

ANEXO II

SOMIA.

ESTUDIO DEL PÚBLICO OBJETIVO

Romina Font Regalado

Facultat de Belles Arts de Sant Carles
GRADO EN DISEÑO Y TECNOLOGÍAS CREATIVAS
Curso 2021-2022



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

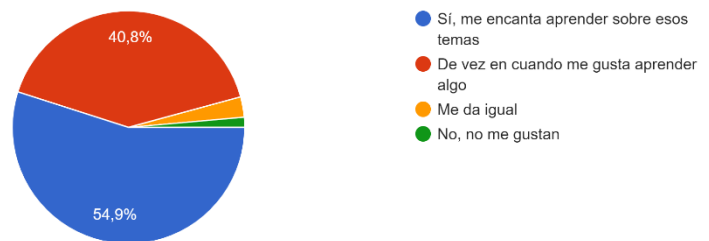
SOMIA. ESTUDIO PÚBLICO OBJETIVO

Aquí se presentan los resultados obtenidos en la encuesta que se realizó en enero de 2022. En ella participaron un total 71 personas.

INTRODUCCIÓN

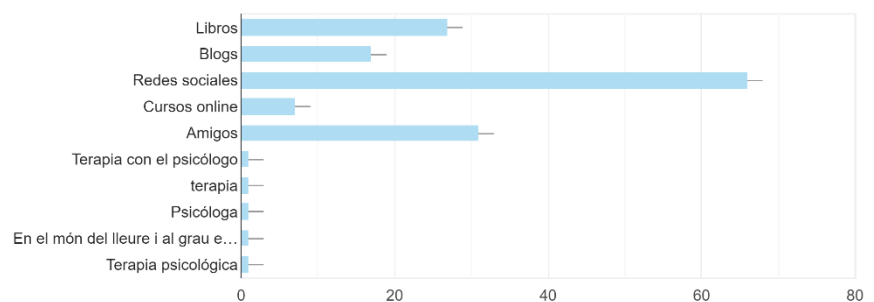
1. ¿Te gustan los temas sobre desarrollo personal, amor propio o planificación de objetivos?

71 respuestas



2. ¿Dónde encuentras información sobre estos temas?

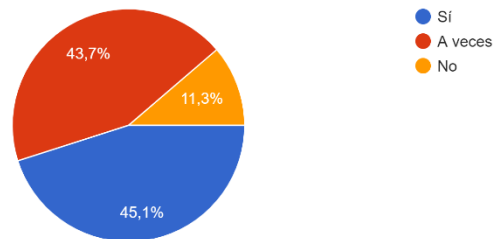
71 respuestas



PRODUCTIVIDAD Y ORGANIZACIÓN

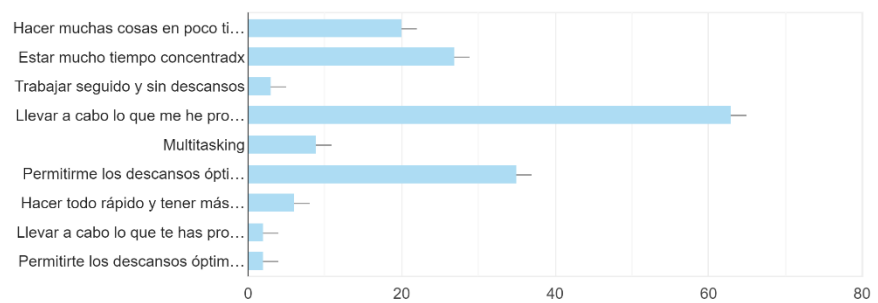
4. ¿Te consideras una persona organizada?

71 respuestas



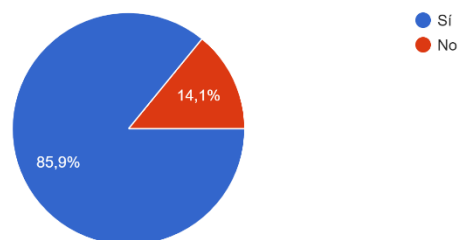
5. ¿Qué es para ti la productividad? Marca las afirmaciones con las que te identifiques.

71 respuestas



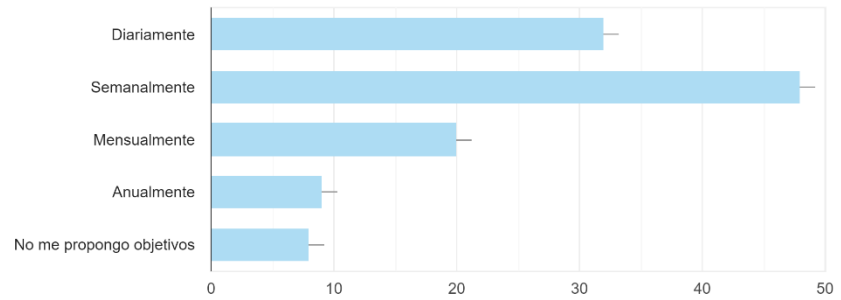
6. ¿Te propones objetivos de manera diaria, semanal, mensual o anual?

71 respuestas



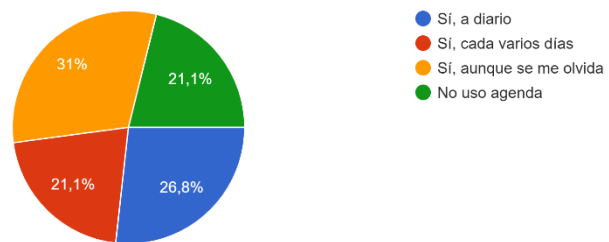
7. Si te propones objetivos ¿Cómo los organizas? (elige 1-2)

71 respuestas



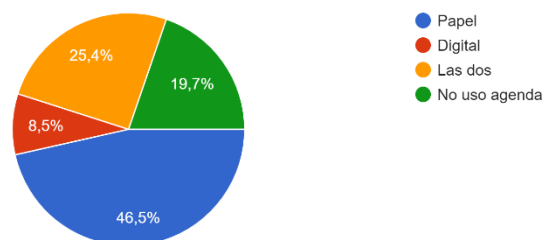
8. ¿Usas agenda diariamente?

71 respuestas



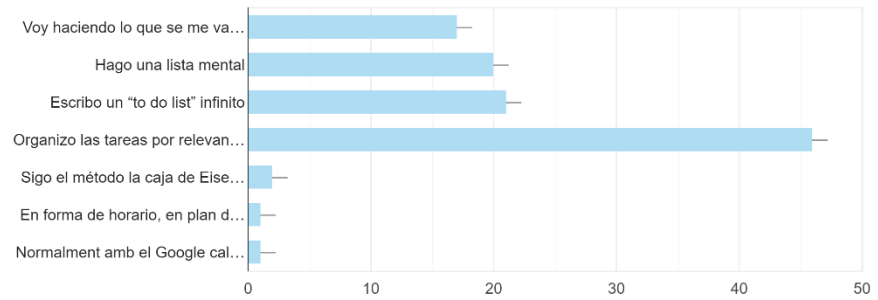
9. En caso de que utilices, ¿Qué prefieres?

71 respuestas



10. ¿De qué manera planificas las tareas? Marca las afirmaciones con las que te identifiques.

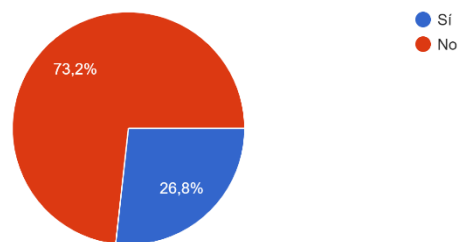
71 respuestas



MENTALIDADY JOURNALING

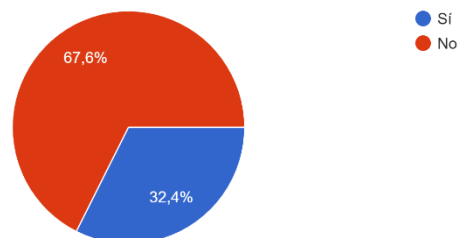
11. ¿Tienes un diario personal?

71 respuestas



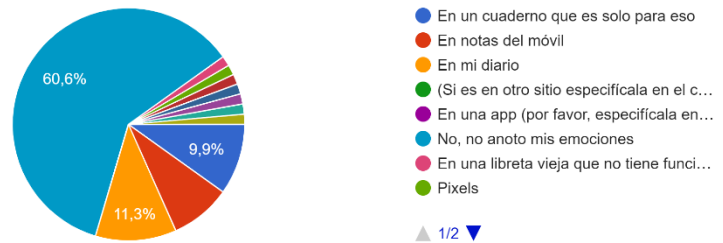
12. ¿Sueles anotar tus emociones?

71 respuestas



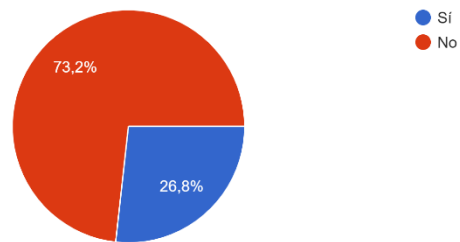
13. En caso de que anotes tus emociones, ¿de qué manera las anotas?

71 respuestas



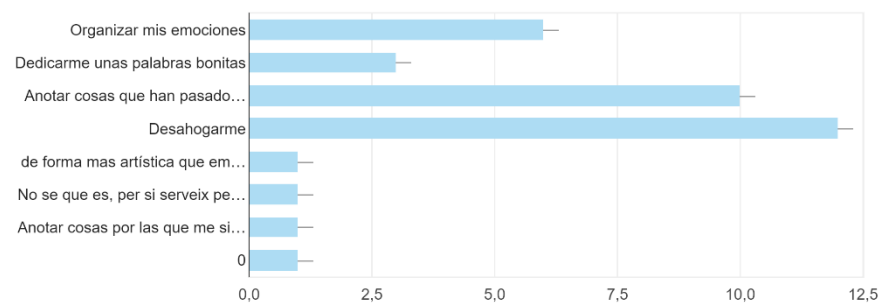
14. ¿Alguna vez has utilizado la técnica del "journaling"?

71 respuestas



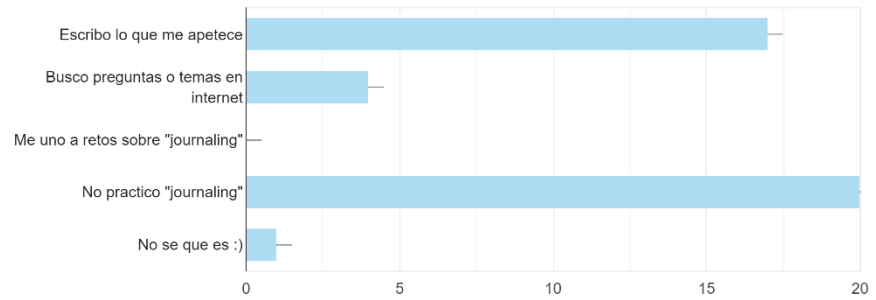
15. Si las has utilizado, ¿para qué la empleaste? Marca las que consideres.

22 respuestas



16. Cuando practicas "journaling", ¿de dónde extraes las ideas?

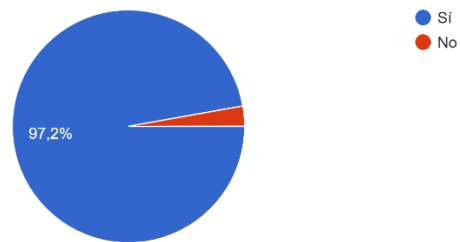
39 respuestas



IMPLEMENTACIÓN DE HÁBITOS

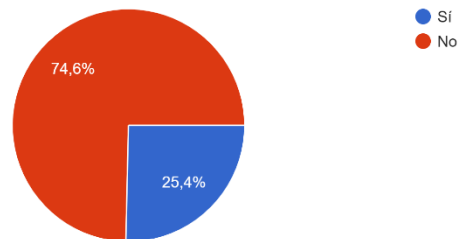
17. ¿Te gusta implementar nuevos hábitos que mejoren tu cuerpo y mente?

71 respuestas



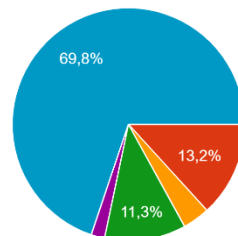
18. ¿Monitorizas tus hábitos?

71 respuestas



19. En caso de que sí, ¿cómo?

53 respuestas

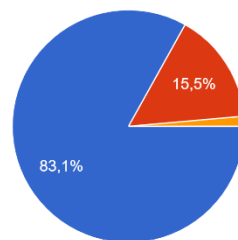


- En mi diario
- En mi agenda
- En una libreta a propósito para ello
- En notas del móvil
- En una app (por favor, especificala en el campo de "otra")
- No monitorizo mis hábitos

AMOR PROPIO Y AUTOCUIDADOS

20. ¿Te dedicas momentos para ti mismx?

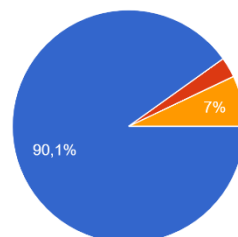
71 respuestas



- Sí
- No
- A veces

21. ¿Sabes que es el término "selfcare"?

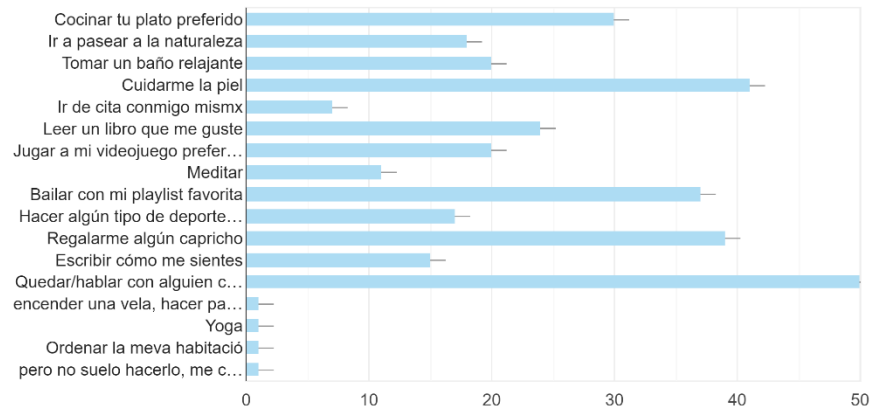
71 respuestas



- Sí
- Me suena el término
- No

22. ¿Llevas a cabo alguna práctica de autocuidado/"selfcare"? Marca como máximo 5 que hayas llevado a cabo esta última semana.

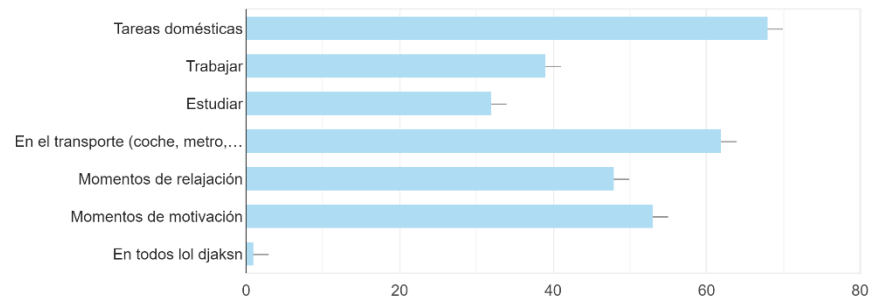
68 respuestas



MOTIVACIÓN Y DISCIPLINA

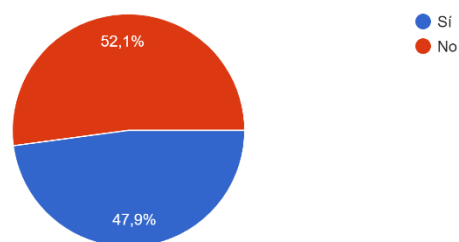
23. ¿En qué ámbitos escuchas música para acompañar lo que estés haciendo? Marca todas las que veas conveniente.

71 respuestas



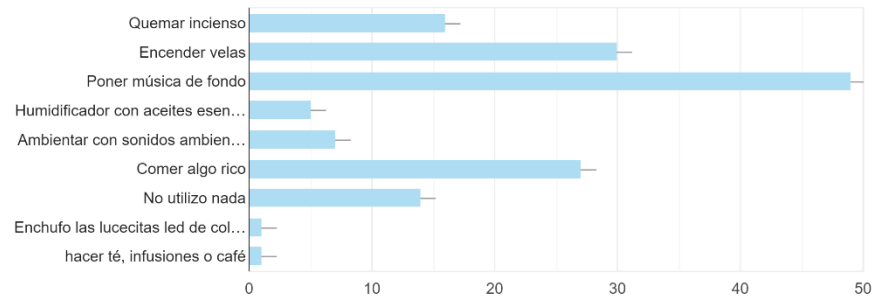
24. ¿Te gusta guardar frases inspiradoras o motivacionales?

71 respuestas



25. ¿Cuándo te dedicas momentos a ti mismx utilizas algún elemento que lo haga más romántico?
Por ejemplo encender una vela para hacer "journaling"

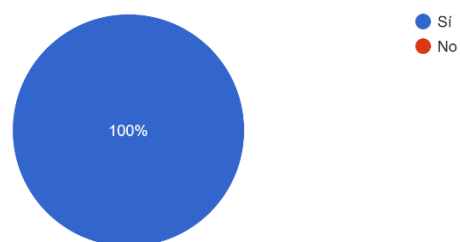
71 respuestas



PREGUNTAS FINALES

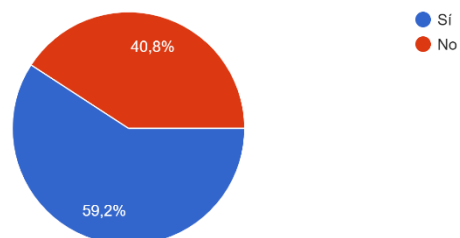
26. ¿Es necesario dar importancia a este tipo de temas como el autocuidado y la salud mental?

71 respuestas



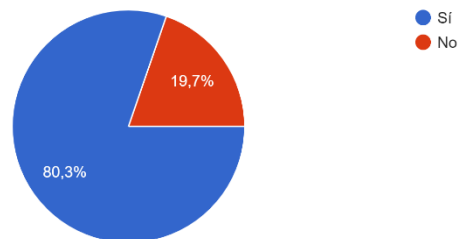
27. Gastas dinero en este tipo de productos (organizadores, agendas, diarios...)

71 respuestas



28. ¿Compraría un producto que llevara diferentes herramientas para llevar a cabo todos los temas comentados?

71 respuestas



29. ¿Cuánto gastarías en un producto de desarrollo personal completo?

71 respuestas

