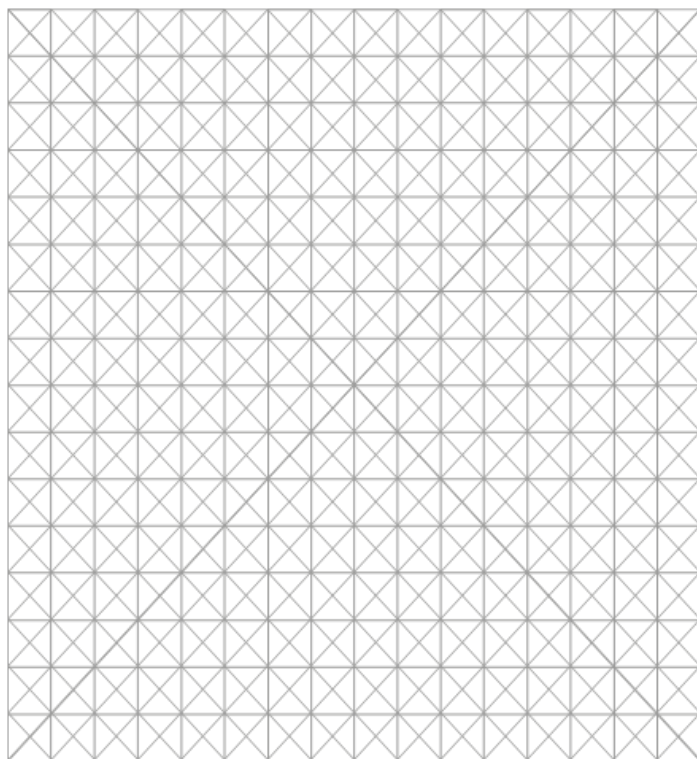
Retícula

En el diseño del prototipo, la retícula cumple un papel fundamental no solo como guía compositiva, sino como dispositivo simbólico que refleja los principios del mindfulness: orden, claridad, fluidez y presencia. Esta estructura fue pensada desde el inicio como una base que permitiera respirar cada uno de los elementos gráficos y que, al mismo tiempo, promoviera una navegación intuitiva y estructurada.

Se implementó una retícula base de 8x8 píxeles como estructura mínima para la colocación de los elementos gráficos y tipográficos. Esta elección obedece a tres factores clave; Escalabilidad y consistencia, la retícula de 8px permite mantener proporciones visuales constantes, especialmente en objetos interactivos como botones e íconos. Claridad editorial, esta retícula aporta un ritmo visual, útil para dividir las diferentes secciones del pasaporte sin necesidad de líneas visibles. Por último, una estética limpia y funcional: facilita la alineación exacta y la armonía entre espacios vacíos y elementos activos.

Figura 16

Retícula de la interfaz

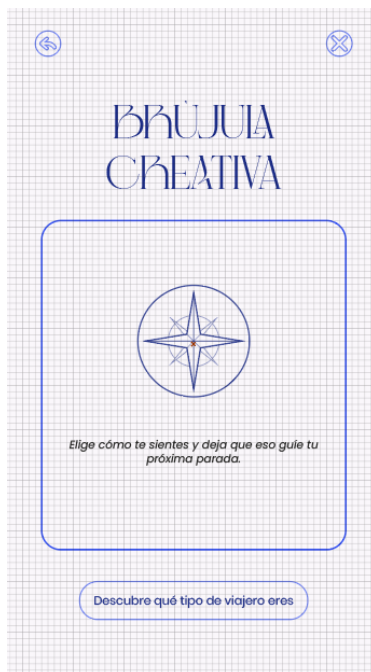


Nota: Elaboración propia (2025)

Composición

La interfaz se compone de bloques modulares claramente delimitados, conectados por rutas, elementos ilustrados, botones y micro interacciones. Estos bloques permiten dividir el contenido en, por un lado, secciones funcionales (como la Brújula Creativa, la Bitácora, la Ruta o los Perfiles de Viajero). Y por otro, las zonas de interacción- reflexión emocional: donde el usuario puede pausar, reflexionar o registrar su estado.

Esta composición busca que cada recorrido por la interfaz se sienta como una caminata pausada: ordenada, pero con espacio para detenerse, girar, observar o simplemente respirar. El diseño no guía de forma rígida, sino que acompaña, en coherencia con los principios del mindfulness y la idea de viajar sin juicios o restricciones.

Figura 17*Composición**Nota:* Elaboración propia (2025)***Interacciones***

Micro. Las micro interacciones no fueron tratadas como simples animaciones funcionales, sino como espacios de respiración visual y cognitiva. Desde la perspectiva del diseño mindful, estas pequeñas transiciones cumplen un rol emocional y rítmico en la experiencia del usuario: marcan el paso del tiempo, suavizan el cambio, y reconectan al usuario con el momento presente. Inspiradas en el ritmo de la respiración (inhalar, pausa, exhalar). Cada interacción fue ajustada para mantener un ritmo natural y no sobre estimulante, son interacciones que permiten al usuario sentirse acompañado a través del viaje y de alguna u otra manera, incorporar de manera sutil una práctica de mindfulness, la respiración consciente. Un ejemplo de

esto es, los botones al posicionarse sobre estos adquieren un suave relleno e incrementan su tamaño, como si respiraran.

Las micro interacciones también cumplen una función reguladora del tono emocional de la experiencia. En contextos de bloqueo creativo, como se identificó en los hallazgos metodológicos, el estudiante tiende a la ansiedad o el perfeccionismo. Las micro interacciones aquí actúan como espacios de pausa y autocompasión: suavizan, regulan, invitan. Al evitar la sobreestimulación, se promueve una navegación más intuitiva, menos reactiva y más presente.

Macro. Las macro interacciones en el Pasaporte Creativo representan las transiciones mayores, aquellas que estructuran el flujo general de la experiencia y comunican momentos de cambio significativos. Aquí se busca que el pasaje entre secciones, módulos o niveles del viaje creativo no sea abrupto ni desorientador, sino que acompañe como un viaje guiado y contemplativo.

La macro interacción esencial de la Bitácora Creativa es el registro emocional después del ejercicio. Cada vez que el usuario finaliza una actividad (ya sea una chispa o un ejercicio de ruta), se activa una invitación automática a reflexionar. Esta macro interacción enfatiza la pausa, el reconocimiento del presente y el valor de observarse sin juicio. La bitácora puede además abrirse en cualquier momento desde el menú, permitiendo registrar ideas sueltas, frustraciones o epifanías, reforzando así la idea de la interfaz como un compañero constante y no solo como una herramienta de tarea.

Por otro lado, en el Perfil de Viajero, la macro interacción más significativa es la colección y organización de logros visuales. Cada vez que el usuario completa una parada de la ruta creativa, desbloquea un sello. Estos sellos se añaden automáticamente a una sección que

simula un pasaporte real, con páginas animadas que el usuario puede hojear. Además, el usuario puede marcar ciertos ejercicios como favoritos. Estas macro interacciones refuerzan la continuidad del proceso, generando motivación al visualizar el avance y la historia construida dentro del pasaporte.

Componentes de la propuesta de diseño

La interfaz del Pasaporte Creativo está compuesta por distintos módulos que funcionan de forma articulada, cada uno con un propósito específico dentro del flujo del usuario. Estos componentes permiten activar, acompañar, registrar y personalizar el proceso creativo, combinando diseño editorial, interacción digital, principios del mindfulness y la metáfora del viaje.

Brújula Creativa. Constituye el eje de orientación dentro de la interfaz. A través de un test inicial, el usuario puede identificar su tipo de bloqueo creativo y con ello, recibir una ruta personalizada de navegación basada en su perfil emocional y creativo. El test ha sido diseñado a partir de los arquetipos del proyecto: Explorador, Aventurero, Navegante y Soñador, cada uno con motivaciones, miedos y necesidades distintas frente al proceso creativo. Una vez determinado el tipo de viajero, la interfaz propone una secuencia específica de ejercicios, prácticas o pausas que responden a ese perfil (ruta Creativa). Este componente cumple una doble función: diagnosticar y guiar. Visualmente, adopta una estética simbólica y narrativa, con formas que recuerdan a brújulas, mapas y sellos.

Chispa Creativa. Este componente está diseñado para ofrecer ejercicios breves, intuitivos y accionables, pensados como pequeños empujones iniciales que ayudan a romper el bloqueo creativo. Su enfoque no es exclusivamente meditativo, sino práctico: dibujar, listar,

asociar ideas, recortar, mover, jugar. Algunos de estos ejercicios pueden tener una raíz en la atención plena (por ejemplo, respirar antes de comenzar), pero su objetivo principal es encender una chispa, no reflexionar profundamente.

Bitácora Creativa. Es el espacio destinado a la reflexión consciente del usuario. Aquí puede registrar cómo se siente antes y después de realizar un ejercicio, escribir sobre sus emociones, anotar sus avances, frustraciones o descubrimientos. Este componente tiene como objetivo fomentar la autoobservación desde la atención plena, promoviendo un diálogo interno honesto que permita reconocer los efectos de cada práctica. No se trata de llenar un diario por obligación, sino de cultivar una relación más cercana con el propio proceso. Estéticamente, este módulo es más limpio y pausado, con mayor presencia de blanco y detalles suaves que generan una sensación de calma. Las formas circulares, los botones discretos y los íconos refuerzan la idea de un espacio íntimo y seguro, donde lo importante es simplemente detenerse y reflexionar sin juicios.

Perfil de Viajero. Reúne la información más personal del usuario y le permite ver su progreso dentro del pasaporte. Este componente no solo funciona como una ficha técnica con nombre, usuario, correo o icono, sino también como un espacio simbólico donde se recopilan logros, rutas recorridas, ejercicios favoritos y tipo de viajero asignado. A través de un sistema de sellos, el usuario puede visualizar qué experiencias ha completado y cuáles le han resultado significativas, lo que añade un elemento de motivación intrínseca y pertenencia. El diseño de este apartado evoca un pasaporte real, este apartado fortalece la sensación de identidad dentro del producto, permitiendo que el usuario se reconozca en su proceso, lo celebre y construya un mapa emocional y creativo a su propio ritmo.

Conclusiones

Durante el desarrollo de este proyecto se evidenció que el bloqueo creativo no es simplemente una pausa en el proceso creativo, sino una experiencia emocional que atraviesa la motivación, la autoestima y la conexión con el entorno académico. Las respuestas de encuestas y talleres de estudiantes demuestran que el bloqueo es demasiado complejo para tener una sola causa; en cambio, aparece de formas diferentes, dependiendo de cómo cada persona se relaciona con su proceso creativo.

Miedo a ser juzgado, presión para ser productivo, cansancio mental y falta de conexión con el proceso creativo son emociones recurrentes. En ese caso, el diseño del Pasaporte Creativo no se presenta como una solución definitiva y única, sino más como una herramienta que acompaña. Su valor está en proporcionar un espacio donde el estudiante puede reconectar con su propia creatividad mediante la pausa, la escucha y la autoexploración.

La práctica de la atención plena permitió reconstruir la manera en la que se puede enfrentar el bloqueo, así mismo, introducir una nueva perspectiva sobre este; No se trata de eliminar por completo el obstáculo, sino cambiar la forma en que se transita y percibe. Esta visión se visualiza gráficamente en una interfaz amable y reflexiva, que invita a recorrer un camino creativo propio y que se perciba como un viaje y no como una meta.

Durante el desarrollo de este proyecto, yo misma enfrente demasiados momentos de bloqueo; la presión, la incertidumbre, la autoexigencia, el tiempo y otros factores fueron causantes del bloqueo, pero parte del proceso. Pero esto fortaleció mi compromiso con esta propuesta, puesto que crear una herramienta pensada desde la experiencia propia, que tuviera la intención de guiar y acompañar en estos momentos fue uno de los principales objetivos. El

Pasaporte Creativo nace como una respuesta empática a la experiencia común de muchos creativos.

Aunque el prototipo aún no ha sido probado, el proceso de investigación y generación de ideas ayudó a observar qué elementos podrían aliviar el bloqueo: reconocer emociones, validar experiencias personales, el potencial de decidir rutas dependiendo del tipo de bloqueo y el uso de recursos visuales que transmitan calma, orden y curiosidad.

Este proyecto muestra la importancia de diseñar emocionalmente para lo humano, de recordar que detrás de cada diseñador hay un ser humano, con emociones, inseguridades y aspiraciones. En ese sentido, el diseño no es solo un medio funcional, es un conector entre la mente, el cuerpo y la propia creatividad.

Referencias

- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 357–376.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.357>
- Amabile, T. M. (1996). Creativity in context: Update to the social psychology of creativity (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429501234>
- Briz Reyes, M. (2017). Estudio de los bloqueos creativos en artistas visuales [Tesis de grado, Universitat Politècnica de València].
<https://riunet.upv.es/bitstream/10251/90558/1/BRIZ%20-%20Estudio%20de%20los%20bloqueos%20creativos%20en%20artistas%20visuales.pdf>
- CEUPE. (s.f.). ¿Qué es un bloqueo creativo? Descubre qué lo causa y cómo superarlo.
<https://www.ceupe.com/blog/bloqueo-creativo.html>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Csikszentmihályi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Collins. https://inspiredbyislam.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/08/creativity-flow-and-the-psychology-of-discovery-and-invention-mihaly-csikszentmihalyi-z-lib.org_.pdf

Delgado Vargas, J. D. (2017). El diseño universal en la interfaz gráfica de multimedia educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17(3), 819–842.

<https://doi.org/10.15517/aie.v17i3.30207>

García López, M. (2021). Mindfulness para mejorar tu desempeño como Diseñador Gráfico. Universidad de Palermo. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/actas/article/view/5324>

Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). Mindfulness and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37, 100689.

<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>

Henriksen, D., Heywood, W., & Gruber, N. (2022). Meditate to create: Mindfulness and creativity in an arts and design learning context. *Creativity Studies*, 15(1), 147–168.

<https://doi.org/10.3846/cs.2022.13206>

Ivztan, I. (2020). Handbook of mindfulness-based programmes: Mindfulness interventions from education to health and social care. Routledge. ISBN-978-1-315-26543-8

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Leader Summaries. (s.f.). Mindfulness.

<https://www.leadersummaries.com/es/libros/resumen/detalle/mindfulness>

Lemos, J. E., Greschner, L. A., Speranza, F., Londoño, R., & Ortiz, E. (2023). Diseño centrado en los usuarios. *ACTAS - Jornadas de Investigación*.

<https://publicacionescientificas.fadu.uba.ar/index.php/actas/article/view/2224>

Li, Y., & Zhang, X. (2023). Effects of mindfulness on depression in college students: Mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC Psychology*, 11, 1468. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01468-w>

Lukoff, K., Lyngs, U., Gueorguieva, S., Dillman, E. S., et al. (2020). From ancient contemplative practice to the App Store: Designing a digital container for mindfulness. *arXiv preprint arXiv:2006.09521*. <http://arxiv.org/abs/2006.09521>

Norman, D. A. (2004). *Emotional design: Why we love (or hate) everyday things*. Basic Books.

Norman, D. A. (2013). *The design of everyday things* (Revised and expanded edition). Basic Books. ISBN-978-0-465-05065-9

Ramírez-Acosta, K. (2017). Interfaz y experiencia de usuario: Parámetros importantes para un diseño efectivo. *Tecnología en Marcha*, 30(5), 49–54. <https://doi.org/10.18845/tm.v30i5.3223>

Romero, A. F. (2005). *Creatividad e innovación en empresas y organizaciones*. Ediciones Díaz de Santos. ISBN-84-7978-724-4

Rothouse, M. (2023). Navigating the creative wilderness: A depth psychological perspective. *Journal of Creativity*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2713374523000110>

Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96. <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.650092>

Sari, R. P., & Yuliana, M. (2023). Types of digital mindfulness: Improving mental health among college students—A scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 443781.

<https://doi.org/10.2147/JMDH.S443781>

Scolari, C. A. (2004). *Hacer clic: hacia una sociosemiótica de las integraciones digitales*. Gedisa Editorial. ISBN: 84-9784-061-5

Scolari, C. A. (2021). *Las leyes de la interfaz: Diseño, ecología, evolución, tecnología*. Gedisa Editorial. ISBN: 978-84-18525-13-1

Zhang, Y., & Zhang, Y. (2022). The effect of animation-guided mindfulness meditation on the creativity and cognitive load of college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 9204527.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9204527/>

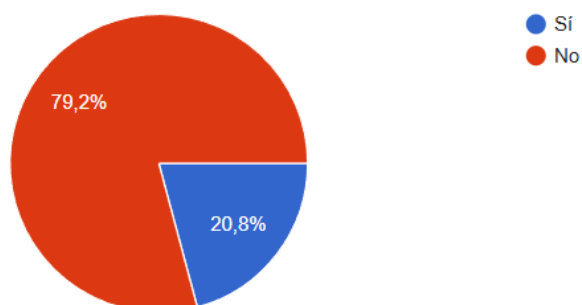
Anexos

Anexo 1: Encuesta Inicial sobre el bloqueo creativo. Aplicada a estudiantes de 3 semestre.

¿Trabajas actualmente en el ámbito del diseño gráfico?

 Copiar gráfico

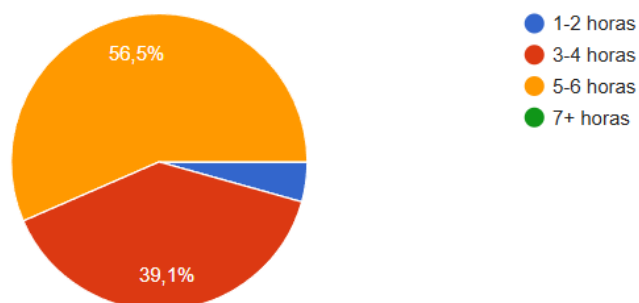
24 respuestas



¿Cuántas horas a la semana dedicas a proyectos de diseño fuera de clases?

 Copiar gráfico

23 respuestas

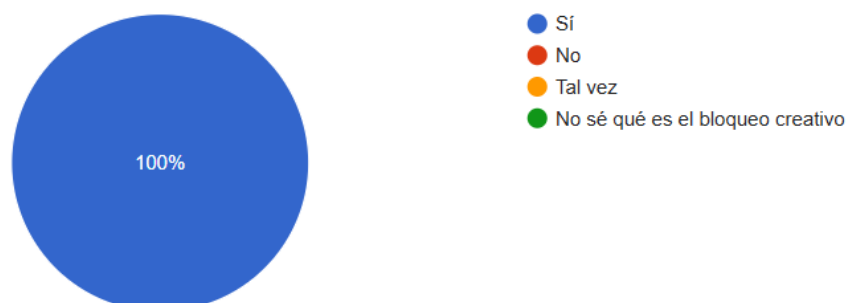


¿Has experimentado bloqueo creativo* en tu formación como diseñador gráfico?

 Copiar gráfico

Según Briz (2017), "los bloqueos creativos en artistas visuales emergen frecuentemente a partir de la combinación de factores internos, como la autocrítica excesiva, y externos, como la presión por la originalidad, generando una desconexión con el proceso creativo" (p. 45).

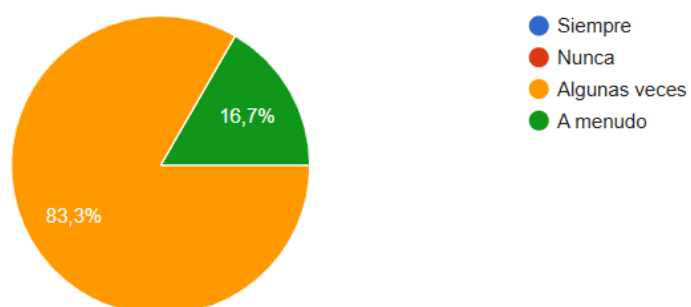
24 respuestas



¿Con qué frecuencia experimentas bloqueo creativo?

 Copiar gráfico

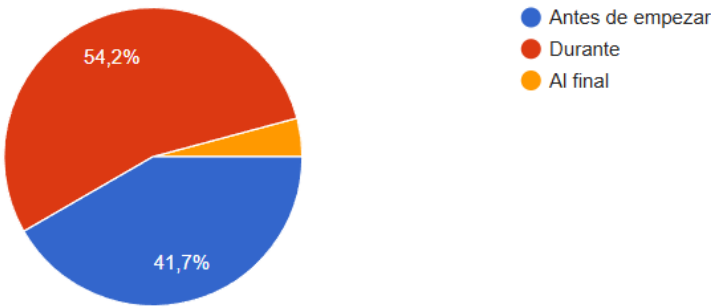
24 respuestas



¿Cuándo experimentas bloqueo durante tu proceso creativo?

 Copiar gráfico

24 respuestas



¿Cuánto tiempo suele durar?

 Copiar gráfico

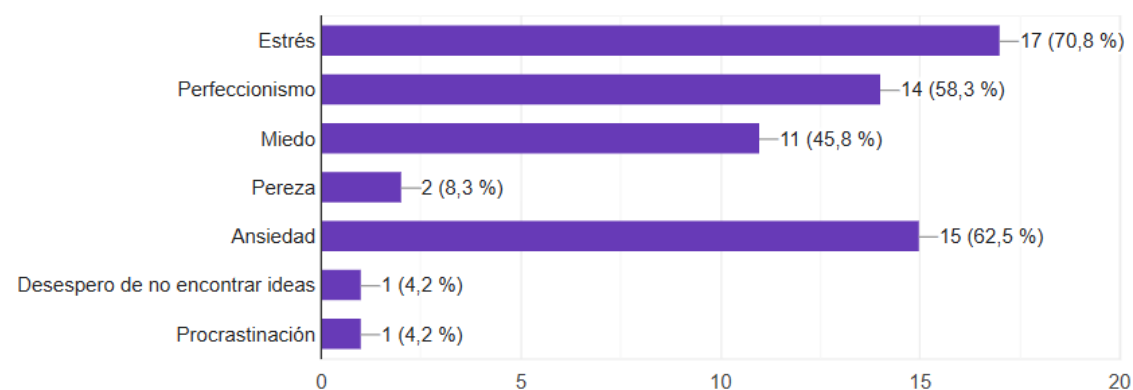
24 respuestas



[Copiar gráfico](#)

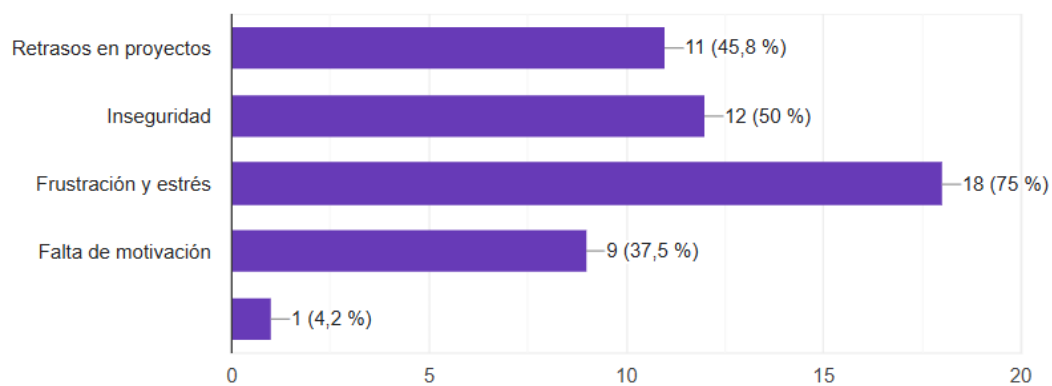
¿Cuáles crees que son las principales causas de tu bloqueo creativo? (puedes seleccionar más de una opción)

24 respuestas

[Copiar gráfico](#)

¿Cuáles han sido las principales consecuencias de tu bloqueo creativo? (puedes seleccionar más de una opción)

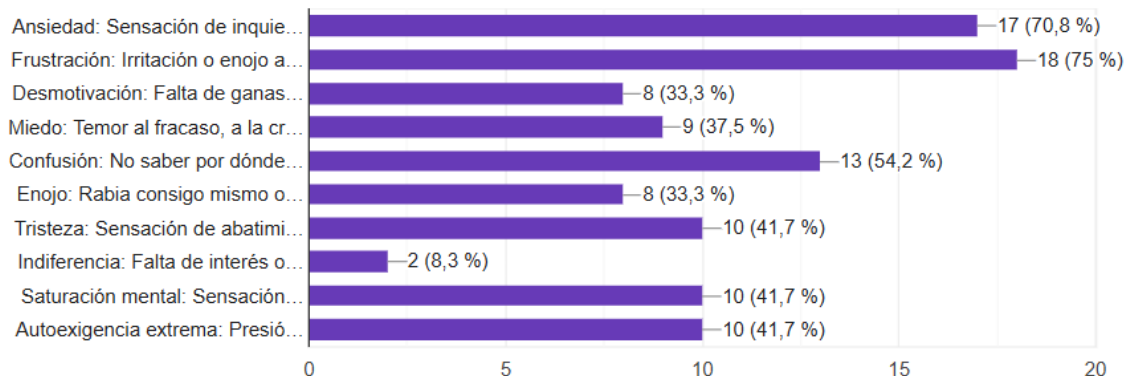
24 respuestas





¿Qué emociones sueles sentir cuando experimentas un bloqueo creativo?

24 respuestas



¿Qué métodos utilizas para superarlo?

24 respuestas

Me acuesto un rato en la cama y miro el entorno o cuento hasta 10 lentamente en casos donde el estrés gana

Mirar artistas que sigo y entender cómo es su proceso al crear.

Comer y refrescar la mente

Poder calmarme para relajarme y seguir

Buscar inspiración, escuchar musica

Busco referentes, miro ideas que han tenido otros para saber que mas o menos hacer o hablo con gente que tenga que hacer el mismo proyecto

Escuchar música

Buscar referentes

¿Qué métodos utilizas para superarlo?

24 respuestas

Dormir

Para contrarrestarlo intento relajarme con actividades que requieran menos esfuerzo (leer, descansar, etc) o que me hagan reflexionar (meditar o hacer journaly).

Escuchar música y salir a tomar aire

Respirar o distraerme con otras actividades

Distraerme con cosas diferentes, realizar otras actividades para despejar la mente y también revisar diversos referentes.

Usualmente trato de desconectarme un poco del proyecto con música, alguna película o actividad física, lo cual me permite distraerme y en la mayoría de los casos me puede aportar nuevas ideas para continuar con mi proyecto.

Relajarme escuchando música y viendo películas que me motiven a encontrar otro camino

¿Qué métodos utilizas para superarlo?

24 respuestas

Investigar o relajarme

Escucho música, hablo del tema con alguien respecto al tema, dibujo sobre un papel cualquier cosa o voy al gimnasio si todavía tengo tiempo, entre series pienso como realizar lo que haré.

Escuchar música de diferentes géneros

Tomar calma y analizar la situación

Dejar todo a última hora

Caminar escuchando musica

no se

Ver referencias

Buscar referentes

¿Cómo describirías tu proceso personal para recuperar la creatividad después?

24 respuestas

Trato de mirar ideas en internet (más que todo Instagram, Pinterest o TikTok) ya que ahí he guardado publicaciones que me pueden servir de inspiración para los trabajos

No hay algo en concreto, solo viendo a mis artistas favoritos y en días de insomnio se me ocurren ideas que pueden servirme para futuros proyectos, para esto llevo un libreta pequeña siempre.

La mente un poco más relajada y con menos estrés

Ver videos sobre el tema o ilustraciones para recuperar la creatividad

buscar referentes, buscar distracciones

Algo bastante demorado que requiere de ver muchas ideas externas para llegar a algo propio

Mejora mi proceso siempre

Buscar inspiración de diseño, no precisamente de lo que estoy trabajando, por ejemplo en la música o películas

¿Cómo describirías tu proceso personal para recuperar la creatividad después?

24 respuestas

Evolución

Tal vez diría que esto surge del no pensar en el bloqueo y la relajación, cuando logro recuperarme diría que soy mas productiva y me dejo guiar de los referentes visuales que tengo más a la mano. Lo describiría como conectar nuevamente.

Llenarme de informática para que vuelva la creatividad

Tener una idea y en el proceso empezar a desglosarlo para poder tener una buena estructura frente a lo que quiero presentar

Materializar las ideas que llegan a mi cabeza, por pequeñas que parezcan. Al bocetar, van surgiendo otras ideas.

Depende del proyecto puede llegar a ser complicado ya que el método expuesto anteriormente no siempre funciona por lo cual al tratar de volver a un ritmo creativo se puede sentir frustración o estrés por no lograrlo.

¿Cómo describirías tu proceso personal para recuperar la creatividad después?

24 respuestas

Despreocupado, ya que al momento en que no siento ninguna presión y estoy en máxima relajación la creatividad llega por sí sola

Primero medito luego me pongo a investigar de el tema y inspirarme de otras plataformas

Es complejo, pero lo principal busco y hago la tarea de destresarme, relajarme y mentalizarme que pase lo que pase saldrán las cosas, quizás no como quiero que salgan, pero haré mi mayor esfuerzo y eso es lo que cuenta dentro de mi proceso, me refugio en un 90% en la música al principio para motivarme y concentrar y luego de un tiempo la dejo de fondo para no distraer cantando o bailando.

Lo describiría como un proceso de escucha y ritmo

Todavía no lo tengo definido

Ver películas

Viaje por la abstracción, un proceso casi mágico

¿Has probado técnicas de mindfulness* para mitigar la inhibición creativa ?

 Copiar gráfico

*El mindfulness, o atención plena, es una práctica basada en la concentración consciente del presente, aceptando sin juzgar pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Se fundamenta en la meditación budista, pero ha sido adaptado en la psicología moderna como una estrategia para reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y aumentar la capacidad de autorregulación (Kabat-Zinn, 1994).

Ejemplos de Prácticas de Mindfulness:

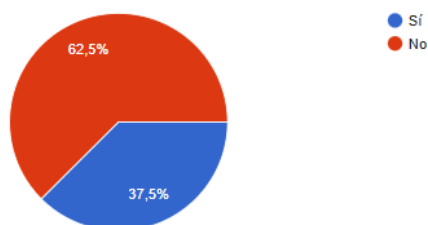
Meditación de atención plena: Sentarse en silencio y centrarse en la respiración, observando los pensamientos.

Respiración consciente: Tomar respiraciones profundas y enfocarse en la sensación del aire entrando y saliendo del cuerpo.

Meditación guiada: Escuchar una grabación o seguir la voz de un instructor para concentrarse en la respiración, el cuerpo o los sonidos del entorno.

Escritura reflexiva: Registrar pensamientos, emociones y experiencias en un diario.

24 respuestas



Si la respuesta anterior fue afirmativa, ¿Cuáles métodos has utilizado?

10 respuestas

jurnaly mayormente o algún tipo de meditación.

Respiración guiada

Respiración consciente y escritura reflexiva.

Meditación de atención plena

Respiración consciente y Escritura reflexiva

Hablar conmigo mismo y hacer reflexión frente al proyecto en desarrollo

Meditación de atención plena y respiración constante

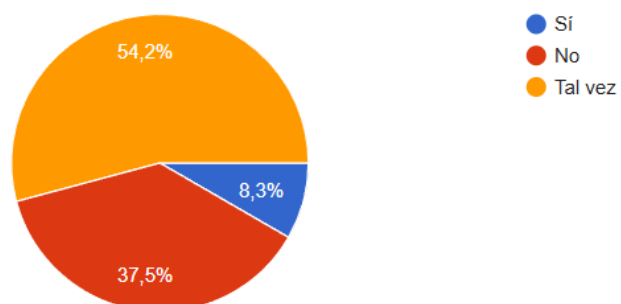
respiración

Talleres

¿Crees que tu universidad brinda herramientas o estrategias para lidiar con la inhibición creativa?

 Copiar gráfico

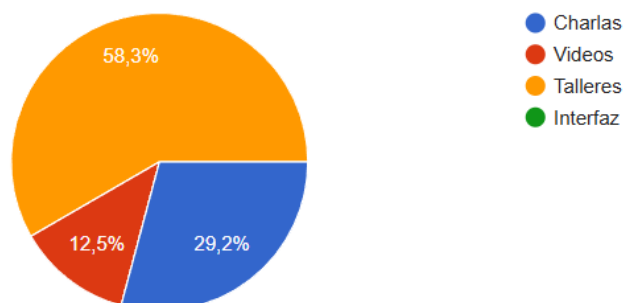
24 respuestas





¿Qué tipo de apoyo consideras que sería más útil para mitigar la inhibición creativa?

24 respuestas



¿Qué sugerencias darías para mejorar el apoyo a estudiantes que enfrentan bloqueo creativo?

24 respuestas

Dar referentes con respecto al tema que se está abordando

Tener sesiones de clase donde se dé el tiempo de explorar varios métodos de búsqueda e investigación del tema que se esté planteando.

Tenerles un poco de paciencia, para así no tener tantos bloqueos sin embargo aún así pasará

Brindar más información sobre el tema y hacer más Talleres

Dar más información sobre el tema y charlas

Una zona donde se puedan ver distintos proyectos para ver que nos gustaria hacer o que podriamos hacer

Descansar no siempre tienen que pensar en el diseño, darse su tiempo de crear

Primero me gustaría que fuera un tema del que se hablara, porque es algo que está presente en la mayoría de estudiantes y normalmente no se tiene en cuenta en las clases

¿Qué sugerencias darías para mejorar el apoyo a estudiantes que enfrentan bloqueo creativo?

24 respuestas

Ser más relajados

talvez es necesario que se nos recuerde que pues a pesar de que son trabajos al final es algo que disfrutamos o es lo que se supone. Tal vez a través de actividades que promuevan el descanso y la relajación o tal vez algunos que sean mas sencillos para promover la confianza.

Hacer ejercicio para el bloqueo

Mantener la calma y no trata de exigirse mucho además de recordar que no es una nota que te defina

Crear un espacio en la universidad que permita tener experiencias distintas que motiven al estudiante para confiar en su proceso creativo y que se le presenten referentes artísticos para que se apropie de ideas nuevas.

Buscar una distracción a la hora del bloqueo creativo puede ser una buena opción ya que tu mente descansa de pensamientos intrusivos por un momento y puede lograr concentrarse en otra cosa para así volver al proyecto más relajado y con la mente abierta a nuevas ideas.

Enviado por: [Nombre oculto]

¿Qué sugerencias darías para mejorar el apoyo a estudiantes que enfrentan bloqueo creativo?

24 respuestas

Ejercicios para relajar la mente y evitar la saturación de ideas

Relajarse y inspirarse de otros diseñadores

Buscar la causa principal del bloqueo, tratar de entender que pasa, y/o intentar explicarle a alguien tu proceso a mi me ha funcionado bien que, cuando explico algo que no me sale, me doy cuenta del error, de lo que puedo hacer, o de lo que no esta del todo bien, cuando caemos nosotros mismos en nuestros errores y fallas es mas fácil seguir.

Escuchar música y si no funciona mirar otros géneros, ya que eso me funciona y hablar frente al espejo con uno mismo y caer en cuenta que la vida tiene sus comentarios complicados y que a pesar de eso no debemos exigirnos o matarnos por buscar una perfección por satisfacer a los entes calificadores.

Planteando preguntas orientadas hacia tanto la persona como el proceso

Salir a caminar es una ayuda muy buena ya que alimentas la creatividad pero sin llegar a saturarse por demasiada información

Enviado por: [Nombre oculto]

Anexo 2: Taller de Reflexión creación (Aplicado a estudiantes de 3 semestre)

Taller Plano Secuencia/Rotoscopia

1. Interiorización.

En esta primera etapa del taller, se realizará la lectura del cuento *Axolotl* de Julio Cortázar con el propósito de estimular la imaginación y propiciar una reflexión profunda en torno a su contenido. Se prestará especial atención a las imágenes mentales que surjan a lo largo del relato, identificando detalles visuales, atmósferas y sensaciones evocadas por la narración.

A partir de esta lectura, se elaborarán mínimo **dos descripciones textuales** en las que se plasmarán, con precisión y riqueza expresiva, aquellas imágenes internas que emergieron durante la experiencia de lectura. Estas descripciones podrán centrarse en espacios, personajes, sensaciones o cualquier otro elemento que haya resultado significativo.

Finalmente, se establecerá una relación entre las descripciones elaboradas y el concepto vinculado con lo **onírico o los sueños**, que se proporciona en el siguiente párrafo, reflexionando sobre la forma en que la obra de Cortázar transita entre la realidad y lo fantástico. Se considerarán aspectos como la disolución de los límites entre vigilia y sueño, la sensación de transformación y la manera en que el relato desafía la percepción de la identidad y la conciencia.

Concepto Onírico/Sueño:

Lo onírico es una dimensión en la que la realidad se disuelve y se configura a través de la lógica del sueño. En este espacio, el tiempo y el espacio se deforman, las identidades se funden y los acontecimientos transcurren bajo reglas ajenas a la razón. Lo onírico no solo remite a la experiencia del sueño en sí, sino también a una estética y una forma de

percepción en la que lo simbólico, lo irracional y lo subconsciente emergen como fuerzas primordiales, creando una atmósfera de extrañamiento y ambigüedad.

2. Acuerdos Grupales

En esta fase del taller, se propiciará un ejercicio de lectura e interpretación colectiva a partir de las imágenes mentales y descripciones textuales individuales elaboradas previamente. A través del intercambio de percepciones y sensaciones, se identificarán elementos comunes, contrastes y matices que permitan construir una visión más amplia del cuento *Axolotl*.

Como resultado de este análisis grupal, se deberán definir un mínimo de **seis ideas fuerza**, las cuales representarán conceptos esenciales, emociones predominantes o estructuras narrativas fundamentales que emergieron en las descripciones individuales. Estas ideas se describirán con precisión, detallando su significado dentro de la lectura y su relación con la estética onírica del relato.

3. Adaptación de fragmento

En esta etapa, se transformará la interpretación colectiva del fragmento asignado del cuento *Axolotl* en una estructura narrativa más elaborada. Para ello, se seguirá el siguiente proceso:

1. Descripción compleja y definición de tres escenas clave

A partir de las ideas fuerza seleccionadas en la fase anterior, se construirá una descripción más detallada que sintetice la esencia del relato. Dentro de esta descripción, se identificarán **tres escenas clave**, las cuales representarán momentos fundamentales en la interpretación del cuento, destacando su carga simbólica, atmósfera y transición entre realidad y transformación.

2. Descripción gráfica de cada escena o momento clave

Una vez establecidas las escenas principales, se procederá a realizar sus descripciones gráficas que resalten los elementos esenciales de cada momento. Este paso permitirá traducir las ideas narrativas en imágenes, explorando composición, ambientación y elementos simbólicos presentes en la historia.

3. Bocetación o realización de un storyboard

Finalmente, se organizarán las representaciones gráficas en un **story**, estableciendo una secuencia visual coherente que exprese la evolución del relato. A través de bocetos o ilustraciones preliminares, se trabajará la composición de cada escena, definiendo el ritmo visual y la conexión entre los momentos clave para lograr una narrativa fluida y expresiva.

Tips para Superar el Bloqueo Creativo

Si en algún momento sientes que las ideas no fluyen, prueba estos ejercicios breves de mindfulness y reposo. Te ayudarán a despejar la mente y recuperar el enfoque creativo.

1. Respiración Consciente (2-3 min)

Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Inhala profundo por la nariz, sostén unos segundos y exhala lentamente por la boca. Repite el ciclo varias veces para calmar la mente.

2. Escaneo Corporal (3-5 min)

Relaja tu cuerpo recorriéndolo mentalmente desde la cabeza hasta los pies. Observa cualquier tensión y suéltala con cada exhalación.

3. Escritura Automática (5 min)

Escribe sin parar todo lo que venga a tu mente, sin preocuparte por la coherencia. Deja que las palabras fluyan libremente.

4. Objeto Aleatorio (3 min)

Toma un objeto cercano y obsérvalo con atención: su forma, textura, función. Relaciónalo con tu trabajo o busca una historia detrás de él.

5. Visualización Creativa (3-5 min)

Cierra los ojos e imagina un lugar que te inspire. Visualiza cómo las ideas aparecen con facilidad en ese entorno.

6. Mantra Positivo (2 min)

Repite en tu mente una frase motivadora, como *“Las ideas llegan a mí con facilidad”* o *“Confío en mi proceso creativo”*.

7. Garabateo Libre (5 min)

Toma un lápiz y dibuja sin pensar: líneas, formas abstractas o patrones repetitivos. Déjate llevar por el movimiento.

Usa estos ejercicios cuando sientas que te bloqueas. A veces, solo necesitas un respiro para que las ideas vuelvan a fluir.

Reflexión sobre las Prácticas de Mindfulness

- ¿Utilizaste alguno de los ejercicios propuestos durante el taller? ¿Cuál o cuáles?
- Si los usaste, ¿cómo te ayudaron? ¿Sentiste algún cambio en tu concentración, relajación o flujo de ideas?
- ¿Hubo algún ejercicio que te resultara más efectivo o cómodo? ¿Por qué?
- Si no utilizaste estos ejercicios, ¿qué otro método o práctica te ayudó a superar el bloqueo creativo?
- ¿Cómo crees que podrías incorporar alguna de estas prácticas en tu proceso creativo fuera del taller?

Respuestas obtenidas

Fragmento 4:

Fue su quietud lo que me hizo inclinarme fascinado la primera vez que vi a los axólotl. Oscuramente me pareció comprender su voluntad secreta, abolir el espacio y el tiempo con una inmovilidad indiferente. Después supe mejor, la contracción de las branquias, el tanteo de las finas patas en las piedras, la repentina natación (algunos de ellos nadan con la simple ondulación del cuerpo) me probó que eran capaces de evadirse de ese sopor mineral en que pasaban horas enteras. Sus ojos, sobre todo, me obsesionaban. Al lado de ellos, en los restantes acuarios, diversos peces me mostraban la simple estupidez de sus hermosos ojos semejantes a los nuestros. Los ojos de los axólotl me decían de la presencia de una vida diferente, de otra manera de mirar. Pegando mi cara al vidrio (a veces el guardián tosía, inquieto) buscaba ver mejor los diminutos puntos áureos, esa entrada al mundo infinitamente lento y remoto de las criaturas rosadas. Era inútil golpear con el dedo en el cristal, delante de sus caras; jamás se advertía la menor reacción. Los ojos de oro seguían ardiendo con su dulce, terrible luz; seguían mirándome, desde una profundidad insondable que me daba vértigo.

1. Interiorización – Ejercicio Individual (Ángela Erazo).

Descripciones textuales:

1. Hay un hombre de pie junto a una especie de estanque, observando a través de ello, tiene un gesto de desconcierto, intenta entender cómo funciona el mundo, cómo existen seres tan diferentes y que, en medio de todo, para ellos, cada cosa conforma su propio mundo especial. Mientras veía a través del espejo, vio su propio reflejo, sus ojos. En ese momento pensó en quién era él en ese momento, y pensó también en quién fue ayer e incluso, quién fue hasta hace un momento, pensando en que las cosas a su alrededor condicionaban de alguna forma la persona que decidía ser en cada momento, le asombró reconocer que en realidad hay muchos de él, o muchas versiones de él mismo dentro de él. En ese momento, pudo ser consciente de sí mismo, de su existencia y su presencia en el mundo, y con ello, de las infinitas posibilidades de ser lo que quisiera. De repente, sus pensamientos y lo que consideraba de sí mismo se empezó a escuchar más alto y fue como si las voces infundadas de su alrededor empezaran a silenciarse, las cosas exteriores ya no podían turbarlo.

2. El hombre no está frente a un estanque, sino que está de pie en la calle, en medio de las personas, solo observando. Cuando observa el rostro de las personas, le inquieta un poco lo que los gestos de cada uno gritan silenciosamente, se pregunta qué pasó previamente para que algunas de esas personas tengan expresiones tristes o vacías, como si no se sintieran vivas. La forma en la que van por la vida hace pensar que simplemente encendieron su modo automático o que aún siguen sin encontrar algo que active su energía, los motive a disfrutar cada día. A pesar de que a su alrededor

estuvieran sucediendo muchas cosas, era como si esas personas estuvieran inhabilitadas de ver lo que había a su lado, tal vez se perdían en sus pensamientos que llevaban a ver el punto negro dentro de la gran pared blanca.

*(Hay una persona que empieza a convertirse en muchas personas, una forma literal de ponerse en el lugar del otro).

Ideas fuerza:

- Introspección.
- Monotonía.

2. Acuerdos grupales

Ideas fuerza:

Introspección – Capacidad de autorreflexión que conduce a resignificar su papel en su propia vida y en su entorno.

Monotonía – Pérdida de motivación, estar vivo y no sentirse vivo.

Contemplación – Lo que se puede encontrar a través de los ojos, que funcionan como ventana hacia el mundo.

Altruismo – Intento truncado de comunicación con las personas del entorno.

Desrealización – Condición emocional de desconexión con lo exterior.

Fascinación – Interés que lleva a descubrir lo trascendental incluso en los detalles mínimos que engloban un concepto.

3. Adaptación de fragmento

Escenas:

1. Plano detalle de ojos de la persona, igual a como termina la escena final. Al repetirse debe quedar como loop continuo.

Está de pie, detenido entre las personas, está observando a los demás, intentando descifrar lo que sus ojos cuentan sobre sus propias vidas.

Parpadea y empieza a entrar su vida en dibujos, y se convierte en diferentes personas (cambia de apariencia), para representar su intento por ponerse en el lugar de los otros.

Las personas que pasan a su alrededor todos tienen expresiones tristes, apagadas e indiferentes. (Se podría hacer máscaras con expresiones exageradas de indiferencia y tristeza). Con ello se representa la falta de emociones por caer en la monotonía.

2. Después de transformarse varias veces y ponerse en la piel de los otros, este vuelve a su forma original. Pero ahora, las máscaras de los demás empiezan a caerse una a una lentamente, las personas lo miran por primera vez y hay un momento de silencio suspendido

hasta que ellos empiezan a transformarse en él. Es decir que ahora son los otros quienes lo están observando con sus mismos ojos y todos empiezan a parpadear.

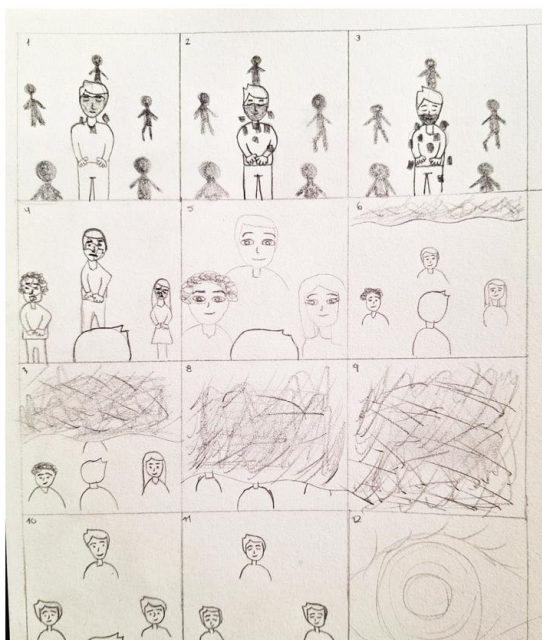
3. En la última escena se graba los ojos del personaje principal y después la cámara se aleja y esa persona lentamente se acurruca en posición fetal y personas pasan alrededor ajenos a la persona acurrucada haciendo referencia la idea fuerza de despersonalización.

Storyboard:

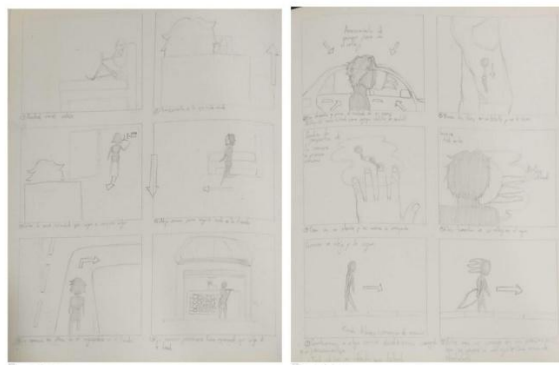
- Escena 1



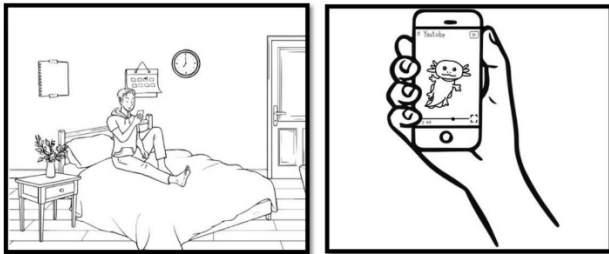
- Escena 2



El hombre está en un cuarto acotado viendo sus videos sobre los cyborgs, la novia entra la cuenta para pedirle un favor o comprar algo en la tienda (\$5.000 en efectivo) El se levanta y se dirige directamente a su mercado saliendo de la casa, se hace el lugar haciendo la compra y se devuelve pero al pasar por el estanco de un carro con su reflejo se ve una característica de un cyborg (siguiendo a la casa pero en su transición se le cae la llave en un charco, a la hora de recogerlo, su reflejo se ve interpretado por un cyborg, quedándose parpadeando y mirándolo, quedándose sumergido por sus propios pensamientos) (su alrededor se empieza a transformar en un fondo blanco) el se levanta rápido a como se acostumbra en un propio pensamiento se empieza a transformar en un cyborg, todo va persiguiendo a ellos, cuestionándose a su propia naturaleza (el mismo se sienta en su escritorio) El llega a la casa y a la hora de abrir la puerta, el mismo se despierta, el despertador todavía está en el charco, entonces llega la novia y le pregunta por el mandándole persiguiéndole que se duerma.



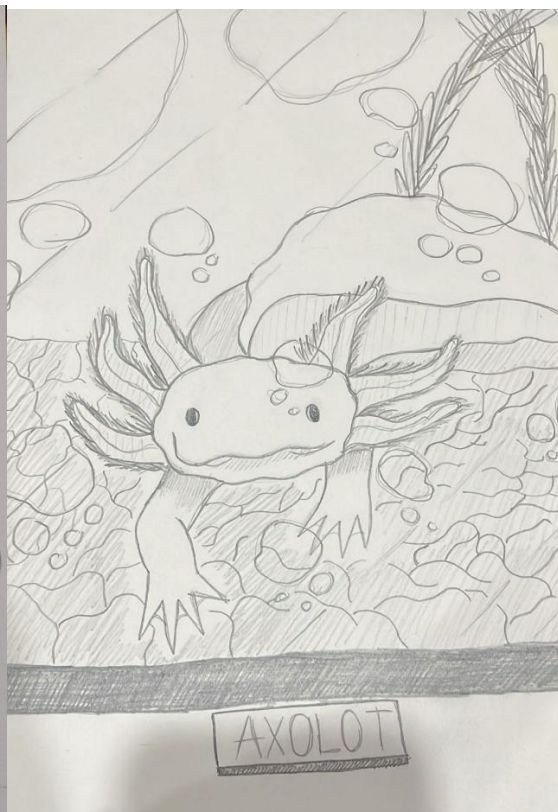
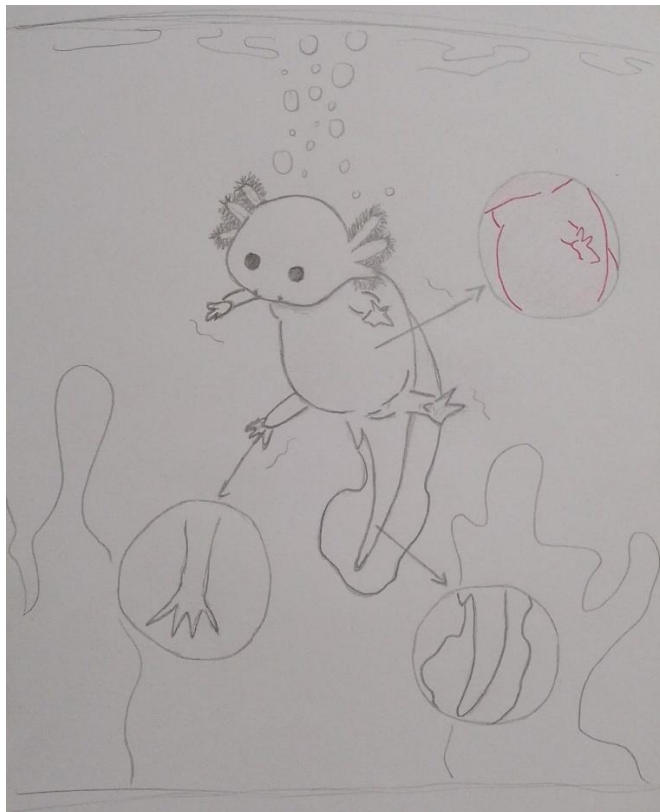
ESCENA 1



ESCENA 2



ESCENA 3



IDEAS FUERTES (GRUPAL)

1. Obsesión y conexión primordial: Esta idea surgió cuando el narrador es atraído y cautivado por los axolotl, como si reconociera en ellos una parte olvidada de sí mismo. La quietud del acuario contrasta con la revelación interna dando paso a estos seres como un espejo de su propia existencia suspendida u olvidada.

2. El conocimiento como detonante de la transformación: Está idea se origina cuando la información sobre los axolotl no sólo satisface su curiosidad, sino que activa una comprensión más profunda, dejando así de ser un observador en su propio mundo hacer el protagonista de su mundo

3.Un recuerdo intermitente: Esta idea nace de interpretar al narrador como personaje principal, y de como este habla del recuerdo de conocer por primera vez a los ajolotes, se enfoca mayormente en el fragmento donde el personaje admite que recuerda con fuerza esto. Me hace pensar que es la nostalgia de este recuerdo el que lo hace sentirse tan presente dentro de la narración.

4.Enfoque en su mirada de asombro confusión admiración y reflexión: Durante la narración admite diferentes detalles que me hacen pensar que su visión es la de un niño asombrado es debido a esto que pienso en esta idea desde un recuerdo o vista de una niño pequeño que descubre a un animal que le asombra y le interesa, por esto mismo se piensa en el niño como alguien reflexivo y alguien que es muy expresivo con la mirada, este se piensa como un elemento visual impactante, su mirada es de azul grisáceo la cual la hace más profunda e impactante al no ser muy común, su color de ojos también está pensado como un vínculo que este personaje tiene con el mar.

5. Soledad y reflexión: Al hacer toda esta rutina individualmente se puede entender de una manera más profunda como es el personaje en su propio mundo cuando no hay nadie cerca, podría decirse en su manera más pura sin que nadie le impida reflexionar .

6. Atención al detalle: Esto sirve para entender la mente del personaje y entender su forma de ver el mundo desde sus ojos, las cosas que le interesan o apasionan.

IDEAS FUERTES

1. Soledad y reflexión
2. Un recuerdo intermitente
3. Atención al detalle
4. El conocimiento como detonante de la transformación
5. Enfoque en su mirada de asombro confusión admiración y reflexión
6. Obsesión y conexión primordial

Tres Escenas claves (descripción conceptual)

Escena 1: El adulto-niño en su vida diaria (Realidad que comienza a agrietarse)

En esta escena vemos al protagonista, un adulto con mirada infantil, sumergido en su rutina obsesiva que carece de sentimientos. Su día libre a la semana transcurre entre el cansancio de no hacer nada y la invasión de pensamientos nocivos que no lo dejan continuar con su rutina. Los objetos que lo rodean hablan de su conflicto interno: el reloj en su muñeca representa el tiempo lineal de su vida adulta, mientras que la quietud del acuario simboliza el tiempo suspendido que

anhela, esa fantasía que ocasionalmente aparece en su mente. La desesperación y desconcierto que siente el protagonista es notoria en cada una de sus acciones, desde dibujar lo que no sale de su mente hasta verlo en el espejo del baño, en donde intenta sacar todos sus pensamientos para poder concentrarse nuevamente pero no lo consigue.

Escena 2: El recuerdo del niño entrando al acuario (El origen de la obsesión)

Por un bulevar al mediodía en Bogotá, nuestro protagonista camina profundamente sumergido en sus pensamientos. Una fuerza que lo impulsa a dirigirse hacia el acuario lo invade, como si una voz lo estuviese guiando. No era un recuerdo, tampoco un deseo, era una especie de susurro sutil que lo empujaba a seguir un hilo entre los árboles, hasta que se encontró frente al acuario. Como si lo hubiesen estado esperando, incluso ignorando así las especies a su alrededor. Esta escena se enfoca en la transición de nuestro protagonista, entre el mundo real y sus pensamientos/recuerdos, eso que tanto anhela ver y sentir nuevamente en su vida se empieza a hacer presente como un mecanismo de defensa frente a los sentimientos que no es capaz de afrontar en su vida real.

Escena 3: Reflexión frente al acuario (La metamorfosis final)

La escena culminante muestra al protagonista en su punto de no retorno, sentado frente al acuario en un éxtasis contemplativo, casi sintiendo el tacto del mar, mirando con esperanza y satisfacción todo lo que lo rodea en aquel lugar al que se dirigió sin saberlo. Es aquí donde deja fluir sus pensamientos y nos deja ver que es lo que su mente repite como un círculo vicioso, es aquí donde comprendemos su obsesión y ideación hacia el hecho de querer convertirse en este ser acuático llamado axolotl, que para nuestro protagonista es una fascinación, sólo para sentir esa

libertad que tanto desea experimentar nuevamente, libertad que no siente desde que era muy pequeño.

Tres Escenas claves (descripción Gráfica)

Escena 1: El adulto-niño en su vida diaria

La escena comienza con **la cámara estática** y un **primer plano** del protagonista, un personaje adulto con una mirada infantil, disfrutando de su único día libre mientras toma una taza de café en la sala de su casa. El corto continúa con un **plano americano** de la misma escena, donde se muestra cómo el protagonista se retira del lugar para luego acostarse en la sala de su casa, esperando que el tiempo pase (**plano general cerrado, El sonido ambiente juega un papel clave aquí, mezclando el tictac mecánico del reloj**). Se le nota disperso e inquieto, por lo que decide ir a su habitación (**nuevamente en plano americano**), donde lo primero que hace es sentarse a dibujar lo único en lo que puede pensar (**Paneo de la camara y iluminación cálida**). Luego, decide pegar el dibujo en la pared como un recordatorio más. Aún inquieto, se dirige al baño (**plano medio y la cámara estática nuevamente**), donde se confronta frente al espejo (**inicialmente con una iluminación fría**). En un intento por despejar su mente, se enjuaga la cara e intenta concentrarse, pero al abrir los ojos todo cambia: parece ver aquello que su mente realmente quiere mostrarle (**la iluminación se torna azul**). Tras unos segundos de confusión, limpia el espejo y se recompone (**la iluminación vuelve a ser fría**). Finalmente, sale del baño, aún desconcertado.

Escena 2: El camino hacia el acuario

Un plano general abierto y la cámara estática, absorto en sus pensamientos, en un bulevar donde la transición hacia lo fantástico se manifiesta como si una hebra invisible lo tirara con

suavidad del pecho, mejor dicho como una presencia constante que no lo abandona y lo desconcierta. Comenzó a caminar sin entender y sin ser consciente del lugar al que se dirigía, lo único que más le importaba era descubrir qué era lo que quería esa presencia que lo llamaba(**iluminación natural**). Prosigue con pasos vacilantes en dirección al acuario (**plano secuencia / travelling dolly**) En busca de esa respuesta, camina durante un largo tiempo.

Escena 3: Reflexión frente al acuario (Metamorfosis final)

Esta escena empieza con un **primer plano y la camara estatica** del protagonista con **iluminación de color azul**, donde este reflexiona y se deja asombrar por lo que tanto querian ver sus ojos, esta presencia que lo guiaba hacia su deseo mas profundo le deja ver y admirar el acuario de una forma que niquiera este mismo conocia, su imaginacion le permite ver como los axolotes sales del acuario como si este se encontrara con ellos en la misma pecera. Se deja llevar por su imaginación, es aquí donde se nos revela cuáles eran sus verdaderos pensamientos, aquí podemos observar una transición entre el acuario y su imaginación (**blackout**) revelando al ajolote y su deseo de convertirse en el mostrándonos una secuencia entre su imagen de sí mismo y el axolote que desea ser.

Anexo 3: Encuesta sobre acciones de reposo y exploración

Tipo de tarea creativa asignada

11 respuestas

Proyecto final
Video rotoscopia
Rotoscopia y plano secuencia
Plano secuencia y rotoscopia
Video
Adaptación de un fragmento del libro Axolotl de Julio Cortazar con plano secuencia y rotoscopia
Creación de Plano secuencia con rotoscopia a partir de un fragmento del cuento 'Axólotl' de Julio Cortazar
video fragmento libro axolotl julio cortazar
Video con rotoscopia y plano secuencia

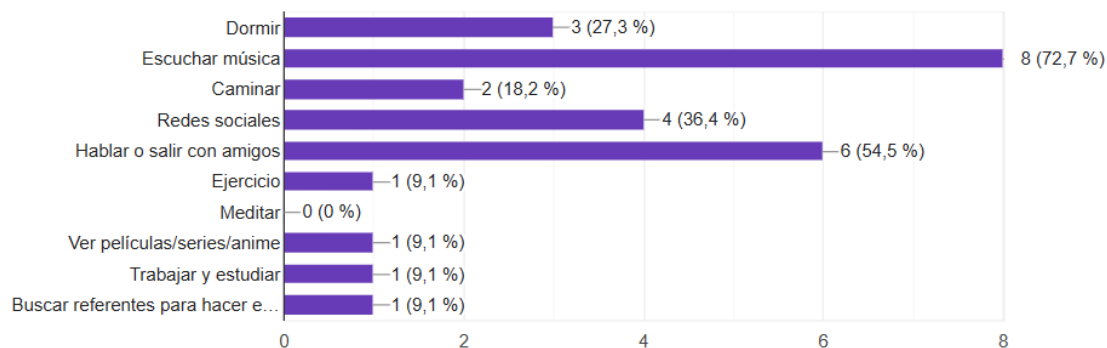
Parte 2: Fase de Reposo (Incubación pasiva)

 Copiar gráfico

¿Qué hiciste durante esta fase (actividades específicas)?

Puedes seleccionar más de una opción

11 respuestas



¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y por qué la hiciste?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

La actividad de escuchar música, es la influencia para mi proceso creativo y esta actividad me motiva hacerla

Dormir me ayudó a tener descanso y pensar más claramente en tranquilidad. Escuchar música me ayudó a generar ideas del concepto y la realización que queríamos llevar a cabo con el video, además de que me fue útil conocer diversas canciones para poner aplicarlas en el video. Ver redes sociales me proporcionó diversos referentes que sirvieron de inspiración.

Escuchar musica influyo en que podia hacer o como iba a verse en reflejado en mi trabajo dandome ideas mas claras de que podia hacer

Sí, gracias a una serie que vi pude escoger más fácil la canción del video

Actividad: Rotoscopia
influencia: a ser más creativo, y apreciar el trabajo análogo
motivo: trabajo académico

Escuchar música, tener más claridad y tranquilidad al momento de hacer la bocetación, desde hace un

¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y por qué la hiciste?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

Escuchar música, tener más claridad y tranquilidad al momento de hacer la bocetación, desde hace un tiempo descubrí que es una forma en la que puedo mantenerme concentrada y evitar dispersarme menos eso me ayudó a estar más pendiente de hacer bien la actividad

Redes sociales, sigo a varios diseñadores en las redes y cuando las veo a veces puede ayudarme a mejorar alguna idea que quizá sino tenga clara, me da algunas veces tips, para seguir con mi trabajo

Actividad: Dormir
Influencia: imaginación o refuerzo de ideas
Motivo: descansar la mente para tener mejores ideas.

Actividad: Escuchar música
Influencia: lo sonidos y su ritmo/fluidez apoyan ideas donde se marcan seguimiento de movimientos.
Motivo: en la mayoría de proyectos que suelo tener es una actividad que me ayuda de sobremana para entender, gestionar y concretar ideas.

Actividad: Caminar
Influencia: hacerlo observando lo que está a mi alrededor ayuda a encontrar situaciones, objetos u otras cosas que me sirvan como apoyo para crear.

¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y por qué la hiciste?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

Actividad: Caminar

Influencia: hacerlo observando lo que está a mi alrededor ayuda a encontrar situaciones, objetos u otras cosas que me sirvan como apoyo para crear.

Motivo: relaja mi cuerpo y hace que amplíe mi visión de lo que ya conozco.

Actividad: Ejercicio (Baile)

Influencia: En un proceso concreto me ayuda a entender y plasmar el movimiento del cuerpo en personajes.

Motivo: Poder entender de primera mano el sentimiento y la fluidez que capta el cuerpo y la mente, y el cómo conectan.

las influencias de personas ajenas al proyecto consciente o inconscientemente nos dan ideas para su ejecución

Actividad: Trabajar y estudiar

Influencia en tu proceso creativo: Estar en constante trabajo y estudio me ayudó a mantener la mente activa y enfocada en encontrar soluciones visuales y narrativas. Como tenía que cumplir con entregas y al mismo tiempo pensar en lo que quería comunicar, empecé a ver conexiones entre mis ideas más rápido, especialmente al momento de unir los dibujos con After Effects.

¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y por qué la hiciste?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

Actividad: Trabajar y estudiar

Influencia en tu proceso creativo: Estar en constante trabajo y estudio me ayudó a mantener la mente activa y enfocada en encontrar soluciones visuales y narrativas. Como tenía que cumplir con entregas y al mismo tiempo pensar en lo que quería comunicar, empecé a ver conexiones entre mis ideas más rápido, especialmente al momento de unir los dibujos con After Effects.

Motivo para hacerla: Porque tenía que cumplir con la responsabilidad que tenía de hacer el trabajo, entregar una parte importante de la actividad (los dibujos y la animación). Además, estudiar me mantuvo en contacto con referencias y técnicas que luego apliqué

Bueno la verdad es que si, siento que son actividades importantes dentro de mi vida y que le aportan a mi bienestar que posteriormente me permite realizar las actividades. El dormir me permitio estar activa, sin contar que siento que es de alli donde aprendemos a imaginar Entonces esto permite como generar diferentes ideas y tener digamos de alguna otra forma en mi punto de vista como un tipo de fluir durante las actividades creativas. Personalmente hablando cuando yo converso con mis compañeros o converso con otras personas suelen surgir ideas o suelen tocarse temas diferentes que te permiten a ti crear algo yo creo también que la mayoría de factores que tenemos en nuestra vida o que rodean nuestra vida influncian mucho dentro del proceso creativo Porque todo lo tomamos como un referente alguna u otra forma, por último tenemos el escuchar música yo consideré que Al escuchar música te deja entrar en un estado en donde permite también que las ideas puedan fluir y además de esto te proporciona como un estado de relajación algo así como un estado de trance que te permite generar ideas probablemente sin

¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y por qué la hiciste?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

especialmente al momento de unir los dibujos con After Effects.

Motivo para hacerla: Porque tenía que cumplir con la responsabilidad que tenía de hacer el trabajo, entregar una parte importante de la actividad (los dibujos y la animación). Además, estudiar me mantuvo en contacto con referencias y técnicas que luego apliqué

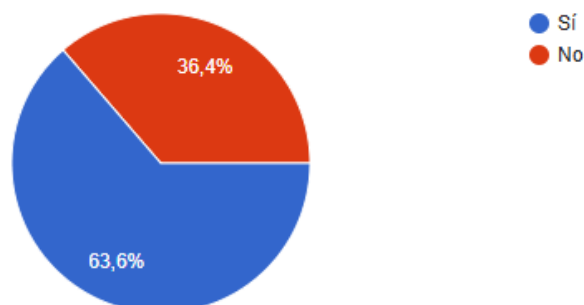
Bueno la verdad es que si, siento que son actividades importantes dentro de mi vida y que le aportan a mi bienestar que posteriormente me permite realizar las actividades. El dormir me permitio estar activa, sin contar que siento que es de alli donde aprendemos a imaginar Entonces esto permite como generar diferentes ideas y tener digamos de alguna otra forma en mi punto de vista como un tipo de fluir durante las actividades creativas. Personalmente hablando cuando yo converso con mis compañeros o converso con otras personas suelen surgir ideas o suelen tocarse temas diferentes que te permiten a ti crear algo yo creo también que la mayoría de factores que tenemos en nuestra vida o que rodean nuestra vida influncian mucho dentro del proceso creativo Porque todo lo tomamos como un referente alguna u otra forma, por último tenemos el escuchar música yo consideré que Al escuchar música te deja entrar en un estado en donde permite también que las ideas puedan fluir y además de esto te proporciona como un estado de relajación algo así como un estado de trance que te permite generar ideas probablemente sin pensar directamente en lo que estás haciendo.

Story boar y rotos copia me influencio en ser más creativa

¿Hubo algún momento inesperado donde surgió una idea?

 Copiar gráfico

11 respuestas



Si la respuesta anterior fue "Sí", ¿Cuál fue la situación?

7 respuestas

En mi caso la música me ayuda a fluir con las ideas

Mientras hablaba con unos amigos

Mientras escuchaba música

Estaba regresando de la Universidad y mientras conducía por la avenida el dorado estaba viendo algunos murales que me dieron idea de los elementos que queríamos para la rotoscopia

Después de dormir cuando me despierto suelo recordar partes de lo que soñé. Hay veces que estos sueños me ayudan a imaginar escenarios para mis trabajos o hasta reforzar ideas que tenía anteriormente escritas. A esto se le adiciona el caminar que me ayudó a entender cómo con cada paso que damos vamos formando una parte de nuestra persona.

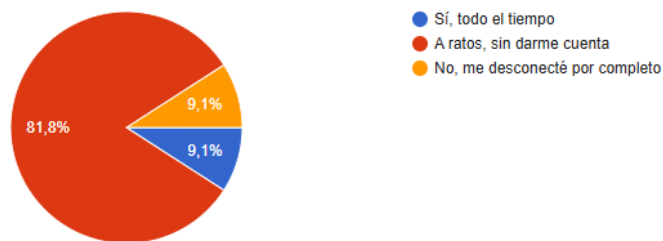
en el momento de la grabación decidimos usar efectos prácticos como la luz para no editarla

Estaba dibujando a mano los personajes en mi cuaderno para la rotoscopia, cuando de repente, mientras repasaba mentalmente la secuencia de movimientos, se me ocurrió una forma más fluida de hacer la

 Copiar gráfico

¿Sentiste que la tarea seguía dando vueltas en tu mente?

11 respuestas

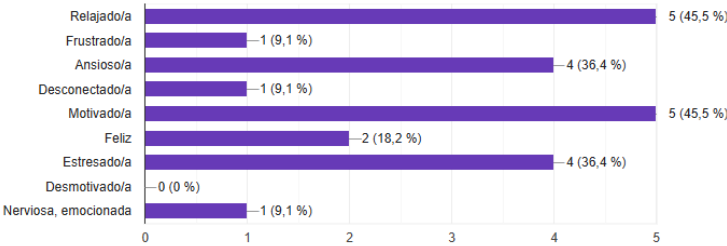


¿Cómo te sentías durante este reposo?

 Copiar gráfico

(Marca todas las que apliquen)

11 respuestas

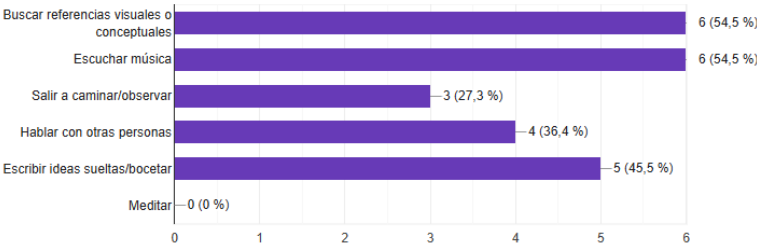


Parte 3: Fase de Exploración (Incubación activa)

¿Qué actividades hiciste para explorar ideas?

 Copiar gráfico

11 respuestas



¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y qué buscabas lograr con ella?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

- La música me ayuda un montón e influencia mi proceso creativo y me motiva hacerla
- Estas actividades me ayudaron a construir y moldear mejor la idea que inicialmente se me había ocurrido, guiando el camino que quería que tomara el video de acuerdo al concepto seleccionado.
- Bocetear hizo que viera mas reflejadas en la realidad como se podrian llegar a ver estas ideas que tuve
- Ver referencias me ayudó a solucionar cómo hacer una rotoscopia análoga
- Actividad: pixilacion
influencia: ayudó a mejorar en los frames
motivo: trabajo académico
- Salir a observar, casi todos los días ando en moto y tengo a veces mucho tiempo para ver la ciudad Y me ayudó a ver trazos
- Hablar con personas, tengo un grupo que considero tienen constantemente ideas y hablar con ellos me ayuda a refrescar las ideas y/o buscar alternativas.

¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y qué buscabas lograr con ella?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

Actividad: Buscar referencias visuales o conceptuales

Influencia: esta actividad se complementa con bailar y caminar ya que en mi proceso las referencias conceptuales suelen estar en como percibo lo de mi alrededor haciendo estas actividades.

Motivo: soy una persona que suele tener más afinidad con lo visual que con lo escrito así que me apoyo en lo que puedo ver y proyectar lo de este mismo modo.

(Videos musicales, coreografías, cine)

Actividad: Escribir ideas sueltas/bocetar

Influencia: En el proceso para escribir las ideas suelo apoyarme en las letras de mis canciones favoritas y en algún corto, serie o película que haya visto y tenga que ver con el tema o concepto del proyecto.

Motivo: me encanta sacar ideas para mis proyectos de lo que puedo disfrutar como lo es la música y poder tener esa conexión entre lo que amo y mis propias creaciones.

mirar cosas en la calle ya sea para dame una idea de donde o como grabar y buscar utilería para el video

Actividad: Buscar referencias visuales o conceptuales

Influencia en tu proceso creativo: Me ayudó a tener ideas más claras. Ver lo que han hecho otras personas me dio inspiración y me ayudó a pensar en cosas que no se me habían ocurrido.

¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y qué buscabas lograr con ella?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

Actividad: Escuchar música

Influencia en tu proceso creativo: Me ayudó a concentrarme y a entrar en el mood del proyecto. Sentía que con música las ideas me salían más fácil.

Motivo para hacerla: Porque la música me relaja y me pone en ambiente, sobre todo si estoy bloqueada.

Actividad: Hablar con otras personas

Influencia en tu proceso creativo: Al hablar con otros pude ver el tema desde otra mirada. A veces uno se encierra en sus ideas y escuchar a alguien más te da nuevas formas de pensar.

Motivo para hacerla: Porque quería saber qué opinaban y si lo que estaba pensando tenía sentido o podía mejorar.

Bueno Empezando por el escuchar música Considero que sí tiene una influencia bastante Clara como ya anteriormente lo mencioné Porque te permite entrar como en un estado en donde las ideas pueden fluir claramente Además de que la música también es un elemento que comunica y que también se puede tomar como un referente para una muestra de alguna otra forma visual en este caso muchas de las melodías o música que escuchamos suelen ser asociadas ya sea con un color o con una forma Y de alguna u otra manera eso también se puede tomar como referente para todo lo que nosotros llenar a ser

¿Cómo crees que cada actividad influyó en tu proceso creativo y qué buscabas lograr con ella?

(Debes responder según las actividades que seleccionaste en la pregunta anterior)

Actividad: _____

Influencia en tu proceso creativo: _____

Motivo para hacerla: _____

11 respuestas

Motivo para hacerla: Porque quería saber qué opinaban y si lo que estaba pensando tenía sentido o podía mejorar.

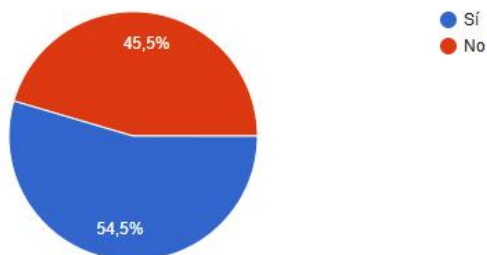
Bueno Empezando por el escuchar música Considero que sí tiene una influencia bastante Clara como ya anteriormente lo mencioné Porque te permite entrar como en un estado en donde las ideas pueden fluir claramente Además de que la música también es un elemento que comunica y que también se puede tomar como un referente para una muestra de alguna otra forma visual en este caso muchas de las melodías o música que escuchamos suelen ser asociadas ya sea con un color o con una forma Y de alguna u otra manera eso también se puede tomar como referente para todo lo que podemos llegar a ser por otro lado el tener idea sueltas y bocetar te permite como primero aclarar esas ideas que te surgen cuando te llega digamos "la Inspiración" sin contar que te da pie para mejorarlas entonces Considero que las dos actividades influyen demasiado Toda esta búsqueda de referentes y también como la aclaración del concepto y de lo que se quiere hacer ahora que mi motivo como a tener estos dos actividades Al momento de crear pues Supongo que es lo mismo como este estado de concentración o de inmersión en el que te encuentras cuando estás realizando Estas actividades es como si el mundo desapareciera

Pixilación , me influencio en poder hacer un vídeo con imágenes juntas , para aprender más sobre ese tema y practicar

 Copiar gráfico

¿Sentiste que alguna actividad ayudó más que otras?

11 respuestas



Si la respuesta anterior fue positiva, ¿Cuál y por qué?

6 respuestas

La Música es mi única actividad para fluir con las ideas

Escuchar música me ayudó más porque de acuerdo a las letras y el ritmo de algunas canciones, la idea en mente se fue desarrollando de una mejor manera.

Referentes, porque siempre me inspiran y me abren la visión a nuevas ideas

Las referencias visuales en la mayoría de casos me ayudan más a entender que es lo que quiero crear y plasmar en el o los trabajos.

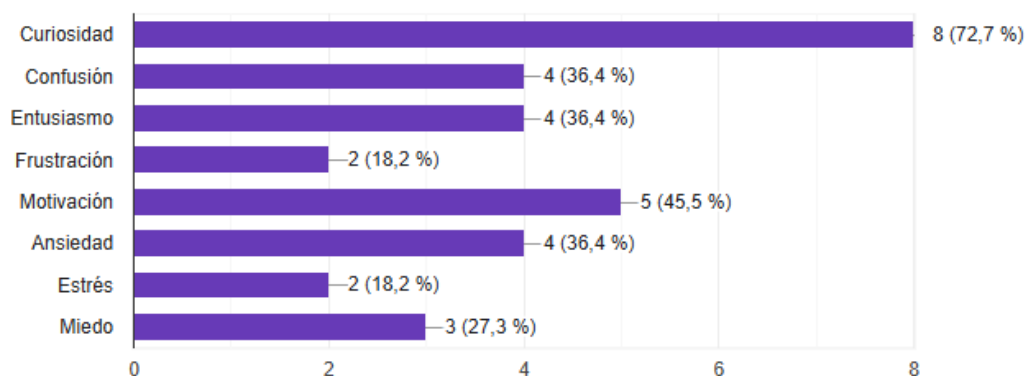
Personalmente hablando Considero que tal vez la que puede superar es la actividad de escuchar música porque justamente la música tiene como este poder también de regir los sentimientos y las emociones de las otras personas porque es lo que se intenta hacer con la música transmitir emociones entonces siento que alto estar escuchando una Playlist que te gusta o música que tomes como referente te permite sumergirte en lo que estás haciendo y además de eso es como que te permite estar en ese estado Sé que probablemente lo he estado repitiendo a lo largo del documento y de mis respuestas pero sé que es cierto Y es muchísimo más satisfactorio todo lo que haces cuando te sientes en este estado

Si la respuesta anterior fue positiva, ¿Cuál y por qué?

 Copiar gráfico

¿Qué emociones predominaban en esta fase?

11 respuestas

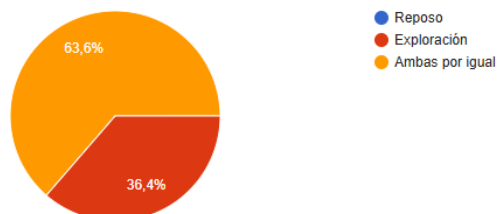


Parte 4: Reflexión final

¿En qué fase sentiste más avance en tu proceso creativo?

 Copiar gráfico

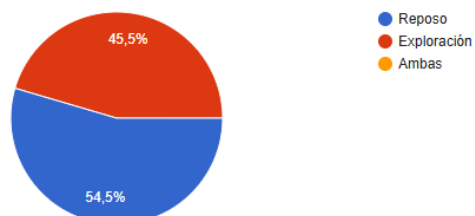
11 respuestas



¿En qué fase experimentaste el bloqueo creativo más fuerte?

 Copiar gráfico

11 respuestas



¿Cómo describirías tu experiencia en estas fases?

11 respuestas

A pesar de a veces no tener el camino claro para hacer o plasmar mis ideas me dejó llevar por la música y mis ideas

En general fue una experiencia tranquila por la forma en que se manejó el desarrollo del taller para el video, dado que se fue trabajando por partes y así, las ideas fluyeron de una mejor manera y durante el desarrollo se fueron generando otras nuevas.

Mucha incertidumbre

Estresantes

Un poco estresante y presentando algunos bloqueos creativos

Fue interesante buscar la manera de lograr las cosas que queríamos en el trabajo, pero me gustó darme el lujo de observar por primera vez mi alrededor y ver qué hay demasiados referentes y que a veces la frase de "dos cabezas piensan mejor que una", es cierta en muchos casos y en esta ocasión, me sirvió demasiado hacer el proceso de esta manera.

¿Cómo describirías tu experiencia en estas fases?

11 respuestas

En cada experiencia pude tener el tiempo de comprender de formas distintas el proyecto y que se quería representar en el resultado así que el proceso fue de introspección y reconocimiento.

en exploracion es un espacio tan grande y lleno de cosas que avaces es dificil decidir que se quiere hacer en reposo se puede sentir que el proyecto se estanca o que nunca se va a terminar o lograr de manera correcta con el tiempo que se tiene

Mi experiencia fue muy variada. En la fase de exploración tuve muchas ideas, pero también me sentí algo bloqueada porque no sabía por dónde empezar o qué camino tomar. Me costó decidir. En cambio, en la fase de reposo me ayudó a calmarme y a organizar mejor lo que ya tenía en mente. Las dos fases fueron importantes: una me llenó de opciones y la otra me ayudó a aclararlas.

Personalmente hablando Me gustó más la fase de exploración que repuso precisamente porque siento que es un poco más manual cuando tú entras a explorar y digamos que hacer un laboratorio de lo que sea te permite como abundar dentro de tu curiosidad de tu propia curiosidad Mientras tanto en las en el estado de reposo Considero que pues netamente no te importa nada claramente no quieres hacer nada entonces pues es como estar haciéndolo sin realmente pensar en lo que podría llegar a convertirse o sin meterle el suficiente esfuerzo considero yo, evidentemente la fase de reposo fue un poco más difícil porque pues es un estado en donde lo que di anteriormente no estás directamente pensando en lo que vas a hacer y la

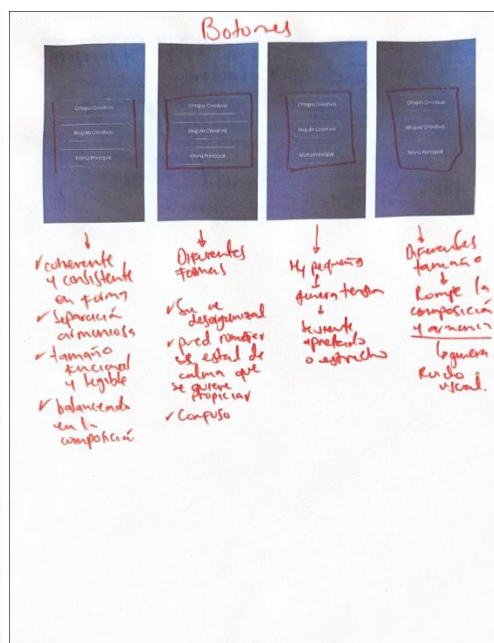
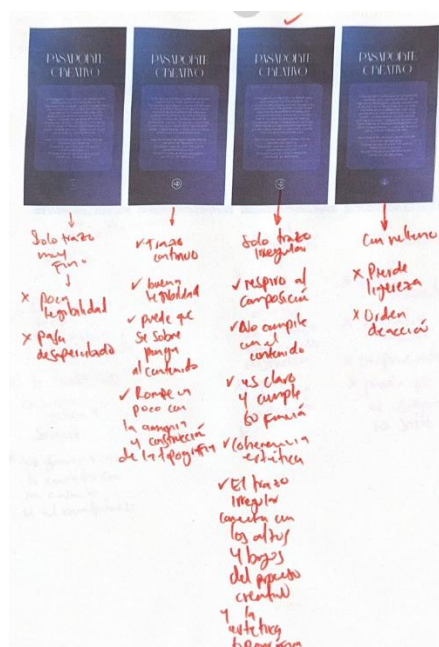
¿Cómo describirías tu experiencia en estas fases?

11 respuestas

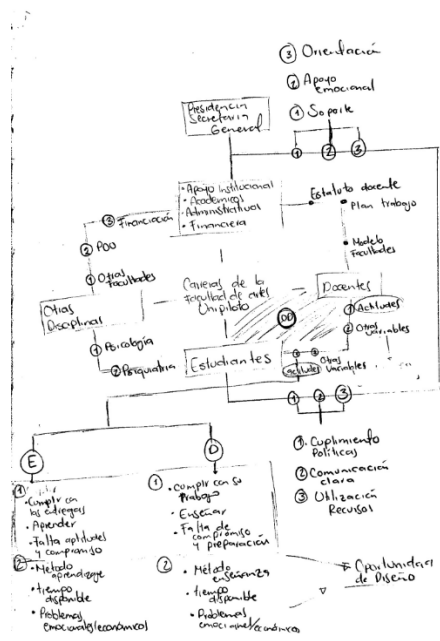
bloqueada porque no sabía por dónde empezar o qué camino tomar. Me costó decidir. En cambio, en la fase de reposo me ayudó a calmarme y a organizar mejor lo que ya tenía en mente. Las dos fases fueron importantes: una me llenó de opciones y la otra me ayudó a aclararlas.

Personalmente hablando Me gustó más la fase de exploración que repuso precisamente porque siento que es un poco más manual cuando tú entras a explorar y digamos que hacer un laboratorio de lo que sea te permite como abundar dentro de tu curiosidad de tu propia curiosidad Mientras tanto en las en el estado de reposo Considero que pues netamente no te importa nada claramente no quieres hacer nada entonces pues es como estar haciéndolo sin realmente pensar en lo que podría llegar a convertirse o sin meterle el suficiente esfuerzo considero yo, evidentemente la fase de reposo fue un poco más difícil porque pues es un estado en donde lo que di anteriormente no estás directamente pensando en lo que vas a hacer y la verdad es que no tienes ningún tipo de Norte No sabes realmente qué es lo que estás haciendo y en realidad ni siquiera le prestas atención como ese tipo de cosas y detalles que al parecer si son muy importantes mientras que en el estado de exploración Considero que tal vez más Cómo tomarse una obligación o algo por el estilo es más como responder tus propias preguntas por medio de una práctica y eso me parece evidentemente muchísimo más interesante que la fase de reposo a pesar de que en las dos maneje como las mismas actividades lo que pasa es que una parece más consciente que la otra

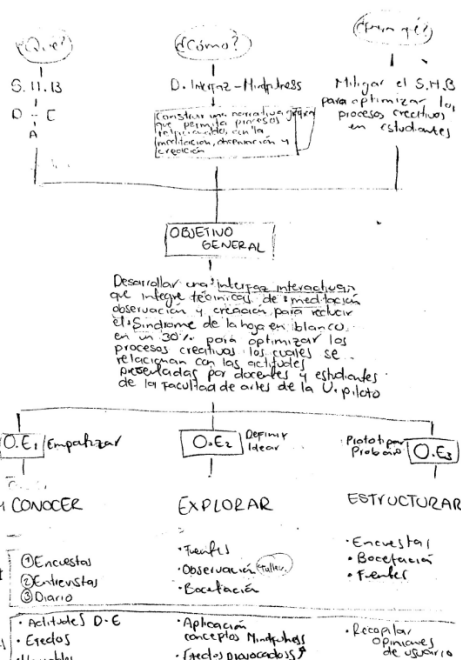
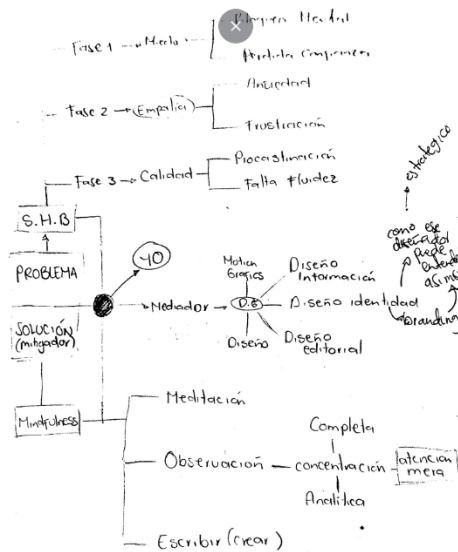
Mi experiencia fue genial por que pues practique muchas cosas diferentes y me gustó mucho

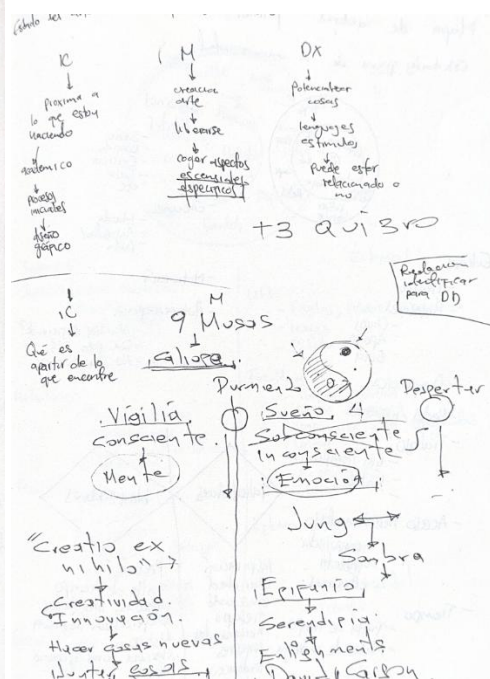
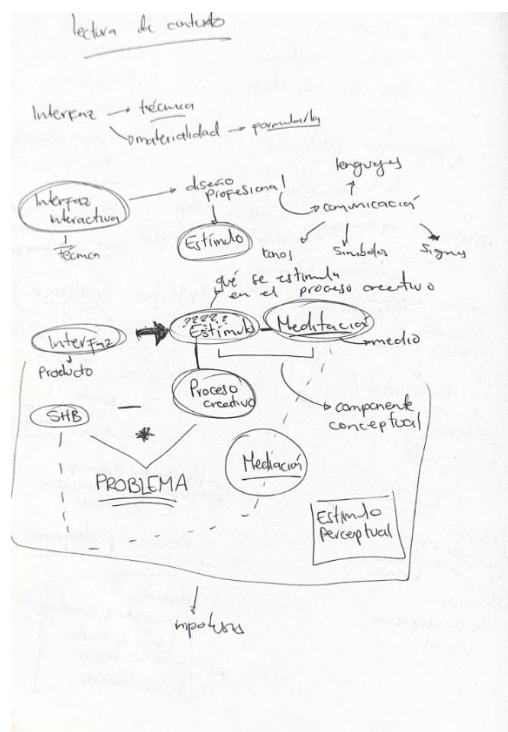


Anexo 5: Diario de campo (tutorías)



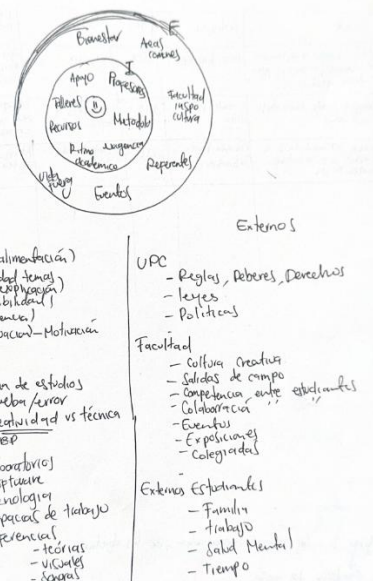
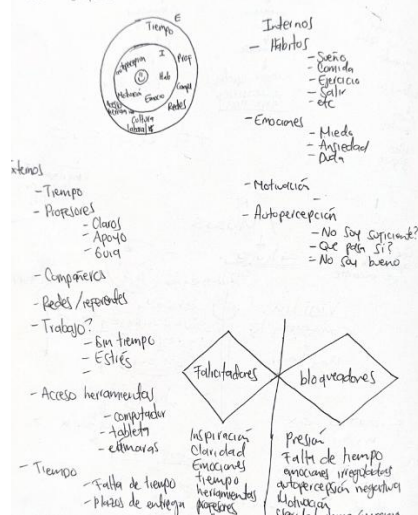
PERTINENCIA DISCIPLINAR

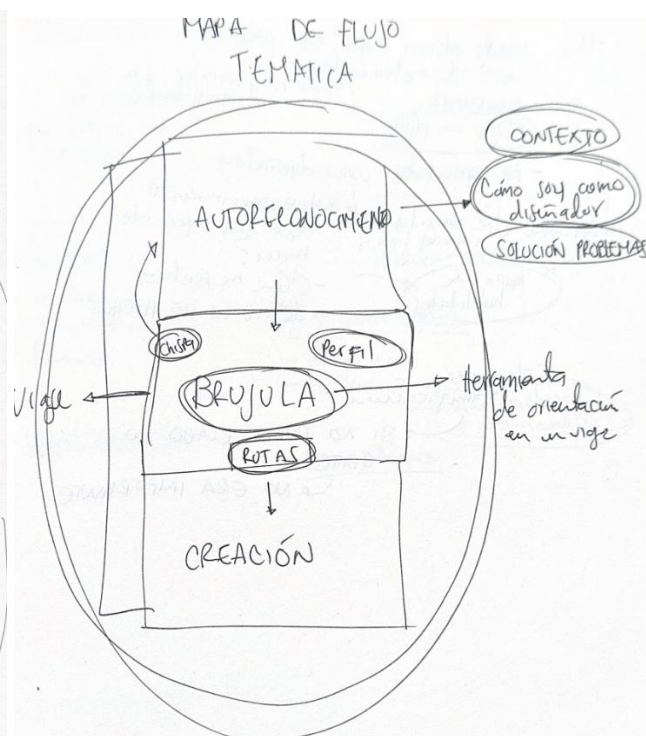
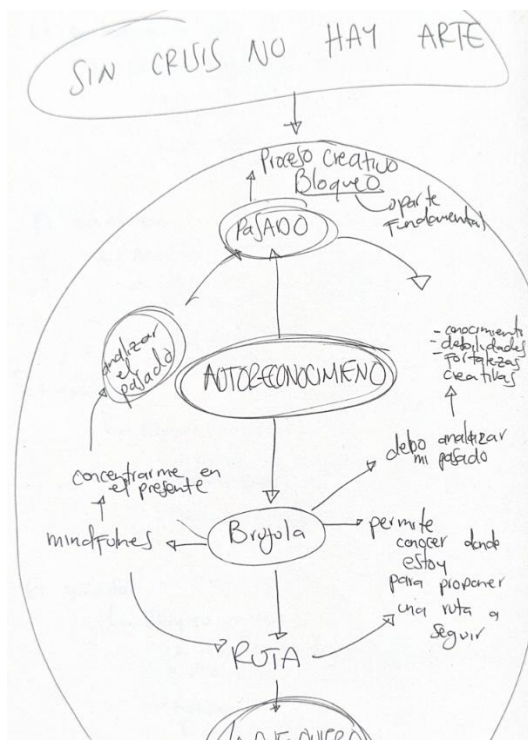




Mapa de guerra

Existencia guerra de la universal





Arbol de flujo

