PUCE
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Diseño Gráfico

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE HÁBITAT, INFRAESTRUCTURA Y CREATIVIDAD
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO

TEMA

Diseño de un sistema de comunicación gráfica para facilitar la comprensión de los beneficios físicos y emocionales del kickboxing en adultos de 21 a 45 años de Advance Trainer, Quito.

NOMBRE

Ignacio Piñas

TUTORA

Dis. Soraya Quelal

FECHA

Julio 2026

AGRADECIMIENTOS

En este punto de mi vida no puedo estar más feliz ni más agradecido con todas las personas que hicieron de este camino algo llevadero.

A Caro, Emi, Cami, Abi, Mathias, Darla y Tami, gracias por su amistad incondicional. Por esos sermones que muchas veces no quería escuchar pero que tanto me hacían falta, y hasta por esos regaños necesarios que me sacudían para seguir adelante. Gracias por levantarme el ánimo cuando ni yo mismo lo tenía, y por estar siempre ahí, en los momentos en los que uno más los necesita.

A mis abuelos. Dos de ellos hoy me cuidan desde algún otro lugar, pero tengo la certeza de que este momento los llena de orgullo. Hoy los extraño más que nunca.

A mis amigos del colegio, mis mejores amigos. No sé dónde estaría sin ellos. Con solo estar presentes, ya sea con su compañía o con sus salidas inesperadas, me regalaban una alegría inmensa y me rescataban de mis peores crisis. Los quiero con toda el alma.

A mis papás y a mi hermano, por ser mi roca. Por apoyarme siempre en cada decisión, por aguantar mi mal genio en los días de tensión y, sobre todo, por nunca dejar de darme ánimos para seguir, incluso cuando yo ya no encontraba motivos.

Al profe Jonás. Gracias por empujarme a seguir en los días que solo quería rendirme, por esas rutinas y conversaciones que me sacaban de mi propia cabeza.

Y a mí mismo, por no rendirme. Por encontrar esa resiliencia incluso cuando las fuerzas flaqueaban y las ganas se perdían. Por seguir adelante a pesar del cansancio, y demostrarme que siempre hay una manera de salir adelante.

DEDICATORIA

A quienes estuvieron cuando más lo necesitaba, incluso en los momentos en los que no sabía cómo pedir ayuda.

A Tocino y Eva, mis alegrías de cuatro patas, por acompañarme en mis desveladas, por estar presentes en silencio y por convertirse en una motivación extra para seguir adelante con este proyecto.

Y a todas las personas que, desde su apoyo, compañía y confianza, formaron parte de una investigación que nace desde una vivencia personal, pero que busca representar aquello que muchas personas también sienten al entrenar.

"Si estás triste, permítete llorar. Es normal, es parte de la vida. Pero luego hay que pelear la vida y seguir."

— DUKI (MAURO EZEQUIEL LOMBARDO)

RESUMEN

El kickboxing suele asociarse con fuerza, golpe y exigencia física. Sin embargo, en Advance Trainer, gimnasio ubicado en Quito, los usuarios también lo viven como un espacio de descarga emocional, disciplina, confianza y bienestar. Esta diferencia entre lo que se experimenta y lo que se comunica visualmente fue el punto de partida del proyecto.

A través de observación, entrevista, focus group y encuesta, se identificó que los practicantes reconocen beneficios físicos y emocionales como aumento de energía, reducción del estrés, mejora de la condición física, autoconfianza y constancia. A pesar de ello, estos beneficios no estaban representados de forma clara dentro del gimnasio.

Frente a esta problemática, se desarrolló el sistema de comunicación gráfica "El espejo que no refleja", una propuesta que toma el espejo como metáfora para mirar el proceso interno del usuario. El sistema integra una aplicación móvil, una intervención de gráfica ambiental y un folleto informativo. La app permite registrar y visualizar avances; las paredes acompañan el recorrido dentro del gimnasio; y el folleto introduce la información principal para usuarios nuevos o potenciales.

La propuesta fue validada con usuarios, expertos y comitente, obteniendo una valoración general positiva. Los resultados confirmaron que el sistema facilita la comprensión de los beneficios físicos y emocionales del kickboxing, y evidenciaron el aporte del diseño gráfico como herramienta para acompañar la experiencia del usuario dentro de Advance Trainer.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 8
B. Hipótesis de trabajo 12
C. OBJETIVOS 12
DESCRIPCIÓN DEL CASO Y DIAGNÓSTICO 13
1.1 Presentación del caso 14
1.2 Diagnóstico del caso 16
1.3 Caracterización del usuario 26
1.4 Análisis tipológico 31
1.5 Definición del problema gráfico 40
1.6 Requerimientos del proyecto 42
DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE DISEÑO 44
2.1 Generación de la idea 45
2.2 Exploración de la forma 49
2.3. Evaluación del concepto y estilo gráfico 53
2.4 Desarrollo del prototipo 56
2.5 Detalles técnicos y de producción 68
2.6 Evaluación de la propuesta 76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 82
Conclusiones 83
Recomendaciones 84
Referencias bibliográficas 85
ANEXOS 90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Árbol de Problemas. 11
Figura 2. Perfil demográfico de los encuestados 21
Figura 3. Beneficios emocionales vs físicos 22
Figura 4. Preferencias de contenido visual 24
Figura 5. Infografía con resultados de diagnóstico. 25
Figura 6. Mapa de empatía de los practicantes potenciales 27
Figura 7. Mapa de empatía de los practicantes activos. 28
Figura 8. Cuadro de clasificación de usuarios 29
Figura 9. Análisis de Tipologías - Internacional. "Heavy Bag Pro". 32
Figura 10.Análisis de Tipologías - Regional. "Commando Studio". 34
Figura 11. Análisis de Tipologías - Local "Capital Box". 36
Figura 12. Análisis de Tipologías - Local. Campaña "Time Out" 37
Figura 13. Análisis tipológico de referentes visuales 40
Figura 14. Cuadro de requerimientos del proyecto 43
Figura 15. Primera exploración 46
Figura 16. Bocetos iniciales del concepto "El espejo que no refleja" 48
Figura 17. Bocetos iniciales del concepto "Puño que germina" 49
Figura 18. Uso de retícula alternativa para la app 51
Figura 19. Exploración de retículas alternativas 52
Figura 21 . Bocetos de artes para la pared 52
Figura 22. Wireframes Aplicación 52
Figura 20 . Uso de retícula alternativa para folleto 52
Figura 22. Promedio general por pregunta en la evaluación de conceptos 56
Figura 23. Esquema de componentes de la propuesta 57
Figura 24. Paleta cromática del proyecto. 58
Figura 25. Elección tipográfica 59
Figura 26. Desarrollo de iconos para la app 60

Figura 27. Desarrollo Ilustraciones 61
Figura 28. Mapa de flujo de la aplicación 63
Figura 29. Interfaz de la aplicación 64
Figura 30. Interfaz de la aplicación 64
Figura 31. Levantamiento de paredes para intervención gráfica 65
Figura 32. Aplicación de gráfica ambiental en paredes de Advance Trainer 66
Figura 33. Folleto informativo tipo díptico: exterior e interior 67
Figura 34. Maqueta física del gimnasio a escala 1:33 72
Figura 35. Armado del folleto informativo tipo díptico en pliego A3 74
Figura 36. Validación con los usuarios 78
Figura 37. Validación con el comitente 79
Figura 38. Validación con Expertos 81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos generales del caso de estudio 15
Tabla 2. Cuadro metodológico de investigación primaria 16
Tabla 3. Síntesis de hallazgos de entrevista y focus group 20
Tabla 4. Tipos de percepciones negativas 23
Tabla 5. Dimensiones detectadas en la experiencia del usuario y su implicancia en el diseño gráfico. 43
Tabla 6. Costos estimados de implementación de la aplicación móvil 70
Tabla 8. Costos estimados de intervención en vinil adhesivo 71
Tabla 7. Cálculo de superficie para intervención de paredes 71
Tabla 9. Costos estimados de impresión del folleto informativo tipo díptico 73
Tabla 10. Valoración estimada del proceso de diseño 75
Tabla 11. Presupuesto general de implementación 76
Tabla 12. Validación final con usuarios 77
Tabla 13. Validación final con el comitente 79
Tabla 14. Validación final con expertos 80

INTRODUCCIÓN



A. ANTECEDENTES

En los últimos años, la salud mental se ha convertido en una preocupación importante a nivel global. El estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional afectan la forma en que las personas estudian, trabajan, se relacionan y construyen hábitos de autocuidado. Frente a este contexto, la actividad física ha sido reconocida como una práctica relevante para el bienestar integral, ya que vincula movimiento corporal, salud y calidad de vida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Dentro de este campo, los deportes de combate han comenzado a estudiarse desde una mirada más amplia. Disciplinas como el boxeo, el kickboxing y las artes marciales no solo se relacionan con fuerza o confrontación; también pueden aportar a la reducción del estrés, el autocontrol, la autoconfianza y la mejora del estado de ánimo (Bozdarov et al., 2023; Ciaccioni et al., 2024). Esto permite entender que el entrenamiento no trabaja únicamente el cuerpo, sino también la manera en que una persona regula su energía, su atención y sus emociones.

Sin embargo, esta lectura no siempre aparece en la comunicación visual de los espacios deportivos. Muchas veces, los gimnasios utilizan imágenes centradas en golpes, cuerpos atléticos, fuerza o rendimiento. Esta forma de representar el entrenamiento puede reforzar una idea limitada del kickboxing, dejando en segundo plano aspectos como la disciplina, la constancia y el bienestar.

Esta percepción también se relaciona con la manera en que suelen entenderse los deportes de combate. Menéndez Santurio y Fernández-Río (2015) señalan que prácticas como el boxeo y el kickboxing pueden asociarse con emociones intensas dentro del imaginario deportivo.

Esta asociación influye en la forma en que algunas personas se acercan o se alejan de la disciplina, especialmente cuando aún no han vivido la experiencia directa del entrenamiento.

En Ecuador, el kickboxing cuenta con procesos de organización deportiva a través de la Federación Ecuatoriana de Kickboxing, lo que evidencia su presencia como disciplina en el país (Federación Ecuatoriana de Kickboxing, s. f.). En Quito, además, los espacios de entrenamiento funcional, boxeo y kickboxing responden a una búsqueda de actividad física, disciplina y bienestar frente a las exigencias de la vida urbana.

Este contexto se conecta con una preocupación local por la salud mental. El Ministerio de Salud Pública reconoce la importancia del bienestar psicológico como parte de la salud integral, mientras que reportes locales han señalado afectaciones emocionales relevantes en habitantes de Quito (Ministerio de Salud Pública, s. f.; Primicias, s. f.). Frente a esta realidad, los gimnasios pueden entenderse no solo como espacios de acondicionamiento físico, sino también como lugares de descarga emocional, pertenencia y construcción de hábitos.

Desde el campo de la comunicación, existen propuestas que vinculan actividad física y bienestar emocional. La campaña Time Out aborda la ansiedad mediante el deporte y la actividad física, mostrando que la comunicación visual puede ayudar a tratar temas emocionales desde mensajes claros, cercanos y accesibles (Abigail & Galindo, s. f.).

En este escenario se ubica Advance Trainer, un gimnasio quiteño especializado en kickboxing, musculación y acondicionamiento físico. Su actividad se lleva a cabo en un entorno donde el entrenamiento no solo se define por el rendimiento físico, sino también por la búsqueda de bienestar, disciplina y liberación emocional.

En el gimnasio, el kickboxing es parte de una experiencia diaria que es guiada por instructores, rutinas y dinámicas de apoyo. No obstante, en una primera evaluación del caso, se observa que la comunicación visual del espacio se interpreta principalmente en términos de fuerza, intensidad y entrenamiento físico.

Figura 1. Árbol de Problemas.



Nota: Aplicación de la herramienta de árbol de problemas para el diagnóstico de causas y efectos de los beneficios físicos y emocionales.

B. HIPÓTESIS DE TRABAJO

Se postula que un sistema de comunicación gráfica orientado a traducir visualmente los beneficios físicos y emocionales del boxeo y el kickboxing específicamente la reducción del estrés, el autocontrol emocional, el desarrollo de la confianza y la mejora del acondicionamiento físico— puede mejorar significativamente la comprensión, valoración y reconocimiento de dichos beneficios en adultos de 21 a 45 años del contexto urbano de Quito, contribuyendo a disminuir la barrera perceptual asociada a la violencia.

C. OBJETIVOS

Objetivo general: Facilitar la comprensión de los beneficios físicos y emocionales del kickboxing en adultos de 21 a 45 años mediante el diseño de un sistema de comunicación gráfica que los haga visibles y comprensibles en usuarios del gimnasio Advance Trainer.

Objetivos específicos:

1. Diagnosticar la percepción, experiencia y necesidades comunicacionales de los usuarios de Advance Trainer en relación con los beneficios físicos y emocionales del kickboxing.
2. Desarrollar un sistema de comunicación gráfica que haga visibles y comprensibles los beneficios físicos y emocionales del kickboxing para los usuarios de Advance Trainer, mediante recursos visuales claros, accesibles y coherentes con el contexto del gimnasio.
3. Evaluar la propuesta con docentes lectores, comitente y usuarios para verificar su claridad comunicacional, coherencia visual, pertinencia conceptual y facilidad de uso.

CAPITULO 1.
DESCRIPCIÓN DEL CASO Y DIAGNÓSTICO



1.1 PRESENTACIÓN DEL CASO

El proyecto se desarrolla en Advance Trainer, gimnasio ubicado en el sector González Suárez, en la ciudad de Quito. El espacio está orientado al entrenamiento de kickboxing, musculación, acondicionamiento físico y defensa personal. Su propuesta se construye alrededor de la disciplina, la constancia, el esfuerzo y la mejora personal.

Advance Trainer nace a partir de la experiencia deportiva de Jonas Tambaco, quien reconoce el entrenamiento como una herramienta de transformación física y mental. Esta visión permite entender al gimnasio no solo como un espacio de práctica deportiva, sino como un entorno donde los usuarios buscan liberar tensión, mejorar su condición física y fortalecer su seguridad personal.

El gimnasio cuenta con distintas áreas de uso: zona de entrenamiento técnico, área de sacos, espacio de musculación, recepción, bodega y zonas de circulación. Estas áreas permiten desarrollar diferentes momentos de la práctica, desde el ingreso y preparación del usuario hasta la ejecución de ejercicios técnicos, rutinas de fuerza y trabajo funcional.

La dinámica de entrenamiento se apoya principalmente en la guía directa de los instructores. Durante las clases se explican ejercicios, técnicas y rutinas de manera verbal, y luego se da tiempo para practicarlas bajo acompañamiento. Esta forma de trabajo fortalece la cercanía entre instructor y usuario, y genera una experiencia de entrenamiento guiada y comunitaria.

A nivel visual, Advance Trainer mantiene una identidad marcada por el uso de colores oscuros, rojo y recursos gráficos asociados a fuerza, energía y entrenamiento. Además,

su presencia digital es activa, especialmente en redes sociales, donde comparte contenido relacionado con clases, defensa personal, entrenamiento, eventos y participación de la comunidad.

Dentro del ecosistema visual del gimnasio también aparecen marcas o líneas asociadas, como Motion Fight y Viral Fight, que forman parte de su comunicación en redes y piezas promocionales. Esto evidencia una identidad visual reconocible, vinculada al deporte, la intensidad y la acción.

Advance Trainer constituye un caso pertinente para este proyecto porque reúne un espacio físico activo, una comunidad de usuarios, una identidad deportiva consolidada y una experiencia de entrenamiento valorada por sus practicantes. A partir de este contexto, el diagnóstico permite analizar cómo se comunican actualmente los beneficios físicos y emocionales del kickboxing dentro del gimnasio.

Tabla 1. Datos generales del caso de estudio

ASPECTO	DESCRIPCIÓN
Nombre del caso	Advance Trainer
Ubicación	González Suárez, Quito
Comitente	Jonas Tambaco
Actividad principal	Kickboxing, musculación y acondicionamiento físico (Muay-Thai, Defensa personal).
Público relacionado	Adultos de 21 a 45 anos, practicantes activos y potenciales
Espacios principales	Zona técnica, sacos, pesas, recepción, bodega y circulación
Característica del servicio	Entrenamiento guiado, acompañamiento cercano y práctica constante
Oportunidad inicial	Analizar como se comunican visualmente los beneficios del entrenamiento

Nota: Elaboración propia.

1.2 DIAGNÓSTICO DEL CASO

Se desarrolló mediante investigación primaria, con el objetivo de comprender la experiencia de los usuarios de Advance Trainer, la percepción del kickboxing y las necesidades comunicacionales del gimnasio. Para ello se aplicaron cuatro técnicas: observación no participativa, entrevista semiestructurada, focus group y encuesta.

Estas técnicas permitieron analizar el espacio físico, la dinámica de entrenamiento, la mirada de una especialista, las percepciones de practicantes y no practicantes, y los datos cuantitativos de usuarios activos. A partir de esta información se identificó una brecha entre los beneficios que los usuarios experimentan durante el entrenamiento y la manera en que estos son comunicados visualmente dentro del gimnasio.

Tabla 2. Cuadro metodológico de investigación primaria

TÉCNICA	ENFOQUE	OBJETIVO
Observación no participativa	Cualitativo	Analizar el espacio físico, la dinámica de entrenamiento y la comunicación visual existente dentro de Advance Trainer.
Entrevista semiestructurada	Cualitativo	Profundizar en la relación entre kickboxing, autocontrol, ansiedad y bienestar emocional.
Focus group	Cualitativo	Identificar percepciones, barreras y beneficios asociados al kickboxing desde la experiencia de practicantes y no practicantes.
Encuesta estructurada	Cuantitativo	Reconocer perfil de usuario, motivaciones, beneficios percibidos y relación con la comunicación visual del gimnasio.

Nota: Elaboración propia a partir de los instrumentos de investigación primaria.

1.2.1 OBSERVACIÓN NO PARTICIPATIVA

A partir de la observación no participativa, se identificó que el espacio no cuenta con carteles, infografías ni señalética que orienten al usuario en aspectos técnicos, procesos de entrenamiento o beneficios emocionales. La comunicación dentro del gimnasio es principalmente verbal y está mediada por los instructores, lo que evidencia la ausencia de un sistema de comunicación visual organizado dentro del espacio **(Anexo 4).**

El análisis de las piezas gráficas utilizadas por el gimnasio evidencia un sistema visual coherente en términos formales, pero limitado a nivel conceptual. La predominancia de una paleta cromática basada en negro, rojo y blanco, junto con el uso de alto contraste, iluminación dramática y tipografías de gran peso visual, construye una narrativa centrada en la intensidad, la confrontación y el rendimiento físico.

Si bien estos recursos generan impacto visual y se relacionan con la identidad deportiva del gimnasio, también pueden reforzar estereotipos asociados a la agresividad y la competencia. Esto deja en segundo plano la dimensión emocional de la práctica y la posibilidad de comunicar el entrenamiento como una experiencia de bienestar físico y mental.

1.2.2 ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

La entrevista fue realizada el 20 de noviembre de 2025 a Gabriela Aguirre, psicóloga clínica y practicante de kickboxing con diez meses de experiencia. A partir del análisis de la entrevista, se identificó una percepción generalizada que limita la comprensión de las artes marciales dentro del imaginario social **(Anexo 1)**.

En este sentido, la entrevistada señala que “las artes marciales se relacionan mucho con golpes, con ataque, y eso no les permite ver que en realidad van

mucho más allá" (G. Aguirre, comunicación personal, 20 de noviembre de 2025). Esta percepción evidencia una diferencia entre la práctica real del kickboxing y la forma en que suele ser interpretada desde fuera.

Asimismo, la entrevistada vincula la práctica con beneficios emocionales concretos. Afirma que el entrenamiento "ayuda un montón a personas con niveles altos de ansiedad", ya que permite enfocarse en logros pequeños y calmar pensamientos que provocan malestar (G. Aguirre, comunicación personal, 20 de noviembre de 2025). También destaca la relación entre cuerpo, mente y emociones como eje de la práctica.

Adicionalmente, la entrevista permitió reconocer una barrera emocional recurrente al iniciar la práctica: la comparación con otros. La entrevistada menciona que, al inicio, se comparaba con personas más avanzadas y eso llegó a frustrarla. Este hallazgo permite comprender que el progreso personal necesita ser comunicado desde una lógica individual y no comparativa.

Finalmente, la entrevistada sugiere la importancia de representar visualmente el proceso del usuario. Este aporte evidencia la necesidad de herramientas gráficas que permitan observar cambios progresivos y no solo resultados físicos finales.

1.2.3 FOCUS GROUP

El focus group se realizo el 28 de noviembre de 2025 con seis participantes: dos no practicantes y cuatro practicantes activos. Los resultados permitieron identificar percepciones contrastantes entre ambos grupos (Anexo 2).

En el caso de los no practicantes, se evidenciaron barreras de entrada relacionadas con el miedo, la percepción de violencia y la autoexclusión. Algunas respuestas asociaron el boxeo y el kickboxing con agresividad, dolor o ridículo social. Esto muestra que, antes de vivir la experiencia directa, la disciplina pue-

de percibirse como un espacio intimidante (grupo focal, 28 de noviembre de 2025; véase Anexo 2).

Por otro lado, los practicantes describieron un cambio en su percepción inicial. El entrenamiento fue entendido como una práctica estructurada que articula técnica, control corporal y regulación emocional. En relación con la ejecución técnica, se mencionó que la ira puede afectar el aprendizaje, lo que refuerza la idea de que el kickboxing no depende solo de fuerza, sino también de concentración y autocontrol (grupo focal, 28 de noviembre de 2025; véase Anexo 2).

Asimismo, los participantes describieron ciertos momentos del entrenamiento como mecanismos de regulación. Expresiones como "el shadowboxing es un reset" y "el calentamiento es mindfulness obligado" permiten interpretar la práctica como una secuencia que incide tanto en lo físico como en lo mental. En este contexto, shadowboxing se entiende como la práctica de movimientos de boxeo o kickboxing sin oponente; mindfulness hace referencia a la atención plena durante la actividad; y reset se utiliza como una expresión informal para describir una sensación de reinicio mental después del entrenamiento.

También se identificaron prácticas individuales de seguimiento, como el uso de diarios con gráficas de energía y sueño. Esto evidencia una necesidad de medición y acompañamiento personal que no está integrada dentro del sistema del gimnasio.

Finalmente, los participantes señalaron limitaciones en la comunicación visual del espacio. Algunas piezas fueron percibidas como excluyentes, poco educativas o con un tono vacío. Estos testimonios evidencian una brecha entre la experiencia real del entrenamiento y su representación dentro del entorno físico.

Tabla 3. Síntesis de hallazgos de entrevista y focus group

HALLAZGOS PRINCIPALES (ENTREVISTA Y FOCUS GROUP)	
Barreras perceptuales y estereotipos	Existe una asociación directa que asocia al deporte con violencia. Los no practicantes lo perciben como agresivo y excluyente, reforzado por imágenes de cuerpos atléticos y alto rendimiento, lo que genera miedo al juicio social.
Perfil emocional del usuario	Los usuarios presentan altos niveles de estrés, ansiedad y sobrecarga mental. Encuentran en la práctica un espacio de enfoque, regulación emocional y construcción de hábitos.
Autocontrol y regulación emocional	La práctica no se basa en liberar agresividad, sino en controlarla mediante técnica y disciplina. Se desarrolla autoconocimiento y control emocional progresivo.
Experiencia de la sesión	El entrenamiento se vive como un proceso estructurado en fases (inicio, calentamiento, práctica técnica, cierre), funcionando como un ritual de desconexión y enfoque mental.
Visualización del progreso	Los beneficios psicológicos no son visibles ni medibles, lo que dificulta su reconocimiento. La comparación con otros puede generar frustración y abandono.

Nota: Elaboración propia a partir de la entrevista semiestructurada y el focus group (Anexos 1 y 2).

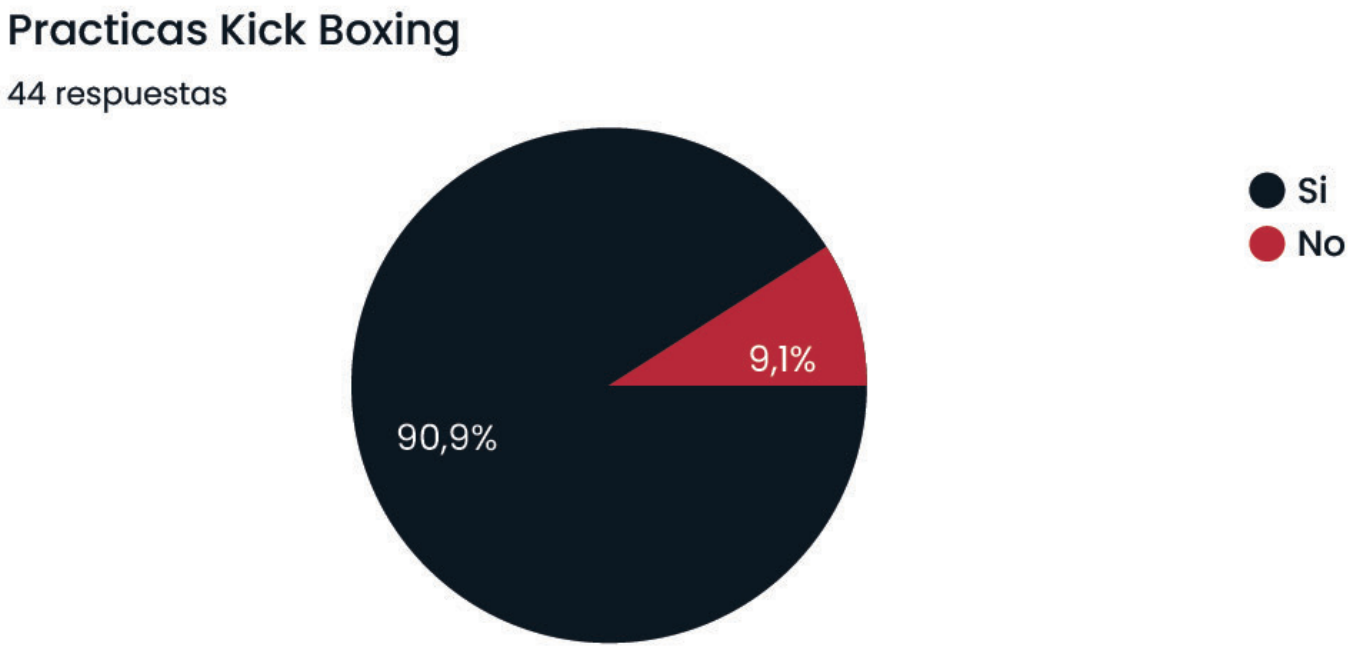
1.2.4 ENCUESTA ESTRUCTURADA

La encuesta fue aplicada a 40 practicantes activos entre el 26 de marzo y el 3 de abril de 2026. Los resultados refuerzan los hallazgos cualitativos, evidenciando una relación directa entre la práctica del kickboxing y beneficios tanto físicos como emocionales **(Anexo 3).**

El perfil de los participantes evidencia una participación equilibrada por género, con 50 % hombres y 50 % mujeres. Además, predomina un grupo de jóvenes adultos, con mayor presencia de usuarios entre 21 y 35 años. También se identifica un alto nivel educativo, ya que el 70 % cuenta con estudios universitarios o de posgrado.

La mayoría corresponde a personas que combinan estudio y trabajo, lo que sugiere un perfil con alta carga de

Figura 2. Perfil demográfico de los encuestados



Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a practicantes activos de Advance Trainer, 2026.

responsabilidades. En relación con la práctica, todos los encuestados realizan actividad física de forma regular, con una frecuencia predominante de dos a cinco veces por semana. Esto indica que el kickboxing forma parte de una rutina constante más que de una actividad ocasional.

En particular, el 90 % de los encuestados afirma haber experimentado progreso emocional o psicológico. Los beneficios más recurrentes incluyen reducción del estrés y la ansiedad, aumento de confianza y autoestima, mejora del estado de ánimo, motivación, disciplina y enfoque. Del mismo modo, el 90 % reconoce beneficios físicos, entre ellos fuerza, resistencia, tonificación, agilidad, coordinación y mejora cardiovascular.

Estos resultados evidencian que los usuarios reconocen el kickboxing como una práctica con impacto físico y emocional. La dimensión emocional destaca especialmente

Figura 3. Beneficios emocionales vs físicos



Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a practicantes activos de Advance Trainer, 2026.

en las respuestas abiertas, donde los participantes mencionan cambios relacionados con calma, confianza, energía y manejo del estrés. Esto coincide con los hallazgos obtenidos en la entrevista y el focus group.

Esta diferencia entre experiencia real y percepción externa también aparece en la forma en que se entienden los deportes de combate. Menéndez Santurio y Fernández-Río (2015) señalan que disciplinas como el boxeo y el kickboxing suelen vincularse con emociones intensas dentro del imaginario deportivo. Esa asociación puede influir en la manera en que una persona se acerca o se aleja de la práctica.

Por eso, el problema no está solo en explicar qué es el kickboxing, sino en mostrarlo desde una lectura más completa. Esto puede ayudar a presentar la disciplina como un espacio de técnica, control, disciplina y bien-

Tabla 4. Tipos de percepciones negativas

TIPO DE PERCEPCIÓN NEGATIVA	FRECUENCIA	% DEL TOTAL QUE ESCUCHÓ NEGATIVOS	EJEMPLOS TEXTUALES REPRESENTATIVOS
Riesgo de lesiones / daño físico permanente	9	47%	"Que puedes quedar con lesiones permanentes", "Lesiones", "Que puede haber lesiones", "Que puede llegar a ser peligroso", "Que puede ser peligroso"
Violencia / agresividad / vuelve violenta a las personas	7	37%	"Muy violento", "Vuelve violenta a la gente", "Violencia", "Es un deporte de contacto que puede ser riesgoso", "Golpear"
No es para mujeres / demasiado brusco	2	11%	"Muy brusco no es para mujeres"
Daño a otras personas por venganza	1	5%	"Que se puede hacer daño a personas por vengansa"
Otros / no especificado	2	11%	"Cabeza", respuestas incompletas

Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a practicantes activos de Advance Trainer, 2026.

estar, no como una práctica de golpe o confrontación física.

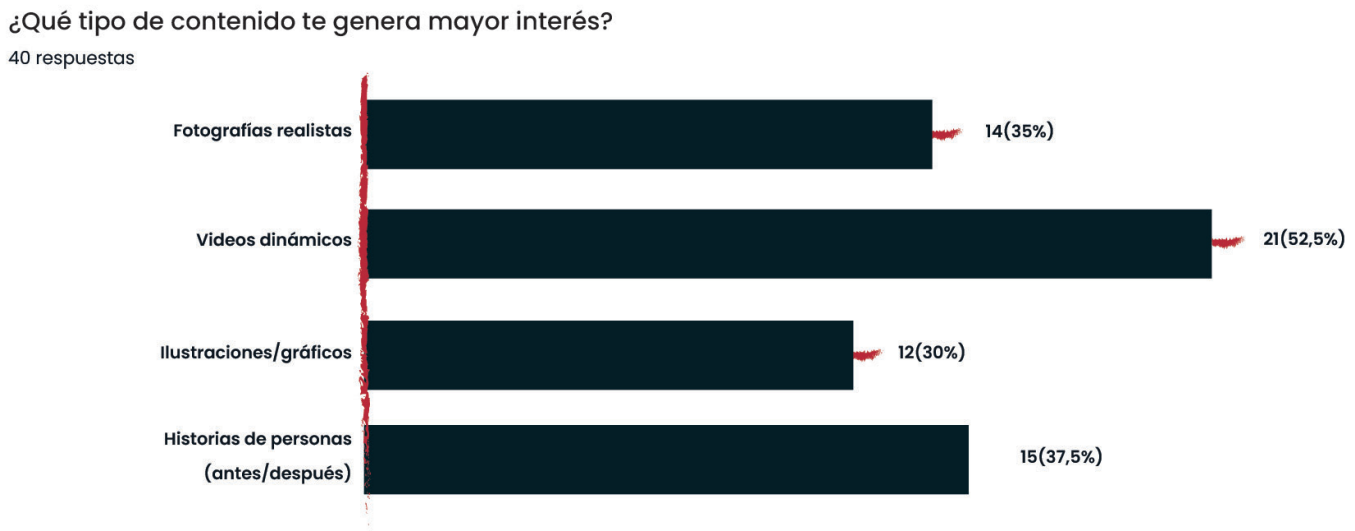
En relación con la comunicación del gimnasio, el 75 % de los encuestados considera que esta resulta motivadora, mientras que el 22,5 % la percibe como indiferente. Esto sugiere que, si bien la comunicación no genera rechazo, todavía existe espacio para fortalecer su claridad, alcance y relación con la experiencia del usuario.

En cuanto al contenido que les gustaria ver los resultados muestran una inclinación hacia videos dinámicos, historias de cambio personal, fotografías realistas, ilustraciones y gráficos.

Estos datos evidencian una preferencia por contenidos visuales que no solo informen, sino que también comuniquen procesos, evolución y experiencia personal.

Esta información resulta relevante para el proyecto, ya que permite orientar el sistema gráfico hacia recursos más cercanos, dinámicos y vinculados con la experiencia real del usuario.

Figura 4. Preferencias de contenido visual



Nota: Elaboración propia a partir de la encuesta aplicada a practicantes activos de Advance Trainer, 2026.

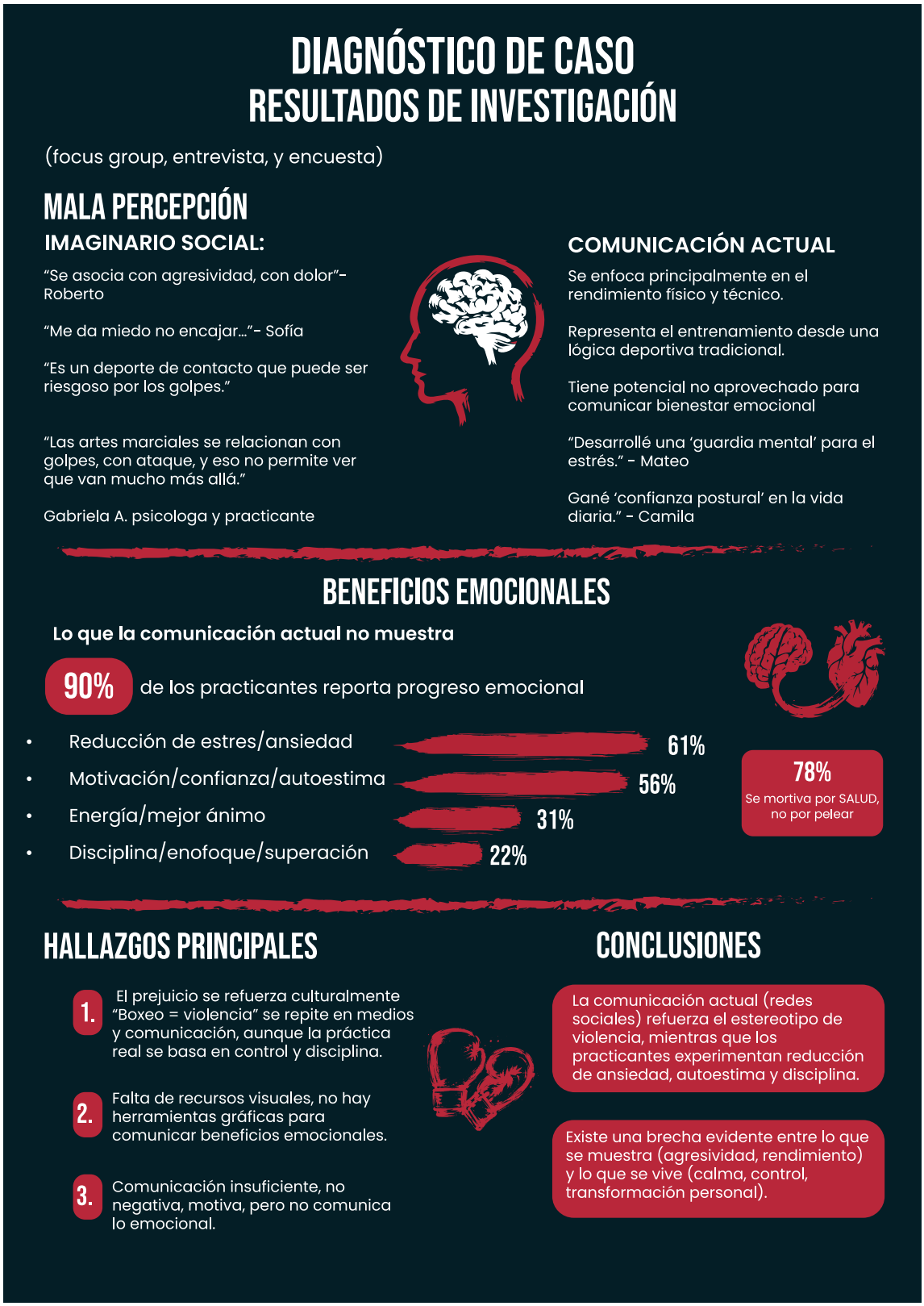
1.2.5 SÍNTESIS DEL DIAGNÓSTICO

El diagnóstico evidencia que Advance Trainer posee una experiencia de entrenamiento valorada por sus usuarios. La práctica del kickboxing es reconocida no solo por sus beneficios físicos, sino también por su aporte emocional. Sin embargo, estos beneficios no cuentan con una representación visual clara dentro del gimnasio.

La comunicación se apoya principalmente en la guía verbal del instructor y en la experiencia directa del entrenamiento, lo que limita que los usuarios puedan reconocer, registrar o comprender su progreso físico y emocional de manera organizada.

A partir del diagnóstico se identifican tres necesidades principales: reducir la percepción intimidante del kickboxing, comunicar con mayor claridad los beneficios físicos y emocionales del entrenamiento, y generar recursos visuales que acompañen la experiencia del usuario dentro del gimnasio.

Figura 5. Infografía con resultados de diagnóstico.



Nota: Elaboración propia a partir de la investigación primaria.

1.3 CARACTERIZACIÓN DEL USUARIO

La investigación primaria permitió identificar dos perfiles de usuario vinculados al problema de comunicación visual del kickboxing en Advance Trainer: practicantes potenciales y practicantes activos. Ambos perfiles presentan necesidades, percepciones y comportamientos distintos frente a la disciplina, por lo que requieren formas de comunicación diferenciadas.

Para organizar esta información se consideraron variables demográficas, geográficas, intrínsecas y de comportamiento. Las variables demográficas permiten reconocer edad, género, ocupación y nivel educativo. Las geográficas ubican al usuario dentro del contexto urbano de Quito. Las intrínsecas permiten identificar motivaciones, miedos, intereses y expectativas. Finalmente, las variables de comportamiento describen la frecuencia de entrenamiento, el consumo de contenido en redes sociales y la disposición a registrar avances personales.

1.3.1 PRACTICANTES POTENCIALES

Los practicantes potenciales corresponden a adultos de 21 a 45 años, con predominio del rango de 21 a 35 años. En su mayoría, mantienen actividades laborales o académicas exigentes y se relacionan con contextos urbanos donde el estrés, la rutina y la sobrecarga mental influyen en la búsqueda de espacios de desconexión.

Su interés por el kickboxing surge como una posible alternativa para mejorar su condición física y bienestar emocional. Sin embargo, presentan barreras asociadas a la percepción de violencia, la exigencia física, el miedo a lesionarse o la inseguridad de no encajar en el entorno del gimnasio.

Figura 6. Mapa de empatía de los practicantes potenciales.



Nota: Elaboración propia a partir del focus group y la encuesta aplicada a usuarios de Advance Trainer

Este grupo consume información principalmente a través de redes sociales, recomendaciones cercanas y referencias visuales. Por ello, requiere una comunicación clara, accesible y menos intimidante, que muestre el kickboxing como una práctica progresiva, acompañada y posible de iniciar desde distintos niveles.

1.3.2 PRACTICANTES ACTIVOS

Los practicantes activos comparten características demográficas similares, pero ya han incorporado el kickboxing dentro de su rutina.

A diferencia del grupo anterior, han superado la percepción inicial de violencia y reconocen la práctica como un espacio de disciplina, descarga emocional, constancia y mejora personal.

Figura 7. Mapa de empatía de los practicantes activos.



Nota: Elaboración propia a partir del focus group y la encuesta aplicada a usuarios de Advance Trainer

Este perfil identifica beneficios físicos y emocionales concretos, como reducción del estrés, aumento de confianza, mejora del estado de ánimo, mayor energía y fortalecimiento de la condición física. También valora el acompañamiento del entrenador, el ambiente del gimnasio y el aprendizaje progresivo.

Sin embargo, muchos de estos beneficios permanecen en la experiencia personal del usuario y no cuentan con una representación visual clara. Por esta razón, los practicantes activos necesitan recursos gráficos que les permitan registrar, visualizar y comunicar su evolución sin depender de comparaciones externas.

Figura 8. Cuadro de clasificación de usuarios.

VARIABLE	CLASIFICACIÓN	JUSTIFICACIÓN EN DISEÑO GRÁFICO
Edad	21–45 años	Requiere un diseño claro, contemporáneo y de rápida lectura
Género	Equilibrado	Demanda un enfoque inclusivo y libre de estereotipos.
Contexto geográfico	Urbano (Quito)	Necesita mensajes directos y adaptables a formatos físicos y digitales.
Nivel de experiencia	Inicial (potenciales) / constante (activos)	La comunicación debe reducir la intimidación inicial y reforzar la percepción de progreso.
Motivaciones	Bienestar físico y emocional, salud y manejo del estrés	El diseño debe centrarse en equilibrio, bienestar y transformación personal.
Barreras	Percepción de violencia y miedo al juicio	La propuesta visual debe generar cercanía y resignificar la disciplina.
Comportamiento de consumo	Uso activo de redes sociales	Se requiere contenido sintético, atractivo y fácilmente compartible.
Necesidad principal	Representación del proceso de bienestar y evolución personal	El diseño debe hacer tangible la evolución del usuario.
Capacidades y limitaciones	Sobrecarga mental y emocional	Se necesita bajo ruido visual, jerarquía clara y lectura rápida.
Nivel de familiaridad digital	Intermedio	El diseño debe ser intuitivo, accesible y basado en metáforas visuales claras.

Nota: Elaboración propia basada en los resultados de la investigación primaria y los perfiles de usuario identificados.

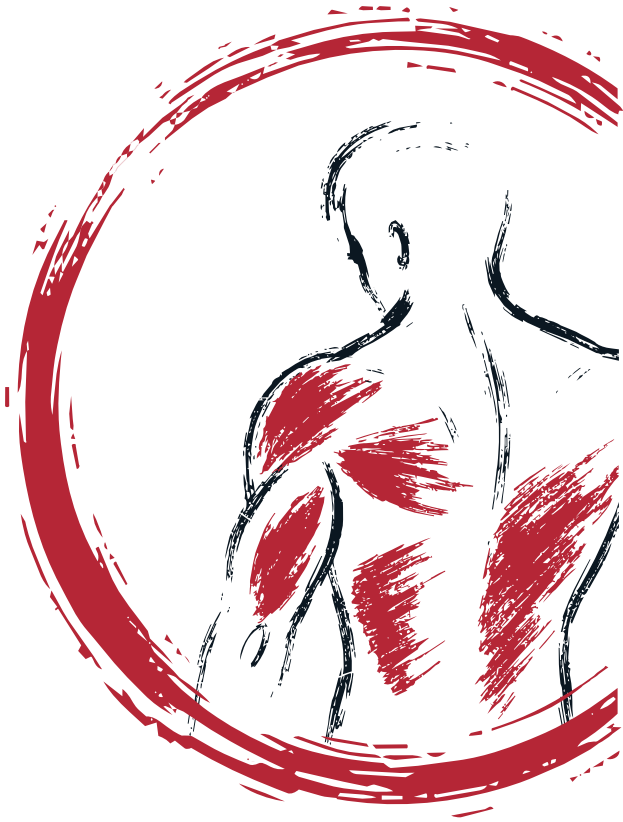
Necesidades de comunicación

Ambos perfiles coinciden en una necesidad central: claridad visual. Mientras los practicantes potenciales necesitan mensajes que reduzcan la percepción de violencia y faciliten el acercamiento inicial, los practicantes activos requieren recursos que evidencien su progreso y permitan comunicarlo de manera accesible.

La caracterización evidencia que el problema no radica en la falta de información sobre el kickboxing, sino en la ausencia de recursos visuales que traduzcan sus beneficios físicos y emocionales. Los practicantes activos experimentan cambios positivos en su bienestar, pero no cuentan con herramientas gráficas que les permitan visualizar y comunicar ese proceso.

Al mismo tiempo, los practicantes potenciales continúan condicionados por imaginarios asociados a la violencia, la exigencia física y el juicio social. En consecuencia, el diseño gráfico debe traducir procesos como la regulación del estrés, el aumento de confianza, la mejora física y la sensación de bienestar en recursos visuales comprensibles.

Su función no se limita a informar, sino a conectar la experiencia del entrenamiento con una representación visual clara. De esta manera, el diseño puede aportar a que el usuario reconozca su proceso personal tanto en el espacio físico del gimnasio como en sus proyecciones digitales.



1.4 ANÁLISIS TIPOLÓGICO

El presente análisis tipológico tiene como finalidad identificar estrategias gráficas, y narrativas empleadas en proyectos visuales vinculados al boxeo, el entrenamiento de alta intensidad y el bienestar emocional, con el fin de extraer aprendizajes aplicables a la propuesta de diseño del presente proyecto.

Los referentes fueron analizados a partir de cinco criterios: forma, imagen, tipografía, color y composición. Estos aspectos permiten reconocer cómo cada propuesta comunica su identidad, organiza la información y construye una relación con el usuario.

1.4.1 REFERENTE INTERNACIONAL: HEAVY BAG PRO

Heavy Bag Pro es una aplicación móvil de entrenamiento de boxeo. Su diseño se centra en métricas, rutinas y progresiones visuales. Convierte el entrenamiento en un sistema de retroalimentación medible, donde el usuario puede reconocer su evolución mediante datos y registros constantes.

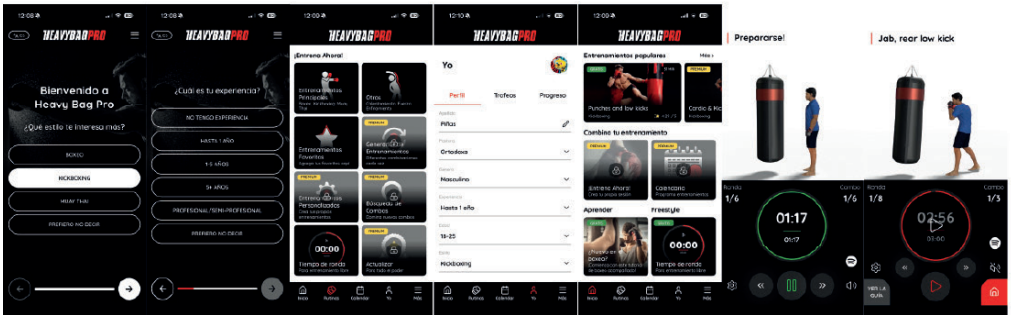
A nivel gráfico, Heavy Bag Pro utiliza una composición modular, iconografía funcional y una tipografía sans serif de lectura rápida. Su interfaz organiza la información de manera clara, especialmente en pantallas pequeñas. La paleta oscura con acentos intensos refuerza una idea de energía y control.

El aporte principal de este referente está en la forma en que convierte el progreso en datos visibles. Los gráficos, porcentajes y registros de entrenamiento ayudan al usuario a reconocer su avance y fortalecer la percepción de logro y bienestar (Bupa Salud, 2023). Este recurso resulta útil para el proyecto, ya que también se busca que el usuario pueda visualizar cambios que no siempre son evidentes durante el entrenamiento.

Figura 9. Análisis de Tipologías - Internacional.

"Heavy Bag Pro".

	ASPECTO A EVALUAR	TIPOLOGÍA INTERNACIONAL
INFORMACIÓN GENERAL	USUARIO	Adultos jóvenes globales, interesados en boxeo, con acceso a tecnología, buscan mejorar condición física y bienestar.
	CONTENIDO	Aplicación móvil de entrenamiento de boxeo, seguimiento de rendimiento y mejora personal mediante métricas.
	FORMATO	Aplicación móvil, formato digital.
	MENSAJE	Control, progreso, autocontrol a través de métricas y retroalimentación visual.
DISEÑO	TIPOGRAFÍA	Sans serif contemporánea, neutra, altamente legible en pantallas, función informativa.
	CROMÁTICA	Paleta oscura (negros, grises) con acentos vibrantes, alto contraste para energía y enfoque.
	IMAGEN	Síntesis gráfica e iconografía funcional, uso limitado de fotografía, gráficos de progreso y métricas.
	COMPOSICIÓN	Composición modular y jerárquica, interfaz basada en bloques claros, estructura racional.
EFICIENCIA	IMPACTO	Alcance global. La visualización de datos y estructura lógica generan constancia y percepción de bienestar basada en autocontrol y logro personal. Elementos de gamificación (rachas, medallas) refuerzan la adherencia.



Nota: Capturas de pantalla tomadas de la aplicación móvil Heavy Bag Pro (Heavy Bag Pro, s. f.).

1.4.2 REFERENTE REGIONAL: COMMANDO STUDIO (MÉXICO)

A nivel gráfico, Heavy Bag Pro utiliza una composición modular, iconografía funcional y una tipografía sans serif de lectura rápida. Su interfaz organiza la información de manera clara, especialmente en pantallas pequeñas. La paleta oscura con acentos intensos refuerza una idea de energía y control.

El aporte principal de este referente está en la forma en que convierte el progreso en datos visibles. Los gráficos, porcentajes y registros de entrenamiento ayudan al usuario a reconocer su avance y fortalecer la percepción de logro y bienestar (Bupa Salud, 2023). Este recurso resulta útil para el proyecto, ya que también se busca que el usuario pueda visualizar cambios que no siempre son evidentes durante el entrenamiento.

Estudio "Beneficios percibidos..." (101 Boxing Club, Medellín)

El estudio de Bolívar y Castro (2022) presenta información relacionada con la experiencia física y emocional de practicantes de boxeo. Este referente utiliza recursos gráficos informativos para ordenar datos y hacerlos más fáciles de entender.

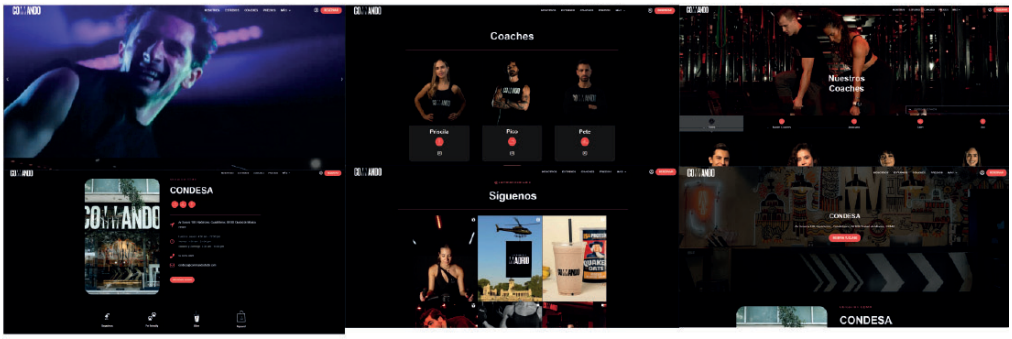
A nivel visual, trabaja con composición modular, tipografía sans serif y jerarquías claras. La información se organiza en bloques, lo que permite presentar contenidos complejos de forma más accesible y progresiva.

Su principal aporte para el proyecto está en mostrar que la información relacionada con bienestar, entrenamiento y experiencia personal puede comunicarse de manera clara cuando existe una estructura visual ordenada.

Figura 10.Análisis de Tipologías - Regional.

"Commando Studio".

	ASPECTO A EVALUAR	TIPOLOGÍA REGIONAL
INFORMACIÓN GENERAL	USUARIO	Adultos urbanos con poder adquisitivo, buscan experiencia emocional y física de alta intensidad.
	CONTENIDO	Estudio boutique de entrenamiento físico con boxeo, enfoque en experiencia comunitaria y transformación personal.
	FORMATO	Físico (estudio) y digital (sitio web, redes sociales)
	MENSAJE	Transformación, comunidad, propósito, esfuerzo y disciplina.entación visual.
DISEÑO	TIPOGRAFÍA	Sans-serif geométrica, moderna y altamente legible junto Sans-serif neo-grotesca, versátil y clara
	CROMÁTICA	Paleta oscura (negros, grises y rojos) con acentos intensos, dramatismo visual.
	IMAGEN	Fotografía de alto impacto emocional, cuerpo en movimiento, sudor, esfuerzo, expresiones faciales intensas.
	COMPOSICIÓN	Composición dinámica y expresiva, uso de diagonales, cortes abruptos, ritmo visual intenso.
EFICIENCIA	IMPACTO	Alto engagement emocional y construcción de comunidad. El uso de contraste y jerarquía visual permite comunicar intensidad controlada sin recurrir a la agresividad.



Nota: Capturas de pantalla tomadas del sitio web oficial de Commando Studio (Commando Studio, s. f.).

1.4.3 REFERENTE LOCAL:

CAPITAL BOX QUITO

Capital Box Quito trabaja una comunicación visual enfocada principalmente en la promoción deportiva. Sus piezas utilizan contrastes fuertes, tipografías de alto impacto y composiciones dinámicas que transmiten energía y movimiento. Sin embargo, en algunos casos, esa intensidad puede volver la lectura más pesada, especialmente en formatos digitales.

Este referente permite reconocer la importancia de equilibrar impacto visual y claridad. Para el proyecto, esto deja un aprendizaje concreto: mantener la energía propia del kickboxing, pero sin saturar la información ni dificultar la lectura del usuario.

Este referente evidencia la necesidad de equilibrar dinamismo visual, legibilidad y claridad comunicacional dentro de propuestas relacionadas con entrenamiento físico y bienestar.

1.4.4 REFERENTE LOCAL: CAMPAÑA "TIME OUT" (ZAVALA GALINDO, 2020)

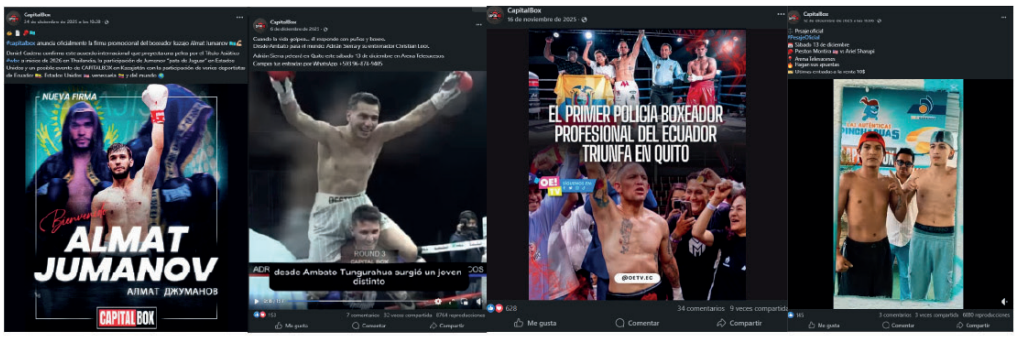
La campaña Time Out aborda el bienestar emocional desde una comunicación más educativa y cercana (Zavala Galindo, 2020). Su propuesta utiliza ilustración, composición limpia y mensajes directos para hablar de ansiedad, autocuidado y actividad física.

Este caso resulta útil porque demuestra que los temas emocionales pueden comunicarse sin recurrir a un lenguaje clínico o distante. La síntesis gráfica, el uso de formas simples y una jerarquía clara permiten que el usuario comprenda el mensaje de manera más rápida y cercana.

Este referente valida la existencia de una audiencia ecuatoriana receptiva a mensajes que vinculan deporte y salud mental. Además, demuestra cómo el diseño gráfico puede estructurarse para guiar al usuario desde el reconocimiento del problema hasta la participación activa.

Figura 11. Análisis de Tipologías - Local "Capital Box".

	ASPECTO A EVALUAR	TIPOLOGÍA LOCAL
INFORMACIÓN GENERAL	USUARIO	Adultos urbanos con poder adquisitivo, buscan experiencia emocional y física de alta intensidad.
	CONTENIDO	Gimnasio especializado en boxeo y kickboxing, promoción de actividades y comunidad local.
	FORMATO	Digital (contenido en redes) y físico (gimnasio, eventos).
	MENSAJE	Disciplina, constancia, superación personal, accesibilidad local.
DISEÑO	TIPOGRAFÍA	Sans-serif condensada, de gran altura en caja alta (mayúsculas), con trazos gruesos y rectos. Sans-serif limpia, moderna, con buena legibilidad en diferentes tamaños.
	CROMÁTICA	Colores intensos y contrastados (rojo, negro), asociados a energía y acción.
	IMAGEN	Fotografía documental y contextual, imágenes reales de entrenamientos, instructores y alumnos.
	COMPOSICIÓN	Composición flexible y variable, adaptada a redes sociales, layouts simples y directos.
EFICIENCIA	IMPACTO	Alcance local en Quito. La priorización de lo expresivo sobre la organización estructural puede dificultar la lectura en entornos digitales con alta carga visual, evidenciando la necesidad de equilibrar impacto y legibilidad.

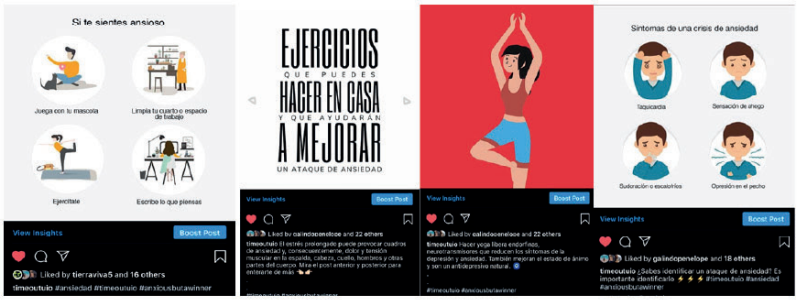


Nota: Capturas de pantalla tomadas del perfil oficial de Facebook de CapitalBox (CapitalBox, s. f.).

Figura 12. Análisis de Tipologías - Local.

Campaña "Time Out"

	ASPECTO A EVALUAR	TIPOLOGÍA LOCAL
INFORMACIÓN GENERAL	USUARIO	Hombres y mujeres de clase media y media alta, de 18 a 49 años, que padecen o han experimentado ansiedad/depresión, y son usuarios activos de redes sociales.
	CONTENIDO	Campaña digital informativa y propositiva enfocada en prevenir y contrarrestar trastornos de ansiedad y depresión mediante el deporte, actividad física y hábitos saludables.
	FORMATO	Digital: publicaciones gráficas, videos, IGTV, stories, talleres y conversatorios en vivo por
	MENSAJE	Cadena de valor informativo que incentiva el deporte, la actividad física y la paz mental como métodos alternativos para contrarrestar la ansiedad y la depresión.
DISEÑO	TIPOGRAFÍA	Tipografía sans-serif moderna y legible, con uso de pesos variables.
	CROMÁTICA	Uso de colores vibrantes en ilustraciones para transmitir energía y positividad.
	IMAGEN	Uso de imágenes reales, ilustraciones y pictogramas para explicar conceptos de manera visual y emotiva. Estilo cercano y empático.
	COMPOSICIÓN	Diseño limpio y minimalista, con equilibrio entre texto e imagen. Uso de retículas, espacios en blanco y elementos gráficos.
EFICIENCIA	IMPACTO	Validación de una audiencia ecuatoriana receptiva a mensajes que vinculan deporte y salud mental. La simplificación gráfica permite representar conceptos abstractos de forma accesible, generando cercanía y comprensión.



Nota: Captura de pantalla tomada del perfil oficial de Instagram de Active (Active, s. f.).

1.4.5 CARACTERIZACIÓN DE LAS TIPOLOGÍAS

A partir del análisis se identifican cuatro enfoques principales. Heavy Bag Pro responde a una tipología digital funcional, centrada en el seguimiento del entrenamiento, las métricas y la visualización del progreso. Commando Studio representa una tipología experiencial, basada en atmósfera, comunidad, contraste visual e intensidad controlada.

Capital Box Quito responde a una tipología expresiva y promocional. Su comunicación se apoya en el impacto visual, la energía deportiva, los eventos y la presencia local.

Time Out, en cambio, se acerca a una tipología informativa e interpretativa. Su comunicación no busca llamar la atención desde la intensidad, sino acompañar la comprensión de temas emocionales mediante ilustración, síntesis gráfica y mensajes claros.

1.4.6 SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

El análisis de los referentes permitió identificar que ninguno aborda de forma completa la relación entre entrenamiento, beneficios físicos, beneficios emocionales y acompañamiento visual del usuario. Algunos casos se enfocan en la experiencia deportiva y el impacto visual; otros priorizan la información, el bienestar o el seguimiento digital.

Esta revisión abrió una oportunidad para el proyecto: integrar esas dimensiones en un sistema gráfico pensado para Advance Trainer, donde la energía del entrenamiento pueda convivir con una comunicación clara, cercana y útil para el usuario.

1.4.7 APRENDIZAJES APLICABLES AL PROYECTO

Del análisis se extraen criterios importantes para el desarrollo del sistema gráfico de Advance Trainer. Heavy Bag Pro evidencia la utilidad de visualizar el progreso del usuario mediante estructuras claras y funcionales. Commando Studio aporta el uso de

atmósfera, contraste y jerarquía visual para construir una experiencia deportiva intensa, pero ordenada.

Capital Box Quito permite observar cómo la comunicación deportiva local suele apoyarse en el impacto visual, el contraste y la energía del entrenamiento. Aun así, también muestra que el dinamismo gráfico necesita estar equilibrado con la legibilidad, especialmente en piezas digitales.

Time Out aporta una mirada distinta. Este referente demuestra que los temas emocionales pueden comunicarse desde un tono más cercano, usando ilustración, síntesis gráfica y mensajes directos. Estos aprendizajes orientan el proyecto hacia un sistema que conserve la fuerza visual del kickboxing, pero que también facilite la comprensión del usuario.

1.4.8 REFLEXIÓN CRÍTICA

El análisis también permitió reconocer que ninguno de los referentes aborda por completo la relación entre entrenamiento, beneficios físicos, beneficios emocionales y acompañamiento visual. Esta ausencia confirma la pertinencia del proyecto, ya que Advance Trainer necesita un sistema que no solo comunique energía deportiva, sino también bienestar, progreso y experiencia personal.

Esta observación permite identificar una oportunidad para el proyecto: articular claridad informativa, energía visual y representación del progreso personal dentro de un mismo sistema gráfico. De esta manera, el diseño puede funcionar como una herramienta que ayude al usuario a comprender su proceso de entrenamiento y a reconocer los beneficios asociados a su práctica.

Figura 13. Análisis tipológico de referentes visuales

ELEMENTO	HEAVY BAG PRO (INTERNACIONAL)	COMMANDO STUDIO (REGIONAL)	CAPITAL BOX QUITO (LOCAL)	TIME OUT (LOCAL)
FORMA	Composición modular, iconos funcionales, jerarquía estricta	Encuadres cerrados, figuras geométricas simples, siluetas	Elementos superpuestos, formas angulares y dinámicas	Formas orgánicas, ilustraciones suaves y curvas
IMAGEN	Síntesis gráfica, mínima fotografía	Fotografía de alto contraste y dramatismo	Fotografías de acción, alto impacto visual	Ilustraciones y recursos gráficos simplificados
TIPOGRAFÍA	Sans serif, alta legibilidad	Sans serif robusta, alto peso visual	Tipografía de gran peso, estética de fuerza	Sans serif moderna con pesos variables
COLOR	Tonos oscuros + acentos vibrantes	Paleta oscura + acentos cálidos	Alto contraste, rojo y negro predominantes	Colores equilibrados, contrastantes y accesibles
ESTILO	Minimalista, funcional, orientado a datos	Expresivo, aspiracional, inmersivo	Urbano, dinámico, enfocado en rendimiento	Limpio, educativo, cercano y emocional
APRENDIZAJE CLAVE	Visualización de datos como herramienta de constancia	Contraste y jerarquía visual para dirigir atención	Equilibrio entre impacto visual y legibilidad	Simplificación gráfica para representar procesos abstractos

Nota: Elaboración propia a partir del análisis de referentes gráficos y comunicacionales.

1.5 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA GRÁFICO

La definición del problema gráfico parte de los hallazgos obtenidos en la investigación primaria (**Anexos 1, 2 y 3**). Estos evidencian una problemática asociada a la percepción del kickboxing en Quito. A nivel sociocultural, la disciplina continúa vinculándose con imaginarios de violencia, confrontación y riesgo físico, lo que condiciona tanto la percepción de usuarios potenciales como la manera en que se comunica la práctica dentro y fuera del gimnasio.

Este fenómeno se evidencia en el gimnasio Advance Trainer. Los practicantes potenciales asocian el kickboxing con agresividad y exigencia extrema (**Anexo 2**), mientras que los usuarios activos reconocen beneficios relacionados con la regulación emocional, la reducción del estrés, la autoconfianza y la percepción de progreso personal (**Anexo 3**).

Sin embargo, estos beneficios y procesos asociados al entrenamiento no cuentan con una mediación vi-

sual adecuada. No son fácilmente comprensibles, visibles ni comunicables, lo que genera una brecha entre la experiencia real del usuario y su representación gráfica.

La formulación del problema se organizó a partir del modelo de Michael Johnson, considerando tres áreas: comportamiento del público, percepción y aprendizaje (Johnson, 2012).

Primera pregunta: comportamiento del público

¿La información existente es abundante, extensa y complicada, y el público no la emplea? Se identificó que los beneficios físicos y psicológicos del kickboxing son reconocidos por la mayoría de usuarios encuestados. Sin embargo, estos beneficios no están representados visualmente de manera clara ni en el espacio físico del gimnasio ni en sus redes sociales.

Segunda pregunta: percepción

En cuanto a la percepción, la comunicación actual de Advance Trainer se apoya principalmente en videos de entrenamiento, fotografías de acción y contenido promocional centrado en la intensidad física. Esta forma de comunicar refuerza imaginarios asociados a confrontación y exigencia, pero deja en segundo plano aspectos como bienestar, control, constancia y progreso personal.

Tercera pregunta: aprendizaje

Desde el aprendizaje, conceptos como regulación emocional, autocontrol, constancia o avance personal necesitan ser traducidos visualmente para que el usuario pueda comprenderlos y relacionarlos con su experiencia de entrenamiento. La ausencia de infografías, sistemas de seguimiento o contenidos educativos limita tanto el aprendizaje como la capacidad de reconocer y comunicar el propio proceso dentro del entrenamiento.

A partir de estas consideraciones, el problema gráfico se enuncia de la siguiente manera: existe una falta de sistemas de comunicación gráfica que permitan comprender y visualizar los beneficios físicos, emocionales y conductuales del kickboxing en adultos. Esta situación limita la posibilidad de que los usuarios reconozcan, interpreten y comuniquen su progreso integral, perpetuando una representación visual centrada únicamente en la intensidad física y la confrontación, sin ofrecer herramientas que permitan visualizar los procesos y transformaciones asociados a la práctica.

1.6 REQUERIMIENTOS DEL PROYECTO

Los requerimientos del proyecto se establecen a partir del diagnóstico del caso, la caracterización del usuario y el análisis tipológico. Su función es traducir los hallazgos de la investigación en criterios concretos para orientar el desarrollo del sistema gráfico.

Para organizar estos requerimientos se toman como referencia los factores de análisis de la forma planteados por Rodríguez Morales (2004), adaptándolos al contexto del proyecto. De esta manera, los requisitos se agrupan en cinco dimensiones: uso, función, conceptual y persuasiva, estética y técnica.

Estos criterios orientan el desarrollo del sistema gráfico hacia una solución accesible, funcional y visualmente consistente. El diseño debe acompañar la experiencia del usuario dentro del gimnasio y facilitar la comprensión de los beneficios físicos y emocionales del entrenamiento

Tabla 5. Dimensiones detectadas en la experiencia del usuario y su implicancia en el diseño gráfico.

DIMENSIÓN DETECTADA	OBSERVACIÓN (FUENTE)	IMPLICANCIA PARA EL DISEÑO
Percepción social	Asociación del kickboxing con violencia (Anexo 2)	Necesidad de una comunicación visual que permita comprender y visualizar los beneficios físicos, emocionales y conductuales de la práctica
Comprensión del proceso	Los usuarios experimentan beneficios, pero no logran visualizarlos ni comunicarlos (Anexo 3)	Uso de metáforas visuales y sistemas de visualización del progreso
Comunicación verbal	Lenguaje técnico poco accesible	Simplificación mediante infografías y microcontenidos
Retención de información	Baja recordación fuera del entrenamiento	Desarrollo de piezas visuales memorables y sintéticas
Compartición	Falta de herramientas para difundir la experiencia	Creación de contenido gráfico reutilizable y compartible

Nota: Elaboración propia a partir de los Anexos 1, 2 y 3, y de la observación no participativa.

Figura 14. Cuadro de requerimientos del proyecto

FACTOR	SUBPARÁMETROS	REQUERIMIENTOS
FACTOR DE USO	USO / ERGONOMÍA / CICLO DE VIDA	El sistema gráfico debe ser fácil de comprender, integrar a la rutina del usuario y mantener interés a mediano plazo. Debe evitar la saturación visual y permitir una lectura clara incluso en momentos de cansancio o estrés.
FACTOR DE FUNCIÓN	LEGIBILIDAD / CROMÁTICA / IMAGEN / LAYOUT / USABILIDAD	La propuesta debe comunicar los beneficios físicos y emocionales del kickboxing mediante información clara, jerarquías visuales, contrastes adecuados, imágenes pertinentes y una organización que facilite la navegación o lectura del contenido.
FACTOR CONCEPTUAL Y PERSUASIVO	DISCURSO / SIMBOLISMO / EFICIENCIA SEMIÓTICA	El sistema debe construir un discurso cercano, directo y no técnico. Sus elementos gráficos deben representar progreso, respiración, energía, control y bienestar mediante símbolos comprensibles y coherentes con la experiencia del usuario.
FACTOR ESTÉTICO	ESTILO GRÁFICO / MANEJO HERRAMENTAL / CALIDAD DE IMAGEN	El estilo visual debe equilibrar energía deportiva y contención emocional. Debe mantener una estética sobria, expresiva y profesional, con imágenes e ilustraciones de buena calidad técnica y coherencia visual entre soportes.
FACTOR TÉCNICO	FORMATOS / MATERIALES / PRODUCCIÓN / COSTOS / DISTRIBUCIÓN	El sistema debe ser viable en soportes físicos y digitales. Debe considerar materiales accesibles, formatos adaptables, producción reproducible, costos controlados y facilidad de implementación dentro del contexto real de Advance Trainer.

Nota: Tabla elaborada en base a Graphic Design Thinking: Beyond Brainstorming (2011), Ellen Lupton. Elaboración propia.

CAPITULO 2.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE DISEÑO



2.1 GENERACIÓN DE LA IDEA

La generación de ideas partió del problema gráfico identificado en el diagnóstico: la falta de recursos visuales que permitan comprender los beneficios físicos y emocionales del kickboxing dentro de Advance Trainer. A partir de esta necesidad, se exploraron conceptos capaces de traducir procesos como estrés, confianza, respiración, energía y constancia en recursos gráficos comprensibles para el usuario.

El proceso creativo se apoyó en estrategias de pensamiento visual y asociación conceptual. Lupton señala que las ideas pueden surgir a partir de herramientas que permiten observar lo conocido desde una nueva perspectiva (Lupton, 2012). Desde esta lógica, el proyecto no buscó representar únicamente el golpe o el rendimiento físico, sino encontrar formas visuales que comuniquen la experiencia interna del entrenamiento.

Para el desarrollo conceptual se trabajaron tres propuestas iniciales: Impacto de calma, El espejo que no refleja y Puño que germina. Cada una abordó una dimensión distinta del problema. La primera exploró la relación entre intensidad física y regulación emocional. La segunda tomó el espejo como metáfora para hablar del proceso interno del usuario. La tercera propuso una lectura del progreso desde el avance personal.

2.1.1. IMPACTO DE CALMA

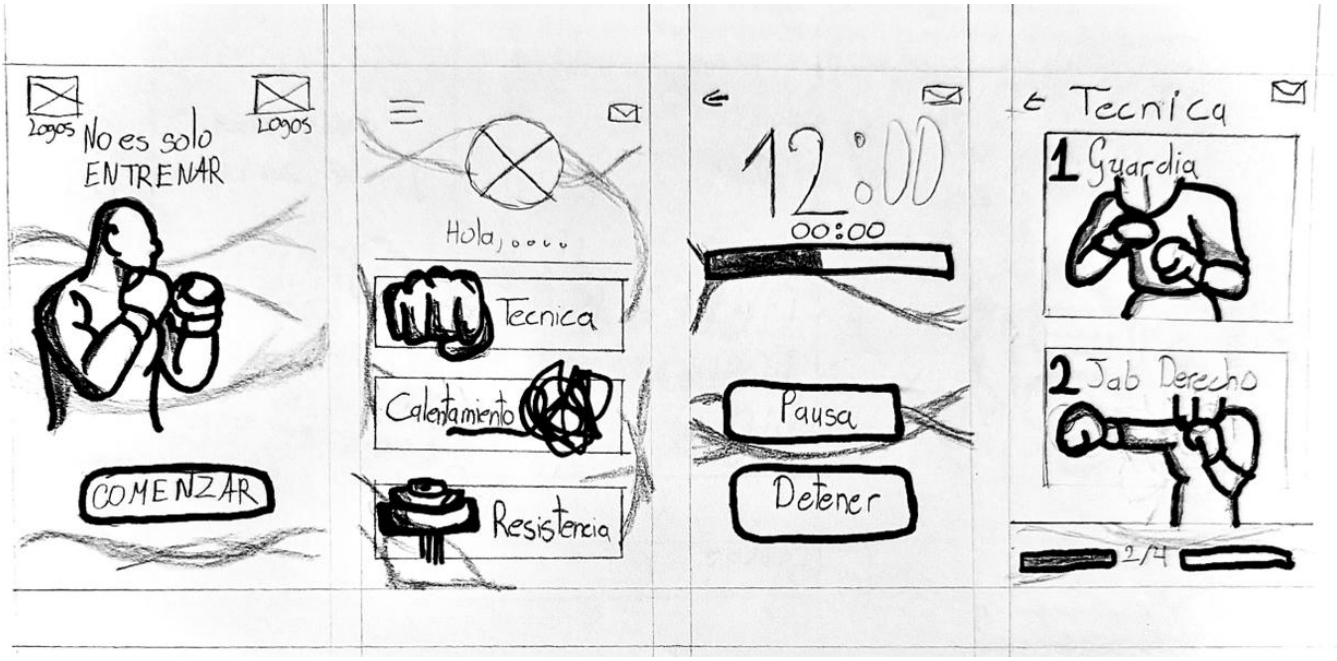
La primera propuesta se desarrolló a partir de la asociación forzada, una técnica que permite unir ideas que parecen opuestas para generar nuevas lecturas visuales (Lupton, 2012). En este caso, se relacionó el impacto físico del kickboxing, vinculado al golpe y al esfuerzo, con la calma, entendida como control emocional y equilibrio.

De esa tensión surgió Impacto de calma. El concepto parte de una idea simple: el esfuerzo físico no siempre tiene que comunicar violencia. También puede ser una forma de descarga, concentración y regulación personal.

La propuesta entiende el entrenamiento como una secuencia de tres momentos: preparación, acción y recuperación. En la preparación aparece la concentración; en la acción, la energía y el esfuerzo; y en la recuperación, la respiración y la calma. A partir de esta estructura se integran rutinas ilustradas, tips e indicadores de estado emocional.

El nombre Impacto de calma resume esa contradicción. Presenta el kickboxing como una práctica intensa, pero también como una experiencia capaz de aportar bienestar físico y emocional al usuario.

Figura 15. Primera exploración



Nota: Elaboración propia.

2.1.2. EL ESPEJO QUE NO REFLEJA

La segunda propuesta utiliza la metáfora como figura retórica. Amparo y Uribe plantean que la metáfora permite comprender fenómenos complejos mediante relaciones simbólicas (Amparo & Uribe, s. f.). En este caso, el espejo funciona como un elemento cotidiano del gimnasio que permite hablar de aquello que el usuario vive internamente.

Tradicionalmente, el espejo se relaciona con la observación del cuerpo, la técnica y la comparación física. El concepto El espejo que no refleja invierte esta función. Se planteo hacer Infografías de respiración, técnica y calentamiento, piezas gráficas modulares, Códigos QR a contenido ampliado, Señalética informativa

El nombre El espejo que no refleja enfatiza esta ruptura simbólica. La imagen ya no se centra en cuerpos ideales ni en rendimiento físico, sino en el proceso personal que acompaña la práctica.

2.1.3. PUÑO QUE GERMINA

La tercera propuesta se basa en la sinécdoque, donde una parte representa el todo. En este caso, el puño funciona como síntesis del kickboxing, mientras que la acción de germinar introduce una lectura de avance progresivo.

Puño que germina plantea una transición visual entre tensión y crecimiento. Se planteo desarrolar medallas como indicador simbólico de avance, un folleto con secuencias visuales de beneficios, indicadores de progreso emocional, código QR a contenido complementario y contenido para redes sociales como historias de evolución, testimonios visuales y registro de progreso compartible.

Frutiger señala que los signos visuales pueden sintetizar significados complejos mediante formas simples (Frutiger, 1981). Desde este criterio, el puño condensa la práctica del kickboxing y su transformación comuni-

Figura 16. Bocetos iniciales del concepto "El espejo que no refleja"



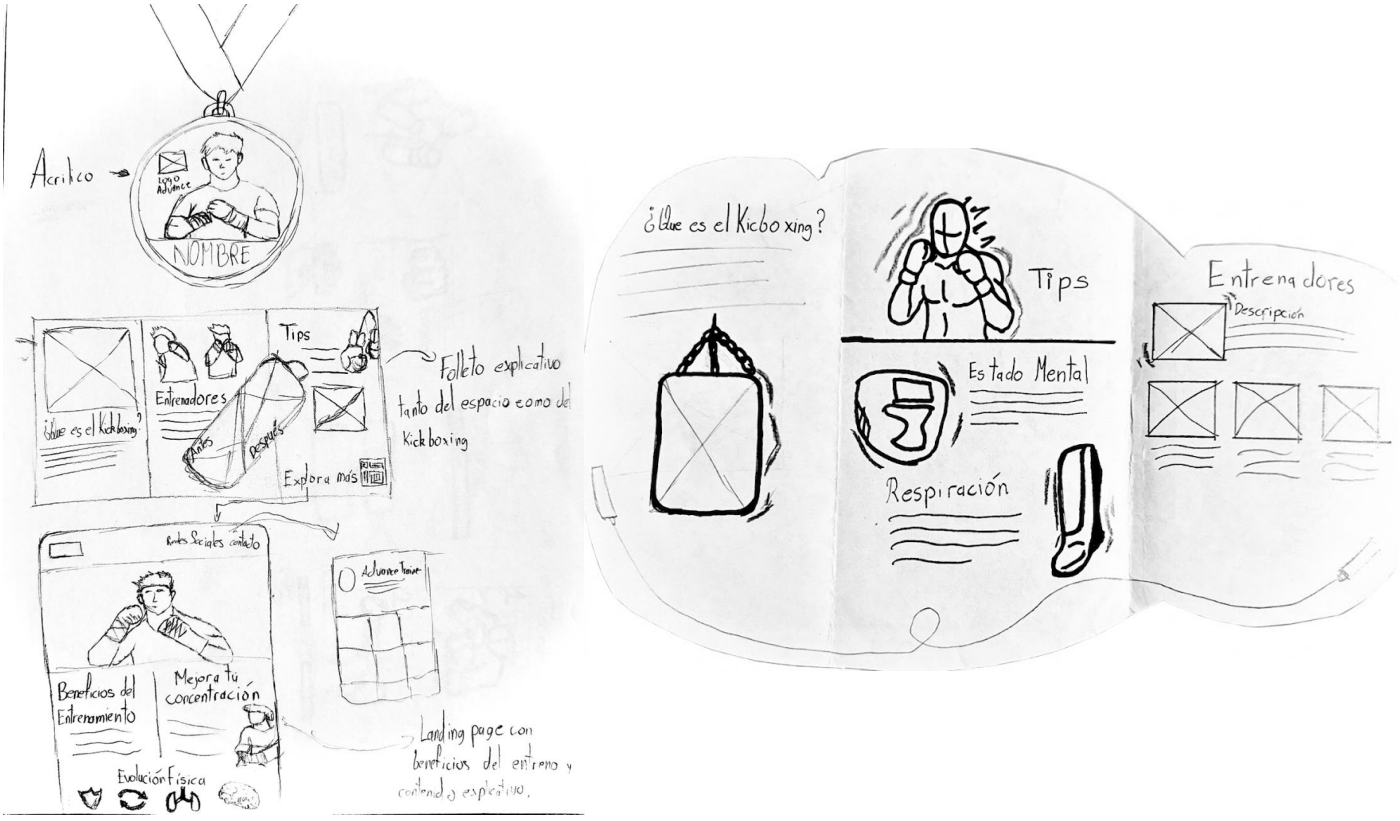
Nota: Elaboración propia.

ca la evolución física y emocional del usuario.

Durante la evaluación, este concepto fue reconocido por su potencia retórica para representar visualmente un proceso abstracto (X. Jiménez, comunicación personal, 2026). Sin embargo, también se identificó la necesidad de evitar recursos que pudieran asociarse con competencia o recompensa comparativa.

El nombre Puño que germina sintetiza la relación entre fuerza inicial y avance personal. Su aporte principal al proyecto fue introducir una narrativa de progreso, que posteriormente se ajustó hacia una lógica no competitiva.

Figura 17. Bocetos iniciales del concepto "Puño que germina"



Nota: Elaboración propia.

2.2 EXPLORACIÓN DE LA FORMA

Una vez definidos los conceptos desde lo retórico, se procede a la exploración formal. Es un proceso de búsqueda visual para traducir los beneficios físicos y emocionales del kickboxing en elementos gráficos comprensibles.

Ellen Lupton (2012) señala que "explorar con materiales físicos permite al diseñador descubrir relaciones inesperadas entre forma, espacio y significado" (p. 140). Esta aproximación, llamada "pensamiento físico", es fundamental. Las pruebas con marcadores, lápices de color y rotuladores no fueron un mero ejercicio de estilo. Fueron una herramienta para construir un lenguaje visual que evite la representación

literal del golpe o el combate. El gesto manual, la mancha y el trazo generaron formas. Luego se organizaron en sistemas reticulares. Se estableció una relación directa entre materialidad y concepto.

Este proceso se vincula con las metodologías de Lupton (2012). La experimentación material no solo genera formas, sino que descubre relaciones visuales. Estas pueden estructurarse en sistemas gráficos coherentes. La exploración formal no es una etapa de acabado, sino un proceso de construcción del lenguaje visual del proyecto.

Se retoman las categorías de imagen de Cecilia Mazzeo (síntesis gráfica, ilustración, fotografía, expresión plástica). En esta fase se trabajó desde la síntesis gráfica y la expresión plástica. Por eso se evitaron representaciones demasiado literales del cuerpo, del golpe o del combate. En su lugar, se buscaron signos más abstractos, capaces de comunicar respiración, pausa, concentración y movimiento interno.

Dentro de este proceso, la retícula fue un recurso importante. Más que ordenar elementos en una página, permitió establecer relaciones entre forma, ritmo y lectura. En este proyecto, esa lógica ayudó a pasar de la idea conceptual a una estructura gráfica más clara. La retícula organiza el contenido y favorece la construcción de jerarquías visuales (Lupton, 2012).

A partir de las exploraciones realizadas, se identificaron tres tipos de estructuras reticulares. Esto facilita la comprensión y refuerza el orden y control.

La primer de estas es la estructuras fragmentadas (asociadas a “El espejo que no refleja”): rompen la lectura lineal. Los elementos se organizan en capas que se cruzan y relacionan, generando múltiples puntos de entrada. Lupton (2012) plantea que “las estructuras abiertas permiten múltiples puntos de entrada y lecturas no lineales, invitando al espectador a construir su propio recorrido” (p. 102).

Esto traslada la metáfora del espejo al plano visual. La información no es una verdad única, sino una interpretación personal.

La segunda son las estructuras orgánicas (asociadas a "Puño que germina"): responden a una lógica de crecimiento y transformación. La forma no es rígida. Los elementos se distribuyen de forma más libre, generando composiciones que sugieren expansión y cambio. Lupton (2012) indica que "las retículas pueden adaptarse a formas más fluidas cuando el contenido lo requiere, abandonando la rigidez para acompañar el movimiento y el crecimiento" (p. 108).

Esta flexibilidad permite representar visualmente la evolución del usuario, de la tensión al equilibrio. En conjunto, la exploración permitió identificar tres tipos de estructuras reticulares —modular, fragmentada y orgánica— que responden a distintas formas de organizar la información según el tipo de experiencia que se busca comunicar. Estas estructuras no se entienden como soluciones finales, sino como herramientas que permiten traducir los conceptos en sistemas visuales aplicables a distintos soportes, como la interfaz digital, la gráfica ambiental y los elementos de interacción dentro del espacio.

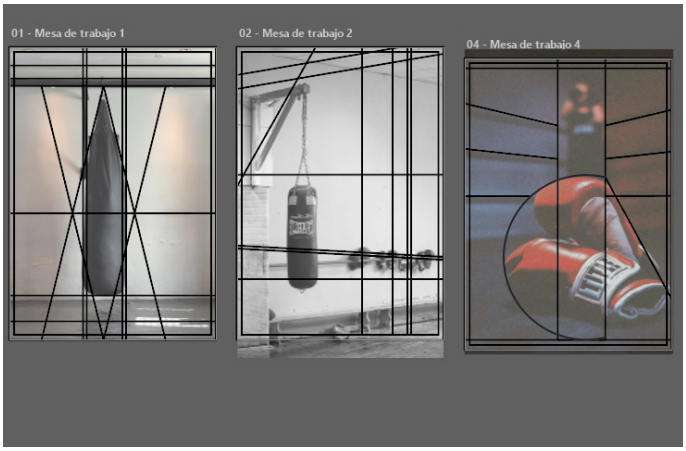


Figura 18. Uso de retícula alternativa para la app



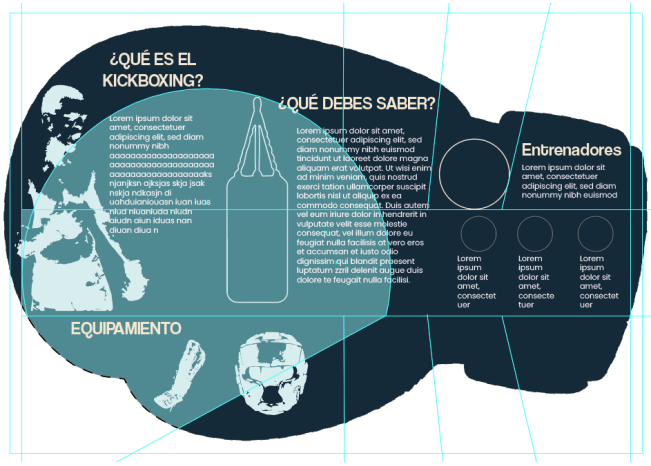
Nota: Elaboración propia.

Figura 19. Exploración de retículas alternativas



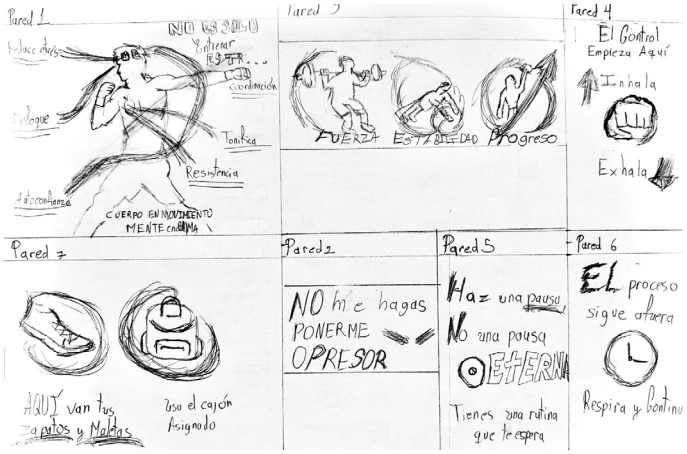
Nota: Elaboración propia.

Figura 20 . Uso de retícula alternativa para folleto



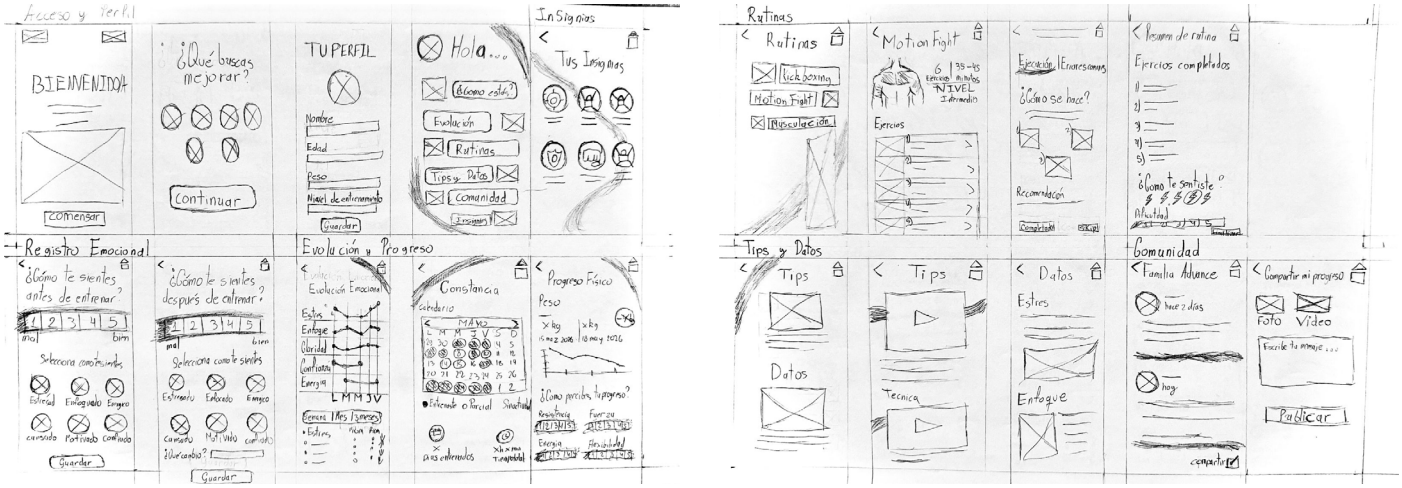
Nota: Elaboración propia.

Figura 21 . Bocetos de artes para la pared



Nota: Elaboración propia.

Figura 22. Wireframes Aplicación



Nota: Elaboración propia a partir de interfaz para iPhone 14, con dimensiones de 390 × 844 px.

2.3. EVALUACIÓN DEL CONCEPTO Y ESTILO GRÁFICO

La validación con los docentes Xavier Jiménez y Xavier Barriga, junto con el dueño del gimnasio Jonas Tambaco, permitió identificar que ninguna propuesta resolvía por completo el problema gráfico en su estado inicial. Cada concepto aportaba algo distinto: Impacto de calma destacaba por su aplicación funcional; El espejo que no refleja, por su relación con el espacio físico; y Puño que germina, por su lectura de avance personal.

Más que elegir un concepto ganador, la evaluación permitió entender que la propuesta final debía integrar esas fortalezas. Esta decisión ayudó a construir un sistema más coherente, capaz de unir lo funcional, lo espacial y lo narrativo.

2.3.1. VALIDACIÓN CON EL DOCENTE XAVIER JIMÉNEZ

La observación más determinante del profesor Jiménez se relacionó con la contradicción entre el discurso del proyecto y ciertas decisiones visuales. En sus palabras:
“si me muestras imágenes violentas, yo lo sigo viendo como algo violento” (X. Jiménez, comunicación personal, 21 de abril de 2026).

A partir de la observación del profesor Xavier Jiménez, se estableció como criterio central evitar representaciones explícitas del golpe. El desarrollo visual comenzó a orientarse hacia la pausa, la respiración y el reposo.

Este ajuste no fue solo formal, también ayudó a que el proyecto tuviera mayor coherencia con su intención conceptual.

El foco dejó de estar en la acción de golpear y pasó a centrarse en el proceso de regulación emocional que acompaña al entrenamiento.

Jiménez también señaló una debilidad importante en la propuesta inicial: "nunca me hablas de cómo actúan en el espacio" (X. Jiménez, comunicación personal, 21 de abril de 2026). Esta observación fortaleció el concepto El espejo que no refleja, ya que era la propuesta con mayor capacidad para intervenir el espacio físico del gimnasio.

A partir de esta validación, el entorno dejó de entenderse como un soporte secundario y pasó a formar parte central de la experiencia del usuario.

2.3.2. VALIDACIÓN CON EL DOCENTE XAVIER BARRIGA

El profesor Xavier Barriga centró su observación en la carga simbólica de algunos objetos físicos propuestos dentro del sistema. En relación con el concepto 3, señaló: "la medalla refuerza la competencia" (X. Barriga, comunicación personal, 23 de abril de 2026).

Esta observación permitió identificar que ciertos elementos, aunque estaban pensados como recursos motivacionales, podían contradecir el enfoque del proyecto. La medalla se asociaba al logro comparativo y a la competencia, mientras que la propuesta buscaba hablar de avance personal.

Por esta razón, se descartó el uso de recompensas físicas. El sistema de motivación se replanteó hacia un modelo de progreso individual.

También valoró la exploración formal realizada, especialmente el uso de retículas alternativas. Además, sugirió integrar los conceptos en lugar de elegir uno de manera aislada. Esta recomendación fue clave para entender que el valor del sistema no estaba en una sola idea, sino en la articulación de distintos componentes.

2.3.3. VALIDACIÓN CON EL DUEÑO DEL GIMNASIO, JONAS TAMBACO

La validación con Jonas Tambaco aportó una mirada práctica, vinculada con el contexto real de Advance Trainer. Su reacción más positiva fue hacia el concepto Impacto de calma, sobre el cual expresó: "Ese me gusta" (J. Tambaco, comunicación personal, 4 de mayo de 2026). Este comentario validó especialmente la aplicación móvil como una herramienta clara, útil y posible de aplicar con los usuarios del gimnasio.

Sin embargo, su crítica más fuerte se dirigió al concepto El espejo que no refleja, específicamente a su desarrollo visual inicial. Jonas rechazó el uso de una estética urbana, ya que no se alineaba con la identidad del gimnasio.

Esta observación no invalida la metáfora del espejo, sino su traducción visual inicial. Evidencia la necesidad de replantear completamente el estilo gráfico para construir una propuesta más coherente con el contexto.

En relación con "Puño que germina", el concepto no generó una conexión significativa. Aunque su narrativa era sólida a nivel conceptual, requería ajustes para ser comprendido y valorado por los usuarios reales.

Figura 22. Promedio general por pregunta en la evaluación de conceptos

PREGUNTAS	CONCEPTO Y ESTILO 1	CONCEPTO Y ESTILO 2	CONCEPTO Y ESTILO 3	PROMEDIO GENERAL
1) ¿EL CONCEPTO RESPONDE AL OBJETIVO GENERAL DEL TRABAJO?	3,33	3,00	4,33	3,56
2) ¿EL CONCEPTO RESPONDE A LAS EXPECTATIVAS DE LOS USUARIOS A LOS QUE SE DIRIGE EL TRABAJO?	3,33	2,33	4,00	3,22
3) ¿EL CONCEPTO RESPONDE DE FORMA NOVEDOSA AL PROBLEMA PLANTEADO?	4,00	3,67	3,67	3,78
4) ¿EL CONCEPTO PROPONE UNA EXPERIENCIA DE USO ADECUADA?	4,00	3,33	4,00	3,78
5) ¿EL ESTILO GRÁFICO ES ADECUADO PARA EL/LOS USUARIOS A LOS QUE SE DIRIGE EL TRABAJO?	4,17	2,50	3,83	3,50
6) ¿EL ESTILO GRÁFICO PROPONE UNA EXPERIENCIA VISUAL ATRACTIVA?	4,17	1,50	3,83	3,17
7) ¿EL CONCEPTO Y ESTILO PROPONEN UN GRADO DE INNOVACIÓN O NOVEDAD CON RELACIÓN A LAS SOLUCIONES EXISTENTES?	3,67	2,33	4,33	3,44

Nota: Elaboración propia a partir de las matrices de evaluación de conceptos. Para obtener el promedio comparativo,

2.4 DESARROLLO DEL PROTOTIPO

Después de evaluar los tres conceptos iniciales, se definió que la propuesta final no debía partir de una sola idea de forma aislada. Cada concepto aportaba algo útil, pero ninguno resolvía por completo el problema gráfico del proyecto.

Aunque El espejo que no refleja no obtuvo el promedio más alto en la evaluación cuantitativa, fue el concepto con mayor capacidad para ordenar el sistema final. Su valor estuvo en la facilidad para conectar el problema gráfico con un elemento real del gimnasio: el espejo. A partir de esta metáfora, fue posible hablar del proceso interno del usuario sin centrar la comunicación únicamente en el cuerpo, el golpe o el rendimiento.

Por esta razón, El espejo que no refleja se tomó como eje conceptual. A este se integraron aportes de Impacto de calma, especialmente en el registro antes y después del entrenamiento, y de Puño que germina, desde la idea de avance personal. Esta integración permitió construir un sistema más completo y coherente con los hallazgos de la investigación.

El sistema final quedó compuesto por tres piezas principales: una aplicación móvil, una intervención de gráfica ambiental y un folleto informativo. La aplicación permite registrar y visualizar el proceso del usuario; las paredes acompañan el recorrido dentro del gimnasio; y el folleto funciona como material de entrada para usuarios nuevos o potenciales.

Figura 23. Esquema de componentes de la propuesta



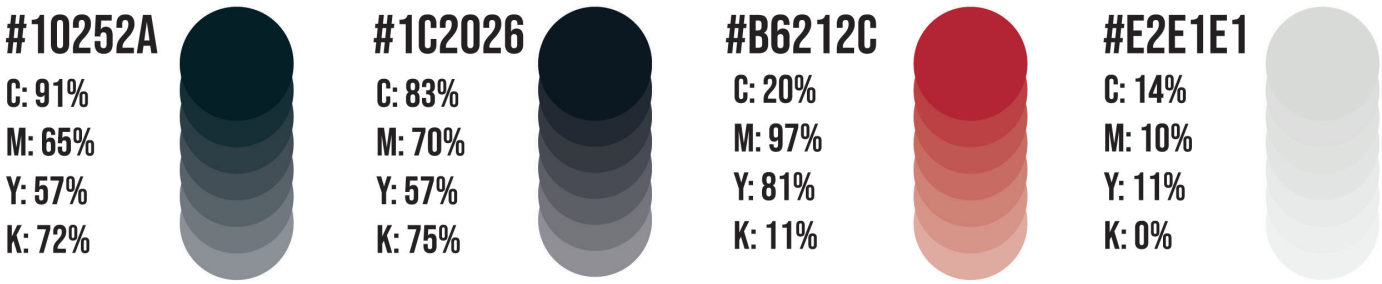
Nota: Elaboración propia.

2.4.1 SISTEMA VISUAL Y CRITERIOS DE DISEÑO

El sistema visual se construyó con el objetivo de mantener unidad entre la aplicación, las paredes y el folleto. Para ello se definieron criterios de cromática, tipografía, iconografía e ilustración. Estos recursos no se trabajaron como elementos separados, sino como partes de una misma experiencia visual.

La paleta cromática está compuesta por azul oscuro, negro azulado, rojo y gris claro. Estos colores parten de la identidad visual de Advance Trainer, donde ya existe una presencia fuerte de tonos oscuros y rojo. La intención fue conservar esa energía deportiva, pero con una lectura más controlada y menos agresiva. El rojo se utiliza

Figura 24. Paleta cromática del proyecto.



Nota: Elaboración propia.

como color de activación. Aparece en botones, iconos, trazos e información importante. Los tonos oscuros construyen una atmósfera sobria y deportiva. El gris claro funciona como color de apoyo, especialmente para lectura, fondos secundarios y zonas de descanso visual. Permitiendo organizar jerarquías y dirigir la atención dentro de una composición (Lupton & Phillips, s. f.).

La tipografía se resolvió con dos familias: Bebas Neue y Poppins. Bebas Neue se utiliza en titulares, frases de impacto e intervenciones espaciales. Su forma condensada y vertical permite generar presencia dentro del gimnasio. Poppins se utiliza en textos informativos, botones, descripciones e interfaz, ya que permite una lectura más cómoda en pantalla e impresos.

Lupton plantea que la tipografía no solo transmite información, sino que también organiza jerarquías, ritmo y tono visual (Lupton, 2024). Por eso, en este proyecto Bebas Neue funciona como tipografía expresiva y Poppins como tipografía de lectura. Esta combinación permite que el sistema tenga fuerza visual sin perder claridad.

Figura 25. Elección tipográfica

BEBAS NEUE REGULAR

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
0123456789+ -* /@#$%^O[]

Poppins Medium

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
0123456789+ -* /@#$%^O[]

Poppins Regular

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
0123456789+ -* /@#$%^O[]

Poppins Semibold

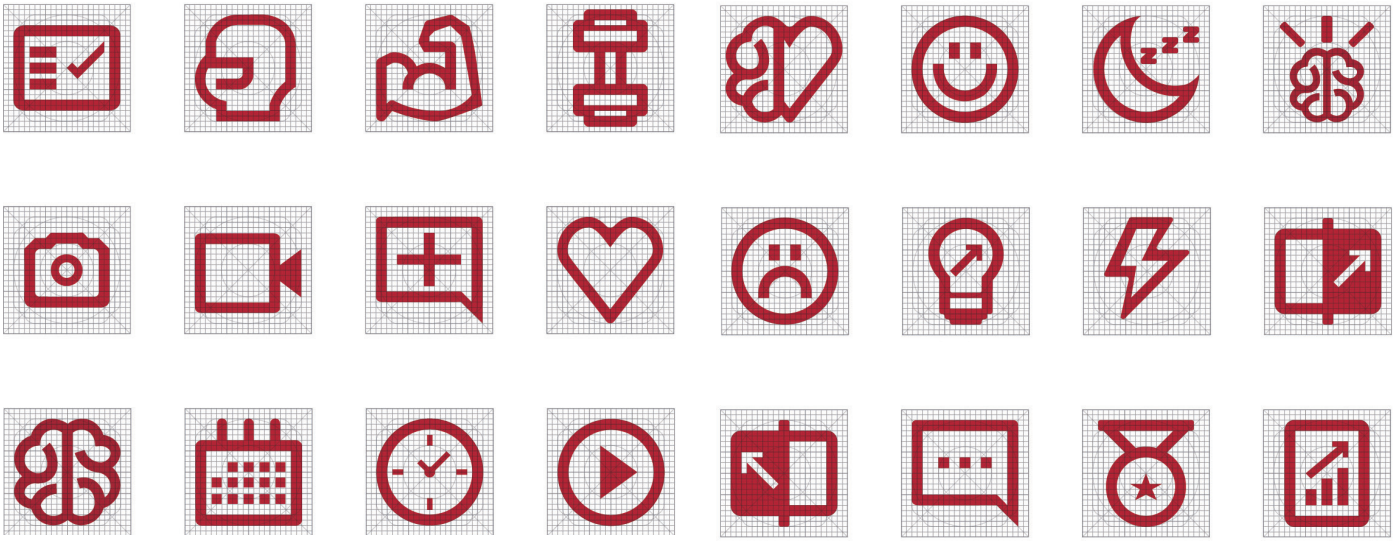
ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
0123456789+ -* /@#$%^O[]

Nota: Elaboración propia.

El sistema iconográfico se desarrolló sobre una retícula de 24 × 24 unidades. Los trazos principales ocupan dos módulos de la retícula para mantener proporción, legibilidad y coherencia. Frutiger señala que los signos visuales deben conducir significados mediante formas claras y reconocibles (Frutiger, 1981).

González-Miranda y Quindós (2015) plantean que el diseño de pictogramas requiere síntesis formal, coherencia de trazo y claridad. Por ello, los iconos representan acciones, estados y beneficios de forma directa: respiración, progreso, bienestar, rutinas, comunidad, reconocimientos y estados emocionales.

Figura 26. Desarrollo de iconos para la app

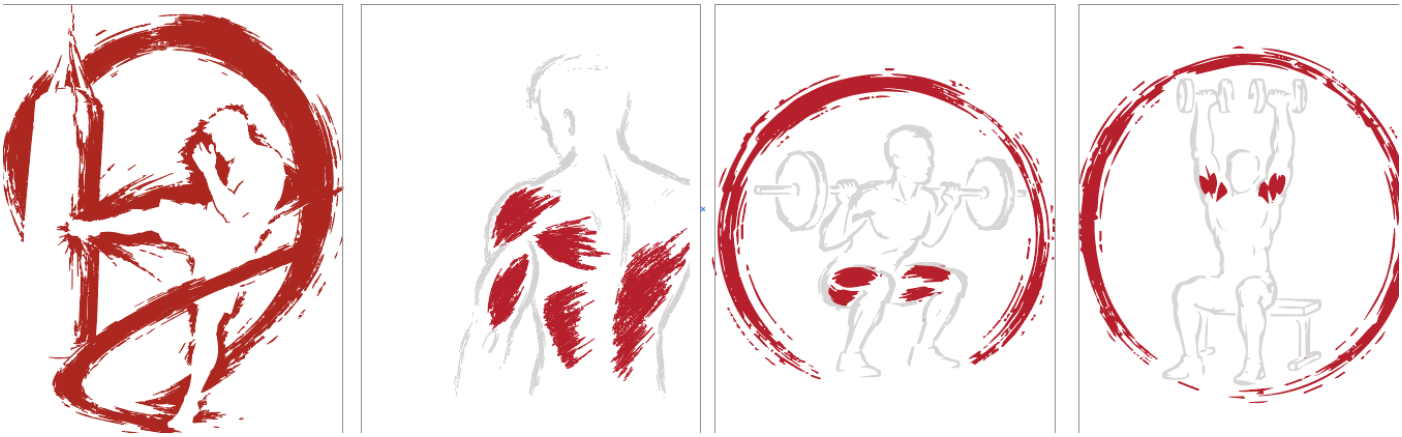


Nota: Elaboración propia.

Las ilustraciones se desarrollaron a partir de una figura humana sintética. La figura no tiene rostro ni detalles anatómicos, para evitar comparaciones corporales. Funciona como ancla visual dentro de composiciones circulares y trazos gestuales. Mazzeo entiende el estilo gráfico como una construcción formal que expresa una identidad visual reconocible (Mazzeo, 2021). Las ilustraciones trabajan con alto contraste, siluetas oscuras y pinceladas rojas que comunican energía, movimiento y tensión controlada.

Los trazos no se plantean como líneas limpias o rígidas, sino como pinceladas gestuales. Sus bordes irregulares, variaciones de grosor y superposiciones generan sensación de movimiento. La línea circular incompleta representa recorrido y energía contenida. La línea diagonal refuerza dirección y fuerza. Así, la ilustración comunica intensidad sin depender de golpes explícitos o escenas de confrontación.

Figura 27. Desarrollo Ilustraciones



Nota: Elaboración propia.

Aunque en etapas iniciales se consideró el uso de fotografía, este recurso no se mantuvo como eje del sistema final. La propuesta priorizó ilustración, iconografía y tipografía porque permiten mayor control formal, más coherencia entre soportes y una representación menos comparativa del usuario.



2.4.2 DESARROLLO DE LA APLICACIÓN MÓVIL

La aplicación móvil se desarrolló como el componente digital del sistema. Su función es acompañar al usuario antes, durante y después del entrenamiento. Permite registrar estados físicos y emocionales, revisar avances, consultar rutinas y acceder a contenidos de bienestar.

El prototipo se trabajó con referencia al modelo iPhone 14, con dimensiones de 390 × 844 px. Este formato permitió organizar una interfaz vertical, cercana a un uso real y adecuado para una navegación rápida.
La aplicación se estructura desde una pantalla principal o Home. Desde ahí se accede a los módulos de Check-in, Evolución, Rutinas, Bienestar, Comunidad e Insignias.
La navegación inferior fija mantiene los accesos principales: Evolución, Check-in, Home, Rutinas y Bienestar. Los módulos secundarios se integran desde Home para evitar saturar la interfaz.

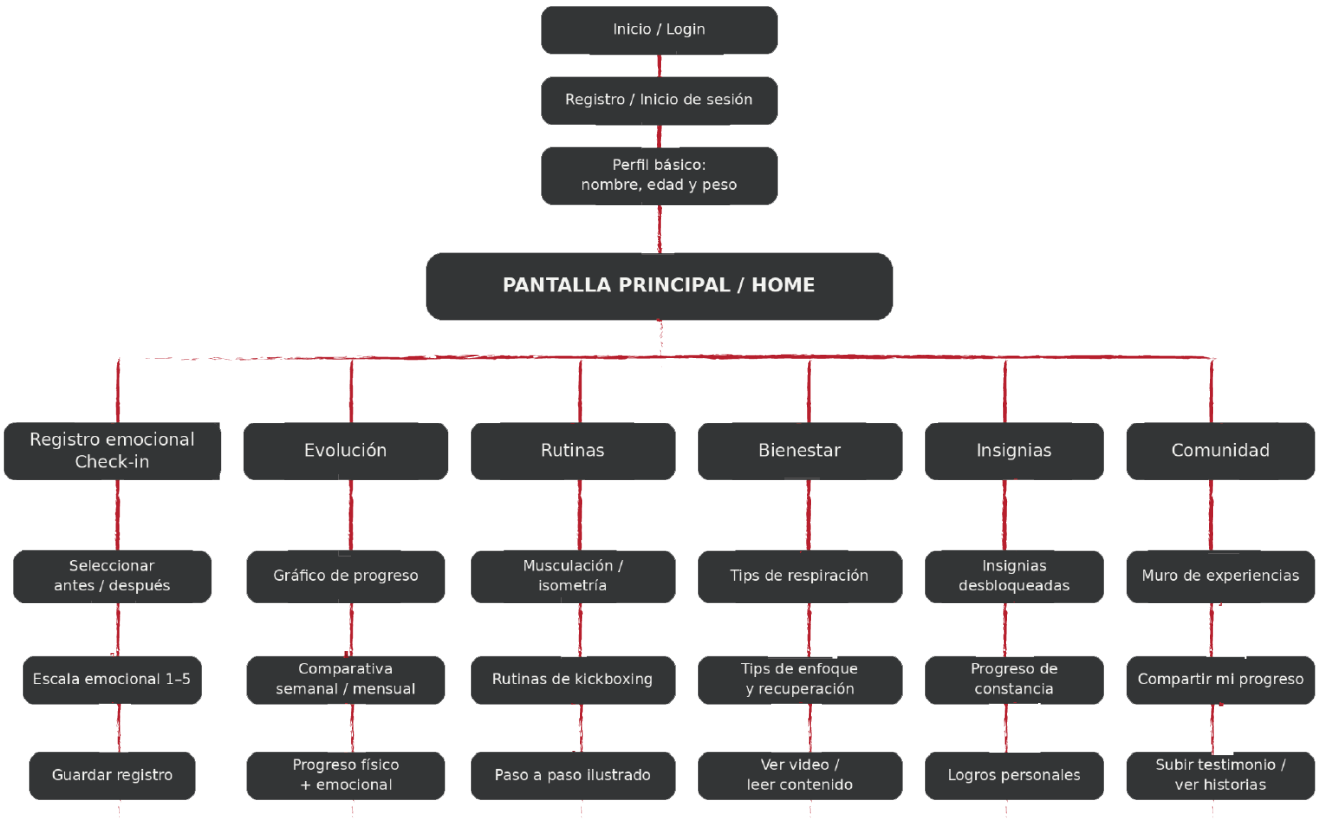
Desde la experiencia de usuario, Allanwood y Beare (2014) señalan que una interfaz debe facilitar la interacción mediante estructuras claras y centradas en las necesidades del usuario. Por esta razón, la app organiza el recorrido en tres mo-

mentos: registrar, entrenar y revisar el progreso.

El módulo Check-in permite registrar cómo se siente el usuario antes y después del entrenamiento mediante una escala emocional del 1 al 5. Esta información se vincula con Evolución, donde se visualizan cambios relacionados con constancia, energía, progreso físico y estado emocional. El módulo Rutinas incluye ejercicios del gimnasio. Se plantearon espacios destinados a videos demostrativos producidos por Advance Trainer, junto con ilustraciones de errores a evitar.

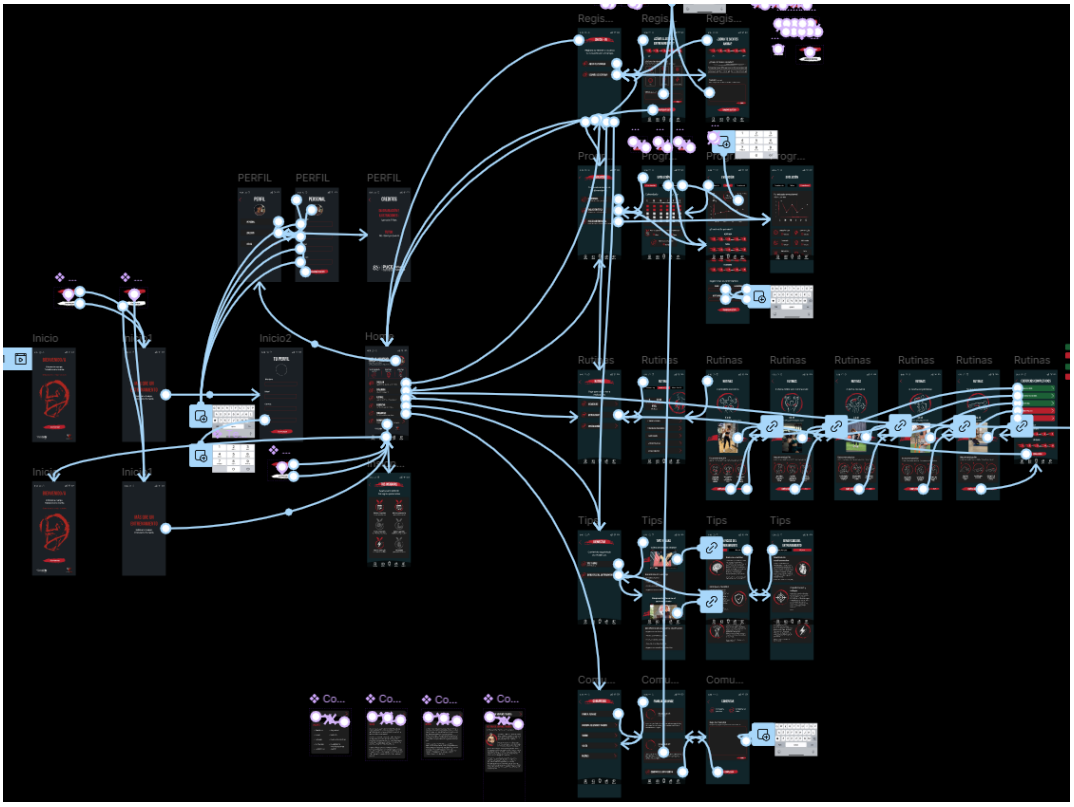
El módulo Bienestar incorpora contenidos breves sobre respiración, enfoque, recuperación y beneficios del entrenamiento. Los videos funcionan como apoyo para explicar contenidos que se comprenden mejor de forma visual y dinámica.

Figura 28. Mapa de flujo de la aplicación



Nota: Elaboración propia.

Figura 29. Interfaz de la aplicación



Nota: Elaboración propia a partir de la estructura de navegación del prototipo.

Figura 30. Interfaz de la aplicación



Nota: Elaboración propia.

2.4.3 GRÁFICA AMBIENTAL E INTERVENCIÓN EN PAREDES

La gráfica ambiental se desarrolló para que el sistema no quedara únicamente en la aplicación. El gimnasio es el lugar donde ocurre la experiencia principal, por eso era necesario que el espacio también comunicara.

Se seleccionaron siete paredes de Advance Trainer, considerando su ubicación, visibilidad y relación con momentos específicos del recorrido del usuario: ingreso, entrenamiento, respiración, pausa, organización y salida.

Figura 31. Levantamiento de paredes para intervención gráfica

PARED	MEDIDAS	FUNCIÓN DENTRO DEL SISTEMA
PARED 1	193 CM X 203 CM	INFOGRAFÍA PRINCIPAL SOBRE BENEFICIOS FISICOS Y EMOCIONALES DEL ENTRENAMIENTO.
PARED 2	174,5 CM X 87 CM	FRASE DE ACTITUD Y ACOMPAÑAMIENTO VINCULADA AL TONO DEL GIMNASIO.
PARED 3	232 CM X 104 CM	ZONA MOTION FIGHT: FUERZA, ESTABILIDAD, FUNCIONALIDAD Y PROGRESO.
PARED 4	57,5 CM X 196 CM	PIEZA VERTICAL DE RESPIRACIÓN Y CONTROL ANTES/DURANTE EL ENTRENAMIENTO.
PARED 5	193 CM X 205 CM	MENSAJE DE PAUSA BREVE EN ZONA DE BAÑO.
PARED 6	91,5 CM X 190 CM	MENSAJE DE PAUSA BREVE EN ZONA DE BAÑO.
PARED 7	211 CM X 165 CM / MÓDULO INFERIOR 121,5 CM X 45 CM	ZONA DE LLEGADA, DONDE DEJAN SUS PERTENENCIAS

Nota: Elaboración propia.

Cada pared fue trabajada como un layout independiente. En las superficies más amplias se plantearon composiciones con mayor carga visual, integrando ilustración, texto e información. En las paredes más estrechas o de paso se usaron mensajes breves, pensados para una lectura rápida durante el recorrido.

La tipografía tiene un papel importante en estas piezas. En las paredes, Bebas Neue permite construir mensajes de alto impacto y lectura rápida. Poppins complementa con información más clara y funcional. De esta manera, la tipografía no solo informa, también marca ritmo, presencia y actitud dentro del gimnasio.

Figura 32. Aplicación de gráfica ambiental en paredes de Advance Trainer



Nota: Los mockups corresponden a las siete paredes seleccionadas para la intervención gráfica, cuyas medidas y áreas se detallan en la Tabla 7.

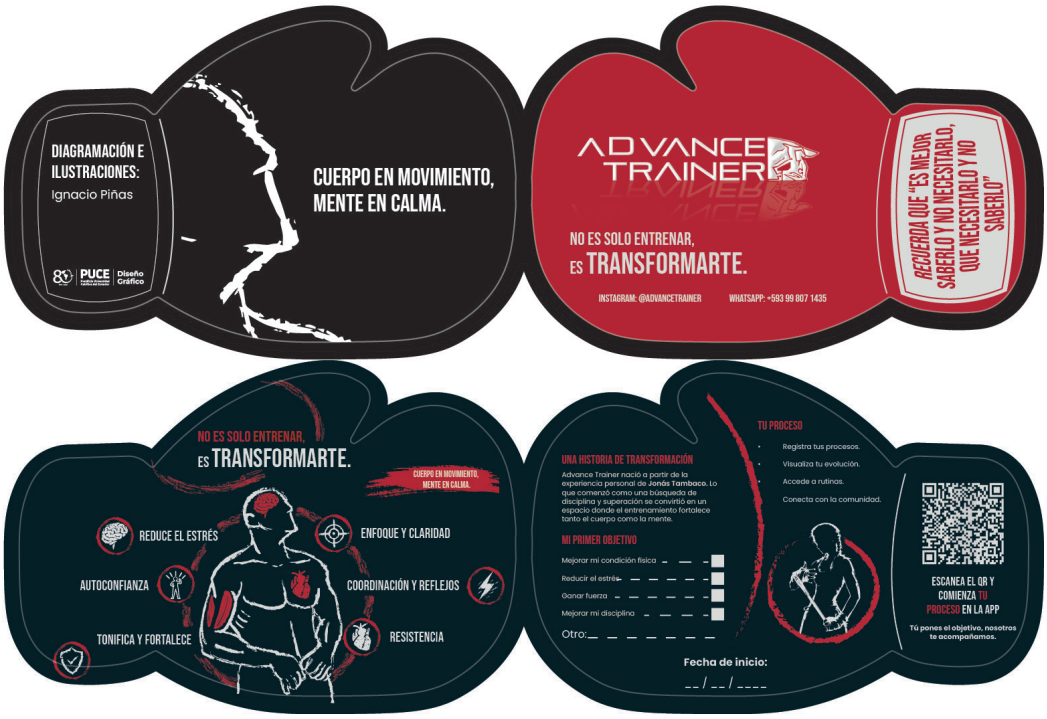
2.4.4 FOLLETO INFORMATIVO TIPO DÍPTICO

El folleto informativo se desarrolló como una pieza de entrada al sistema. Está dirigido principalmente a usuarios nuevos o potenciales que necesitan una explicación breve sobre Advance Trainer, los beneficios del kickboxing y el uso de la aplicación móvil.

Su contenido presenta información general sobre Advance Trainer, beneficios físicos y emocionales, recomendaciones iniciales y un código QR que conecta con la aplicación. De esta manera, el folleto no compite con la app ni con las paredes. Su función es introducir al usuario al sistema.

El folleto también permite que la información no dependa únicamente del instructor o de redes sociales. Funciona como una pieza física que el usuario puede leer, guardar o consultar antes de iniciar su proceso de entrenamiento.

Figura 33. Folleto informativo tipo díptico: exterior e interior



Nota: Elaboración propia.

2.4.5 INTEGRACIÓN DEL SISTEMA

El sistema final funciona por la relación entre sus tres componentes. La aplicación permite registrar y visualizar el proceso. Las paredes acompañan la experiencia dentro del gimnasio. El folleto introduce la información principal y conecta al usuario con el soporte digital.

Esta integración permite que los beneficios físicos y emocionales del kickboxing aparezcan en distintos momentos del recorrido. El usuario puede leerlos en el espacio, registrarlos en la app y recordarlos mediante el folleto.

Así, El espejo que no refleja no se limita a una idea conceptual. Funciona como una forma de mirar el entrenamiento desde otra perspectiva: no solo desde el cuerpo, sino también desde lo que el usuario siente, registra y reconoce durante su proceso.

2.5 DETALLES TÉCNICOS Y DE PRODUCCIÓN

Para garantizar la viabilidad del sistema, se definieron los requerimientos técnicos y productivos de sus componentes principales: aplicación móvil, gráfica ambiental, maqueta espacial y folleto informativo. Este apartado reúne las condiciones necesarias para llevar la propuesta a una posible implementación real.



2.5.1 REQUERIMIENTOS TÉCNICOS DE LA APLICACIÓN

Para que la aplicación funcione en un escenario real, se recomienda desarrollarla como una app híbrida mediante tecnologías como Flutter o React Native. Esto permitiría adaptar el sistema a dispositivos iOS y Android sin desarrollar dos aplicaciones completamente separadas.

La aplicación requiere autenticación de usuarios, base de datos, almacenamiento de contenido y visualización de gráficos. El módulo Check-in necesita guardar registros emocionales. Evolución requiere procesar esos datos y mostrarlos mediante gráficos. Rutinas y Bienestar necesitan cargar ilustraciones, textos y videos. Comunidad requiere almacenamiento en la nube para imágenes o testimonios.

Para una primera implementación, se recomienda desarrollar un MVP. Esta versión debería priorizar Check-in, Evolución, Rutinas y Bienestar. Comunidad e Insignias pueden incorporarse después, ya que requieren mayor mantenimiento y gestión de usuarios.

2.5.2 PRODUCCIÓN DE GRÁFICA AMBIENTAL

La intervención en paredes puede producirse mediante vinil adhesivo mate o pintura directa. Se recomienda el vinil adhesivo porque permite reproducir con mayor precisión la tipografía, los iconos, las ilustraciones y los trazos gestuales del sistema.

El acabado mate es importante para evitar reflejos y facilitar la lectura dentro del gimnasio. Antes de instalar, las paredes deben estar limpias, lisas y secas. También se debe considerar un margen de material para cortes, ajustes y posibles errores de instalación.

El área total de intervención es de 18,71 m². Para producción se redondea a 19 m², considerando desperdicio mínimo de material.

Tabla 6. Costos estimados de implementación de la aplicación móvil

CONCEPTO	ESPECIFICACIÓN	COSTO APROXIMADO
DESARROLLO DE APLICACION HIBRIDA	Programacion de app, conexion con base de datos, navegación, gráficos, rutinas, comunidad e insignias	$1.000,00
CONFIGURACIÓN DE BASE DE DATOS Y AUTENTICACIÓN	Firebase Auth, Firestore y almacenamiento de registros	$250,00
CARGA Y OPTIMIZACIÓN DE CONTENIDOS	Videos cortos, ilustraciones, iconos y textos informativos	$150,00
PUBLICACION EN TIENDAS	Google Play Console + Apple Developer Program	$124,00
HOSTING, BASE DE DATOS Y ALMACENAMIENTO	Plan básico o pago por uso para 100-200 usuarios activos mensuales	$240,00 ANUAL
DOMINIO / SSL	Dominio de apoyo o subdominio para servicios asociados	$15,00 ANUAL
MANTENIMIENTO TECNICO ANUAL	Correccion de errores, actualizaciones menores y soporte	$200,00 ANUAL
SUBTOTAL DIGITAL PRIMER AÑO		$1.979,00

Nota: Elaboración propia a partir de los requerimientos técnicos de la aplicación. Los costos corresponden a una implementación mínima funcional.

Tabla 7. Cálculo de superficie para intervención de paredes

PARED	MEDIDAS	ÁREA APROXIMADA
PARED 1	193 CM X 203 CM	3,92 M2
PARED 2	174,5 CM X 87 CM	1,52 M2
PARED 3	232 CM X 104 CM	2,41 M2
PARED 4	57,5 CM X 196 CM	1,13 M2
PARED 5	193 CM X 205 CM	3,96 M2
PARED 6	91,5 CM X 190 CM	1,74 M2
PARED 7	211 CM X 165 CM / MÓDULO INFERIOR 121,5 CM X 45 CM	4,03 M2
TOTAL APROXIMADO		18,71 M^2

Nota: Elaboración propia a partir del levantamiento de paredes.

Tabla 8. Costos estimados de intervención en vinil adhesivo

CONCEPTO	ESPECIFICACIÓN	COSTO APROXIMADO
IMPRESION EN VINIL ADHESIVO MATE	Impresion digital de alta resolucion con acabado mate	$25,00 / M2
INSTALACIÓN PROFESIONAL	Colocacion sobre pared, ajuste y limpieza de superficie	$10,00 / M2
COSTO TOTAL POR M2	Producción + instalación	$35,00 / M2
ÁREA TOTAL REDONDEADA SUBTOTAL GRAFICA AMBIENTAL	19 m2 19 m2 x $35,00	$665,00

Nota: Elaboración propia a partir del cálculo de superficie de paredes.

2.5.3 MAQUETA DEL GIMNASIO

Como parte del desarrollo técnico de la gráfica ambiental, se elaboró una maqueta física del gimnasio Advance Trainer a escala 1:33. Esta maqueta permitió visualizar la distribución del espacio, el recorrido del usuario y la ubicación de las siete paredes seleccionadas para la intervención gráfica.

La escala 1:33 permitió representar el espacio de manera reducida, manteniendo una relación proporcional con las dimensiones reales del gimnasio. De esta forma, fue posible observar cómo las piezas se integraban en el recorrido sin depender únicamente de simulaciones digitales.

La maqueta permitió analizar la visibilidad de las paredes, la dirección del recorrido, los puntos de pausa, las zonas de entrenamiento y la relación entre los mensajes gráficos y la experiencia del usuario. También ayudó a revisar la secuencia de lectura de la intervención ambiental.

Figura 34. Maqueta física del gimnasio a escala 1:33



Nota: Elaboración propia a partir del levantamiento espacial del gimnasio y la distribución de las piezas de gráfica ambiental.

2.5.4 PRODUCCIÓN DEL FOLLETO INFORMATIVO

El folleto informativo se produjo como una pieza tipo díptico, pensada para usuarios nuevos o potenciales de Advance Trainer. Su función es presentar de manera breve los beneficios físicos y emocionales del kickboxing, historia corta del gimnasio, objetivo personal y el acceso a la aplicación móvil mediante código QR.

Para optimizar el uso del material, el armado de impresión se realizó en formato A3 horizontal. Al plegarse por la mitad, el folleto obtiene un formato final cerrado de 13,5 × 20,7 cm.

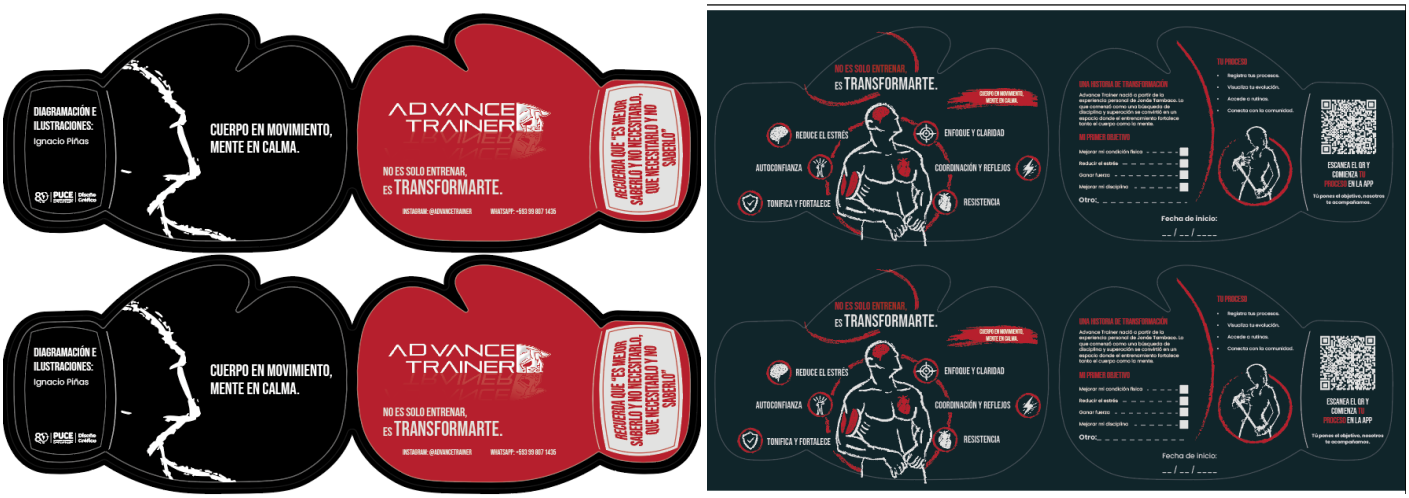
La impresión se plantea en papel couché, con un gramaje entre 150 g y 300 g, dependiendo de la disponibilidad y del nivel de rigidez requerido. Para un tiraje inicial de 100 unidades, se necesitan aproximadamente 50 pliegos A3.

Tabla 9. Costos estimados de impresión del folleto informativo tipo díptico

CONCEPTO	ESPECIFICACIÓN	COSTO APROXIMADO
IMPRESIÓN EN PLIEGO A3 DIGITAL FULL COLOR	50 pliegos A3, dos dípticos por pliego	$2,20 / UNIDAD
ACABADOS	Corte, plegado y acabado mate	INCLUIDO
CANTIDAD FINAL	100 folletos tipo díptico	$110,00
SUBTOTAL FOLLETO INFORMATIVO	100 unidades	$110,00

Nota: Elaboración propia a partir de costos referenciales de impresión digital en papel couché.

Figura 35. Armado del folleto informativo tipo díptico en pliego A3



Nota: Elaboración propia.

2.5.6 VALORACIÓN DEL PROCESO DE DISEÑO

Además de los costos de producción, se valora el tiempo invertido en el proyecto. Este cálculo considera investigación, conceptualización, diseño, prototipado, producción, validación y ajustes finales.

Las tarifas por hora fueron calculadas a partir de gastos personales y del tipo de trabajo realizado. Esto permite ver una aproximación realista de cuánta viabilidad y rentabilidad se puede generar.

Tabla 10. Valoración estimada del proceso de diseño

FASE	ACTIVIDADES PRINCIPALES	TIEMPO	TARIFA	COSTO
GESTIÓN	Investigación, encuestas, entrevistas, marco teorico y planificación	5 MESES	$14,47 /H	$5.788,00
CREATIVA	Conceptualización, bocetos, desarrollo de propuestas y prototipos	3 MESES	$10,85 /H	$2.604,00
OPERATIVA	Producción, ajustes, maquetación, validación y entrega	1 MES	$7,24 /H	$579,20
TOTAL		9 MESES		$8.971,20

Nota: Elaboración propia a partir del tiempo estimado de desarrollo del proyecto.

2.5.7 PRESUPUESTO GENERAL

El presupuesto general se organiza en dos niveles. El primero corresponde a la implementación real del sistema. El segundo incluye también la valoración del proceso de diseño.



Si Advance Trainer decidiera aplicar el sistema por etapas, se recomienda iniciar con las paredes y el folleto. Luego se podría implementar la aplicación en versión MVP. Esta estrategia permite distribuir costos, validar el uso real del sistema y ajustar la propuesta antes de hacer una inversión mayor.

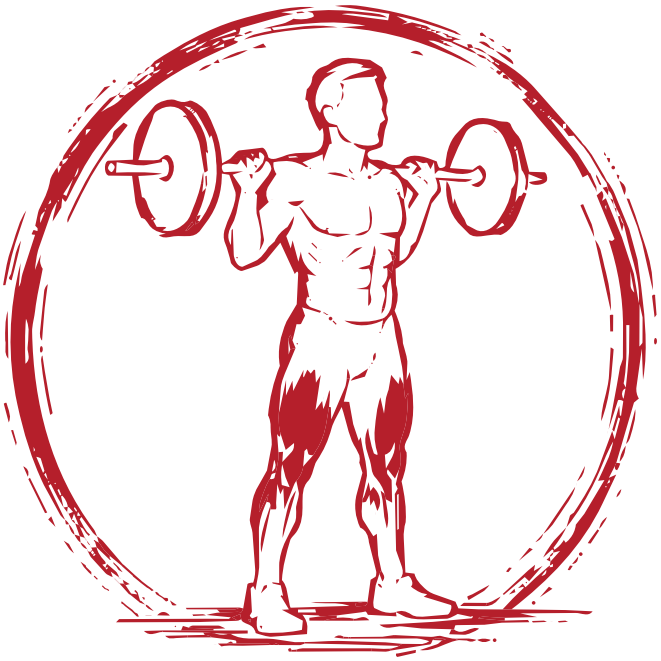
Tabla 11. Presupuesto general de implementación

COMPONENTE	COSTO APROXIMADO
APLICACIÓN MÓVIL, PRIMER AÑO	$1.979,00
GRAFICA AMBIENTAL EN VINIL ADHESIVO	$665,00
FOLLETOS INFORMATIVOS, 100 UNIDADES	$70,00
SUBTOTAL DE IMPLEMENTACIÓN	$2.714,00
HONORARIOS DE DISEÑO	$8.971,20
TOTAL GENERAL DEL PROYECTO	$11.685,20

Nota: Elaboración propia a partir de los costos técnicos, productivos y de diseño.

2.6 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La evaluación final se realizó con usuarios, comitente y expertos. El objetivo fue comprobar la claridad de los mensajes, la coherencia visual, la utilidad de la aplicación y la viabilidad de la propuesta dentro de Advance Trainer.



Se utilizó una escala del 1 al 5, donde 1 corresponde a “muy deficiente” y 5 a “excelente”. Además de la valoración numérica, se tomaron en cuenta observaciones y sugerencias.

2.6.1 VALIDACIÓN CON USUARIOS

La validación con usuarios mostró una recepción favorable. Los participantes comprendieron los mensajes de las paredes, identificaron la utilidad del folleto y reconocieron que la aplicación podía acompañar su proceso de entrenamiento.

Los resultados más altos se relacionaron con la claridad de los mensajes, la utilidad de las ilustraciones y la disposición a utilizar la app. Esto confirma que el sistema logra comunicar los beneficios físicos y emocionales del kickboxing de manera comprensible.

Las observaciones se concentraron en dos puntos: mejorar la navegación de las rutinas y hacer más clara la sección de evolución. Estos comentarios ayudaron a identificar ajustes necesarios antes de una posible implementación real.

Tabla 12. Validación final con usuarios

1 MUY DEFICIENTE | 2 DEFICIENTE | 3 ACEPTABLE | 4 BUENO | 5 EXCELENTE

PREGUNTAS	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
1) ¿LOS MENSAJES PRESENTES EN LAS PAREDES FUERON FACILES DE COMPRENDER?					✓	
2) ¿LAS ILUSTRACIONES AYUDARON A ENTENDER LOS MENSAJES COMUNICADOS EN EL ESPACIO?					✓	
3) ¿LA INFORMACIÓN PRESENTADA EN EL FOLLETO RESULTO CLARA Y FACIL DE LEER?					✓	
4) ¿LOS MENSAJES PRESENTES EN LAS PAREDES FUERON FACILES DE COMPRENDER?				✓		Faltaton luces led
5) ¿CONSIDERAS QUE LA INFORMACION PRESENTADA COMPLEMENTA TU EXPERIENCIA DENTRO DEL GIMNASIO?					✓	
6) ¿FUE FACIL IDENTIFICAR LAS DIFERENTES SECCIONES DE LA APLICACIÓN?				✓		La navegación de las rutinas puede mejorar
7) ¿EL REGISTRO EMOCIONAL FUE SENCILLO DE COMPRENDER Y UTILIZAR?				✓		Intuitivo y representandose con la grafica de Evolución
8) ¿LA INFORMACION MOSTRADA EN LA SECCION DE EVOLUCION FUE FACIL DE INTERPRETAR?					✓	
9) ¿LOS ICONOS E ILUSTRACIONES TE AYUDARON A COMPRENDER LAS FUNCIONES DISPONIBLES?					✓	
10) ¿UTILIZARIAS ESTA APLICACION COMO PARTE DE TU PROCESO DE ENTRENAMIENTO?					✓	

Nota: Elaboración propia a partir de matriz aplicada a 4 usuarios de Advance Trainer.

Figura 36. Validación con los usuarios



Nota: Elaboración propia.

2.6.2 VALIDACIÓN CON EL COMITENTE

La validación con el comitente permitió revisar la propuesta desde el contexto real de Advance Trainer. La valoración fue positiva en todos los criterios.

El comitente consideró que los mensajes en las paredes eran claros, que el folleto aportaba información útil para nuevos usuarios y que la aplicación podía funcionar como herramienta de seguimiento. También se reconoció que la sección de evolución física y emocional aporta valor al proceso de entrenamiento.

Esta validación confirma que el sistema no funciona solo como ejercicio académico. Puede adaptarse al gimnasio y responder a una necesidad concreta: comunicar mejor los beneficios del entrenamiento y fortalecer la experiencia del usuario.

Tabla 13. Validación final con el comitente

1 MUY DEFICIENTE 2 DEFICIENTE 3 ACEPTABLE 4 BUENO 5 EXCELENTE

PREGUNTAS	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
1) ¿LOS MENSAJES PRESENTES EN LAS PAREDES FUERON FACILES DE COMPRENDER?					✓	
2) ¿LOS MENSAJES PRESENTES EN LAS PAREDES REFUERZAN LOS VALORES QUE SE PROMUEVEN					✓	
3) ¿LA ORGANIZACION DE LA INFORMACION FACILITA LA COMPRENSIÓN DE LOS MENSAJES POR PARTE DE LOS USUARIOS?					✓	
4) ¿LA IDENTIDAD VISUAL DESARROLLADA RESULTA COHERENTE CON LA IMAGEN DE ADVANCE TRAINER?					✓	
5) ¿EL FOLLETO APORTA INFORMACION UTIL PARA NUEVOS USUARIOS Y VISITANTES?					✓	
6) ¿LA APLICACIÓN RESPONDE A NECESIDADES REALES DE SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO DE LOS USUARIOS?					✓	
7) ¿LA SECCION DE EVOLUCION FISICA Y EMOCIONAL APORTA VALOR AL PROCESO DE ENTRENAMIENTO?					✓	
8) ¿LAS RUTINAS Y CONTENIDOS DE BIENESTAR COMPLEMENTAN ADECUADAMENTE LOS SERVICIOS					✓	
9) ¿LA APLICACIÓN PUEDE CONTRIBUIR A MEJORAR LA EXPERIENCIA DE LOS USUARIOS DENTRO DE ADVANCE TRAINER?					✓	
10) ¿CONSIDERA VIABLE LA IMPLEMENTACION DE ESTA PROPUESTA DENTRO DEL GIMNASIO?					✓	

Nota: Elaboración propia a partir de la evaluación realizada a Jonas Tambaco, dueño de Advance Trainer.

Figura 37. Validación con el comitente



Nota: Elaboración propia.

2.6.3 VALIDACIÓN CON EXPERTOS

La validación con expertos fue positiva, aunque presentó observaciones técnicas importantes. Se reconoció la relación entre investigación, concepto y solución gráfica. También se valoró la intención de conectar app, paredes y folleto dentro de un mismo sistema.

Las principales observaciones estuvieron relacionadas con la proporción de algunos pictogramas, la calidad de ciertos elementos gráficos, la distribución de información en el folleto y la navegación de algunas secciones de la aplicación.

También se señaló que la app no debía plantearse como un entrenador autónomo. Por eso, se aclara que su función es complementar el entrenamiento presencial, no reemplazar al instructor. Su propósito es registrar, visualizar y acompañar el proceso del usuario.

Tabla 14. Validación final con expertos

1 MUY DEFICIENTE 2 DEFICIENTE 3 ACEPTABLE 4 BUENO 5 EXCELENTE

PREGUNTAS	1	2	3	4	5	OBSERVACIONES/SUGERENCIAS
1) ¿LA NARRATIVA VISUAL DESARROLLADA EN LAS PAREDES COMUNICA CLARAMENTE ELCONCEPTO DE TRANSFORMACION ASOCIADO AL ENTRENAMIENTO?					✓	
2) ¿LA COMPOSICIÓN DE LAS INTERVENCIONES ESPACIALES FAVORECE LA LECTURA Y COMPRENSION DE LOS MENSAJES?					✓	
3) ¿LA TIPOGRAFÍA UTILIZADA MANTIENE LEGIBILIDAD Y JERARQUÍA VISUAL EN LOS DIFERENTES SOPORTES?				✓		La distribucion de los elementos puede mejorar
4) ¿EL LENGUAJE VISUAL (ICONOGRAFÍA, PICTOGRAMAS, ILUSTRACIONES) ES CLARO Y COMPRENSIBLE PARA EL USUARIO OBJETIVO?				✓		El estilo grafico puede mejorar y conectarlo mejor
5) ¿EL FOLLETO COMUNICA DE MANERA CLARA LA INFORMACION ESENCIAL Y COMPLEMENTA LA EXPERIENCIA DEL USUARIO?				✓		Hay muchos elementos que competian, y la calidad puede mejorar
6) ¿LA ESTRUCTURA DE NAVEGACION PERMITE IDENTIFICAR FACILMENTE LAS FUNCIONES PRINCIPALES DE LA APLICACIÓN?				✓		
7) ¿EL SISTEMA DE ICONOGRAFÍA E ILUSTRACION MANTIENE COHERENCIA VISUAL Y FACILITA LA COMPRENSION DE LOS CONTENIDOS?				✓		El orden de lectura de los elementos.
8) ¿LA ORGANIZACION DE LA INFORMACION FACILITA LA COMPRENSION DEL SEGUIMIENTO FÍSICO Y EMOCIONAL DEL USUARIO?					✓	
9) ¿LOS RECURSOS VISUALES (TIPOGRAFÍA, COLOR, COMPOSICIÓN E ILUSTRACIONES) GENERAN UNA EXPERIENCIA GRÁFICA CONSISTENTE?					✓	
10) ¿LA PROPUESTA EVIDENCIA UNA RELACION CLARA ENTRE INVESTIGACION, CONCEPTO Y SOLUCIÓN GRÁFICA?			✓			La calidad de algunos elementos deben mejorar

Nota: Elaboración propia a partir de la matriz realizada por docentes

Figura 38. Validación con Expertos



Nota: Elaboración propia.

2.6.4 SÍNTESIS DE LA EVALUACIÓN

La evaluación final confirma que el sistema El espejo que no refleja cumple con el objetivo de facilitar la comprensión de los beneficios físicos y emocionales del kickboxing en Advance Trainer.

Los usuarios comprendieron la propuesta, el comitente la consideró viable y los expertos validaron su pertinencia, señalando ajustes técnicos necesarios. El promedio general de 4,75 sobre 5 evidencia una valoración positiva del sistema.

Las principales fortalezas se encuentran en la claridad de los mensajes, la conexión con el espacio del gimnasio, la utilidad del folleto y el potencial de la aplicación como herramienta de acompañamiento. Las oportunidades de mejora se relacionan con navegación, iconografía, jerarquía visual y viabilidad técnica.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



CONCLUSIONES

1. Se concluye que el kickboxing en Advance Trainer no se vive únicamente como una práctica física o de combate. La investigación evidenció que los usuarios también lo relacionan con descarga emocional, disciplina, confianza, energía y manejo del estrés. Esto permitió entender que el entrenamiento tiene una dimensión física y emocional que necesitaba ser comunicada de forma más clara dentro del gimnasio.

2. El diagnóstico reveló una brecha entre la experiencia real de los usuarios y la comunicación visual existente. Aunque los practicantes reconocen beneficios físicos y emocionales, estos no se representaban de manera organizada en el espacio, en materiales informativos o en herramientas de seguimiento. Por ello, fue necesario desarrollar un sistema gráfico que ayudara a hacer visible ese proceso.

3. El concepto El espejo que no refleja permitió construir una propuesta coherente con el contexto del gimnasio. A partir de un elemento cotidiano del espacio, como el espejo, el proyecto pudo hablar del proceso interno del usuario sin centrar la comunicación únicamente en el cuerpo, el golpe o el rendimiento. Esta metáfora facilitó la integración de la aplicación móvil, la gráfica ambiental y el folleto informativo dentro de un mismo sistema.

4. La evaluación final confirmó la pertinencia de la propuesta. Usuarios, comitente y expertos valoraron positivamente el sistema, con un promedio general de 4,75 sobre 5. Los resultados evidenciaron que la propuesta facilita la comprensión de los beneficios físicos y emocionales del kickboxing, aunque también se identificaron ajustes necesarios en navegación, iconografía, jerarquía visual y viabilidad técnica.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda implementar el sistema por etapas. La primera fase debería iniciar con la gráfica ambiental y el folleto informativo, ya que son los componentes más viables en términos de producción y costo. Esto permitiría activar la propuesta dentro del gimnasio sin depender inicialmente del desarrollo completo de la aplicación móvil.

2. Se recomienda desarrollar la aplicación móvil como una versión mínima funcional. Esta primera versión debería priorizar los módulos de Check-in, Evolución, Rutinas y Bienestar, ya que responden directamente a las necesidades detectadas en la investigación. Los apartados de Comunidad e Insignias pueden incorporarse en una segunda etapa, cuando el sistema ya haya sido probado con usuarios reales.

3. Se recomienda realizar pruebas posteriores a la implementación. Estas pruebas deberían revisar la legibilidad de las piezas en las paredes, la comprensión del folleto, la navegación de la aplicación y el uso real del registro emocional. Esto permitiría ajustar el sistema según la experiencia de los usuarios y mantenerlo actualizado dentro del contexto de Advance Trainer.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abigail, S., & Galindo, Z. (s. f). UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas Time Out: campaña de comunicación para contrarrestar trastornos de ansiedad mediante el deporte y la actividad física Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas.

al Servicio Del Pueblo, C. E., De, C., De, P., Física, L. A., & Deporte, Y. (s. f). UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN; Y, DE ARTES Y HUMANIDADES DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO.

Allanwood, G., & Beare, P. (2014). Basics Interactive Design: User Experience Design: Creating Designs Users Really Love. 184. https://books.google.com/books?id=LTUeAwAAQBAJ&pgis=1

Amparo, L., & Uribe, F. (2006). La metáfora como proceso cognitivo. 45–58.

Are Martial Arts Growing? What the Participation Data Really Shows – whistlekick. (s. f). Recuperado el 2 de mayo de 2026, de https://whistlekick.com/blogs/news/are-martial-arts-growing-the-answer-is-more-complicated-and-more-interesting-than-you-think

Belda, P. (s. f). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en los deportes de combate. Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://dspace.umh.es/bitstream/11000/36222/1/TFG%20Pablo%20D%c3%adaz%20Belda.pdf

Beneficios Del Boxeo: Salud, Autocontrol y Más | Bupa Latinoamérica. (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://www.bupasalud.com/salud/beneficios-boxeo

Bozdarov, J., Jones, B. D. M., Daskalakis, Z. J., & Husain, M. I. (2023). Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. American Journal of Lifestyle Medicine, 17(4), 589–600. https://doi.org/10.1177/15598276221124095

Buq - Commando Studio y Buq: Movimiento con propósito . (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://buq.mx/commando-studio-y-buq-movimiento-con-proposito%E2%9A%A1/

Cattaneo, A., Suderman, M., Cattane, N., Mazzelli, M., Begni, V., Maj, C., D'Aprile, I., Pariante, C. M., Luoni, A., Berry, A., Wurst, K., Hommers, L., Domschke, K., Cirulli, F., Szyf, M., Menke, A., & Riva, M. A. (2020). Long-term effects of stress early in life on microRNA-30a and its network: Preventive effects of lurasidone and potential implications for depression vulnerability. Neurobiology of Stress, 13, 100271. https://doi.org/10.1016/J.YNSTR.2020.100271

Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J. H., Vergeer, I., & Pesce, C. (2024). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. Psychology of Sport and Exercise, 70, 102556. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2023.102556

Deportes – Zonales Quito. (s. f). Recuperado el 28 de abril de 2026, de https://zonales.quito.gob.ec/?page_id=27355

Diseño gráfico : nuevos fundamentos - Lupton, Ellen, 1963-. (s. f). Recuperado el 2 de mayo de 2026, de https://bibliotecadigitalpuce.puce.elogim.com/

reader/diseno-grafico-nuevos-fundamentos-1744234393?location=85

EL BOXEO COMO TERAPIA | Lycan Fitness. (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://lycan-fitness.com/el-boxeo-como-terapia/

England, S. (s. f). Active Lives Adult Survey November 2024-25 Report.

Facebook. (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://www.facebook.com/capitalboxec/

Federación Ecuatoriana de Kickboxing – Wako Ecuador. (s/f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://wakoecuador.com/

Frutiger, A. (1997). Signos, símbolos, marcas, señales. Gustavo Gili. https://books.google.com.ec/books?id=pNQRcAAACAAJ

Home México - Commando. (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://commandostudio.com/mx/

Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 RESUMEN EJECUTIVO. (s. f).

International Kickboxing Federation | International Fight Sports. (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://www.ikffightsports.com/

Kickboxing terapéutico para niños, niñas y adolescentes bajo protección fomenta el bienestar y la resiliencia | Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://www.icbf.gov.co/noticias/kickboxing-terapeutico-para-ninos-ninas-y-ado-

lescentes-bajo-roteccion-fomenta-el-bienestar

Lopez, A. B., Castro, C., Trabajo De Grado Asesor, M., & Vasquez, C. (s. f). Beneficios percibidos de las personas que practican boxeo en el gimnasio 101 Boxing Club.

Lupton, Ellen. (2024). Thinking with type : a critical guide for designers, writers, editors, and students. 255.

Mazzeo, C. (2021). El perfume del diseño: estilo gráfico. 112. https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/175987

Menéndez Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2015). Niveles de ira en practicantes de boxeo y kickboxing: diferencias en función de la disciplina y el nivel deportivo. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(3), 75–86. https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000300007

Olsen, M., Parks-Stamm, E. J., Lund, I. M. H., & Martiny, S. E. (2023). Who cares? Effects of gendered self-perceptions on dropout intentions in communal degree programs. Journal of Community and Applied Social Psychology, 33(6), 1474–1488. https://doi.org/10.1002/CASP.2745

Quindós, T., & Miranda, E. (2015). Diseño de iconos y pictogramas. Publicado por primera vez en 2014 por los servicios editoriales de la Universidad del Pais Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea. La presente edición ha sido corregida y ampliada. https://bibliotecadigitalpuce.puce.elogim.com/reader/diseno-de-iconos-y-pictogramas-1744234390?location=3

Salud del adolescente - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (s. f). Recuperado el 2 de mayo de 2026, de https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente

Salud Mental – Ministerio de Salud Pública. (s. f). Recuperado el 28 de abril de 2026, de https://www.salud.gob.ec/salud-mental/

SFIA's Topline Report Shows 247.1 Million Americans Were Active in 2024. (s. f). Recuperado el 2 de mayo de 2026, de https://sfia.org/resources/sfias-topline-participation-report-shows-247-1-million-americans-were-active-in-2024/

Striking Brands fully re-acquires 9Round following Lift Brands sale of minority share | Australasian Leisure Management. (s. f). Recuperado el 24 de abril de 2026, de https://www.ausleisure.com.au/news/striking-brands-fully-re-acquires-9round-following-lift-brands-sale-of-minority-share

Transformar la salud mental para todos. (s. f).

Uno de cada cuatro habitantes de Quito sufre algún problema de salud mental. (s. f). Recuperado el 28 de abril de 2026, de https://www.primicias.ec/noticias/quito/salud-mental-quitenos-estres-encuesta/

Anexo 1. Entrevista

Fecha: 20 de Noviembre del 2025
Rol: Gabriela Aguirre Psicóloga y practicante de boxeo/kickboxing (10 meses de experiencia)
Duración: 9:37 min

Dimensión de análisis	Cita textual del entrevistado	Reflexión
1. ¿Qué creencias o miedos existen sobre el boxeo/kickboxing que dificultan verlo como herramienta de bienestar mental?	"Yo creo que es como el estereotipo que tienen las artes marciales de violencia... las relacionan mucho con golpes, con ataque, y eso no les permite ver que en realidad van mucho más allá."	Esta respuesta confirma la **barrera perceptual clave** identificada en el diagnóstico: la asociación cultural entre deportes de combate y agresividad. Refuerza la necesidad de una **estrategia de diseño que resignifique visualmente** la práctica, desmontando el estigma y destacando su dimensión técnica, disciplinaria y emocional.
2. ¿Qué perfiles emocionales se benefician más de estas prácticas y por qué?	"Ayuda un montón a personas con niveles altos de ansiedad... te enfocas en logros pequeños y calmas los pensamientos que provocan la ansiedad... te ayuda a crear hábitos saludables, físicos y mentales.	La entrevistada describe al **usuario objetivo del proyecto**: adultos con ansiedad, pensamientos rumiativos y necesidad de estructura emocional. Su testimonio valida la base científica del proyecto y orienta el diseño hacia **visualizaciones que muestren progreso gradual y enfoque en el presente**, elementos clave para la regulación emocional.
3. ¿Qué mecanismos psicológicos explican que un deporte de contacto fomente autocontrol y estabilidad emocional?	"Cuando vinculas mente, emociones y cuerpo, te ayuda a bajar la ansiedad y también la agresividad... El conocerte es lo que te permite tener autocontrol."	Aquí se explicita la **paradoja central** que el diseño debe comunicar: un deporte percibido como violento es en realidad un espacio de **integración cuerpo-mente y regulación emocional**. Esta idea sustenta la necesidad de **metáforas visuales** que transmitan equilibrio, autoconocimiento y control, no agresión.
4. ¿Cómo se podría comunicar visualmente	"Los testimonios de personas... un antes y un después... tanto a	La entrevistada propone **dos estrategias visuales clave**: **1) Narrativas**

el impacto emocional positivo del boxeo?	nivel emocional... Visualmente, el video del inicio, la foto del inicio y después dentro del proceso... es lo que te permite ver la fuerza de la persona."	**testimoniales** (antes/después) para dar legitimidad emocional y contrarrestar estereotipos; y **2) Registro visual del progreso** (fuerza, técnica) como metáfora del cambio interno. Esto alinea directamente con los requerimientos del proyecto de hacer **visible lo intangible** y usar elementos gráficos de progreso.
5. ¿Qué obstáculos emocionales pueden surgir al iniciar la práctica y cómo superarlos?	"Al inicio me comparaba mucho... eso me frustró. Dejé de entrenar un mes... después poco a poco fui mejorando y eso me ayudó mucho."	Este relato revela una **barrera común**: la frustración por comparación y la falta de conciencia del progreso incremental. Refuerza la necesidad de un **sistema gráfico que visualice el avance personal** (no la comparación), funcione como refuerzo positivo y motive la adherencia, tal como se observa en referentes como *Heavy Bag Pro*.

Conclusión de la entrevista:
El análisis de la entrevista reveló que la principal tensión alrededor de los deportes de combate se articula en la **Dimensión de los Estereotipos Sociales y la Percepción de Violencia**, donde los prejuicios culturales limitan que la población adulta reconozca su potencial como herramienta de bienestar mental. La entrevistada señaló: *"las artes marciales se relacionan mucho con golpes, con ataque, y eso no les permite ver que van mucho más allá"* (G. Aguirre, comunicación personal, 2025). Esta percepción reduccionista se ve reforzada por representaciones mediáticas que privilegian el espectáculo y la confrontación. A esto se suma la **Dimensión del Perfil Emocional del Practicante**, donde personas con ansiedad elevada, pensamientos anticipatorios y sobrecarga laboral encuentran un beneficio significativo. Gabi explicó que el kickboxing *"ayuda muchísimo a enfocarte en logros pequeños y a calmar los pensamientos que provocan la ansiedad"*, lo que evidencia cómo la práctica actúa como una forma de atención plena activa. Finalmente, se identificó la **Dimensión de Autocontrol y Regulación Emocional** como un espacio paradójico de transformación: un deporte percibido como agresivo se convierte en un canal de integración cuerpo-mente. *"Cuando tú ya vinculas mente, emociones y cuerpo, te ayuda muchísimo a bajar algún nivel de ansiedad, pero también de agresividad"*, afirmó la entrevistada, subrayando que el autocontrol emerge del autoconocimiento y la disciplina, no de la descarga violenta.

Transcripción entrevista Anexo 1

Hola, mi nombre es Gabriela Aguirre, soy psicóloga, entreno artes marciales, especialmente box y kickboxing desde aproximadamente 10 meses, ha sido una experiencia súper chévere y eso, básicamente. Ya, yo le tengo unas preguntas, Gabi. La primera pregunta sería, ¿qué creencias o miedos existen en la población sobre estos deportes que podrían dificultar que lo vean como herramienta de bienestar mental? Yo creo que es como el estereotipo que tienen las artes marciales de violencia, ¿no? O sea, las relacionan mucho con golpes, con ataque, y creo que eso no les permite como ver de alguna forma que en realidad las artes marciales van mucho más allá de eso, ¿no? O sea, es la técnica, justamente la disciplina, y cómo canalizas tus emociones a través de eso, cómo puedes descubrirte a través de las artes marciales, en este caso del box.

Ya, otra pregunta sería, ¿y en su experiencia, qué tipo de perfiles emocionales o problemáticas encuentran mayor beneficio en actividades físicas de alta intensidad? ¿Y qué características tienen estos casos y por qué responden bien a este tipo de prácticas? A ver, te voy a hablar desde mi experiencia. Como yo empecé a entrenar y como he visto que eso me ha cambiado un montón y me ha ayudado muchísimo, incluso en mi proceso terapéutico, con mi psicóloga, para ir identificando ciertas cosas. O sea, desde mi experiencia, yo creo que este deporte como tal ayuda un montón a personas que tienen niveles altos de ansiedad, porque te ayuda muchísimo a enfocarte en logros pequeños y además a calmar como los pensamientos que provocan la ansiedad, ¿no? Entonces, tú estás como tan concentrada, estás como identificando que puedes hacer cosas que jamás pensabas.

Entonces, el irte reconociendo poco a poco te ayuda muchísimo a bajar, a bajar como toda la angustia que tienes como parte de tu personalidad. Entonces, a mí me ayudó mucho, como te digo, en estos pensamientos repetitivos. Aquí estás tan enfocado que no hay lugar para pensar en cosas que ni siquiera han pasado, porque la ansiedad tiene esa característica, ¿no? O sea, un poco adelantarte a cosas que no, que ni siquiera pasan todavía.

Sí, entonces el tener una disciplina, el ir a entrenar, el ya hacerlo parte de tu rutina diaria, te ayuda muchísimo a crear hábitos saludables, tanto físicamente como mentalmente. Entonces, creo que eso es como el principal beneficio que tiene este deporte y también la autoconfianza. O sea, es algo que te ayuda muchísimo porque descubres, ya te digo, cosas que ni tú sabías.

O sea, y dentro, dentro como del entrenamiento, tú ves, por ejemplo, a mí me pasó que al inicio yo me comparaba mucho con las personas que ya estaban y eso a mí me frustraba, me frustraba un montón. De hecho, por eso dejé de entrenar como un mes, hasta que el profe me regresó de la oreja y me dijo no aquí, porque siento que esa frustración fue la que me hizo parar, pero no porque no me gusta, sino porque decía no puedo y después poco a poco me di cuenta que fui mejorando y que eso me ayudó muchísimo. Qué chévere.

Y otra pregunta sería, ¿y muchas personas, como usted decía, le relacionan al boxeo con la agresión? ¿Y qué mecanismos psicólogos intervienen para que un deporte de contacto pueda paradójicamente fomentar el autocontrol, la estabilidad emocional y esa sensación de seguridad personal? Creo que justamente teniendo ya el boxeo y el kickboxing como parte de tu rutina, yendo a entrenar, te ayuda un montón a vincular tu mente, tu cuerpo y tus emociones. O sea, es como que se fusionan las tres y tú ya te empiezas a conocer. Conoces

tu fuerza, conoces tus límites también, conoces estrategias técnicas en las que te va bien el momento de entrenar y que te señala el profe también.

Entonces, creo que el conocerte principalmente es lo que a ti te permite tener el autocontrol, o sea, saber hasta dónde puedes llegar, poder reconocer hasta dónde puede llegar al otro. Entonces, cuando tú ya vinculas mente, emociones y cuerpo, creo que te ayuda muchísimo a bajar, a bajar como algún nivel, ya te digo, de ansiedad, pero también de agresividad. Entonces, si tú estás como en armonía con la filosofía de este deporte, el autocontrol viene de por sí.

Entonces, necesariamente no digo que todo el mundo sea, yo creo que la mayoría de profesionales justamente hacen eso para poder tener el autocontrol. Y que no, o sea, que no sea utilizado como una herramienta de violencia, sino más bien como una práctica con disciplina y con una práctica de disciplina. Y por ejemplo, si yo quisiera comunicar visualmente el impacto emocional del boxeo, o sea, de manera positiva, como lo que usted me decía de la reducción de estrés, la autoconfianza, ¿qué metáforas, símbolos o inclusive narrativas considera que representarían de manera más fiel estos procesos internos? Yo soy fiel creyente que todos los testimonios de personas que ya han entrenado como algún tiempo, el visibilizar eso es como la mejor forma de dar a conocer a las otras personas cómo realmente funciona, o sea, tener un antes y tener un después.

O sea, tanto a nivel emocional como yo me sentía antes y cómo me siento ahora después de tanto tiempo que voy entrenando. Entonces, de eso compartir, o sea, como los testimonios de vida, yo creo que es lo que más sirve para compartir una experiencia. Y creo que eso pegaría muchísimo, o sea, a través de redes sociales poder compartir, o sea, en una entrevista, también como con videos, filmaciones, yo creo que eso es lo que más llega a la gente.

O sea, y también es como que hace un contrapeso con todos estos estereotipos que también los medios de comunicación te venden relacionados al box, ¿no? O sea, es como no dan lugar a un beneficio, sino que más bien es enseñar a tal público que este deporte puede tener violencia. Entonces, creo que eso también crea muchos estigmas alrededor de lo que es el box. Entonces, haciendo el contrapeso con un video testimonial de varias personas, yo creo que eso es lo único que le va a permitir a la gente poder contrastar y decir, ok, no, o sea, no es como me dicen acá, estas son personas del día a día, personas comunes y silvestres que entrenan y se han beneficiado enormemente del box.

Y por ejemplo también, y este proceso que usted mismo dice que hay, o sea, de todas las personas, ¿cómo sería un cambio emocional en palabras que puedan convertirse en conceptos visuales? O sea, aparte de los videos como, no sé, una manera más física de verlos, por ejemplo. O sea, el box te beneficia, como te digo, a mí principal fue mentalmente, o sea, sí, físicamente también, pero yo creo que a través de la fuerza, o sea, un video de fuerza de una persona entrenando, teniendo como, no sé, videos, fotos de una persona antes, o sea, porque creo que eso es importante. O sea, si tú ya te vas a comprometer y empiezas a entrenar, bueno, pues el coach debe ver cómo inicias, registrar tu inicio y también ir registrando tus avances.

Entonces, creo que visualmente el video del inicio, la foto del inicio y después dentro del proceso, creo que es lo único que te permite ver y visualmente ver la fuerza de la persona. No sé cuánto alzaba cuando entré, porque también tienes que hacer pesas, ¿no? Entonces, de pronto ver eso, cuánto alzo y ahora cuánto también, como en el proceso he ido también subiendo el peso, cómo eran mis golpes al inicio, cómo son mis golpes ahora, entonces creo que eso es algo que te permite transmitir lo que quieres transmitir a las personas. Ya, eso sería, Gabisita.

Muchas gracias.

Anexo 2. FOCUS GROUP

Fecha: 28 de Noviembre del 2025

Participantes: Roberto (40, arquitecto, no practicante), Sofía (29, ventas, no practicante), Mateo (38, analista financiero, practicante), Camila (26, diseñadora gráfica, practicante), Elena (32, psicóloga clínica, practicante), Javier (45, emprendedor, practicante)
Duración: 15 min

Relación con el boxeo/kickboxing					
Roberto“Soy arquitecto. Mi relación con el boxeo es de espectador. Me atrae la idea, pero nunca me he animado. Siempre lo he visto como algo muy intenso, quizás demasiado para mí.”	Sofía: “Trabajo en ventas. Lo sigo en redes, me parece fascinante la energía, pero me genera aprensión. Me da miedo no encajar, o no tener la condición.”	Mateo: “Analista financiero. Llevo dos años entrenando boxeo. Lo empecé por una recomendación médica, para manejar el estrés, y se convirtió en algo mucho más importante.”	Camila: “Diseñadora gráfica. Llevo ocho meses en kickboxing. Entré buscando una actividad que me diera confianza, que me sacara de la zona de confort.”	Elena: “Psicóloga clínica. Hace un año que practico boxeo. Mi acercamiento fue, en parte, profesional, para entender la conexión entre la disciplina de combate y la regulación emocional.”	Javier: “Emprendedor. Cinco años en el boxeo. Para mí es un pilar de mi rutina. Es disciplina, salud mental y física. Y un espacio donde desconecto del mundo.”
Reflexión personal: La diversidad de perfiles confirma el espectro de usuarios identificado en la caracterización: desde no practicantes con estereotipos claros hasta practicantes que han encontrado en el deporte una herramienta estructurada de bienestar integral.					

¿Qué es esa "aprensión" o "miedo" concreto para quienes no practican?		
Roberto“Es la imagen. Cuando pienso en boxeo, pienso en un ring, dos personas dándose golpes. Se asocia con agresividad, con dolor. Siento que voy a ser un pez fuera del agua, o que me voy a lesionar.”	Sofía: “En Instagram muestran a mujeres y hombres con cuerpos súper atléticos. Me da miedo ser la única que llega sin ese físico, la que se cansa a los cinco minutos. Es el miedo al ridículo social.”	Mateo: “Yo llegué pensando que era un lugar para ‘sacar la rabia’. Pensaba: ‘Voy a golpear un saco y voy a sacar toda la frustración’.”
Reflexión personal: Las respuestas evidencian la barrera perceptual clave del proyecto: la asociación cultural entre deportes de combate y agresividad, reforzada por una comunicación visual que prioriza cuerpos atléticos y desempeño máximo, generando exclusión y miedo al ridículo.		

¿Cómo fue su primera impresión al empezar a entrenar?	
Mateo: “En mi primera clase, el profesor me dijo: ‘La ira es el peor enemigo de la técnica…’. Entendí que no era para soltar furia, sino para controlarla.”	Javier: “El sparring controlado es la prueba de fuego. El verdadero oponente no era la persona frente a mí, era mi propio miedo y orgullo.”
Reflexión personal: Se evidencia el momento de quiebre conceptual, donde el boxeo pasa de ser percibido como descarga violenta a una práctica de autocontrol técnico.	

Viaje emocional durante una sesión			
Mateo: “Llego con estrés del tráfico… el shadowboxing es un reset.”	Camila: “Tiene fases: el llegar, ponerse las vendas, y el calentamiento que te ancla.”	Elena: “El calentamiento es mindfulness obligado, especialmente en Quito.”	Javier: “El saco no es ira, es técnica. Cada golpe libera tensión.”
Reflexión personal: La sesión se configura como un proceso ritualizado de regulación emocional, con fases claras que pueden traducirse en narrativa visual.			

Progreso psicológico		
Mateo: “Desarrollé una ‘guardia mental’ para el estrés.”	Camila: “Gané ‘confianza postural’ en la vida diaria.”	Elena: “Uso un diario con gráficas de energía y sueño.”
Reflexión personal: Existe una brecha clave: los beneficios psicológicos son reales pero no se visualizan, lo que abre oportunidad para herramientas gráficas.		

Comunicación actual				
Roberto: “Es excluyente, muestra solo cuerpos ideales.”	Sofía: “Me aleja completamente, no conecta con mi realidad.”	Mateo: “Ignora la comunidad, vende individualismo.”	Camila: “Se desperdicia el potencial visual educativo.”	Elena: “El tono es vacío, debería ser más honesto.”
Reflexión personal: La comunicación actual es excluyente, superficial y poco pedagógica, validando el problema gráfico del proyecto.				

Ignacio: Buenas días a todos, muchísimas gracias por aceptar la invitación y por tomarse el tiempo para estar aquí. Hoy les quería pedir que me cuenten de sus experiencias e impresiones, Para empezar, me gustaría que cada uno se presente brevemente: su nombre, a qué se dedica y su relación, si tienen, con el boxeo o el kickboxing. ¿Podemos empezar por acá, Roberto?

Roberto: Claro. Soy Roberto, tengo 40 años, soy arquitecto. Mi relación con el boxeo es… bueno, de espectador, la verdad. Me atrae la idea, pero nunca me he animado a practicarlo. Siempre lo he visto como algo muy intenso, quizás demasiado para mí.

Sofía: Yo soy Sofía, tengo 29 y trabajo en ventas. Estoy en la misma línea que Roberto. Lo sigo en redes, me parece fascinante la energía que transmiten, pero también me genera cierta… aprensión. Me da miedo no encajar, o no tener la condición. Parece un mundo muy cerrado.

Ignacio: Entiendo. Gracias, Sofía. ¿Y por este lado?

Mateo: Mateo, 38 años, analista financiero. Llevo dos años entrenando boxeo tres veces por semana. Lo empecé por una recomendación médica, para manejar el estrés, y se convirtió en algo mucho más importante.

Camila: Yo soy Camila, diseñadora gráfica, 26 años. Llevo como ocho meses en kickboxing. Entré buscando una actividad que me diera confianza, que me sacara de la zona de confort, y la verdad es que ha sido una transformación completa, no solo física.

Elena: Elena, 32 años, psicóloga clínica. Hace un año que practico boxeo. Mi acercamiento fue, en parte, profesional. Quería experimentar de primera mano esa supuesta conexión entre la disciplina de combate y la regulación emocional para entenderla mejor y ver sus aplicaciones.

Javier: Javier, 45, emprendedor. Cinco años en el boxeo. Para mí es un pilar de mi rutina, más que un hobby. Es disciplina, salud mental y física. Y un espacio donde desconecto del mundo de verdad.

Ignacio: Perfecto, gracias a todos por presentarse. Ya tenemos un panorama interesante con experiencias muy distintas. Quisiera empezar por algo básico pero crucial. Para quienes no practican, ¿qué es esa “aprensión” o ese “miedo” concretamente? ¿Y para quienes sí practican, cuál era la idea que tenían antes de empezar? Roberto, ¿podrías desarrollar un poco eso de que lo ves “demasiado intenso”?

Roberto: Sí, claro. Pues… es la imagen, ¿no? Cuando pienso en boxeo, pienso en un ring, dos personas dándose golpes, sudor, esfuerzo máximo. Se asocia con agresividad, con dolor, incluso con un cierto tipo de personalidad “dura”. Yo, en mi trabajo, soy más de planos, de reuniones, de cosas… menos físicas, supongo. La idea de llegar a un gimnasio y que sea ese ambiente me intimida. Siento que voy a ser un pez fuera del agua, o que me voy a lesionar por no saber.

Sofía: Yo le sumo el tema del cuerpo. En Instagram, los perfiles de boxeo que sigo —los pocos que hay— muestran a mujeres y hombres con cuerpos súper atléticos, definidos. Se ven fuertes, poderosos. Yo no me veo así. Me da miedo ser la única que llega sin ese físico, la que se cansa a los cinco minutos, la que no puede levantar la

cuerda para saltar. Es el miedo al ridículo social, a que me juzguen por no estar a la altura de esa imagen que venden.

Ignacio: Un miedo a no cumplir con un estereotipo físico y de desempeño. Interesante. Mateo, Camila, ¿ustedes tenían esas mismas imágenes en la cabeza antes de empezar?

Mateo: Totalmente. Yo llegué al gimnasio pensando que era un lugar para "sacar la rabia". Venía de un año muy complicado en el trabajo, el tráfico de Quito me tenía al borde, y creí que esto sería como una válvula de escape física. Pensaba: "Voy a golpear un saco y voy a sacar toda la frustración". Pero la primera lección fue todo lo contrario.

Camila: ¿Te dijeron lo de la ira?

Mateo: Exactamente. En mi primera clase, el profesor, viendo mi cara de tensión, me dijo algo que nunca olvidé. Dijo: "Oye, aquí ten claro una cosa: la ira es el peor enemigo de la técnica. Si pierdes la cabeza, pierdes el aire. Si pierdes el aire, pierdes la guardia. Y si pierdes la guardia, pierdes la pelea". Se me quedó grabado. No estaba ahí para soltar mi furia; estaba ahí para aprender a controlarla. El ring no era un lugar de descontrol, sino el lugar donde más control necesitabas tener sobre ti mismo.

Ignacio: Qué poderosa esa primera impresión. Elena, desde tu perspectiva psicológica, ¿cómo analizas esa paradoja? Lo que Roberto y Sofía perciben como agresividad, y lo que Mateo encontró como un espacio de autocontrol.

Elena: Es la paradoja central, y es fascinante. La sociedad tiene un imaginario colectivo sobre los deportes de combate que se alimenta de medios que buscan espectáculo: el golpe, la sangre, la rivalidad. Eso activa en el observador externo la asociación con la violencia primaria, con la agresividad desmedida. Sin embargo, la práctica real es un ejercicio de alto nivel de autorregulación. No es reactiva; es profundamente consciente y estratégica. El boxeo no te enseña a ser violento; te entrena, justamente, en el control inhibitorio. Te enseña a gestionar el impulso primario de responder con agresión, a canalizar esa energía en una acción técnica, medida y reglada. Lo que Roberto teme es, irónicamente, lo que el boxeo mejor combate: la pérdida de control.

Javier: Y eso se vive en cada sesión. No es "pegar por pegar". Es un juego mental constante. Tienes que estar pensando en tu respiración, en la distancia, en protegerte, en mover los pies, en encontrar la apertura. Es un ajedrez físico. Si te dejas llevar por la emoción del golpe o por el miedo, te equivocas. Te golpean. Pierdes el equilibrio. El autocontrol no es una filosofía abstracta; es una necesidad práctica para no acabar en el piso.

Roberto: Eso del "ajedrez físico" me llama mucho la atención. Nunca lo había escuchado. Siempre es el puñetazo el protagonista. Pero si es más mental… ¿cómo se traduce eso en una sesión normal? ¿Ustedes realmente sienten esa "paz" de la que hablan después de algo tan intenso?

Ignacio: Esa es una excelente pregunta para profundizar. Describan ese viaje, por favor. ¿Cómo es una sesión para ustedes, desde que cruzan la puerta del gimnasio hasta que se van? ¿Qué pasa a nivel emocional y mental? Camila, ¿quieres empezar?

Camila: Claro. Para mí tiene fases muy claras. La primera es la llegada. Vengo del trabajo, de la computadora, a veces con la cabeza todavía dando vueltas con un diseño que no me sale o un feedback de un cliente. Llego con una energía… enredada. El cambio empieza en el vestuario, al ponerme las vendas. Es un ritual. Es como decirle al cuerpo y a la mente: “Ahora es otro momento”.

Elena: El calentamiento es la fase de anclaje. En Quito esto es particular por la altura. No puedes simplemente empezar a correr. Tienes que ser consciente de la respiración desde el primer minuto. Mi profe nos hace hacer respiración 4-4-4: cuatro segundos inhalando, cuatro sosteniendo, cuatro exhalando. Solo en concentrarte en eso, en que el aire te llegue bien, tu mente se despega de los problemas del día. Es un ejercicio de mindfulness obligatorio. Si no te concentras, te mareas. Es un ancla física y mental al presente.

Mateo: Exactamente. Yo llego después del infierno del “pico y placa” en la Av. Occidental. Llego con una rabia sorda por el tiempo perdido, por la impotencia. Esa emoción bruta, ese “ruido”, es lo primero que choca con la exigencia de la respiración controlada. Durante el shadowboxing, frente al espejo, ya estás en otra cosa. Solo importan tus pies, tus manos, tu postura. Es como un reset. Dejas de rumiar, dejas de anticipar. Estás aquí.

Sofía: ¿Y luego? Porque el shadowboxing suena bien, pero ¿qué pasa cuando pasan al saco o a sparring? Ahí sí hay impacto, fuerza.

Javier: Ahí viene la catarsis, pero una catarsis ordenada. Cuando pasas al saco, no estás descargando ira a lo loco. Estás aplicando técnica. Estás pensando en la combinación: jab, cruzado, gancho. Y con cada golpe, exhalas. Es como si cada exhalación sacara un poco de la tensión que traías metida en el cuerpo. No es un desahogo violento; es una transformación. Conviertes esa energía enredada y caótica del estrés en un ritmo, en un patrón de movimiento útil. Es energía que se canaliza, no que se explota.

Ignacio: Sofía, mencionaste el sparring. Esa parte suele generar mucha inquietud. Javier, ¿cómo es esa experiencia emocional?

Javier: El sparring controlado es la prueba de fuego, pero también donde más aprendes de ti. Al principio, a todos nos da miedo. Miedo a golpear, miedo a que te golpeen, miedo a quedar mal. En mi primera vez, me dieron un golpe en el protector bucal que me aturdió. Sentí vergüenza, frustración, ganas de parar. Pero el profe me dijo: “¿Ya? ¿Te rendís?”. Y no, no me rendí. Respiré, volví a mi guardia. Ahí entendí que el verdadero oponente no era la persona frente a mí, era mi propio miedo y mi orgullo. El sparring te enseña resiliencia en tiempo real. Te cae un golpe bueno, y tú decides: ¿te desconcentras y te enojas, o respirás, te recomponés y seguís? Esa lección es invaluable para la vida.

Elena: Y psicológicamente, es una exposición controlada al estrés. Pones a tu sistema nervioso en una situación de alerta máxima pero en un entorno seguro y con reglas. Entrenas a tu cerebro para que, ante una amenaza (simulada), la respuesta no sea el pánico o la huida, sino la evaluación, la técnica, el control. Fortalece la conexión entre la amígdala, que procesa el miedo, y la corteza prefrontal, que regula las decisiones. Sales de ahí no con más agresividad, sino con más autocontrol.

Roberto: Suena increíble, pero muy demandante. Y después de todo eso, ¿cómo terminan? No me imagino salir con energía.

Mateo: Al contrario. Después de la ducha, hay una calma… es difícil de explicar. Es como si hubieras reiniciado tu sistema operativo. Tu cuerpo está cansado, pero tu mente está en silencio. Es una serenidad activa. Los problemas no desaparecen, pero tu relación con ellos cambia. Ya no te ahogan. Yo duermo como un bebé las noches que entreno.

Javier: Le llamo el "vacío fértil". Tu cabeza está vacía de ese ruido de preocupaciones, pero no en blanco; está lista, clara, tranquila. Es un silencio mental que no consigues con meditación sentada, al menos no yo. Lo consigues después de haberte exigido al límite, de manera controlada.

Ignacio: Esto nos lleva a un punto clave. Hablan de cambios profundos a nivel mental y emocional: más control, más paz, más resiliencia. Pero, ¿cómo miden ese progreso? Porque no es como medir los centímetros de la cintura o el peso que levantas. Roberto y Sofía plantearon esa duda. ¿Cómo saben que están mejorando en eso intangible?

Camila: Para mí, el progreso se volvió visible en mi vida cotidiana, no en el espejo. Antes, en mi trabajo, si un cliente rechazaba una propuesta, me hundía. Me daba ansiedad, lo tomaba personal. Ahora, tengo lo que llamo "confianza postural". No es solo que camino más derecha; es una actitud. Entiendo que un rechazo no es un golpe bajo, es un movimiento más en el intercambio. Respiración profunda, me ajusto la guardia mental, y pienso en la siguiente estrategia. Es la misma mentalidad del ring: proteges, esquivas, buscas una nueva apertura.

Mateo: Yo lo noté en mi capacidad de manejar el estrés laboral. Antes, una junta tensa me dejaba con los nervios de punta todo el día. Ahora, siento que tengo una "guardia mental". Identifico la presión, pero en vez de reaccionar con pánico o irritación, respiro y me centro. Es una técnica, igual que bajar la cabeza para esquivar un jab. El progreso es que ahora esa técnica es automática. Ya no me cuesta trabajo aplicarla.

Elena: Yo uso indicadores más concretos, aunque sean subjetivos. Llevo un diario muy simple. Registro mi nivel de energía general del 1 al 10, y la calidad de mi sueño, el día que entreno y el día después. Las gráficas son clarísimas: una curva ascendente en energía y una mejora sostenida en el sueño profundo. A nivel cognitivo, noto que puedo mantener la concentración en tareas complejas por más tiempo. El boxeo entrena la atención dividida de una manera brutal: estás pendiente de pies, manos, respiración, oponente, esquema de combate… eso es un entrenamiento cognitivo de alto rendimiento que luego se transfiere a mi capacidad de trabajo clínico.

Sofía: Eso del diario me parece interesante, pero… ¿no es cansado? O sea, sumar otra tarea.

Elena: Al principio puede parecerlo, pero se vuelve un ritual de dos minutos. Y es poderoso porque te da evidencia. Te quita la subjetividad de "creo que me siento mejor". Te dice: "Mira, aquí está la data. Duermes dos horas más de sueño profundo. Tu energía pasó de un promedio de 4 a un 7". Esa evidencia visual es un motivador enorme.

Roberto: ¡Eso es justo lo que a mí me haría falta! Yo soy visual. Trabajo con planos, con representaciones. Si tuviera una app o un gráfico que me mostrara que mi "nivel

de estrés percibido" bajó después de un mes de entrenar, o que mi "capacidad de enfoque" subió, eso sería un motor gigante. Porque "sentirse bien" es muy abstracto. Pero ver una línea que va hacia abajo en un gráfico de "ansiedad"… eso es tangible. Eso te dice que tu esfuerzo sirve para algo más que para sudar.

Ignacio: Están tocando un punto neurálgico: la brecha entre lo que se siente y lo que se puede comunicar o medir. Parece que hay un deseo claro de herramientas que hagan visible ese progreso interno. Hablemos ahora de cómo se comunica todo esto al exterior. ¿Qué ven en la publicidad, en redes sociales, de los gimnasios de boxeo? ¿Esa comunicación los invita o los aleja?

Sofía: A mí me aleja completamente. Como decía al principio, es pura imagen de cuerpos perfectos. Hombres y mujeres con abdominales marcados, músculos definidos, en poses de esfuerzo máximo con una mirada desafiante. El mensaje es: "Esto es para los que ya están en forma, para los fuertes". Nunca he visto un anuncio que diga: "¿Estresado por el tráfico de Quito? Aquí aprendes a respirar". O "¿Ansiedad? Nuestro saco es tu mejor terapeuta". Siempre es "Quema 1000 calorías" o "Logra el cuerpo de tus sueños". A mí mis sueños son dormir bien y no sentir un nudo en la garganta los domingos por la noche.

Roberto: Totalmente de acuerdo. Es una comunicación que excluye. No muestra el proceso, muestra solo el resultado final, y un resultado final muy específico: el cuerpo atlético. No muestra la persona que llega con inseguridad, el primer día torpe, la curva de aprendizaje, la comunidad que se forma. Muestra un ideal inalcanzable que, en vez de motivar, intimida y genera esa sensación de "esto no es para mí".

Camila: Como diseñadora, me duele ver el desperdicio de oportunidad. El contenido educativo tiene un potencial enorme. Se podrían hacer unas infografías hermosas y simples explicando, por ejemplo, "La neuroquímica del golpe": cómo al golpear el saco se liberan endorfinas y dopamina, cómo la respiración rítmica regula el sistema nervioso, qué zonas del cerebro se activan con el enfoque estratégico. Convertir la ciencia del bienestar en algo visual, comprensible y atractivo. O crear guías visuales paso a paso de técnicas básicas, para que la gente pierda el miedo a lo desconocido. Ahora la comunicación es pura espectacularidad, cero pedagogía.

Mateo: Y se olvida por completo del factor humano, de la comunidad. Lo que me mantiene yendo a mi gimnasio no es solo el entrenamiento, es la gente. El profe que te corrige con paciencia, el compañero que te da un tapón de agua cuando estás exhausto, las risas después de un round pesado de sparring. Hay una camaradería, un "estamos en esto juntos" que es fundamental. Pero en las redes, solo ves al individuo, al lobo solitario, fuerte e impasible. Venden individualismo cuando la experiencia real es profundamente comunitaria.

Elena: El tono de la comunicación también es vital. Predomina un tono vacío, de autoayuda genérica: "Supera tus límites", "Conquista tu miedo", "Sé imparable". Son frases que suenan bien pero no significan nada concreto. Lo que resonaría es un tono honesto, transparente, casi educativo. Que hable de la frustración del primer mes, de la tentación de faltar, de la pequeña victoria de lograr una técnica nueva, de cómo eso se traduce en dormir mejor o en no perder los estribos en el trabajo. Un tono humano, no de superhéroe.

Ignacio: Esa crítica es muy aguda: comunican para un ideal (el atleta) en vez de comunicar para una necesidad (la persona estresada que busca bienestar). Cambiando un poco el foco hacia nuestro contexto específico. Viven en Quito, una ciudad con sus propias reglas: altura, tráfico caótico, ritmo particular. ¿Cómo influye eso en su práctica? ¿El gimnasio cumple un rol diferente aquí?

Mateo: Para mí es un rol de supervivencia urbana, sin exagerar. El gimnasio no es un lujo; es mi estación de descontaminación. Después de una hora atascado en la Av. Occidental, sintiendo que el tiempo y la paciencia se me escapan, llegar al gimnasio es recuperar la agencia. Es pasar de ser un objeto pasivo, frustrado, atrapado en el tráfico, a ser un sujeto activo que decide cada movimiento, que controla su respiración. Es el antídoto físico y mental al caos de la ciudad. Sin eso, creo que mi salud mental estaría por los suelos.

Javier: La altura le añade una capa extra de profundidad al entrenamiento. A 2850 metros, la respiración no es algo automático. Es la técnica principal. Si no respiras bien, te agotas, te mareas, no rindes. Aprender a controlar el aire aquí, a dosificar el esfuerzo, a mantener la calma cuando el cuerpo pide más oxígeno… eso es una metáfora perfecta para la vida en Quito. Te enseña a manejar la presión con recursos limitados, a ser eficiente, a no desesperarte. Es un entrenamiento para la resiliencia quiteña.

Camila: Y esto debería reflejarse en la identidad de los lugares, pero no lo hace. Casi todos los gimnasios copian una estética importada: ladrillo visto, neón, acero industrial. Es la estética de Brooklyn o Londres. Pero nosotros tenemos una identidad visual propia, poderosa. Imagínense un gimnasio que use una paleta de colores de los Andes: los grises plateados y azabaches del volcán Pichincha, los azules intensos y fríos del cielo alto, los verdes tierra de los valles. Texturas de piedra volcánica, de madera de eucalipto. Que el espacio no te transporte a otro país, sino que te recuerde dónde estás y te ofrezca un refugio *desde* y *para* esta ciudad.

Elena: La luz es otro elemento crucial. Quito tiene una luz cenital única, muy clara, a veces dura. Un espacio que aproveche esa luz natural, que inunde el lugar de claridad, sería terapéutico en sí mismo. Combate la penumbra de las oficinas, la luz artificial de las pantallas. Imaginen entrenar con esa luz bañando el ring… conecta con la metáfora del volcán que mencionaba Camila: fuerza contenida, poder en calma, una energía que está pero no estalla. Paz mental desde lo sensorial.

Sofía: Escucharlos describirlo así… casi lo puedo sentir. Me dan ganas de encontrar un lugar así. Que no sea un gimnasio genérico, sino un espacio que “entienda” lo que es vivir aquí. Que sepa que llegas con el ruido del tráfico y las preocupaciones pegadas a la piel, y te ofrezca un ritual, casi sagrado, para limpiarte de todo eso.

Roberto: Sí, lo están poniendo como un servicio de salud mental casi esencial, con una capa de identidad local. Eso cambia totalmente la propuesta. Ya no es “ven a ponerte fuerte”, es “ven a encontrar tu centro en medio del caos de Quito”. Eso a mí, como arquitecto, me habla de diseño de experiencias, no solo de espacios. Es mucho más potente.

Ignacio: Última pregunta, un ejercicio de imaginación. Si tuvieran que crear una sola imagen, una fotografía o ilustración, que comunique este impacto emocional del boxeo

—no el físico, no los músculos, sino la transformación interna—, ¿qué mostrarían? ¿Cuál sería esa metáfora visual?

Mateo: Yo cerraría los ojos y vería una imagen de quietud. Unos guantes de boxeo, viejos, usados, descansando sobre una banca de madera en un rincón del gimnasio. Un rayo de sol de la tarde, ese sol quiteño intenso, entra por una ventana alta y los ilumina. Al fondo, por la ventana, se ve la silueta imponente y tranquila del Pichincha. No hay gente, no hay movimiento, no hay esfuerzo. Solo paz. Sería el "Refugio del Silencio". La calma conquistada después del esfuerzo.

Camila: A mí me gustaría algo más dinámico pero igualmente metafórico. Un plano cerrado de unas manos desenrollando las vendas después del entrenamiento. Pero en vez de vendas de tela, que de las manos fluyan hilos de luz dorada o agua cristalina. Que se vea la liberación, el desate. Representaría el "Desate de los Nudos", esa sensación física y mental de soltar todas las tensiones, las ataduras del estrés que traías enrolladas en el cuerpo.

Javier: Yo pensaría en una imagen sobre la sombra, sobre lo que no se ve pero está. Una persona común, con ropa de calle, caminando por una pared blanca. Pero la sombra que proyecta no es la de una persona caminando; es la sombra nítida, poderosa, en guardia de boxeo perfecta: pies separados, puños arriba, lista. Sería la "Sombra de la Confianza". Hablaría de la fuerza interior que construyes, que es tu verdadera sombra, tu armadura invisible que te acompaña en la vida diaria.

Elena: Las tres son poderosísimas y tocan dimensiones distintas del mismo proceso: la paz lograda (Refugio), la liberación catártica (Desate) y la fortaleza internalizada (Sombra). Juntas forman un vocabulario visual completo para contar la historia real: que esto no es sobre violencia, es sobre sanación a través del control, la liberación y el empoderamiento interno.

Sofía: Esas imágenes… son justo lo contrario a todo lo que me aleja. No muestran un cuerpo perfecto, no muestran agonía, no muestran competitividad. Muestran estados del ser: tranquilidad, alivio, seguridad. Si yo viera una campaña con esas imágenes y un mensaje como "Encuentra tu silencio", "Suelta lo que te pesa" o "Descubre tu fuerza interior", mi reacción no sería de intimidación, sería de curiosidad, de identificación. Diría: "Eso es lo que necesito".

Roberto: Completamente de acuerdo. Esas metáforas ofrecen un beneficio que yo, y creo que mucha gente como yo, busca de verdad: bienestar emocional. Si el boxeo se presentara como un camino hacia eso, y no como un camino hacia un físico de atleta, la barrera del miedo bajaría drásticamente. La puerta se abriría.

Ignacio: Muchísimas gracias a cada uno por su honestidad y por el tiempo.

PRACTICA DE KICK BOXING Y PERCEPCION VISUAL

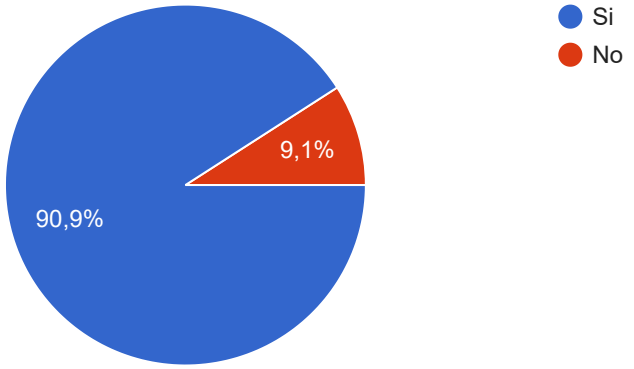
44 respuestas

Publicar datos de análisis

Practicas Kick Boxing

Copiar gráfico

44 respuestas

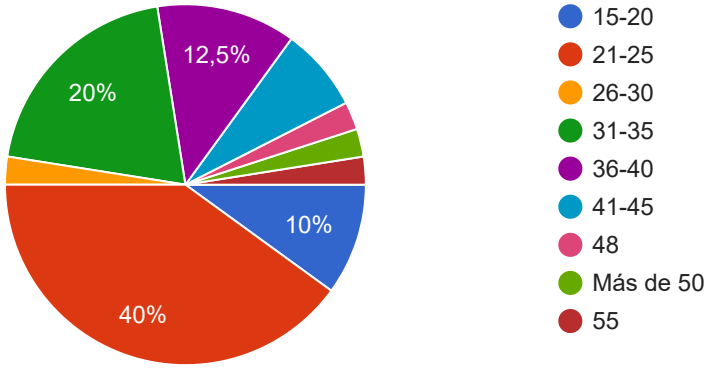


PERFIL

Edad

Copiar gráfico

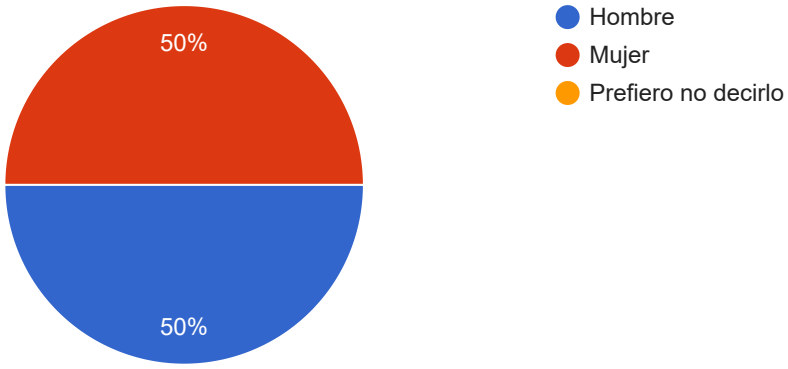
40 respuestas



Genero

Copiar gráfico

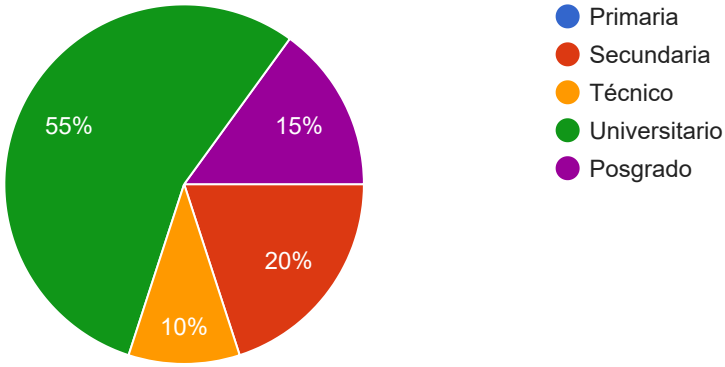
40 respuestas



¿Cuál es tu nivel de estudios?

Copiar gráfico

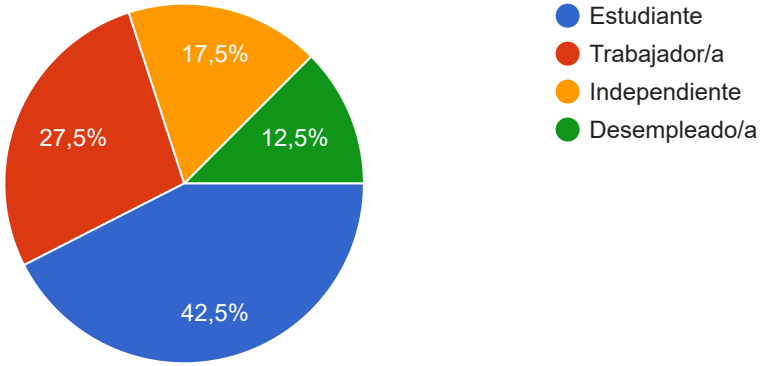
40 respuestas



¿A qué te dedicas actualmente?

Copiar gráfico

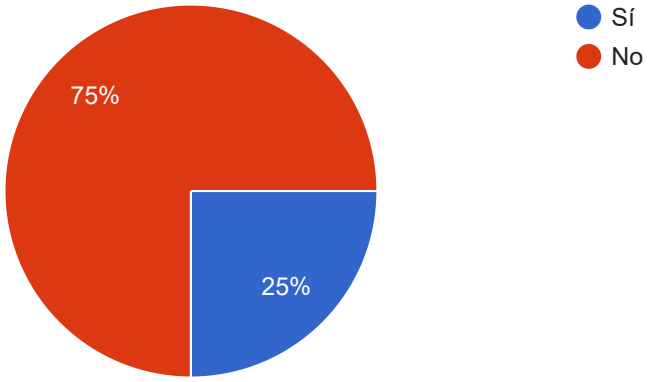
40 respuestas



¿Tienes Hijos?

Copiar gráfico

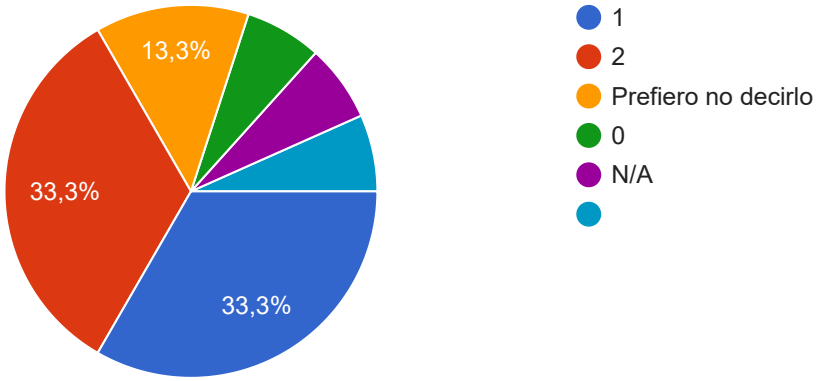
40 respuestas



En caso de ser sí, ¿Cuantos hijos tienes?

Copiar gráfico

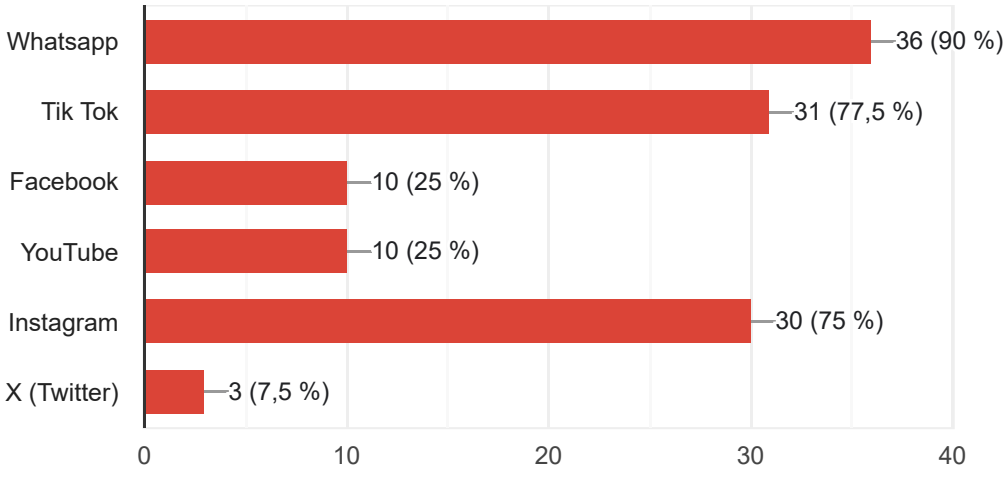
15 respuestas



¿Cuáles son las redes sociales que más utilizas?

Copiar gráfico

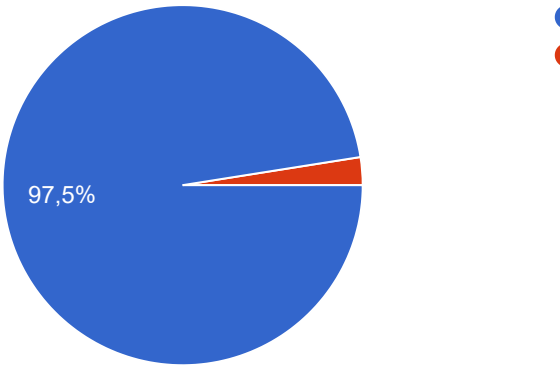
40 respuestas



¿Realizas actividad física actualmente?

Copiar gráfico

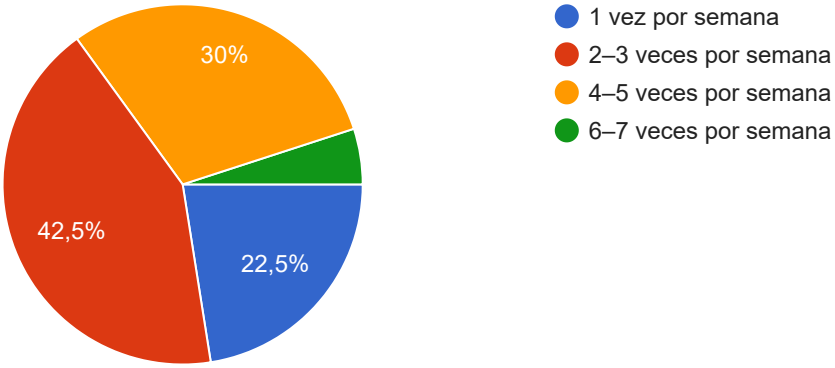
40 respuestas



¿Con qué frecuencia haces ejercicio?

Copiar gráfico

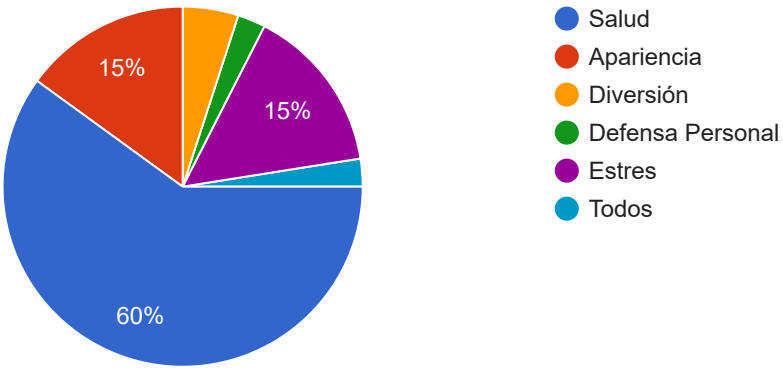
40 respuestas



¿Qué te motiva a realizar ejercicio?

Copiar gráfico

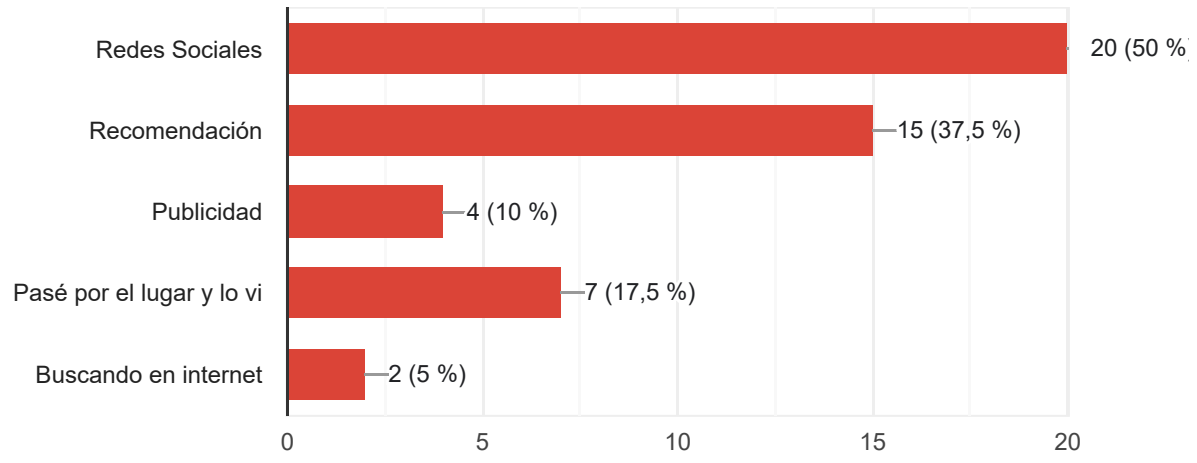
40 respuestas



¿Cómo te enteraste de este gimnasio?

Copiar gráfico

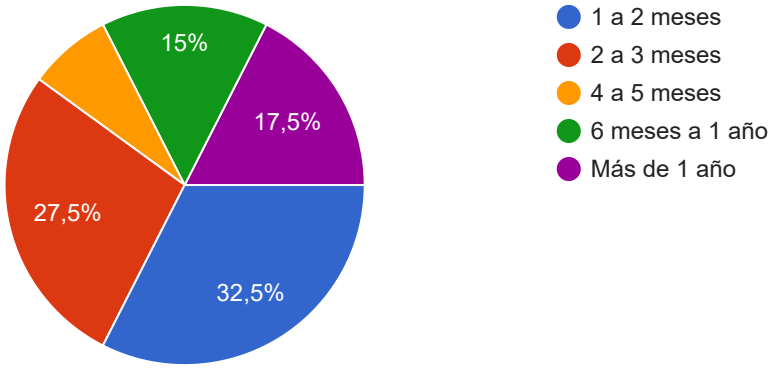
40 respuestas



¿Cuánto tiempo llevas practicando kick boxing?

Copiar gráfico

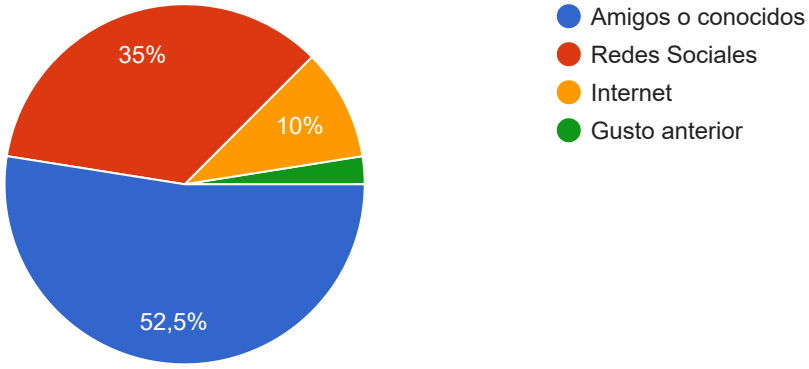
40 respuestas



¿Cómo conociste el kickboxing?

Copiar gráfico

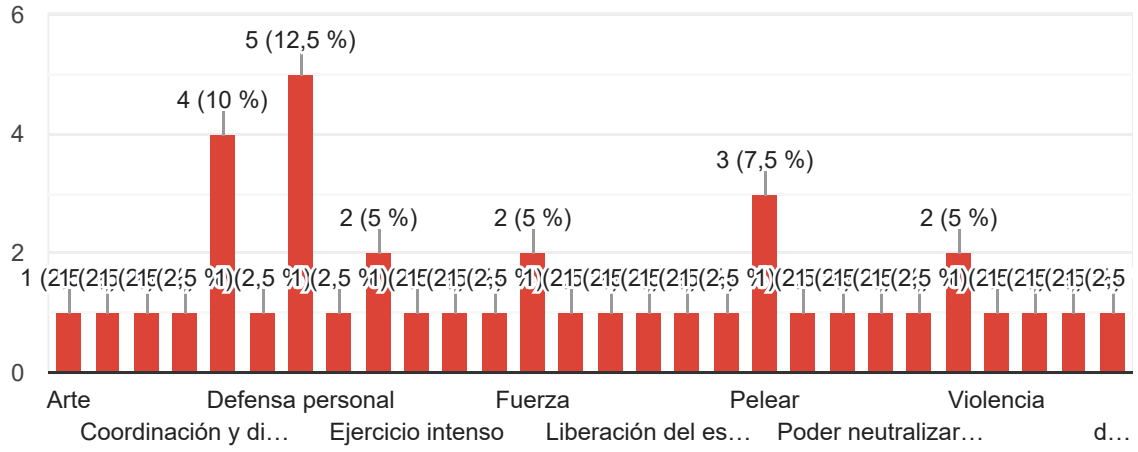
40 respuestas



¿Qué es lo primero que se te viene a la mente cuando piensas en el kickboxing?

Copiar gráfico

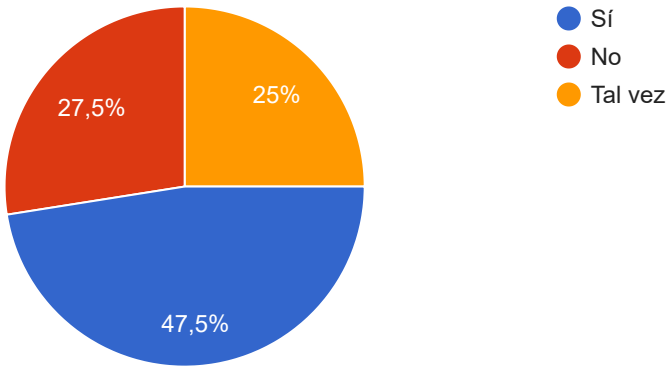
40 respuestas



¿Conoces los beneficios del kickboxing?

Copiar gráfico

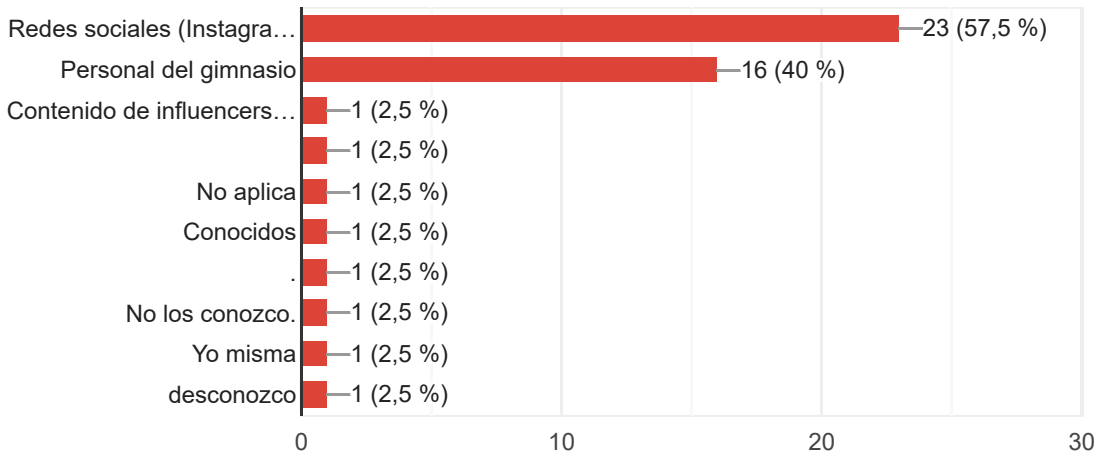
40 respuestas



En caso de ser sí, ¿Cómo conociste estos beneficios?

Copiar gráfico

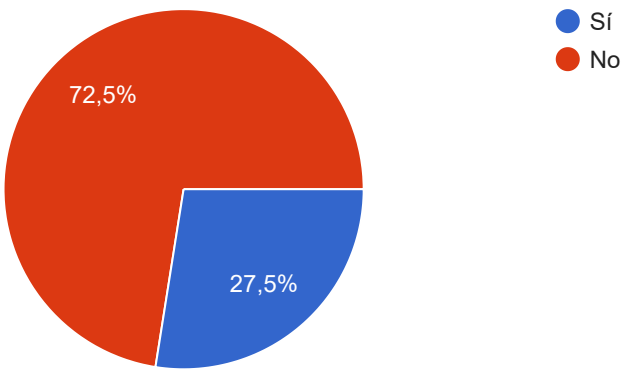
40 respuestas



¿Has escuchado comentarios negativos sobre la práctica del kickboxing?

Copiar gráfico

40 respuestas



En caso de ser sí, ¿cuáles?

14 respuestas

Que pude ser peligroso

Cabeza

Que se puede hacer daño a personas por vengansa

Que puede haber lesiones

.

Vielve violenta a la gente

Ningunos

Lesiones pero es en cualquier deporte

Muy violento

Violencia

Muy Brusco no es para mujeres

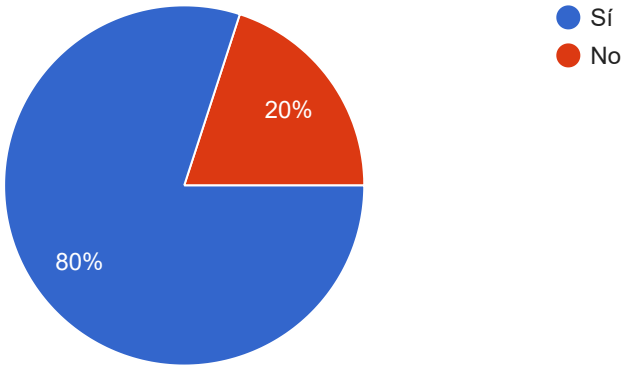
Que puedes quedar con lesiones permanentes

Que puede llegar a ser peligroso

Que es muy violento

¿Has tenido un progreso físico en la práctica del kickboxing? Copiar gráfico

40 respuestas



A mejorado mi salud

Pérdida de grasa y aumento de masa muscular

Mejor technical

Autoestima

Masa muscular y flexibilidad

Mayor fuerza y coordinación

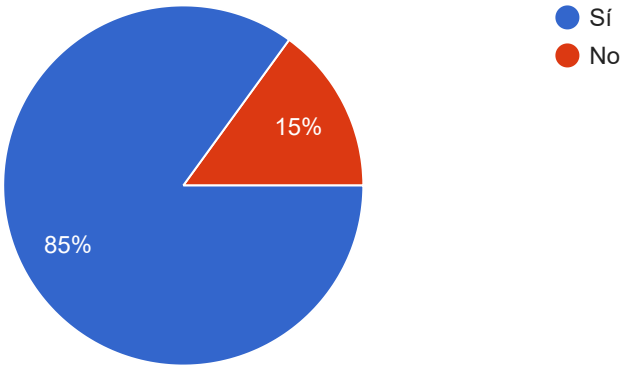
Mejor Cardio y ganancia de fuerza

Cordinación, velocidad y fuerza

Fuerza

¿Has tenido un progreso emocional o psicológico? Copiar gráfico

40 respuestas



En caso de ser sí, ¿Qué beneficios emocionales o psicológicos has obtenido?

33 respuestas

No dependo de nadie al momento de enfréntame con un adversario

Me ha ayudado a distraerme

Me mantiene relajado

menos estrés y ansiedad

Menos estrés

Me desestresa mucho y me aparta de mis problemas el entrenar y sacrificarme todos los días

Calma

Más centrado

Mucha eeegia para trabajar y mi autoestima ha mejorado

Mejor percepción de las cosas

Me siento más tranquila y reduce mi estrés

.

Menos estres

Me siento mas enfocado en lo que tengo que hacer

Menos estres

Mejor autoestima

Calma

Menos estrés

Me ayuda a disminuir el estrés.

Sentirme bien

A pensar más clara mente

En caso de ser sí, ¿Cuál ha sido tu progreso físico?

30 respuestas

Tengo más destreza en defensa personal

Más músculo

Mayor fuerza muscular

mejor rendimiento físico

Tonificación, mejora de agilidad

Mi cuerpo empezó a tomar más forma desde que entrenó

Cardio

Mejor estado de forma

Mejorado mi salud mi resistencia y mi apariencia física ha mejorado

Más energía

.

Más fuerza

mas brazos

Mi animo mi fisico y mi mentalidad

Estoy más tuco

Rapidez

Mejor rendimiento físico

Mejor estado físico

Bajar de peso

Me ayudado a crear resistencia

Baje de peso y estoy mucho más fuerte y mi técnica mejoró

A calmar mi estrés, y estar más tranquila en mi día a día

Tengo muchas cosas pero cuanto entreno me calmo full

E alcanzado un estado de paz conmigo mismo

Alivio estrés

Reducción de ansiedad

Paz

Mas tranquilo

Distensión

Menos estresado y disciplina

Control de estres y mejor estado de ánimo

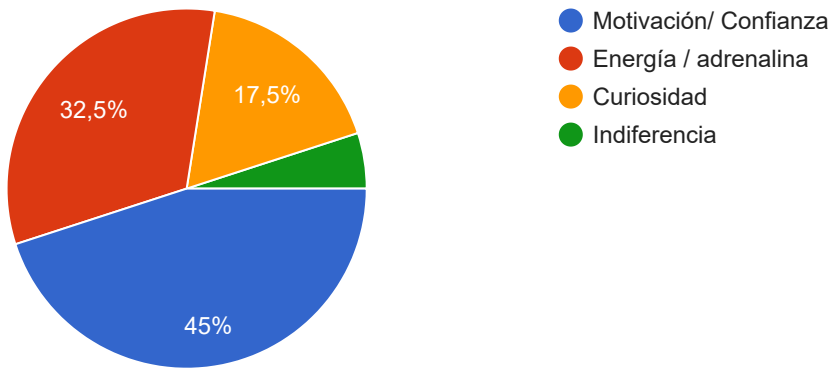
Desestresar

Reduccion de estres

¿Qué sensaciones te generan las publicaciones de gimnasios de kickboxing?

Copiar gráfico

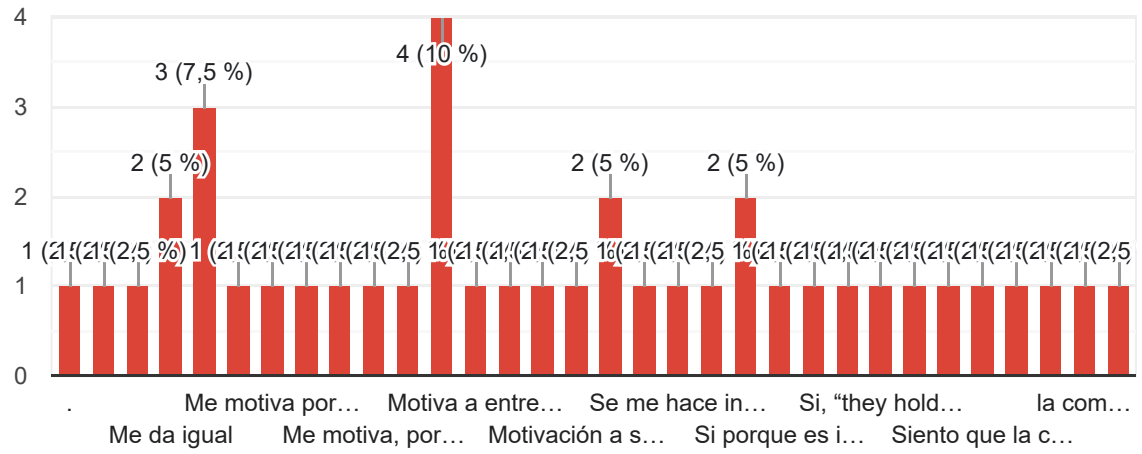
40 respuestas



¿Sientes que la comunicación del gimnasio te motiva o te aleja de la práctica? ¿Por qué?

Copiar gráfico

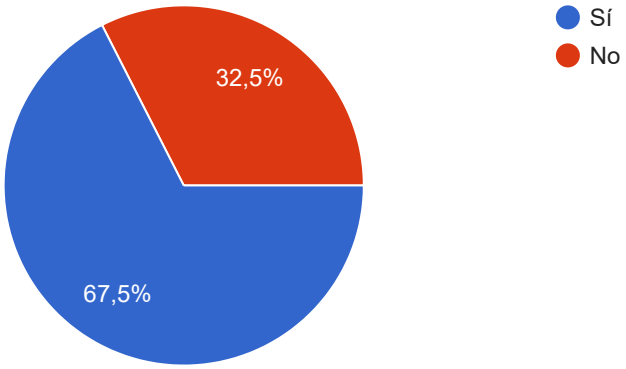
40 respuestas



¿Te gustaría encontrar más información dentro del espacio físico del gimnasio?

Copiar gráfico

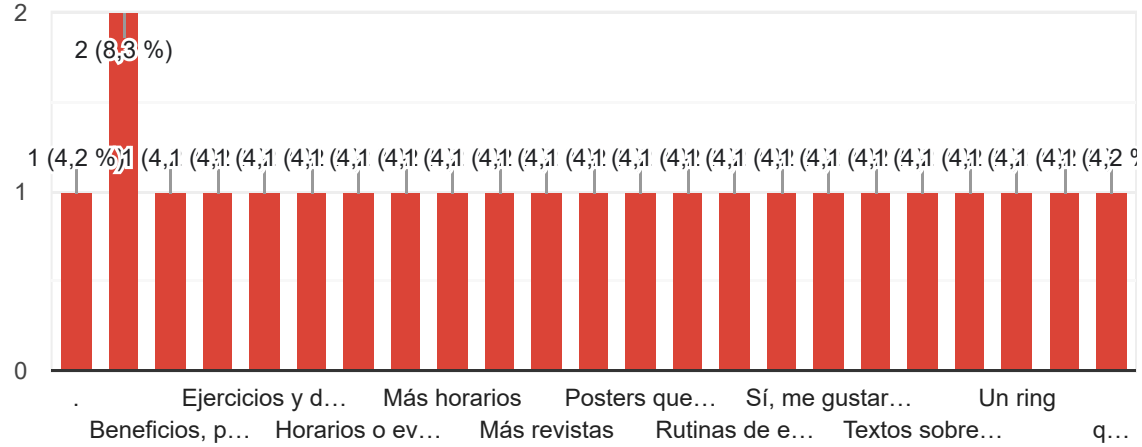
40 respuestas



En caso de ser sí, ¿Qué tipo de información te gustaría ver en el espacio físico?

Copiar gráfico

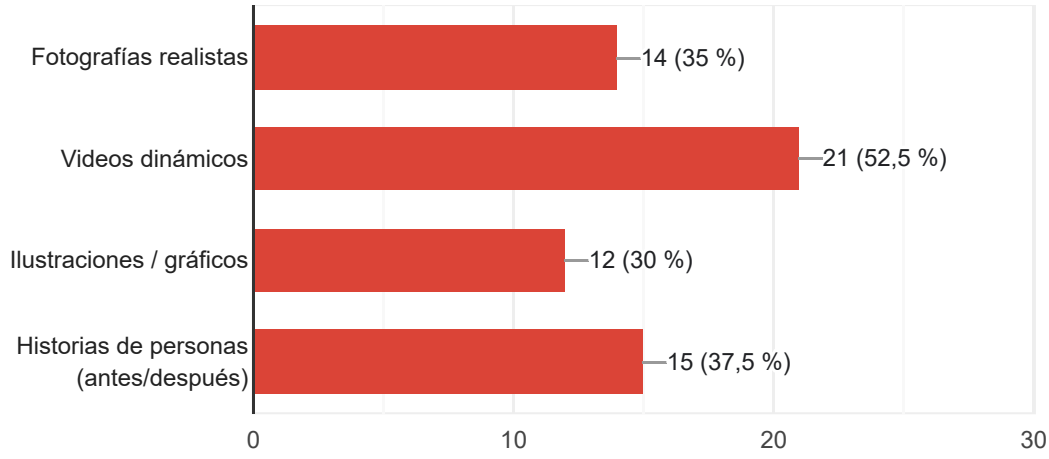
24 respuestas



¿Qué tipo de contenido te genera mayor interés?

Copiar gráfico

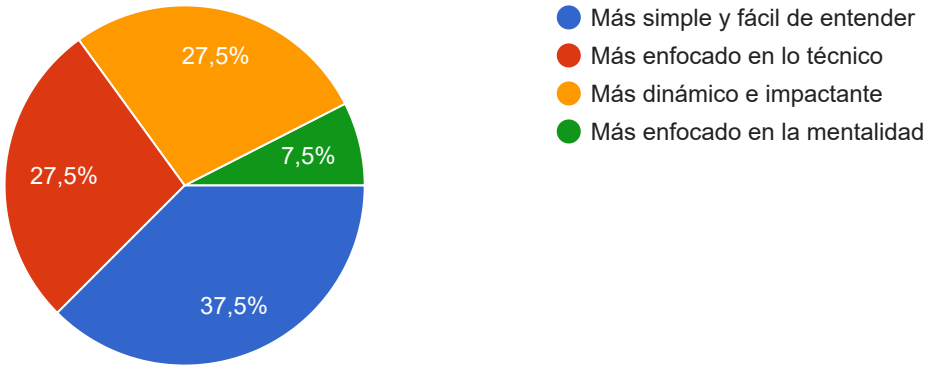
40 respuestas



¿Cómo te gustaría que se represente el kick boxing a nivel visual?

Copiar gráfico

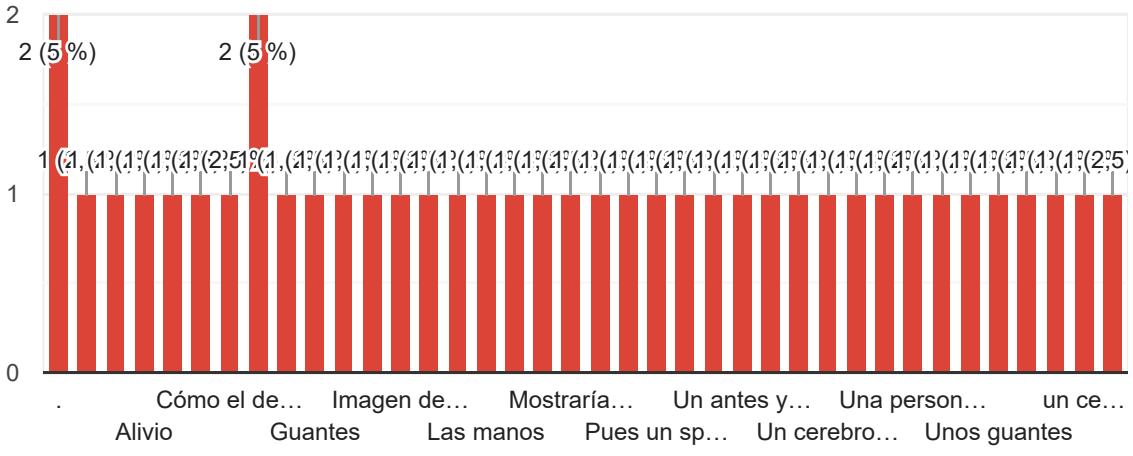
40 respuestas



Si tuvieras que crear una sola imagen (fotografía o ilustración) que represente el impacto emocional (no físico), ¿qué mostrarías?

Copiar gráfico

40 respuestas



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. - Contactar con el propietario del formulario - Términos del Servicio - Política de Privacidad

Anexo 3. Resultados de Encuesta

Fecha: 26 de marzo – 03 de abril de 2026

Perfil promedio: Jóvenes adultos (mayoría 21-35 años), prácticamente equilibrado por género, alto nivel educativo (universitario/posgrado), mayoritariamente trabajadores/estudiantes o independientes, pocos con hijos.

Prácticamente el 100 % realiza actividad física y entrena kick boxing de forma regular.

1.

Variable	Categoría	Frecuencia	% aproximado
Edad	**15-20**	**7**	**17,5 %**
	21-25	**15**	**37,5 %**
	31-35	**8**	**20 %**
	36-40	**6**	**15 %**
	41-45 y más	**4**	**10 %**
Género	**Hombre**	**20**	**50 %**
	Mujer	**20**	**50 %**
Nivel de estudios	**Universitario / Posgrado**	**28**	**70 %**
	Secundaria / Técnico	**12**	**30 %**
Ocupación	**Trabajador/a o Independiente**	**20**	**50 %**
	Estudiante	**13**	**32,5 %**
	Desempleado/a	**7**	**17,5 %**
Hijos	**Sí**	**9**	**22,5 %**
	No	**31**	**77,5 %**

Datos Demográficos

2. Práctica de Kick Boxing y Motivación (resumen actualizado)

- **Frecuencia de entrenamiento**: Predomina 2–5 veces por semana.
- **Motivación principal para ejercitarse**: Salud (78 %), estrés/apariencia (22 %).
- **Cómo se enteraron del gimnasio**: Recomendación, redes sociales y "pasé por el lugar" (muy repartidos).
- **Tiempo practicando**: Mayoría entre 1 mes y más de 1 año (perfil reciente pero fiel).
- **Progreso físico reportado**: Sí en el 90 % → tonificación, fuerza, cardio, agilidad, pérdida de peso, mejor técnica.

3. BENEFICIOS EMOCIONALES O PSICOLÓGICOS OBTENIDOS

Pregunta: ¿Has tenido un progreso emocional o psicológico? (En caso de sí) ¿Qué beneficios emocionales o psicológicos has obtenido?

- **% que reporta progreso emocional**: **90 % (36 de 40)**
- **Beneficios más frecuentes** (análisis temático actualizado):

Beneficio principal	Frecuencia	Ejemplos textuales representativos
Reducción de estrés / ansiedad / calma / paz	22	"Menos estrés", "Calma", "Distensión", "Reducción de ansiedad", "A calmar mi estrés", "Paz", "Me mantiene relajado", "Me desestresa mucho"
Motivación / Confianza / Autoestima	20	"Motivación/ Confianza", "Mejor autoestima", "Tengo muchas cosas pero cuando entreno me calmo full", "Me siento más enfocado"
Energía / adrenalina / mejor ánimo	11	"Energía / adrenalina", "Sentirme bien", "Mejor estado de ánimo"
Disciplina / enfoque / percepción / superación	8	"Disciplina", "Más centrado", "Mejor percepción de las cosas", "Control de estrés", "La sensación de superarse a uno mismo"
Otros (liberación, desconexión, auto-cuidado)	5	"Liberación del estrés", "Auto cuidado", "Desconectándome del mundo"

Conclusión: El kick boxing es percibido principalmente como herramienta de regulación emocional (control de estrés y ansiedad) y fortalecimiento de confianza/autoestima. El beneficio psicológico es extremadamente consistente (90 % de los practicantes lo reportan), independiente de edad o género.

4. PERCEPCIÓN DE LA COMUNICACIÓN DEL GIMNASIO

Pregunta: ¿Sientes que la comunicación del gimnasio te motiva o te aleja de la práctica? ¿Por qué?

Respuesta	Frecuencia	%	Razones más comunes (textuales)
Motiva	30	75 %	"Siempre motiva", "Me siento parte de algo", "Transmite energía y disciplina", "Me motiva a seguir entrenando", "Porque siempre están pendientes", "Me explican cómo debo mejorar", "Me hace sentir parte"
Indiferente / Me da igual	9	22,5 %	"Me da igual", "Indiferencia", "No son muy llamativas para mí", "La comunicación me es indiferente"
Aleja	0	0 %	—
No responde / incompleto	1	2,5 %	—

Conclusión: La comunicación del gimnasio es altamente motivadora (75 %). Los encuestados valoran el seguimiento personal, la energía positiva y la sensación de comunidad. No existe rechazo; solo neutralidad en un grupo minoritario.

5. IMAGEN QUE REPRESENTA EL IMPACTO EMOCIONAL (NO FÍSICO)

Pregunta: Si tuvieras que crear una sola imagen (fotografía o ilustración) que represente el impacto emocional (no físico), ¿qué mostrarías?

Análisis temático (categorías principales – actualizado con las 40 respuestas):

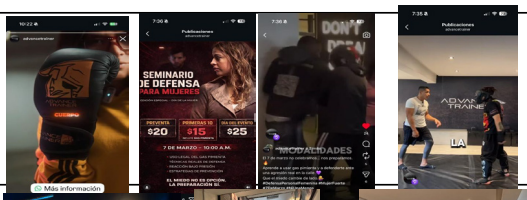
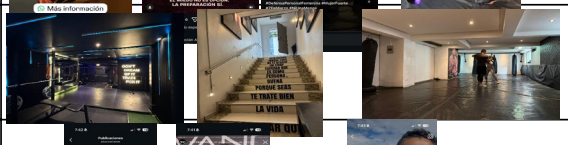
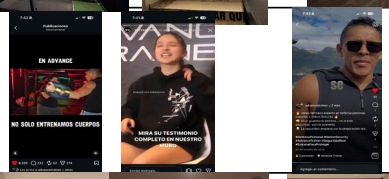
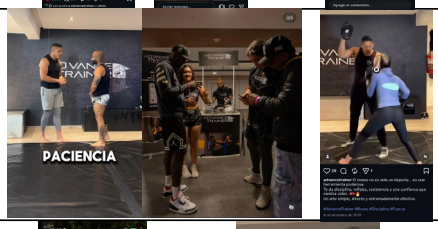
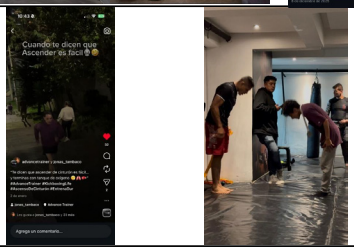
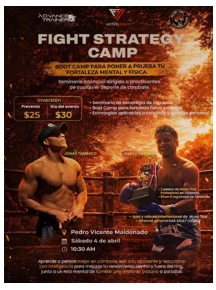
1. **Calma / tranquilidad en medio del caos o del entrenamiento** (la más recurrente)
    a. Persona con equipo de kick boxing pero en pose relajada / tranquila
    b. "La mirada de una persona tranquila en medio del caos"
    c. "Un campo con un atardecer y en medio un ring"
    d. "Una persona calmada y feliz quitándose unas vendas"
2. **Auto-superación y transformación emocional** (muy fuerte)
    a. Reflejo en espejo (versión "débil" → versión fuerte y feliz)
    b. "Yo cuando tenía full miedo y ahora que hasta le pido a mi coach que pegue más duro"
    c. "La sensación de superarse a uno mismo"
    d. "Mostraría a alguien desconectándose del mundo"
3. **Símbolos simples y potentes**
    a. Guantes de boxeo
    b. "Un corazón"
    c. "Un cerebro con músculos"
    d. Antes/después emocional (persona estresada → tranquila)
4. **Felicidad / liberación / paz / alivio**
    a. "Imagen de persona satisfecha"
    b. "Felicidad", "Tranquilidad", "Alivio"

Conclusión: Los practicantes quieren imágenes que comuniquen paz y empoderamiento emocional dentro del contexto del combate. Predominan las metáforas de equilibrio (calma + disciplina) y transformación interior, no solo fuerza física.

Anexo 4 Ficha de observación no participativa

FICHA DE OBSERVACIÓN NO PARTICIPA

ADVANCE TRAINER 24 DE MARZO 202

CATEGORÍA	TEMA ESPECÍFICO	QUÉ OBSERVAR	REGISTRO (Notas)	ESCALA (1-5)	EVIDENCIA
IDENTIDAD VISUAL	Coherencia gráfica	Logotipo en fachada, recepción, paredes; paleta de color; tipografías.	La identidad visual que se maneja en Advance Trainer funciona en varios formatos, desde lo digital hasta los estampados, aprovechando el espacio para agregar su marca y resaltar sus logos junto con las luces del gimnasio	Coherencia: 4/5	
	Elementos de boxeo	Imágenes de boxeadores; iconografía marcial.			
	Mensajes motivacionales	Frases sobre disciplina, autocontrol; alusión a beneficios mentales; ausencia de mensajes.			
COMUNICACIÓN RRSS	Publicaciones entrenamiento	Frecuencia de posts; imágenes de acción vs. proceso; testimonios.	Tiene una fuerte presencia digital, con más de 10 mil seguidores y una visibilidad desde 1000 visitas por video hasta 100.000. Los posts y videos que suben tienen mucha coherencia entre ellos, y abordan desde problemáticas de delincuencia hasta cómo el deporte ayuda a tener un mejor bienestar.	Comunicación: 4/5	
	Beneficio psicológico	Menciones a reducción de estrés, salud mental; hashtags (#autocontrol); contenido educativo.			
	Estilo visual	Consistencia cromática; calidad de imagen; narrativa de transformación.			
	Interacción	Respuestas sobre bienestar emocional; contenido generado por usuarios; stories emocionales.			
ESPACIO FÍSICO	Organización	Distribución de áreas; claridad de recorridos; señalética orientativa.	Presenta un espacio abierto con frases motivacionales en algunos espacios, pero no hay nada más allá de eso. No hay información sobre los beneficios, ni un recorrido claro de cada área, limitado por el espacio en el que se encuentra el gimnasio.	Espacio: 3/5	
	Comunicación de beneficios	Carteles sobre beneficios psicológicos; info sobre respiración; posters de bienestar.			
	Percepción de estigma	Elementos intimidantes vs. acogedores; zonas de descanso o calma.			
CONDUCTA USUARIOS	Interacción visual	Usuarios consultando a instructores.	Los usuarios a veces suelen venir cansados o desganados a los entrenamientos, pero al finalizar suelen salir con mayor energía, generando un espacio cómodo para todos. En caso de necesitar ayuda en temas específicos, los compañeros dan apoyo y recomendaciones, y muchas veces se graban el antes y después de un nuevo integrante..	Conducta: 4/5	
	Uso de redes en sitio	Grabación de entrenamientos; etiquetas al gimnasio; enfoque (esfuerzo vs. bienestar).			
	Manifestación beneficios	Comentarios de calma/estrés; autoconfianza visible; apoyo entre compañeros.			
INSTRUCTORES	Lenguaje verbal	Términos técnicos vs. accesibles; énfasis en bienestar emocional durante la clase.	En los entrenamientos primero se explican los ejercicios o la rutina que se va a hacer, luego se enseñan nuevas técnicas con sus respectivos nombres, y se da tiempo para practicarlas y ponerlas a prueba. No se utilizan pizarras; todo es meramente hablado y siguiendo instrucciones de los diferentes profesores que están dando la clase.	Instructores: 3/5	
	Apoyo visual	Uso de pizarras o carteles; material didáctico sobre respiración/concentración.			
MOMENTOS CLAVE	Rituales inicio/cierre	Calentamiento con respiración consciente; reflexión final; apoyo visual en el cierre.	Siempre antes de entrar al tatami, se hace una venia como señal de respeto y saludo, tanto al inicio como al final. Al terminar la clase, los usuarios interactúan entre ellos diciendo lo que pensaron de la clase: lo que entendieron, lo que les salió, y con ánimo por mejorar tanto en el entrenamiento como personalmente.	Momentos: 4/5	
	Conexión emocional	Expresiones de satisfacción; interacciones positivas; testimonios espontáneos.			
Analisis de Piezas Gráficas	Coherencia de Marca	Logos + Estilo general	Los 3 logos (Viral Fight, Advance Trainer y Motion Fight) aparecen en todos los posts en la zona superior. Paleta negro/rojo/humo es consistente en 4 de 5 piezas; solo la pieza 4 introduce logo extra de AK Muay Legacy y cambia completamente el estilo.	Coherencia: 4/5	 
	Composición	Jerarquía y formato vertical	Todas son 100% verticales y aptas para feed/Stories. Piezas 1 y 2 tienen equilibrio perfecto (foto grande + texto claro). Pieza 4 está más saturada de texto y pierde impacto visual.	Composición: 4/5	
	Paleta y Estilo	Contraste y emoción	Negro + rojo + efectos de sangre y humo generan muy buena agresividad de marca. Pieza 5 usa más tonos marrones y menos rojo (por temática femenina), pero sigue coherente. Pieza 4 (atardecer exterior) rompe totalmente el mood oscuro.	Estilo: 4/5	 
	Tipografía	Legibilidad	Títulos en sans-serif bold muy potentes y legibles. Fechas, precios y CTA bien jerarquizados en piezas 1, 2 y 5. En pieza 4 el texto del boot camp es demasiado pequeño y denso para leer en celular.	Legibilidad: 3/5	
	Claridad + CTA	Mensaje e inscripción	Información de fecha, hora, lugar y precios muy clara en piezas 1, 2 y 5. Pieza 3 tiene demasiadas actividades (5 en total) y diluye el foco. Pieza 4 es clara pero abrumadora por cantidad de texto. CTA fuerte en 1, 2 y 5.	Claridad: 4/5	
	Optimización Redes	Potencial viral	Pieza 1 es la más impactante visualmente y la que mejor detiene el scroll. Pieza 2 perfecta para stories. Pieza 5 tiene alto potencial emocional (defensa mujeres). Pieza 4 es la más débil en impacto inmediato.	Potencial: 4/5	

CIPATIVA O 2026	REFERENCIA
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (2026, marzo). Seminario de defensa personal para mujeres – cupos agotados [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/DVJuu4fAUY2/
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (s.f.). El entrenador Jonas enseñando defensa personal a guardias [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/Cm1ooYDIzeN/
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (2026, marzo 25). Un segundo de ventaja… y se acabó todo. Es lo que diferencia entre lanzar un golpe y mandar a mimir [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/DWUA3Tdjx0b/
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (2026, marzo 2). El 7 de marzo no celebramos… nos preparamos. Aprende a usar gas pimienta y a defenderte ante una agresión real en la calle [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/DV
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (s.f.). El entrenador Jonas enseñando defensa personal [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/Cm1ooYDIzeN/
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (2026, febrero 20). Jonas Tambaco, experto en defensa personal, capacita a Select Security [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/DQHPV77DZOF/
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (s.f.). Las MMA no son un juego [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/DUHZB_oEZIW/
	Box Legend Live [@boxlegendlive]. (2026, marzo). La energía del entrenamiento también estuvo presente en BOX LEGEND LIVE El stand de @advancetrainer fue uno de los espacios donde el público pudo acercarse [Fotografías]. Instag
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (2025, diciembre 9). El boxeo no es solo un deporte… es una herramienta poderosa. Te da disciplina, reflejos, resistencia y una confianza que cambia vidas [Video]. Instagram. https://www.instagram.co
	Advance Trainer [@advancetrainer]. (2026, enero 3). “Te dicen que ascender de cinturón es fácil… y terminas con tanque de oxígeno ” [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/DTCJxSOjHdT/

Anexo 5 Evaluación de conceptos

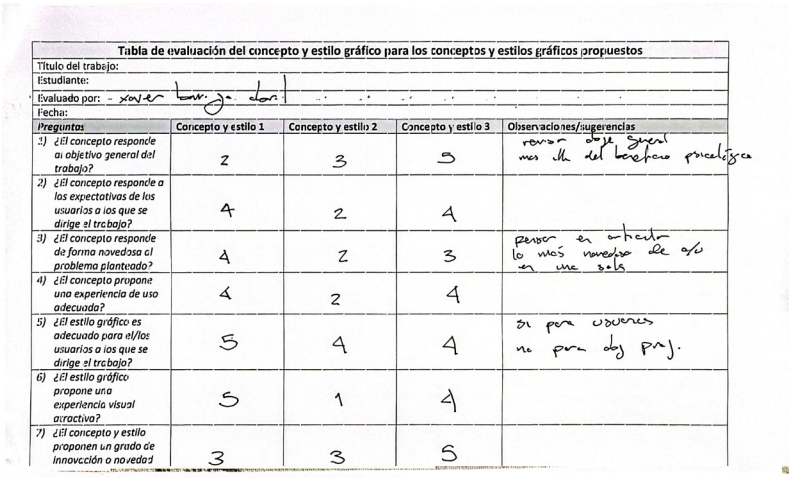


Tabla de evaluación del concepto y estilo gráfico para los conceptos y estilos gráficos propuestos

Título del trabajo:
Estudiante:
Evaluado por: - Xavier Jiménez Jaramillo
Fecha:

Preguntas	Concepto y estilo 1	Concepto y estilo 2	Concepto y estilo 3	Observaciones/sugerencias
1) ¿El concepto responde al objetivo general del trabajo?	2	3	5	revisar objetivo general más allá del beneficio psicológico
2) ¿El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo?	4	2	4	
3) ¿El concepto responde de forma novedosa al problema planteado?	4	2	3	pensar en entregar lo más novedoso de c/u en una sola
4) ¿El concepto propone una experiencia de uso adecuada?	4	2	4	
5) ¿El estilo gráfico es adecuado para el/los usuarios a los que se dirige el trabajo?	5	4	4	sí para usuarios no para objetivo proy.
6) ¿El estilo gráfico propone una experiencia visual atractiva?	5	1	4	
7) ¿El concepto y estilo proponen un grado de innovación o novedad	3	3	5	

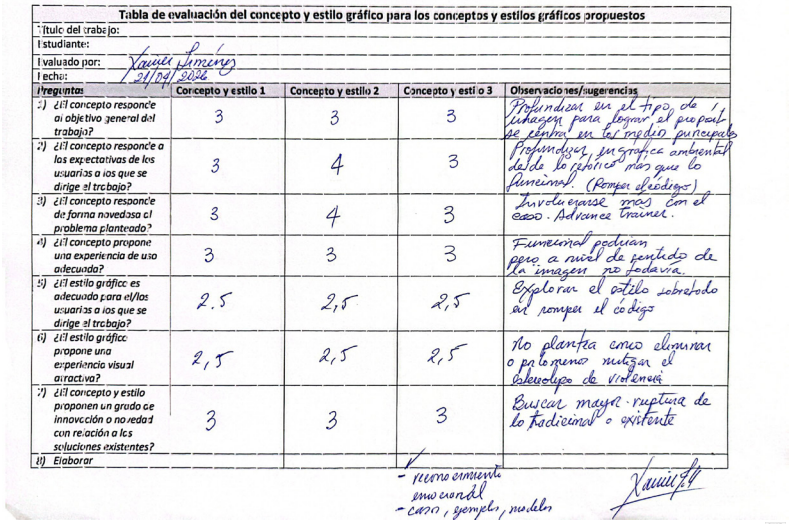


Tabla de evaluación del concepto y estilo gráfico para los conceptos y estilos gráficos propuestos

Título del trabajo:
Estudiante:
Evaluado por: Xavier Jiménez
Fecha: 21/04/2026

Preguntas	Concepto y estilo 1	Concepto y estilo 2	Concepto y estilo 3	Observaciones/sugerencias
1) ¿El concepto responde al objetivo general del trabajo?	3	3	3	Profundizar en el tipo de trabajo para lograr el propósito de centrar en los medios psicopatológicos
2) ¿El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo?	3	4	3	Profundizar en gráfica ambiental de los géneros más que lo funcional (Romper estereotipos)
3) ¿El concepto responde de forma novedosa al problema planteado?	3	4	3	Involucrarse más con el caso. Advance Trainer.
4) ¿El concepto propone una experiencia de uso adecuada?	3	3	3	Funcional podrían pero a nivel de contexto de la imagen no todavía.
5) ¿El estilo gráfico es adecuado para el/los usuarios a los que se dirige el trabajo?	2.5	2,5	2,5	Explorar el estilo sobretodo al romper el código
6) ¿El estilo gráfico propone una experiencia visual atractiva?	2,5	2,5	2,5	No plantea como eliminar o aplanamiento mutagen el estereotipo de violencia
7) ¿El concepto y estilo proponen un grado de innovación o novedad con relación a los soluciones existentes?	3	3	3	Buscar mayor ruptura de lo tradicional o existente
8) Elaborar				

- recomendación general
- casos, ejemplos, modelos

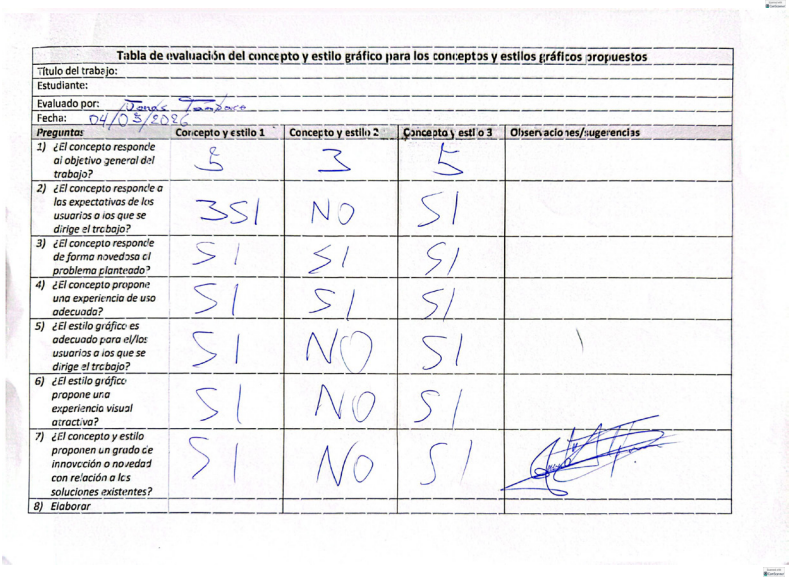


Tabla de evaluación del concepto y estilo gráfico para los conceptos y estilos gráficos propuestos

Título del trabajo:
Estudiante:
Evaluado por: Jesús Tenorio
Fecha: 04/05/2026

Preguntas	Concepto y estilo 1	Concepto y estilo 2	Concepto y estilo 3	Observaciones/sugerencias
1) ¿El concepto responde al objetivo general del trabajo?	5	3	5	
2) ¿El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo?	SI	NO	SI	
3) ¿El concepto responde de forma novedosa al problema planteado?	SI	SI	SI	
4) ¿El concepto propone una experiencia de uso adecuada?	SI	SI	SI	
5) ¿El estilo gráfico es adecuado para el/los usuarios a los que se dirige el trabajo?	SI	NO	SI	
6) ¿El estilo gráfico propone una experiencia visual atractiva?	SI	NO	SI	
7) ¿El concepto y estilo proponen un grado de innovación o novedad con relación a los soluciones existentes?	SI	NO	SI	
8) Elaborar				

Anexo 5. Transcripción de Validación

Fecha: 23 de abril de 2026
Rol: Profesor Xavier Barriga
Duración: 30 min

0:01) Entonces, bueno, básicamente yo tengo, bueno, el gimnasio en el que estoy trabajando se llama Advanced Trainer, entonces ahí estoy haciendo toda la investigación del gas. (0:10) Ah, ya, bueno, eso te iba a preguntar, porque tú hablas de Enkitu, ¿no? (0:13) Ajá, entonces sí, sí tengo el gimnasio ubicado, es justo en la González Suárez. (0:18) Ya.

(0:18) Entonces, bueno, el objetivo que yo tengo es ayudar a reducir la percepción violenta que se asocia con el deporte, básicamente, que se entrena ahí. (0:25) Ajá. (0:26) Y que se promueva como una herramienta de bienestar emocional como tal.

(0:33) Ajá. (0:34) Y es evidente un uso de una comunicación gráfica que traduzca los beneficios psicológicos de esta práctica, ya que ayuda bastante a lo que es el tema mental y todo, y tanto mental como físico. (0:46) Aquí en el objetivo general tienes en realidad dos objetivos.

(0:48) Ya. (0:49) Porque fíjate, tienes dos verbos. (0:51) Ajá.

(0:51) Lo uno es reducir y lo otro es promover. (0:55) Quieres reducir la percepción, pero además quieres promover el valor emocional. (1:00) Ya.

(1:01) Entonces, en coherencia con el título, ¿cuál sería donde está el centro de trabajo? (1:11) Y aquí no es para la representación, aquí debería estar el verbo. (1:15) Para promover los beneficios emocionales del químico, para eso vas a hacer este diseño. (1:21) Ajá.

(1:21) Promover los beneficios emocionales del químico y podrías poner y reducir la percepción. (1:27) Ok. (1:28) Violencia.

(1:29) Pero principalmente lo que quieres es promover los beneficios. (1:32) Ajá. (1:33) Para eso, obviamente, una de las cosas que debes hacer es reducir la percepción.

(1:38) Pero tu objetivo principal está aquí en promover el valor del bienestar emocional. (1:44) Sí. (1:44) Entonces esto yo lo pondría abajo.

(1:47) Porque si no aparecen dos cosas, vas a hacer dos cosas a la vez y es más difícil. (1:51) Claro. (1:52) Es mejor enfocarlo.

(1:54) Ya. (1:54) Una sola. (1:55) Ya.

(1:57) Una más. (1:58) Ok. (2:00) Entonces, bueno.

(2:00) Esa es la comunicación visual que permite. (2:03) Aquí tienes que dividirlo posiblemente en tres grandes cosas. (2:07) Primero, lo que es la problemática, que es esta percepción social.

(2:12) Es que no es un problema de diseño gráfico. (2:14) Ajá. (2:15) La percepción social del kickboxing como algo violento.

(2:18) Es una problemática. (2:20) Luego ya en el caso específicamente, ¿qué sucede como problema en Advance Training? (2:26) O sea, que no tengamos un sistema de comunicación. (2:28) Esas son las consecuencias.

(2:30) Pero ¿qué sucede? (2:32) Que no van muchos jóvenes, que hay este estereotipo de los chicos que van, (2:37) que las chicas se sienten que son cuestionadas. (2:41) ¿Cuál es el problema? (2:43) Claro. (2:43) O sea, más que nada se le asocia mucho el deporte con la agresividad.

(2:48) Pero Advance Trainer, ¿qué pasa? (2:50) ¿Cómo lo perciben? (2:51) ¿Qué sucede? (2:52) O sea, antes de entrenar al gimnasio se le percibe como violento. (2:56) O sea, tiene esta percepción de bolsilla que es violento todo el entrenamiento. (3:00) Pero ¿y eso hace que no vayan los chicos? (3:02) Entonces, eso es lo que hace que la gente tenga recelo de entrenar como tal.

(3:08) Entonces, esa es la problemática que yo vi. (3:11) Que tienen recelo, que no es algo como que lo elegirían de primera opción. (3:15) Prefieren ir a un gimnasio normal.

(3:17) O simplemente no hacer nada. (3:19) Por lo que también la gente está muy sedentaria últimamente. (3:23) Entonces, se les dificulta encontrar alguna actividad para que se estabilice.

(3:28) Porque eso viene después de la pandemia. (3:31) En lo que había investigadores. (3:34) Claro, y ahí ellos centran más su comunicación.

(3:37) Dices tú, en lo físico es verbal. (3:41) No facilita la comprensión ni la difusión de estos procesos. (3:45) Además, existe una percepción general del deporte que usa la agresividad que no se ve media visualmente.

(3:51) Entonces, claro, Advance Trainer, la forma de comunicación generalmente es verbal. (3:56) Y lo que muestra como imágenes es más lo físico. (3:59) Lo que lograrían como resultados.

(4:02) Y no tanto los beneficios emocionales como la disciplina del kickboxing. (4:07) ¿Cómo está la disciplina? (4:08) Permite el desarrollo en lo personal. (4:11) A eso te refieres.

(4:13) Ahí estoy claro. (4:17) Bueno, los requisitos de diseño que vi dentro de esta problemática. (4:22) Salud.

(4:22) Salud, Sofi. (4:24) Era visualizar de manera clara los beneficios. (4:26) Introducir el lenguaje técnico que muchas veces se tiene a un lenguaje más gráfico que sea fácil de comprender.

(4:32) Representar el entrenamiento en procesos estructurados. (4:35) Que lo hacen, pero no es de una manera que se entienda como tal. (4:39) Si no está el entrenador ahí.

(4:40) En registro y seguimiento de los usuarios. (4:43) Del progreso que tienen. (4:44) Porque hay mucha comparación entre esos individuos.

(4:47) Eso voy haciendo una encuesta. (4:49) Y generar contenido visual que sea comprensible y compartible. (4:52) Y que se adapte a soportes físicos y digitales.

(4:57) Sí, algunos los veo como funcionales. (5:01) Como más del uso. (5:04) Pero cuando hablas de un lenguaje técnico.

(5:06) Y quieres pasar a un lenguaje emocional. (5:09) Básicamente deberías tomar en cuenta requisitos vinculados al tipo de imagen. (5:14) Entonces, seguramente los vas a ir profundizando.

(5:18) Pero tienes que analizar características propias de la imagen. (5:23) Persuasiva, retórica. (5:24) Que genera emociones.

(5:27) O que transmite estas ideas. (5:29) Entonces ahí te va a plantear requisitos. (5:31) De cómo tienes que hacer las fotos.

(5:33) De cómo tienes que mostrar esas imágenes. (5:36) Qué tipo de imágenes comunican esto que tú quieres lograr. (5:40) Frente a lo que tienen.

(5:41) O a lo que el contexto del mundo del culturismo. (5:47) De lo físico, del trainer. (5:49) Genera o comunica.

(5:51) Entonces, cómo deben ser esas imágenes. (5:54) Por aquí más me hablas de registros, seguimientos de procesos. (5:58) Contenido visual comprensible y comparable.

(6:00) Que es más funcional. (6:01) Pero cómo me vinculas, cómo haces imágenes. (6:04) Que apelen a lo emocional.

(6:05) Que comuniquen desde este lugar lo aspiracional. (6:08) Y le vayan quitando esos estereotipos de violencia. (6:14) Hay requisitos de construcción de la imagen.

(6:19) Está de alguna manera implícito. (6:21) Pero hay que hacerlo explícito. (6:23) Para que cuando propongas tus ideas, tus conceptos.

(6:27) Se pueda entender que vas coherentemente vinculado. (6:31) Desde lo gráfico con lo que quieres hacer. (6:33) Claro, eso es lo que hablaban los conceptos.

(6:38) Por ejemplo, el primer es impacto de calma. (6:41) Básicamente le creas desde una asociación forzada. (6:43) De lo que es el impacto.

(6:45) Y después la calma al sentir cuando golpeas algo. (6:49) Entonces lo que quiere representar. (6:50) La regulación emocional que tiene cuando golpeas algo.

(6:54) En este caso sería un saco de boxeo. (6:57) Entonces lo que quería con esto. (6:58) Este concepto es básicamente una aplicación móvil.

(7:01) Con contenido para redes sociales. (7:03) Que separe lo que es el entrenamiento. (7:06) Y también hablar del bienestar emocional.

(7:10) Esto sería más para el tema de redes sociales. (7:12) Entonces lo que sería es una interfaz de aplicación. (7:15) Separa los tres momentos.

(7:16) Junto con rutinas. (7:19) Que tenga un indicador de estado emocional. (7:21) Donde los usuarios mismos registren cómo se sienten.

(7:24) Cómo están. (7:25) Y también que tenga en este apartado. (7:27) Tanto del boxeo.

(7:30) Como de lo que hay ejercicios para regularse emocionalmente. (7:37) Este es el estilo de la propuesta que estaba generando. (7:41) Básicamente el sistema de la aplicación.

(7:44) En que quería representar. (7:45) Era también el movimiento. (7:46) Las ilustraciones.

(7:46) Que tengan este afán. (7:49) No es sólo golpear. (7:50) Sino también es moverse.

(7:52) Es un estado de calma también. (7:54) Que te da esto. (7:56) Entonces junto a los colores.

(7:59) Como ya el gimnasio tiene sus colores. (8:02) Entonces adaptarse a eso. (8:04) Entonces lo que se está viendo es.

(8:06) Qué colores. (8:06) Eso sería un requisito. (8:08) Que no lo vea aquí.

(8:10) Que se integre dentro de la identidad gráfica. (8:13) Actual del gimnasio. (8:15) Porque si no va a construir otra cosa ajena.

(8:20) Entonces eso igual lo tendrías que integrar en tus requisitos. (8:27) Aquí estás incorporando elementos de entrenamiento. (8:33) De identificar comparativos de evolución.

(8:37) Test de emociones. (8:39) Que son como cosas adicionales. (8:44) Que no están en tus requisitos ni en tu problema.

(8:47) Creo que los pones aquí. (8:50) Permitir registro y seguimiento del progreso del usuario. (8:53) Lo pones ahí como un requisito.

(8:55) Eso seguramente nació de tu diagnóstico. (8:58) De mirar lo que tienen ahí en este lugar. (9:01) Bueno.

(9:02) Vamos con la siguiente. (9:04) Este es el espejo que nos refleja. (9:06) Básicamente le quise una metáfora.

(9:08) De lo que es la persona. (9:09) Por lo que como le decía antes. (9:11) Muchas veces se comparaban.

(9:12) En su imagen física con la de otra persona. (9:14) Y muchas veces esto hacía que por ejemplo. (9:16) Se salgan del gimnasio y después vuelvan a entrar.

(9:20) Entonces había mucha comparación de esto. (9:23) Entonces es para que el usuario. (9:24) Básicamente con esto.

(9:26) Que vea su propio progreso. (9:28) O sea no se esté comparando. (9:29) Si no él mismo esté con su afán.

(9:31) Yo estoy entrenando. (9:33) Si no está entrando el resto. (9:35) Entonces lo que quería aquí.

(9:36) Era hacer una intervención gráfica en el gimnasio. (9:38) Donde haya tanto piezas informativas. (9:41) Tanto de lo que sea la técnica.

(9:44) Junto con QR que lleven a lo que. (9:47) Justamente hablábamos de videos. (9:49) Como tal del entrenamiento.

(9:51) O a videos de. (9:53) ¿Cómo era esto? (9:56) De los beneficios emocionales. (9:58) O incluso artículos que hay.

(9:59) Porque de lo que había investigado. (10:01) También había una. (10:04) Una tesis que hicieron.

(10:06) De cómo este deporte. (10:07) Ayudó a que la gente también deje las drogas. (10:10) Entonces como que sí había.

(10:13) Este tipo de elementos que la gente por ejemplo no sabe. (10:15) Entonces sí. (10:16) Dentro de todo quería que se informe también de esto.

(10:18) O sea que no es solo violento. (10:20) Sino también hay algo aparte de esto. (10:22) Y también junto con.

(10:24) Derivados de las infografías. (10:25) Contenidos para redes sociales. (10:28) Y piezas que ese hombre debe entender.

(10:30) También dentro de todo. (10:32) Porque al final la mayoría. (10:34) La mayor parte de lo que el gimnasio.

(10:36) Publicita como tal es en Facebook. (10:37) Y en Instagram con videos. (10:40) Entonces como que contenido.

(10:42) También para esto. (10:44) Ya. (10:45) Bueno aquí posiblemente la palabra es.

(10:49) Gráfica ambiental ¿no? (10:51) Ah gráfica ambiental. (10:52) En el segundo. (10:55) Así que.

(10:57) Sí junta. (10:58) Cosas de esto ¿no? (10:59) Infografías, señalética, módulos gráficos. (11:01) Informativos.

(11:03) Y bueno códigos QR para ir hacia contenido. (11:05) Ampliado. (11:11) Si aquí te faltaría igual netamente.

(11:13) La imagen persuasiva ¿no? (11:14) La imagen retórica porque te vuelves muy técnico. (11:18) Y esto es muy aspiracional. (11:21) Sobre todo cambiar los estereotipos.

(11:23) En el segundo. (11:24) Igual si le falta impacto. (11:27) Visual.

(11:29) Por eso sus requisitos del tipo de imagen. (11:31) Es super importante. (11:35) Tienes que.

(11:37) Bueno en tu proceso de desarrollo. (11:39) Hacer una investigación gráfica. (11:41) De como son las imágenes.

(11:43) En los diferentes contextos. (11:45) Del deporte, del entrenamiento. (11:47) Entonces como por ejemplo.

(11:50) Comunican los espacios. (11:52) Donde haces yoga, haces pilates. (11:54) Es un lenguaje.

(11:55) Como comunican los gimnasios. (11:58) ¿No es cierto? (11:59) Como física o como. (12:01) Bueno cualquiera de.

(12:01) Que más se dedica a las pesas. (12:04) ¿No es cierto? (12:05) Entonces hay un mundo. (12:07) Como se mueven las imágenes.

(12:09) Como comunican las aplicaciones. (12:11) Como comunica Nike. (12:13) En su aplicación de fitness.

(12:15) Como son las fotografías. (12:18) Los lenguajes tipográficos. (12:20) Entonces cuando miras ese universo.

(12:22) Entonces es saber cuales. (12:23) Debemos llevarle al mundo al kickboxing. (12:25) Para quitarle lo violento.

(12:27) Si me muestras imágenes violentas. (12:29) Y vinculadas con esta estética. (12:31) Yo las sigo viendo como algo.

(12:32) Que posiblemente te des en monzo. (12:36) Entonces. (12:37) Quieres hacerlo.

(12:38) Pero gráficamente no. (12:41) No lo estás codificando. (12:43) Adecuadamente.

(12:44) ¿Me cachas? (12:47) Igual acá. (12:48) Hay rasgos. (12:50) Se entiende la idea.

(12:51) Pero claro que de alguna manera. (12:53) Están hablándome por sus lenguajes. (12:56) Esto es mucho más urbano.

(12:57) Tiene lenguajes muy vinculados. (13:00) A la calle. (13:02) Y también a la.

(13:05) A la tipografía. (13:10) Que se hace escrito. (13:11) Manuscrita.

(13:13) Entonces. (13:16) Este tipo de estilo. (13:19) No me está hablando.

(13:20) De beneficios emocionales. (13:27) ¿Cómo logras eso? (13:29) Porque si no se vuelve simplemente un pretexto. (13:31) Poner en la pared una tipografía.

(13:33) O poner una red social. (13:35) Un contenido. (13:35) Pero a nivel de imagen gráfica.

(13:38) No se logra todavía. (13:40) Llegar a ese propósito. (13:43) Más te quedas en cosas funcionales.

(13:45) Como lograr mostrar. (13:47) Qué cosas debes hacer. (13:48) En tu preparación, en tu entrenamiento.

(13:51) Cómo podrías actuar. (13:53) Dentro de espacios gráficos. (13:55) Que me parecen igual posibilidades interesantes.

(13:57) Con la ambiental. (13:58) Con la interacción con los elementos. (14:01) Pero creo que hay que.

(14:02) Estudiar más a fondo. (14:04) La imagen, la representación. (14:09) El último es.

(14:11) Le hice a partir de una anécdota. (14:13) De que por ejemplo cuando. (14:14) Estás empezando.

(14:16) Estás germinando como tal. (14:18) Tu crecimiento, tus emociones. (14:20) Estás reduciendo estrés de alguna manera.

(14:23) Entonces. (14:25) Haciendo visible. (14:26) La evolución del usuario personalmente.

(14:29) Desde adentro. (14:30) Mirar tu transformación. (14:32) Tu crecimiento.

(14:35) Interesante. (14:37) Aquí lo que quería hacer. (14:38) Es un sistema gráfico.

(14:40) Donde esté compuesto por una medalla. (14:43) Como indicador de avance. (14:44) Cuando ingresas al gimnasio.

(14:46) Cuando ya pagues la inscripción. (14:48) Con esta medalla. (14:49) Estás empezando.

(14:51) Un folleto donde habla. (14:53) Del bienestar emocional. (14:55) Que te puede generar esto.

(14:56) Y un poco también de lo que es la historia. (14:58) Del deporte como tal. (15:01) Eso con escalas también visuales.

(15:03) De cómo es el principio del estrés. (15:04) Después la energía. (15:06) Después cómo va generando confianza.

(15:08) Y un código QR que redirigiría una landing page. (15:10) Donde sería para. (15:12) De la comunicación del gimnasio.

(15:16) Entonces eso está bien. (15:17) También igual en las redes sociales. (15:20) Que hay historias de evolución.

(15:22) Por ejemplo de cómo fueron al inicio. (15:23) Cómo están actualmente. (15:25) Entonces para que se vea.

(15:26) Este cambio que tienen como tal. (15:29) Junto a testimonios visuales. (15:31) Y registro.

(15:32) El progreso que tengo compartido. (15:34) Que esto se pueda presentar. (15:36) En las redes sociales.

(15:40) Esto sería más. (15:42) Sí. (15:47) Esto sería más como.

(15:49) Elementos a entregar. (15:51) Folleto. (15:53) Y eso conectarle con.

(15:55) Con la. (15:57) Con comunicación. (15:58) Con contenido en redes.

(16:01) Ya. (16:08) Ok. (16:09) Están completos.

(16:10) Entonces entiendo. (16:12) A ver. (16:13) Aquí.

(16:13) Y. (16:16) A ver. (16:20) Fecha hoy es. (16:21) 21.

(16:27) El concepto responde al objetivo. (16:29) General del trabajo. (16:32) Creo que todos.

(16:33) Están en la mitad. (16:35) Como profundizar. (16:37) Te voy a marcar del 1 al 5. (16:39) Que sea más fácil.

(16:40) para que profundizar en el tipo de imagen, más que en la función, más que en los mecanismos. (16:52) Porque estás profundizando más en los medios, que es una landing

page, que es una red social, (16:57) que es una app, que es una infografía. Eso en el medio.

(17:03) ¿Pero cómo es la imagen? ¿Qué características tiene para quitarle esos estereotipos de lo violento? (17:09) ¿Cómo van a ser? Hablas, creo que has trabajado, te has acercado a las figuras retóricas, está bien. (17:15) Pero ¿cómo actúas ya en la expresión gráfica para que eso desmitifique, quite los estereotipos? (17:21) Eso todavía es lo que no está claro, porque cuando exploramos gráficamente, (17:26) este lenguaje negro, este tipo de tipografía, la forma en la que se manejan los cuerpos, (17:32) hasta es contradictorio, porque dices que se centra mucho más en lo físico, y aquí me estás haciendo lo mismo. (17:37) ¿Escuchas? Eso tú pones aquí en tu problema.

(17:41) Se centra en lo físico. (17:43) ¿Sí ves? Y tú te contradices cuando muestras tus imágenes de aquí. (17:48) Claro.

(17:51) Igual, desmitificaré lo violento y me muestras objetos de impacto, de golpe. (17:57) Golpe, impacto. Entonces, ¿cómo le quitas eso al kickboxing? (18:02) Si me sigues mostrando acciones de golpe, de fuerza, de explosión.

(18:09) Claro. (18:10) ¿Cómo haces? ¿Qué es lo que tú quieres hacer? (18:13) Entonces, debes mostrarme, la gente debe percibir otra cosa. (18:16) Tú dices que quiero que perciban el beneficio emocional.

(18:20) Entonces, ahí viene la retórica. (18:23) ¿Cómo muestro primero el beneficio emocional y luego lo meto vinculado al kickboxing que hay impacto? (18:29) Claro. (18:32) ¿Me enganchas? (18:33) Sí, sí, sí.

(18:34) El tipo de imagen para lograr el propósito. (18:52) Se centra en los medios. (18:56) En los medios principalmente.

(18:59) Entonces, los medios pueden ser cualquiera. (19:01) Puede ser una app, puede ser una pared, puede ser una red social. (19:04) Pero si la imagen sigue siendo lo mismo, no va a lograr el propósito.

(19:08) Claro. (19:08) Se centra en los medios principalmente. (19:10) No quiere decir que no hay que pensar bien los medios.

(19:12) Ya vamos a hablar de eso. (19:14) El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo. (19:20) Con relación a las expectativas, creo que, por ejemplo... (19:25) Bueno, hay que pensar algo más dentro de los usuarios.

(19:28) Pero así durante una percepción general, me da la sensación que pensar en construir una aplicación complicaría. (19:36) Adentro del mundo de la hoy digital tienes tanto que ponerle una app adicional es ponerle más cosas. (19:44) O ponerle un elemento como un folleto o algo adicional, una medalla por costos y demás.

(19:50) Creo que es sumar más cosas que además del espacio te va a decir, bueno, gracias, pero no sé si lo dar. (19:56) Algo que me parece que en ese sentido puede responder mejor es el 2. (20:01) Es que esté en el web. (20:03) Que mientras vas a hacer tu entrenamiento, el mismo lugar te esté hablando y posiblemente ahí te conectas con cosas que están en redes nada más.

(20:11) Entonces en ese lugar le veo que el 2 posiblemente funciona mejor, pero no es tanta la diferencia. (20:19) Le faltaría conectar mejor en ese espacio. (20:23) Si tú hablas de señalética visual, infografías visuales, módulos gráficos informativos.

(20:30) Pues aquí te sugiero profundizar en lo que es gráfica ambiental. (20:40) Y no desde lo técnico solamente o no desde lo funcional. (20:45) Desde lo retórico igual y lo emocional.

(20:50) Revisa este libro que se llama Diseña Criación. (20:53) Sí, justo eso lo estaba revisando ayer. (20:57) Justamente por esto.

(20:58) Más que lo funcional. (21:06) Tienes que romper el código. (21:09) Aquí te digo, te pongo entre comillas, tienes que romper el código.

(21:15) Porque le estás quitando algo que por su naturaleza es violento, le quieres quitar eso. (21:20) Tu única forma es mostrarte una botella de agua como si fuera ese de whisky. (21:27) Como se ve como whisky.

(21:30) Eso es romper el código. (21:33) Eso es retórico. (21:44) El concepto responde de forma novedosa al problema planteado.

(21:51) Creo que el 4 sería interesante en el vínculo de estos elementos en el espacio. (21:56) Lo que le falta todavía es vincularte con las actividades o la dinámica del espacio. (22:02) Nunca me hablas de cómo las personas que van actúan dentro de ese lugar.

(22:06) Es como que eso está por un lado y tu idea es simplemente una aplicación. (22:11) Tienes que conectar las dos cosas. (22:13) Y tú dices, la gente que va allá entra por aquí, sale por acá, mira esto, pasa este tiempo aquí.

(22:18) Hay un espejo y sobre eso yo voy a diseñar. (22:20) Ya conectas tu propuesta con la actividad, con el desempeño del lugar. (22:26) No estamos diseñando para algo que no conocemos.

(22:29) Yo no te conozco a ti y digo, no, yo quisiera que te pongas un gorro rojo y unos zapatos azules y terno. (22:38) Y a mí me gusta así, yo quiero ponerte así. (22:41) Y vos qué vas a decir, no, profe, no es mi estilo.

(22:44) No, no es mi traje, no es mi lugar. (22:46) Es chévere su deselección, pero no es lo que yo quiero. (22:49) Eso es lo que posiblemente pasa en este estado.

(22:52) Entonces hay que involucrarse más con el lugar, con el caso, con los usuarios, para que el concepto tenga más fuerza. (23:02) El dos le veo más vinculado al espacio. (23:08) Por eso no te quedas posiblemente haciendo cosas en redes que siguen desde tu mirada.

(23:14) Si funcionan y están chéveres y todo, pero cuando vas allá le dices, si le queda este traje, esto usted necesita. (23:21) Entonces hay que revisar a más de fondo tu diagnóstico en el capítulo 1. (23:25) Si falta información ahí, nuevamente ir al lugar, conocer más a fondo, hablar con los chicos, mirar con su percepción, cómo fue al inicio, cómo fue al final. (23:33) Con los dueños, entender la realidad del lugar, con el caso.

(23:41) ¿Cómo se llama el lugar? (23:43) Advanced training. (23:51) Esto. (23:52) ¿Concierto, problema, experiencia de uso

adecuada? (23:56) Ahí creo que todos podrían estar posiblemente bien, salvo lo que te digo.

(24:01) De uso funcional, sí, pero todavía en términos de percepción. (24:08) Funcional, podrían, sí. (24:14) Pero a nivel simbiótico, a nivel de sentido de la imagen.

(24:23) O sea, este cambio de la percepción que tú quieres, le veo que todavía no, no todavía. (24:32) Es más simbiótico, más de lo que tú quieres lograr, quitarle, ¿no? (24:37) Entonces es algo que hay que ir trabajando. (24:39) El estilo gráfico es adecuado para los usuarios en el que se lleve el trabajo.

(24:44) Está ahí lo que te digo, hay cosas contradictorias. (24:48) O sea, todavía, es que es difícil para, lo tienes claro en tu mente, pero cómo lo representas. (24:55) Hay que estudiar mejor cómo son los colores, cómo deben ser los estilos de ilustración, (25:01) cómo deben ser las expresiones formales de los elementos.

(25:07) Porque ahorita se mantienen todavía en esto. (25:10) Lo que quieres quitarle se mantiene un poco, ¿no? (25:14) Se ve. (25:16) Sí, para personas que buscan acción, fuerza, impacto.

(25:22) Los lenguajes más. (25:23) Imagínate si le pones todo el piso rosado. (25:27) El impacto que tiene que ver con las emociones.

(25:29) Así hago que las letras sean con corazoncitos y estoy exagerando para que lo entiendas. (25:34) O sea, cómo esto se ve como un lugar que es más una cafetería donde vas a compartir algo íntimo, romántico. (25:45) Y dices, ¿a qué vienes a hacer kickboxing? (25:47) Ahí estás rompiendo el código y llevándolo a otro lugar.

(25:50) Te pongo lo polar para que lo entiendas, por dónde deberían ir esas exploraciones conceptuales. (25:56) Puedes buscar un punto medio, ¿no? (25:59) Porque no sé si la gente esté dispuesta, o sea, sería muy agresivo, (26:03) ponerte una cafetería súper romántica y que se vea como un gimnasio de entrenar kickboxing. (26:09) Pero por ahí está el concepto y la idea.

(26:12) Para que le quites de esos estereotipos. (26:15) Si eso les llevas al espacio, les llevas a una Apple, o sea, eso no es posible. (26:20) O una medalla, además.

(26:22) Pero la idea, el concepto debe estar hacia esos lugares. (26:26) Si no los siguen viendo como los gimnasios tradicionales. (26:30) Aquí te pongo nuevamente, ¿no? (26:34) Explorar el estilo.

(26:37) Hay un libro que se llama Gráfica de Impacto. (26:41) Déjame buscar. (26:43) El estilo, sobre todo en romper el código.

(26:51) Hay un trabajo que hizo el Roberto Echeverría. (26:54) Él rompió el código en las cervezas tradicionales. (26:58) Ahí ganó el premio latinoamericano de diseño.

(27:03) Por primer graduado de aquí. (27:05) Rompió en su categoría a nivel latinoamericano, ganó por eso. (27:09) Porque le quitó el código tradicional en las cervezas artesanales.

(27:14) Y les llevó a un código totalmente diferente, pero logró que se entienda. (27:20) Es interesante el trabajo de él, para que lo puedas comprender que es eso. (27:25) De romper el código.

(27:28) Sí, todavía no. (27:31) No es atractiva la experiencia. (27:34) Porque no te plantea este cambio.

(27:36) No plantea como quitar el estereotipo. (27:43) Eliminar. Elimina difícil.

(27:46) O por lo menos... (27:50) Mitigar. (27:52) El estereotipo. (27:57) De violencia.

(28:00) Sí. (28:02) ¿Un concepto de estilo propone un grado de innovación o novedad con relación a sus existentes? (28:08) Sí, yo creo que ahí... (28:11) Sí, todas están como en la mitad. (28:14) Puedes posibilidades, vincular a redes, ecosistemas, gráfico en el espacio, etc.

(28:19) Puede ser eso súper interesante. (28:22) Pero ¿cómo lo vinculas con el lenguaje para que realmente llegue a ser potencial? (28:26) Ajá, y no... (28:28) Que no te frene el límite que digan, no, pero es que ahí no quieren, les parece muy... (28:32) Claro, eso es lo que me está ofendiendo un poco. (28:34) Te puede estar frenando.

(28:35) No es tu profetitulación. (28:36) Realmente tiene que implementarse. (28:38) Lo interesante es cómo logras que ellos entiendan la lógica y posiblemente digan, ah, esto es un salto.

(28:43) Ah, la cerveza es lo que tú montó. (28:46) Al final dijo, no. (28:48) No lo voy a producir.

(28:51) Voy a hacer una colección chiquita porque el mercado no está preparado para entender esto. (28:56) Pero luego, claro, Roberto les llevó los premios y es increíble lo que puede hacer. (29:01) Entonces hoy él está repensando.

(29:03) Es más, él mismo, el comitente, se asombró al final de ver. (29:07) Porque le cambia la cabeza también a él. (29:10) Entonces, que no te limite eso.

(29:16) Eso es lo interesante de un trabajo de titulación, que tú puedes romper también tus propios límites. (29:20) Porque si no, es complacer. (29:22) Claro, eso es justo.

(29:23) Pero no enfrentas el problema. (29:25) O sea, si haces más, si haces más de lo mismo, peor todavía. (29:29) En tu caso se vuelve obvio porque dices, no tiene nada que ver con esto.

(29:33) O con lo que tú quieres hacer, que es reducir la percepción. (29:38) Ahí hay moderaciones, hay cosas extremas o algo más que pueda ser como manejable, ¿no? (29:43) Entonces sí, sí buscar mayor. (29:57) Cultura.

Anexo 5. Transcripción de Validación

Fecha: 4 de mayo de 2026
Rol: Dueño del Gimnasio Jonas Tambaco
Duración: 7 min

(0:00) Entonces, bueno, el primer concepto que tengo es esto, que es impacto de calma. (0:05) O sea, básicamente es una asociación forzada donde el golpe se representa donde el punto, (0:08) donde ocurre la regulación entre el impacto y lo que es uno como descarga emocional que tiene muchas veces. (0:15) Entonces, bueno, lo que estaba interponiendo para este concepto es básicamente una aplicación (0:20) que tenga una secuencia de entrenamiento con tres momentos, básicamente, tres momentos claves, (0:26) que es el inicio, mediante y después.

(0:30) Entonces, nada, esto también junto con ciertas rutinas y los clases se puede llegar a tener un registro, (0:35) o sea, como que un checking, que al rato de entrar y todo este tipo de cosas, (0:39) también que vayan también como que generando cierta conexión aquí al gimnasio. (0:46) ¿Qué más tenía esto? Como que también poner el calentamiento en la aplicación, (0:50) o sea, las técnicas, lo que se hace en el motion, lo que se hace, por ejemplo, (0:53) acá en los sacos, todo este tipo de cosas. (0:56) Y también cierto contenido para las redes sociales, que sea justamente comparativas de evolución personal, (1:00) o sea, lo que hay que hacer delante y después, pero que en vez de ser hecho por redes, (1:04) sino sea más como unos carruseles, que sea también guardable para las redes sociales de orden.

(1:11) Entonces, bueno, este es el estilo más o menos gráfico que quiero seguir en la primera propuesta. (1:15) Por ejemplo, este es hecho a partir de retículas y de situaciones que hay aquí. (1:20) Entonces, por ejemplo, aquí está la gráfica que se puede ocupar para la aplicación.

(1:24) Por ejemplo, lo que os decía antes de antes y ahora, los colores que se pueden implementar (1:28) y el tipo de fotografías que pueden ser. (1:31) Entonces, esto es del primer concepto que tengo. (1:35) Entonces, bueno, el segundo concepto que tengo se llama el espejo que no refleja.

(1:39) Básicamente esto devuelve la información inicial del usuario, (1:42) en vez que tengan como que ciertas comparaciones muchas veces que se hacen con otras personas, (1:45) sino que se hacen ellos mismos. (1:47) Entonces, bueno, esto es básicamente un sistema gráfico que se puede implementar en el gimnasio, (1:52) ya sea desde ciertas infografías que tengan una narrativa, (1:55) ya sea desde la respiración, la técnica, el calentamiento. (1:59) Señalética, justamente lo que les decía, para decir aquí guarda tus cosas, (2:02) las mancuernas y en el lugar, ese tipo de cosas.

(2:06) Ciertos módulos gráficos con instrucciones simples para que también, (2:09) o se respira, las pausas que se deben tener, ese tipo de cosas. (2:14) Y códigos QR que pueden llevar como a testimonios, (2:18) a otro tipo de recursos también que benefician el deporte. (2:20) O sea, aquí habla de los beneficios que tiene este deporte.

(2:23) Y también como contenido guardable, o sea, justamente lo que decía, (2:26) también tipo de carruseles, ciertos pose que hablen de todo el deporte,

huecos. (2:31) Entonces, bueno, ese es el segundo concepto que tengo, (2:33) y estos son como ciertos elementos que puedo ocupar, (2:36) o sea, las ciertas referencias que tengo, por ejemplo, esta fiesta. (2:39) O sea, cierta gráfica que es una fotografía, esto lo estoy haciendo yo.

(2:44) O sea, por ejemplo, este tipo de frases que también se pueden implementar. (2:49) Los recursos gráficos como pueden llegar los pose de cierta manera. (2:53) Y es el tipo de gráfico también que puede implementarse.

(2:58) Este es el segundo concepto que tengo, y queda el último, (3:00) que se llama el puño que termina. (3:04) Básicamente, el puño es como el símbolo de entrenamiento, (3:06) que se va transformando y va creciendo como uno mismo va creciendo. (3:10) El deporte va de poco, de lo que va avanzando, (3:12) y se va germinando como toda la parte que uno se tiene.

(3:16) Entonces, bueno, este básicamente es un sistema gráfico (3:19) que también puede registrar el recurso, (3:21) el recurso emocional y físico de los usuarios. (3:25) O sea, básicamente los elementos que estaba pensando en tomar aquí (3:28) es como una medalla, como antes, simbólica al gimnasio. (3:31) Un folleto que hable tanto del deporte, (3:35) hable de cómo surgió, también del qué se debe hacer.

(3:38) Los entrenadores de aquí, o sea, quiénes son, (3:40) por ejemplo, usted, también el profe, todos los profes de aquí. (3:44) Entonces, y también que tenga como un código QR (3:47) que lleve a una landing page. (3:49) En esta landing page, ¿qué puede ir? (3:51) O sea, tanto la historia, la visión de Advance, (3:54) cómo surgió, y también esto también puede ir en la landing page.

(3:59) Es como que los testimonios de aquí, (4:01) hay gente que no es firme, o sea, que vayan contando sus historias. (4:05) ¿La landing page, qué es? (4:06) Es como una página web. (4:09) Pero es más sintetizada, es como que un solo recorrido.

(4:12) Solo recorrido, ya. (4:13) Entonces, eso es. (4:15) Igual, obviamente, también la historia de evolución de los usuarios, (4:18) testimonios visuales.

(4:19) Hay un registro compartible también en la landing page. (4:22) Tanto usted, con el contenido, como los usuarios. (4:26) Entonces, bueno, esta es como la idea que tenía del folleto, (4:28) cómo puede ir, el tipo de imágenes, (4:31) cómo le digo que puede ser a la landing page.

(4:35) El tipo de imágenes, cómo puede ser la medalla. (4:38) Pero estaba pensando en cambiarle a que sea algo como, (4:41) por ejemplo, que se puede aplicar en una aplicación (4:44) como la recha de TikTok, no sé si lo viste. (4:46) Que por cada día que venga a entrenar, como que se vaya aumentando.

(4:49) O sea, que tenga un registro también de usuarios. (4:51) ¿Quién hace todo eso? (4:53) Yo puedo hacer como que un prototipado de eso. (4:57) Entonces, bueno, estas son mis tres ideas de conceptos.

(5:02) No sé qué le parece, no sé cuál le parece mejor. (5:04) Súper bien, pero aguanta. (5:26) ¿Quién es el libre? (5:29) Ya este, por las gráficas, no.

(5:33) Este está, uf. (5:39) Chau, Sarita, que te vea muy bien. (5:41) Concepto de una asociación forzada.

(5:43) ¡Sarita! (5:46) Concepto de una asociación forzada. (5:50) Un concepto de una asociación forzada, (5:52) donde el golpe se presenta como un punto (5:55) donde ocurre la regulación entre impacto y calma. (5:58) Sistema de aplicación móvil (6:00) que combina funciones de entrenamiento con un módulo (6:06) de seguimiento emocional.

(6:08) Elementos. (6:09) Interfaz de app simulada. (6:12) Frecuencias de entrenamiento, movimientos, (6:16) rutinas ilustradas, registros, cheques, cheques.

(6:20) Visualización gráfica de líneas con evolución del usuario. (6:23) Tips integrados sobre respiración y enfoque. (6:27) Redes sociales carruseles del proceso.

(6:30) Comparativas de la evolución personal. (6:32) Tips visuales. (6:33) Ese me gusta.

(6:36) Este. (6:38) Y, y, y, y, ¿cómo saben? (6:41) O sea, por ejemplo, eso ahorita yo estoy, o sea, (6:42) estoy haciendo, como tal, o sea, estoy haciendo las gráficas, (6:45) pero cuando yo me mandé estas gráficas de aquí, (6:47) por ejemplo, esas yo hice. (6:49) Estas de acá también yo hice.

(6:52) O sea, esto es otra cosa. (6:53) Eso es lo que yo estoy haciendo ahorita. (6:55) Por ejemplo, eso también hice.

(6:57) O sea, es de todo esto. (6:59) O sea, son diferentes elementos, son diferentes cosas. (7:02) O sea, y eso quería saber, por ejemplo.

Anexo 5. Transcripción de Validación

Fecha: 21 de abril de 2026
Rol: Profesor Xavier Jiménez
Duración: 30 min

0:01) Entonces, bueno, básicamente yo tengo, bueno, el gimnasio en el que estoy trabajando se llama Advanced Trainer, entonces ahí estoy haciendo toda la investigación del gas. (0:10) Ah, ya, bueno, eso te iba a preguntar, porque tú hablas de Enkitu, ¿no? (0:13) Ajá, entonces sí, sí tengo el gimnasio ubicado, es justo en la González Suárez. (0:18) Ya.

(0:18) Entonces, bueno, el objetivo que yo tengo es ayudar a reducir la percepción violenta que se asocia con el deporte, básicamente, que se entrena ahí. (0:25) Ajá. (0:26) Y que se promueva como una herramienta de bienestar emocional como tal.

(0:33) Ajá. (0:34) Y es evidente un uso de una comunicación gráfica que traduzca los beneficios psicológicos de esta práctica, ya que ayuda bastante a lo que es el tema mental y todo, y tanto mental como físico. (0:46) Aquí en el objetivo general tienes en realidad dos objetivos.

(0:48) Ya. (0:49) Porque fíjate, tienes dos verbos. (0:51) Ajá.

(0:51) Lo uno es reducir y lo otro es promover. (0:55) Quieres reducir la percepción, pero además quieres promover el valor emocional. (1:00) Ya.

(1:01) Entonces, en coherencia con el título, ¿cuál sería donde está el centro de trabajo? (1:11) Y aquí no es para la representación, aquí debería estar el verbo. (1:15) Para promover los beneficios emocionales del químico, para eso vas a hacer este diseño. (1:21) Ajá.

(1:21) Promover los beneficios emocionales del químico y podrías poner y reducir la percepción. (1:27) Ok. (1:28) Violencia.

(1:29) Pero principalmente lo que quieres es promover los beneficios. (1:32) Ajá. (1:33) Para eso, obviamente, una de las cosas que debes hacer es reducir la percepción.

(1:38) Pero tu objetivo principal está aquí en promover el valor del bienestar emocional. (1:44) Sí. (1:44) Entonces esto yo lo pondría abajo.

(1:47) Porque si no aparecen dos cosas, vas a hacer dos cosas a la vez y es más difícil. (1:51) Claro. (1:52) Es mejor enfocarlo.

(1:54) Ya. (1:54) Una sola. (1:55) Ya.

(1:57) Una más. (1:58) Ok. (2:00) Entonces, bueno.

(2:00) Esa es la comunicación visual que permite. (2:03) Aquí tienes que dividirlo posiblemente en tres grandes cosas. (2:07) Primero, lo que es la problemática, que es esta percepción social.

(2:12) Es que no es un problema de diseño gráfico. (2:14) Ajá. (2:15) La percepción social del kickboxing como algo violento.

(2:18) Es una problemática. (2:20) Luego ya en el caso específicamente, ¿qué sucede como problema en Advance Training? (2:26) O sea, que no tengamos un sistema de comunicación. (2:28) Esas son las consecuencias.

(2:30) Pero ¿qué sucede? (2:32) Que no van muchos jóvenes, que hay este estereotipo de los chicos que van, (2:37) que las chicas se sienten que son cuestionadas. (2:41) ¿Cuál es el problema? (2:43) Claro. (2:43) O sea, más que nada se le asocia mucho el deporte con la agresividad.

(2:48) Pero Advance Trainer, ¿qué pasa? (2:50) ¿Cómo lo perciben? (2:51) ¿Qué sucede? (2:52) O sea, antes de entrenar al gimnasio se le percibe como violento. (2:56) O sea, tiene esta percepción de bolsilla que es violento todo el entrenamiento. (3:00) Pero ¿y eso hace que no vayan los chicos? (3:02) Entonces, eso es lo que hace que la gente tenga recelo de entrenar como tal.

(3:08) Entonces, esa es la problemática que yo vi. (3:11) Que tienen recelo, que no es algo como que lo elegirían de primera opción. (3:15) Prefieren ir a un gimnasio normal.

(3:17) O simplemente no hacer nada. (3:19) Por lo que también la gente está muy sedentaria últimamente. (3:23) Entonces, se les dificulta encontrar alguna actividad para que se estabilice.

(3:28) Porque eso viene después de la pandemia. (3:31) En lo que había investigadores. (3:34) Claro, y ahí ellos centran más su comunicación.

(3:37) Dices tú, en lo físico es verbal. (3:41) No facilita la comprensión ni la difusión de estos procesos. (3:45) Además, existe una percepción general del deporte que usa la agresividad que no se ve media visualmente.

(3:51) Entonces, claro, Advance Trainer, la forma de comunicación generalmente es verbal. (3:56) Y lo que muestra como imágenes es más lo físico. (3:59) Lo que lograrían como resultados.

(4:02) Y no tanto los beneficios emocionales como la disciplina del kickboxing. (4:07) ¿Cómo está la disciplina? (4:08) Permite el desarrollo en lo personal. (4:11) A eso te refieres.

(4:13) Ahí estoy claro. (4:17) Bueno, los requisitos de diseño que vi dentro de esta problemática. (4:22) Salud.

(4:22) Salud, Sofi. (4:24) Era visualizar de manera clara los beneficios. (4:26) Introducir el lenguaje técnico que muchas veces se tiene a un lenguaje más gráfico que sea fácil de comprender.

(4:32) Representar el entrenamiento en procesos estructurados. (4:35) Que lo hacen, pero no es de una manera que se entienda como tal. (4:39) Si no está el entrenador ahí.

(4:40) En registro y seguimiento de los usuarios. (4:43) Del progreso que tienen. (4:44) Porque hay mucha comparación entre esos individuos.

(4:47) Eso voy haciendo una encuesta. (4:49) Y generar contenido visual que sea comprensible y compartible. (4:52) Y que se adapte a soportes físicos y digitales.

(4:57) Sí, algunos los veo como funcionales. (5:01) Como más del uso. (5:04) Pero cuando hablas de un lenguaje técnico.

(5:06) Y quieres pasar a un lenguaje emocional. (5:09) Básicamente deberías tomar en cuenta requisitos vinculados al tipo de imagen. (5:14) Entonces, seguramente los vas a ir profundizando.

(5:18) Pero tienes que analizar características propias de la imagen. (5:23) Persuasiva, retórica. (5:24) Que genera emociones.

(5:27) O que transmite estas ideas. (5:29) Entonces ahí te va a plantear requisitos. (5:31) De cómo tienes que hacer las fotos.

(5:33) De cómo tienes que mostrar esas imágenes. (5:36) Qué tipo de imágenes comunican esto que tú quieres lograr. (5:40) Frente a lo que tienen.

(5:41) O a lo que el contexto del mundo del culturismo. (5:47) De lo físico, del trainer. (5:49) Genera o comunica.

(5:51) Entonces, cómo deben ser esas imágenes. (5:54) Por aquí más me hablas de registros, seguimientos de procesos. (5:58) Contenido visual comprensible y comparable.

(6:00) Que es más funcional. (6:01) Pero cómo me vinculas, cómo haces imágenes. (6:04) Que apelen a lo emocional.

(6:05) Que comuniquen desde este lugar lo aspiracional. (6:08) Y le vayan quitando esos estereotipos de violencia. (6:14) Hay requisitos de construcción de la imagen.

(6:19) Está de alguna manera implícito. (6:21) Pero hay que hacerlo explícito. (6:23) Para que cuando propongas tus ideas, tus conceptos.

(6:27) Se pueda entender que vas coherentemente vinculado. (6:31) Desde lo gráfico con lo que quieres hacer. (6:33) Claro, eso es lo que hablaban los conceptos.

(6:38) Por ejemplo, el primer es impacto de calma. (6:41) Básicamente le creas desde una asociación forzada. (6:43) De lo que es el impacto.

(6:45) Y después la calma al sentir cuando golpeas algo. (6:49) Entonces lo que quiere representar. (6:50) La regulación emocional que tiene cuando golpeas algo.

(6:54) En este caso sería un saco de boxeo. (6:57) Entonces lo que quería con esto. (6:58) Este concepto es básicamente una aplicación móvil.

(7:01) Con contenido para redes sociales. (7:03) Que separe lo que es el entrenamiento. (7:06) Y también hablar del bienestar emocional.

(7:10) Esto sería más para el tema de redes sociales. (7:12) Entonces lo que sería es una interfaz de aplicación. (7:15) Separa los tres momentos.

(7:16) Junto con rutinas. (7:19) Que tenga un indicador de estado emocional. (7:21) Donde los usuarios mismos registren cómo se sienten.

(7:24) Cómo están. (7:25) Y también que tenga en este apartado. (7:27) Tanto del boxeo.

(7:30) Como de lo que hay ejercicios para regularse emocionalmente. (7:37) Este es el estilo de la propuesta que estaba generando. (7:41) Básicamente el sistema de la aplicación.

(7:44) En que quería representar. (7:45) Era también el movimiento. (7:46) Las ilustraciones.

(7:46) Que tengan este afán. (7:49) No es sólo golpear. (7:50) Sino también es moverse.

(7:52) Es un estado de calma también. (7:54) Que te da esto. (7:56) Entonces junto a los colores.

(7:59) Como ya el gimnasio tiene sus colores. (8:02) Entonces adaptarse a eso. (8:04) Entonces lo que se está viendo es.

(8:06) Qué colores. (8:06) Eso sería un requisito. (8:08) Que no lo vea aquí.

(8:10) Que se integre dentro de la identidad gráfica. (8:13) Actual del gimnasio. (8:15) Porque si no va a construir otra cosa ajena.

(8:20) Entonces eso igual lo tendrías que integrar en tus requisitos. (8:27) Aquí estás incorporando elementos de entrenamiento. (8:33) De identificar comparativos de evolución.

(8:37) Test de emociones. (8:39) Que son como cosas adicionales. (8:44) Que no están en tus requisitos ni en tu problema.

(8:47) Creo que los pones aquí. (8:50) Permitir registro y seguimiento del progreso del usuario. (8:53) Lo pones ahí como un requisito.

(8:55) Eso seguramente nació de tu diagnóstico. (8:58) De mirar lo que tienen ahí en este lugar. (9:01) Bueno.

(9:02) Vamos con la siguiente. (9:04) Este es el espejo que nos refleja. (9:06) Básicamente le quise una metáfora.

(9:08) De lo que es la persona. (9:09) Por lo que como le decía antes. (9:11) Muchas veces se comparaban.

(9:12) En su imagen física con la de otra persona. (9:14) Y muchas veces esto hacía que por ejemplo. (9:16) Se salgan del gimnasio y después vuelvan a entrar.

(9:20) Entonces había mucha comparación de esto. (9:23) Entonces es para que el usuario. (9:24) Básicamente con esto.

(9:26) Que vea su propio progreso. (9:28) O sea no se esté comparando. (9:29) Si no él mismo esté con su afán.

(9:31) Yo estoy entrenando. (9:33) Si no está entrando el resto. (9:35) Entonces lo que quería aquí.

(9:36) Era hacer una intervención gráfica en el gimnasio. (9:38) Donde haya tanto piezas informativas. (9:41) Tanto de lo que sea la técnica.

(9:44) Junto con QR que lleven a lo que. (9:47) Justamente hablábamos de videos. (9:49) Como tal del entrenamiento.

(9:51) O a videos de. (9:53) ¿Cómo era esto? (9:56) De los beneficios emocionales. (9:58) O incluso artículos que hay.

(9:59) Porque de lo que había investigado. (10:01) También había una. (10:04) Una tesis que hicieron.

(10:06) De cómo este deporte. (10:07) Ayudó a que la gente también deje las drogas. (10:10) Entonces como que sí había.

(10:13) Este tipo de elementos que la gente por ejemplo no sabe. (10:15) Entonces sí. (10:16) Dentro de todo quería que se informe también de esto.

(10:18) O sea que no es solo violento. (10:20) Sino también hay algo aparte de esto. (10:22) Y también junto con.

(10:24) Derivados de las infografías. (10:25) Contenidos para redes sociales. (10:28) Y piezas que ese hombre debe entender.

(10:30) También dentro de todo. (10:32) Porque al final la mayoría. (10:34) La mayor parte de lo que el gimnasio.

(10:36) Publicita como tal es en Facebook. (10:37) Y en Instagram con videos. (10:40) Entonces como que contenido.

(10:42) También para esto. (10:44) Ya. (10:45) Bueno aquí posiblemente la palabra es.

(10:49) Gráfica ambiental ¿no? (10:51) Ah gráfica ambiental. (10:52) En el segundo. (10:55) Así que.

(10:57) Sí junta. (10:58) Cosas de esto ¿no? (10:59) Infografías, señalética, módulos gráficos. (11:01) Informativos.

(11:03) Y bueno códigos QR para ir hacia contenido. (11:05) Ampliado. (11:11) Si aquí te faltaría igual netamente.

(11:13) La imagen persuasiva ¿no? (11:14) La imagen retórica porque te vuelves muy técnico. (11:18) Y esto es muy aspiracional. (11:21) Sobre todo cambiar los estereotipos.

(11:23) En el segundo. (11:24) Igual si le falta impacto. (11:27) Visual.

(11:29) Por eso sus requisitos del tipo de imagen. (11:31) Es super importante. (11:35) Tienes que.

(11:37) Bueno en tu proceso de desarrollo. (11:39) Hacer una investigación gráfica. (11:41) De como son las imágenes.

(11:43) En los diferentes contextos. (11:45) Del deporte, del entrenamiento. (11:47) Entonces como por ejemplo.

(11:50) Comunican los espacios. (11:52) Donde haces yoga, haces pilates. (11:54) Es un lenguaje.

(11:55) Como comunican los gimnasios. (11:58) ¿No es cierto? (11:59) Como física o como. (12:01) Bueno cualquiera de.

(12:01) Que más se dedica a las pesas. (12:04) ¿No es cierto? (12:05) Entonces hay un mundo. (12:07) Como se mueven las imágenes.

(12:09) Como comunican las aplicaciones. (12:11) Como comunica Nike. (12:13) En su aplicación de fitness.

(12:15) Como son las fotografías. (12:18) Los lenguajes tipográficos. (12:20) Entonces cuando miras ese universo.

(12:22) Entonces es saber cuales. (12:23) Debemos llevarle al mundo al kickboxing. (12:25) Para quitarle lo violento.

(12:27) Si me muestras imágenes violentas. (12:29) Y vinculadas con esta estética. (12:31) Yo las sigo viendo como algo.

(12:32) Que posiblemente te des en monzo. (12:36) Entonces. (12:37) Quieres hacerlo.

(12:38) Pero gráficamente no. (12:41) No lo estás codificando. (12:43) Adecuadamente.

(12:44) ¿Me cachas? (12:47) Igual acá. (12:48) Hay rasgos. (12:50) Se entiende la idea.

(12:51) Pero claro que de alguna manera. (12:53) Están hablándome por sus lenguajes. (12:56) Esto es mucho más urbano.

(12:57) Tiene lenguajes muy vinculados. (13:00) A la calle. (13:02) Y también a la.

(13:05) A la tipografía. (13:10) Que se hace escrito. (13:11) Manuscrita.

(13:13) Entonces. (13:16) Este tipo de estilo. (13:19) No me está hablando.

(13:20) De beneficios emocionales. (13:27) ¿Cómo logras eso? (13:29) Porque si no se vuelve simplemente un pretexto. (13:31) Poner en la pared una tipografía.

(13:33) O poner una red social. (13:35) Un contenido. (13:35) Pero a nivel de imagen gráfica.

(13:38) No se logra todavía. (13:40) Llegar a ese propósito. (13:43) Más te quedas en cosas funcionales.

(13:45) Como lograr mostrar. (13:47) Qué cosas debes hacer. (13:48) En tu preparación, en tu entrenamiento.

(13:51) Cómo podrías actuar. (13:53) Dentro de espacios gráficos. (13:55) Que me parecen igual posibilidades interesantes.

(13:57) Con la ambiental. (13:58) Con la interacción con los elementos. (14:01) Pero creo que hay que.

(14:02) Estudiar más a fondo. (14:04) La imagen, la representación. (14:09) El último es.

(14:11) Le hice a partir de una anécdota. (14:13) De que por ejemplo cuando. (14:14) Estás empezando.

(14:16) Estás germinando como tal. (14:18) Tu crecimiento, tus emociones. (14:20) Estás reduciendo estrés de alguna manera.

(14:23) Entonces. (14:25) Haciendo visible. (14:26) La evolución del usuario personalmente.

(14:29) Desde adentro. (14:30) Mirar tu transformación. (14:32) Tu crecimiento.

(14:35) Interesante. (14:37) Aquí lo que quería hacer. (14:38) Es un sistema gráfico.

(14:40) Donde esté compuesto por una medalla. (14:43) Como indicador de avance. (14:44) Cuando ingresas al gimnasio.

(14:46) Cuando ya pagues la inscripción. (14:48) Con esta medalla. (14:49) Estás empezando.

(14:51) Un folleto donde habla. (14:53) Del bienestar emocional. (14:55) Que te puede generar esto.

(14:56) Y un poco también de lo que es la historia. (14:58) Del deporte como tal. (15:01) Eso con escalas también visuales.

(15:03) De cómo es el principio del estrés. (15:04) Después la energía. (15:06) Después cómo va generando confianza.

(15:08) Y un código QR que redirigiría una landing page. (15:10) Donde sería para. (15:12) De la comunicación del gimnasio.

(15:16) Entonces eso está bien. (15:17) También igual en las redes sociales. (15:20) Que hay historias de evolución.

(15:22) Por ejemplo de cómo fueron al inicio. (15:23) Cómo están actualmente. (15:25) Entonces para que se vea.

(15:26) Este cambio que tienen como tal. (15:29) Junto a testimonios visuales. (15:31) Y registro.

(15:32) El progreso que tengo compartido. (15:34) Que esto se pueda presentar. (15:36) En las redes sociales.

(15:40) Esto sería más. (15:42) Sí. (15:47) Esto sería más como.

(15:49) Elementos a entregar. (15:51) Folleto. (15:53) Y eso conectarle con.

(15:55) Con la. (15:57) Con comunicación. (15:58) Con contenido en redes.

(16:01) Ya. (16:08) Ok. (16:09) Están completos.

(16:10) Entonces entiendo. (16:12) A ver. (16:13) Aquí.

(16:13) Y. (16:16) A ver. (16:20) Fecha hoy es. (16:21) 21.

(16:27) El concepto responde al objetivo. (16:29) General del trabajo. (16:32) Creo que todos.

(16:33) Están en la mitad. (16:35) Como profundizar. (16:37) Te voy a marcar del 1 al 5. (16:39) Que sea más fácil.

(16:40) para que profundizar en el tipo de imagen, más que en la función, más que en los mecanismos. (16:52) Porque estás profundizando más en los medios, que es una landing

page, que es una red social, (16:57) que es una app, que es una infografía. Eso en el medio.

(17:03) ¿Pero cómo es la imagen? ¿Qué características tiene para quitarle esos estereotipos de lo violento? (17:09) ¿Cómo van a ser? Hablas, creo que has trabajado, te has acercado a las figuras retóricas, está bien. (17:15) Pero ¿cómo actúas ya en la expresión gráfica para que eso desmitifique, quite los estereotipos? (17:21) Eso todavía es lo que no está claro, porque cuando exploramos gráficamente, (17:26) este lenguaje negro, este tipo de tipografía, la forma en la que se manejan los cuerpos, (17:32) hasta es contradictorio, porque dices que se centra mucho más en lo físico, y aquí me estás haciendo lo mismo. (17:37) ¿Escuchas? Eso tú pones aquí en tu problema.

(17:41) Se centra en lo físico. (17:43) ¿Sí ves? Y tú te contradices cuando muestras tus imágenes de aquí. (17:48) Claro.

(17:51) Igual, desmitificaré lo violento y me muestras objetos de impacto, de golpe. (17:57) Golpe, impacto. Entonces, ¿cómo le quitas eso al kickboxing? (18:02) Si me sigues mostrando acciones de golpe, de fuerza, de explosión.

(18:09) Claro. (18:10) ¿Cómo haces? ¿Qué es lo que tú quieres hacer? (18:13) Entonces, debes mostrarme, la gente debe percibir otra cosa. (18:16) Tú dices que quiero que perciban el beneficio emocional.

(18:20) Entonces, ahí viene la retórica. (18:23) ¿Cómo muestro primero el beneficio emocional y luego lo meto vinculado al kickboxing que hay impacto? (18:29) Claro. (18:32) ¿Me enganchas? (18:33) Sí, sí, sí.

(18:34) El tipo de imagen para lograr el propósito. (18:52) Se centra en los medios. (18:56) En los medios principalmente.

(18:59) Entonces, los medios pueden ser cualquiera. (19:01) Puede ser una app, puede ser una pared, puede ser una red social. (19:04) Pero si la imagen sigue siendo lo mismo, no va a lograr el propósito.

(19:08) Claro. (19:08) Se centra en los medios principalmente. (19:10) No quiere decir que no hay que pensar bien los medios.

(19:12) Ya vamos a hablar de eso. (19:14) El concepto responde a las expectativas de los usuarios a los que se dirige el trabajo. (19:20) Con relación a las expectativas, creo que, por ejemplo... (19:25) Bueno, hay que pensar algo más dentro de los usuarios.

(19:28) Pero así durante una percepción general, me da la sensación que pensar en construir una aplicación complicaría. (19:36) Adentro del mundo de la hoy digital tienes tanto que ponerle una app adicional es ponerle más cosas. (19:44) O ponerle un elemento como un folleto o algo adicional, una medalla por costos y demás.

(19:50) Creo que es sumar más cosas que además del espacio te va a decir, bueno, gracias, pero no sé si lo dar. (19:56) Algo que me parece que en ese sentido puede responder mejor es el 2. (20:01) Es que esté en el web. (20:03) Que mientras vas a hacer tu entrenamiento, el mismo lugar te esté hablando y posiblemente ahí te conectas con cosas que están en redes nada más.

(20:11) Entonces en ese lugar le veo que el 2 posiblemente funciona mejor, pero no es tanta la diferencia. (20:19) Le faltaría conectar mejor en ese espacio. (20:23) Si tú hablas de señalética visual, infografías visuales, módulos gráficos informativos.

(20:30) Pues aquí te sugiero profundizar en lo que es gráfica ambiental. (20:40) Y no desde lo técnico solamente o no desde lo funcional. (20:45) Desde lo retórico igual y lo emocional.

(20:50) Revisa este libro que se llama Diseña Criación. (20:53) Sí, justo eso lo estaba revisando ayer. (20:57) Justamente por esto.

(20:58) Más que lo funcional. (21:06) Tienes que romper el código. (21:09) Aquí te digo, te pongo entre comillas, tienes que romper el código.

(21:15) Porque le estás quitando algo que por su naturaleza es violento, le quieres quitar eso. (21:20) Tu única forma es mostrarte una botella de agua como si fuera ese de whisky. (21:27) Como se ve como whisky.

(21:30) Eso es romper el código. (21:33) Eso es retórico. (21:44) El concepto responde de forma novedosa al problema planteado.

(21:51) Creo que el 4 sería interesante en el vínculo de estos elementos en el espacio. (21:56) Lo que le falta todavía es vincularte con las actividades o la dinámica del espacio. (22:02) Nunca me hablas de cómo las personas que van actúan dentro de ese lugar.

(22:06) Es como que eso está por un lado y tu idea es simplemente una aplicación. (22:11) Tienes que conectar las dos cosas. (22:13) Y tú dices, la gente que va allá entra por aquí, sale por acá, mira esto, pasa este tiempo aquí.

(22:18) Hay un espejo y sobre eso yo voy a diseñar. (22:20) Ya conectas tu propuesta con la actividad, con el desempeño del lugar. (22:26) No estamos diseñando para algo que no conocemos.

(22:29) Yo no te conozco a ti y digo, no, yo quisiera que te pongas un gorro rojo y unos zapatos azules y terno. (22:38) Y a mí me gusta así, yo quiero ponerte así. (22:41) Y vos qué vas a decir, no, profe, no es mi estilo.

(22:44) No, no es mi traje, no es mi lugar. (22:46) Es chévere su deselección, pero no es lo que yo quiero. (22:49) Eso es lo que posiblemente pasa en este estado.

(22:52) Entonces hay que involucrarse más con el lugar, con el caso, con los usuarios, para que el concepto tenga más fuerza. (23:02) El dos le veo más vinculado al espacio. (23:08) Por eso no te quedas posiblemente haciendo cosas en redes que siguen desde tu mirada.

(23:14) Si funcionan y están chéveres y todo, pero cuando vas allá le dices, si le queda este traje, esto usted necesita. (23:21) Entonces hay que revisar a más de fondo tu diagnóstico en el capítulo 1. (23:25) Si falta información ahí, nuevamente ir al lugar, conocer más a fondo, hablar con los chicos, mirar con su percepción, cómo fue al inicio, cómo fue al final. (23:33) Con los dueños, entender la realidad del lugar, con el caso.

(23:41) ¿Cómo se llama el lugar? (23:43) Advanced training. (23:51) Esto. (23:52) ¿Concierto, problema, experiencia de uso

adecuada? (23:56) Ahí creo que todos podrían estar posiblemente bien, salvo lo que te digo.

(24:01) De uso funcional, sí, pero todavía en términos de percepción. (24:08) Funcional, podrían, sí. (24:14) Pero a nivel simbiótico, a nivel de sentido de la imagen.

(24:23) O sea, este cambio de la percepción que tú quieres, le veo que todavía no, no todavía. (24:32) Es más simbiótico, más de lo que tú quieres lograr, quitarle, ¿no? (24:37) Entonces es algo que hay que ir trabajando. (24:39) El estilo gráfico es adecuado para los usuarios en el que se lleve el trabajo.

(24:44) Está ahí lo que te digo, hay cosas contradictorias. (24:48) O sea, todavía, es que es difícil para, lo tienes claro en tu mente, pero cómo lo representas. (24:55) Hay que estudiar mejor cómo son los colores, cómo deben ser los estilos de ilustración, (25:01) cómo deben ser las expresiones formales de los elementos.

(25:07) Porque ahorita se mantienen todavía en esto. (25:10) Lo que quieres quitarle se mantiene un poco, ¿no? (25:14) Se ve. (25:16) Sí, para personas que buscan acción, fuerza, impacto.

(25:22) Los lenguajes más. (25:23) Imagínate si le pones todo el piso rosado. (25:27) El impacto que tiene que ver con las emociones.

(25:29) Así hago que las letras sean con corazoncitos y estoy exagerando para que lo entiendas. (25:34) O sea, cómo esto se ve como un lugar que es más una cafetería donde vas a compartir algo íntimo, romántico. (25:45) Y dices, ¿a qué vienes a hacer kickboxing? (25:47) Ahí estás rompiendo el código y llevándolo a otro lugar.

(25:50) Te pongo lo polar para que lo entiendas, por dónde deberían ir esas exploraciones conceptuales. (25:56) Puedes buscar un punto medio, ¿no? (25:59) Porque no sé si la gente esté dispuesta, o sea, sería muy agresivo, (26:03) ponerte una cafetería súper romántica y que se vea como un gimnasio de entrenar kickboxing. (26:09) Pero por ahí está el concepto y la idea.

(26:12) Para que le quites de esos estereotipos. (26:15) Si eso les llevas al espacio, les llevas a una Apple, o sea, eso no es posible. (26:20) O una medalla, además.

(26:22) Pero la idea, el concepto debe estar hacia esos lugares. (26:26) Si no los siguen viendo como los gimnasios tradicionales. (26:30) Aquí te pongo nuevamente, ¿no? (26:34) Explorar el estilo.

(26:37) Hay un libro que se llama Gráfica de Impacto. (26:41) Déjame buscar. (26:43) El estilo, sobre todo en romper el código.

(26:51) Hay un trabajo que hizo el Roberto Echeverría. (26:54) Él rompió el código en las cervezas tradicionales. (26:58) Ahí ganó el premio latinoamericano de diseño.

(27:03) Por primer graduado de aquí. (27:05) Rompió en su categoría a nivel latinoamericano, ganó por eso. (27:09) Porque le quitó el código tradicional en las cervezas artesanales.

(27:14) Y les llevó a un código totalmente diferente, pero logró que se entienda. (27:20) Es interesante el trabajo de él, para que lo puedas comprender que es eso. (27:25) De romper el código.

(27:28) Sí, todavía no. (27:31) No es atractiva la experiencia. (27:34) Porque no te plantea este cambio.

(27:36) No plantea como quitar el estereotipo. (27:43) Eliminar. Elimina difícil.

(27:46) O por lo menos... (27:50) Mitigar. (27:52) El estereotipo. (27:57) De violencia.

(28:00) Sí. (28:02) ¿Un concepto de estilo propone un grado de innovación o novedad con relación a sus existentes? (28:08) Sí, yo creo que ahí... (28:11) Sí, todas están como en la mitad. (28:14) Puedes posibilidades, vincular a redes, ecosistemas, gráfico en el espacio, etc.

(28:19) Puede ser eso súper interesante. (28:22) Pero ¿cómo lo vinculas con el lenguaje para que realmente llegue a ser potencial? (28:26) Ajá, y no... (28:28) Que no te frene el límite que digan, no, pero es que ahí no quieren, les parece muy... (28:32) Claro, eso es lo que me está ofendiendo un poco. (28:34) Te puede estar frenando.

(28:35) No es tu profetitulación. (28:36) Realmente tiene que implementarse. (28:38) Lo interesante es cómo logras que ellos entiendan la lógica y posiblemente digan, ah, esto es un salto.

(28:43) Ah, la cerveza es lo que tú montó. (28:46) Al final dijo, no. (28:48) No lo voy a producir.

(28:51) Voy a hacer una colección chiquita porque el mercado no está preparado para entender esto. (28:56) Pero luego, claro, Roberto les llevó los premios y es increíble lo que puede hacer. (29:01) Entonces hoy él está repensando.

(29:03) Es más, él mismo, el comitente, se asombró al final de ver. (29:07) Porque le cambia la cabeza también a él. (29:10) Entonces, que no te limite eso.

(29:16) Eso es lo interesante de un trabajo de titulación, que tú puedes romper también tus propios límites. (29:20) Porque si no, es complacer. (29:22) Claro, eso es justo.

(29:23) Pero no enfrentas el problema. (29:25) O sea, si haces más, si haces más de lo mismo, peor todavía. (29:29) En tu caso se vuelve obvio porque dices, no tiene nada que ver con esto.

(29:33) O con lo que tú quieres hacer, que es reducir la percepción. (29:38) Ahí hay moderaciones, hay cosas extremas o algo más que pueda ser como manejable, ¿no? (29:43) Entonces sí, sí buscar mayor. (29:57) Cultura.

Anexo 6 Validación final con usuarios

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Nombre: Andes Uchuparta
Fecha: 19/06/2026

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Los mensajes presentes en las paredes fueron fáciles de comprender?					✓	
¿Las ilustraciones ayudaron a entender los mensajes comunicados en el espacio					✓	
¿La información presentada en el folleto resultó clara y fácil de leer?					✓	
¿La combinación de colores y elementos visuales llamó tu atención?				X		Me faltó luces leds
¿Consideras que la información presentada complementa tu experiencia dentro del gimnasio?					✓	

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Fue fácil identificar las diferentes secciones de la aplicación?					✓	
¿El registro emocional fue sencillo de comprender y utilizar?					✓	
¿La información mostrada en la sección de evolución fue fácil de interpretar?					✓	súper con gráfica estadística
¿Los iconos e ilustraciones te ayudaron a comprender las funciones disponibles?					✓	
¿Utilizarías esta aplicación como parte de tu proceso de entrenamiento?					✓	

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Nombre: Gibson López
Fecha: 13-06-2026

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Los mensajes presentes en las paredes fueron fáciles de comprender?					✓	
¿Las ilustraciones ayudaron a entender los mensajes comunicados en el espacio					✓	
¿La información presentada en el folleto resultó clara y fácil de leer?					✓	
¿La combinación de colores y elementos visuales llamó tu atención?					✓	
¿Consideras que la información presentada complementa tu experiencia dentro del gimnasio?					✓	

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Fue fácil identificar las diferentes secciones de la aplicación?					✓	
¿El registro emocional fue sencillo de comprender y utilizar?					✓	
¿La información mostrada en la sección de evolución fue fácil de interpretar?					✓	
¿Los iconos e ilustraciones te ayudaron a comprender las funciones disponibles?					✓	
¿Utilizarías esta aplicación como parte de tu proceso de entrenamiento?					✓	

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Nombre: Martina Caviedes
Fecha: 19/06/2026

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Los mensajes presentes en las paredes fueron fáciles de comprender?					X	
¿Las ilustraciones ayudaron a entender los mensajes comunicados en el espacio					X	
¿La información presentada en el folleto resultó clara y fácil de leer?					X	Super llamativo y divertido
¿La combinación de colores y elementos visuales llamó tu atención?				X		Combinación básica que comunica Fuerza
¿Consideras que la información presentada complementa tu experiencia dentro del gimnasio?					X	Sí motiva al usuario

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Fue fácil identificar las diferentes secciones de la aplicación?				X		la navegación entre entrenamientos puede mejorar
¿El registro emocional fue sencillo de comprender y utilizar?				X		Si, intuitivo
¿La información mostrada en la sección de evolución fue fácil de interpretar?					X	
¿Los iconos e ilustraciones te ayudaron a comprender las funciones disponibles?					X	Intuitivo
¿Utilizarías esta aplicación como parte de tu proceso de entrenamiento?					X	Sí para acompañar mi proceso

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Nombre: Maayana Valencia
Fecha: 19 / Junio / 2026

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Los mensajes presentes en las paredes fueron fáciles de comprender?					X	
¿Las ilustraciones ayudaron a entender los mensajes comunicados en el espacio					X	Estan muy comprensibles
¿La información presentada en el folleto resultó clara y fácil de leer?					X	Información clara en el folleto
¿La combinación de colores y elementos visuales llamó tu atención?					X	
¿Consideras que la información presentada complementa tu experiencia dentro del gimnasio?					X	Totalmente

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA USUARIOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Fue fácil identificar las diferentes secciones de la aplicación?					X	
¿El registro emocional fue sencillo de comprender y utilizar?					X	
¿La información mostrada en la sección de evolución fue fácil de interpretar?					X	
¿Los iconos e ilustraciones te ayudaron a comprender las funciones disponibles?					X	
¿Utilizarías esta aplicación como parte de tu proceso de entrenamiento?					X	Incorporaría esta aplicación

Anexo 7 Validación final con comitente

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA COMITENTE

Jonas Tompaco

1 Muy deficiente **2** Deficiente **3** Aceptable **4** Bueno **5** Excelente

Nombre:
Fecha:

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿Los mensajes presentes en las paredes fueron fáciles de comprender?					✓	
¿Los mensajes presentes en las paredes refuerzan los valores que se promueven dentro del gimnasio?					✓	
¿La organización de la información facilita la comprensión de los mensajes por parte de los usuarios?					✓	
¿La identidad visual desarrollada resulta coherente con la imagen de Advance Trainer?					✓	
¿El folleto aporta información útil para nuevos usuarios y visitantes?					✓	gente sana y salva sana por deporte salva por la transformación por la defensa personal real

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA COMITENTE

1 Muy deficiente **2** Deficiente **3** Aceptable **4** Bueno **5** Excelente

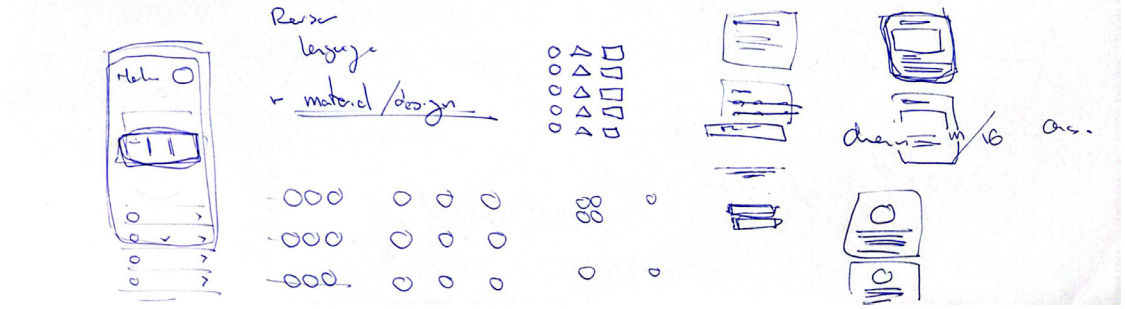
Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿La aplicación responde a necesidades reales de seguimiento y acompañamiento de los usuarios?					✓	
¿La sección de evolución física y emocional aporta valor al proceso de entrenamiento?					✓	
¿Las rutinas y contenidos de bienestar complementan adecuadamente los servicios del gimnasio?					✓	
¿La aplicación puede contribuir a mejorar la experiencia de los usuarios dentro de Advance Trainer?					✓	
¿Considera viable la implementación de esta propuesta dentro del gimnasio?					✓	

Anexo 8 Validación final con expertos

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA EXPERTOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

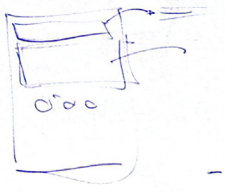
Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿La estructura de navegación permite identificar fácilmente las funciones principales de la aplicación?					X	
¿El sistema de iconografía e ilustración mantiene coherencia visual y facilita la comprensión de los contenidos?					X	
¿La organización de la información facilite la comprensión de. seguimiento físico y emocional del usuario?			X			coherencia donde estoy revisar gestit
¿Los recursos visuales (tipografía, color, composición e ilustraciones) generan una experiencia gráfica consistente?				X		consistencia lenguaje Estudi Activ
¿La propuesta evidencia una relación clara entre investigación, concepto y solución gráfica?				X		revisar vincule entre app y espacio físico



MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA EXPERTOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿La narrativa visual desarrollada en las paredes comunica claramente el concepto de transformación asociado al entrenamiento?				X		⊕ los que mas lo tienen ⊖ repetir
¿La composición de las intervenciones espaciales favorece la lectura y comprensión de los mensajes?				X		hacer correlación espacial revisar orden lectura
¿La tipografía utilizada mantiene legibilidad y jerarquía visual en los diferentes soportes?					X	
¿El lenguaje visual (iconografía, pictogramas, ilustraciones) es claro y comprensible para el usuario objetivo?					X	
¿El folleto comunica de manera clara la información esencial y complementa la experiencia del usuario?		X				Falta simplificar orden/claridad



MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA EXPERTOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿La estructura de navegación permite identificar fácilmente las funciones principales de la aplicación?					✓	
¿El sistema de iconografía e ilustración mantiene coherencia visual y facilita la comprensión de los contenidos? Gráfica ambiental y Folleto					✓	
¿La organización de la información facilita la comprensión de seguimiento físico y emocional del usuario? App.					✓	
¿Los recursos visuales (tipografía, color, composición e ilustraciones) generan una experiencia gráfica consistente?					✓	
¿La propuesta evidencia una relación clara entre investigación, concepto y solución gráfica? ↓ ajuste de la calidad			✓			- Proporción y especificaciones en la gráfica ambiental (guía) - Calidad de pictogramas en la app que se integre al estilo gráfico. - Espacios fungibles en el folleto para escribir y registrar la fecha

Xavier Jiménez Alvaro.

Xavier JA

19/06/2026.

Revisar el requisito empleado para el desarrollo de la app para que funcione como un entrenador independiente. Esto le haría poco factible de implementación. (Revisa el costo de desarrollar una app de estas características en el mercado).

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA EXPERTOS

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Pregunta	1	2	3	4	5	Observaciones
¿La narrativa visual desarrollada en las paredes comunica claramente el concepto de transformación asociado al entrenamiento?					✓	
¿La composición de las intervenciones espaciales favorece la lectura y comprensión de los mensajes?					✓	
¿La tipografía utilizada mantiene legibilidad y jerarquía visual en los diferentes soportes?					✓	Revisar concepto de expresión tipográfica "color tipográfico"
¿El lenguaje visual (iconografía, pictogramas, ilustraciones) es claro y comprensible para el usuario objetivo?					✓	la observación es sobre el estilo.
¿El folleto comunica de manera clara la información esencial y complementa la experiencia del usuario?					✓	la observación es sobre el uso.

Anexo 9 Matriz de observación de uso de la aplicación

MATRIZ DE EVALUACIÓN PARA ~~COMPETENTE~~ APP

1 Muy deficiente 2 Deficiente 3 Aceptable 4 Bueno 5 Excelente

Nombre:
Fecha:

Aspecto observado	Sí	Parcialmente	No	Observaciones
Comprende la función general de la aplicación al ingresar.	☑	☐	☐	
Identifica fácilmente las secciones principales (Check-in, Evolución, Rutinas, Bienestar, Comunidad e Insignias).	☑	☐	☐	
Completa el registro emocional sin requerir ayuda externa.	☐	☑	☐	Entiende el registro pero lo identifica luego
Comprende la información presentada en la sección Evolución.	☑	☐	☐	
Identifica correctamente la función de los iconos utilizados en la aplicación.	☑	☐	☐	
Encuentra las rutinas de entrenamiento sin dificultad.	☐	☑	☐	Querían tener las 3 secciones activas
Comprende la información presentada en la sección Bienestar.	☑	☐	☐	
Interactúa de manera fluida con la navegación entre pantallas.	☐	☑	☐	Se les dificulta la interacción de algunos iconos (Bienestar Insignias
Relaciona la aplicación con la experiencia presentada en el gimnasio y el folleto.	☑	☐	☐	
Muestra interés por continuar utilizando la aplicación después de la prueba.	☑	☑	☐	Al ser prototipo estaban preguntando por la implementación y mostraron mayor interes en evolución, rutinas, check-in.