



PUCE | DISEÑO GRÁFICO

Plan proyecto de integración curricular

Tema:

Diseño de material gráfico para prevención primaria en gestión emocional y ansiedad para jóvenes adultos de 20 a 23 años, que atraviesan problemas emocionales leves en Kumpana.

Kit “Emociones en Equilibrio”

Nombre:

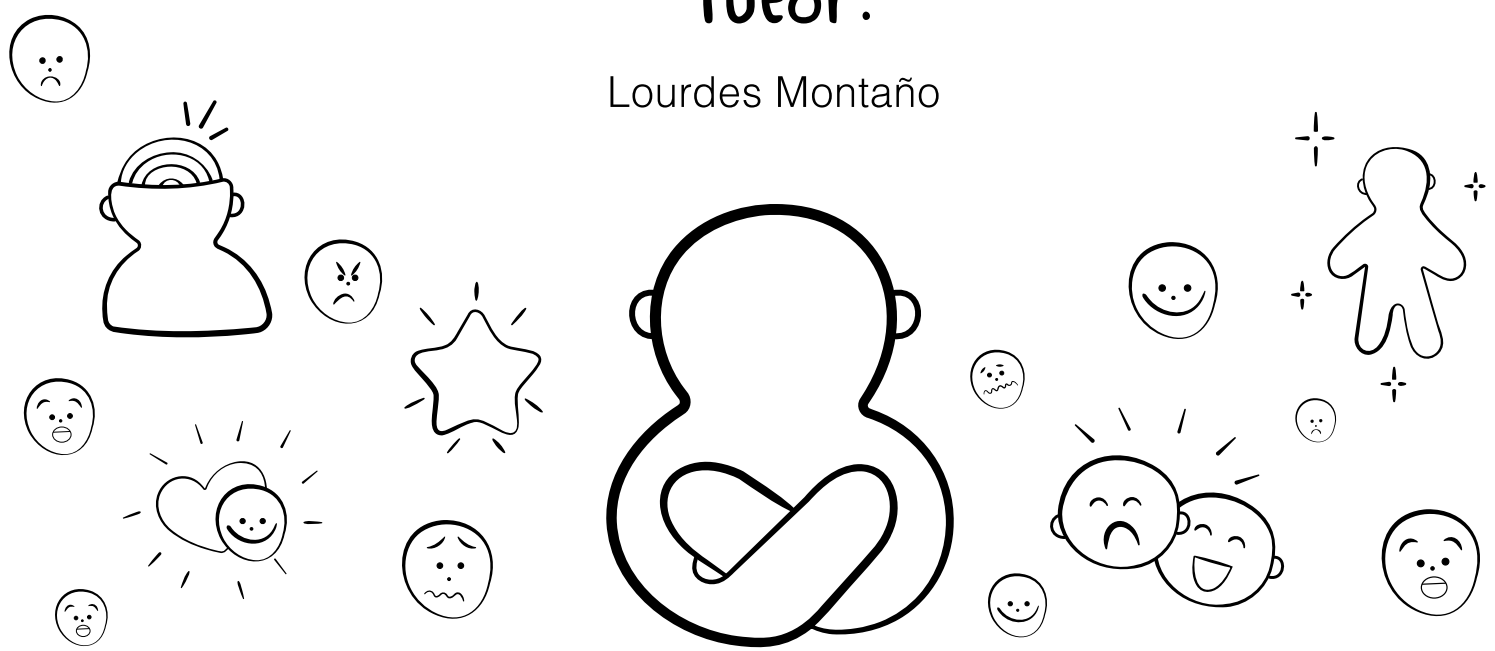
Camila Margarita Laverde Castillo

Fecha:

Diciembre 2023

Tutor:

Lourdes Montaña



Dedicatoria

A mis padres por apoyarme y permitirme seguir soñando en grade, a mis hermanas por su apoyo incondicional y a mi gato Serafín por estar siempre conmigo.

Agradecimiento

A todas las personas que han sido parte de este proceso motivándome a culminar este proyecto y toda esta etapa muy importante.

- Kumpana gracias por apoyar este proyecto y brindar toda la información necesaria.
- Mi hermana Alejandra Laverde, gracias a toda su dedicación, conocimientos y cariño, se finalizó este proyecto que puede ayudar a varias personas.
- A mi tutora Lourdes Montaña por motivarme y acompañarme en todo el proceso.
- Y a mis amigas gracias por no dejar que me rinda y motivarme a ser mejor.

Resumen

La salud mental en el Ecuador ha sido un tema importante para tratar. Se le ha dado importancia a partir de la pandemia por COVID-19, ya que el ECU 911 registró un aumento de incidencia en suicidios en jóvenes adultos en el año 2021. Es así como varias instituciones han puesto en práctica diferentes sistemas de acompañamiento para jóvenes adultos.

Instituciones públicas como el Ministerio de Educación implementaron diferentes registros y evaluaciones realizadas por los profesores. Universidades como la Pontificia Universidad Católica del Ecuador implementaron PsicoEscucha PUCE, un plan que brindaba atención psicológica gratuita a sus estudiantes.

Varios de estos jóvenes adultos han sido afectados por trastornos emocionales leves, como la desregulación emocional, la ansiedad y la depresión. Entre este público, sobresalen los jóvenes adultos de 20 a 23 años, quienes presentan los trastornos mencionados en diferente nivel: leve, moderado o severamente moderado. La deficiente atención pública y los costos elevados son una dificultad para que estos jóvenes puedan acceder a servicios de salud mental.

Kumpana es una institución que brinda servicios psicológicos accesibles económicamente para todo el público. Esta institución busca concientizar la importancia de la salud mental por medio de la psicoeducación y los talleres. Es así como uno de sus usuarios recurrentes son los adultos jóvenes, quienes asisten por los trastornos emocionales mencionados.

Lo que se busca con este proyecto es apoyar a los jóvenes adultos en la autogestión y psicoeducación de trastornos leves, como la ansiedad y la depresión. El diseño gráfico es una herramienta que puede facilitar, informar y educar a estos individuos sobre la importancia de la salud mental y los cuidados saludables que deben tener.

Es así como se pone en práctica el kit "Emociones en Equilibrio", el cual cuenta con diferentes herramientas que psicoeducan y ayudan al usuario a autogestionarse de forma autónoma. Además, brinda información sobre canales de acompañamiento de ser necesario.



ÍNDICE



INTRODUCCIÓN 6

- Antecedentes 7
- Hipótesis 16
- Objetivos 17



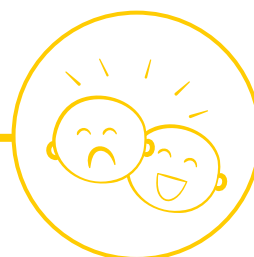
DESCRIPCIÓN DEL CASO Y DIAGNÓSTICO 18

- Presentación del caso 19
- Diagnóstico del caso 21
- Caracterización del usuario 24
- Análisis tipológico 29
- Definición del problema gráfico 34
- Requerimientos del proyecto 35

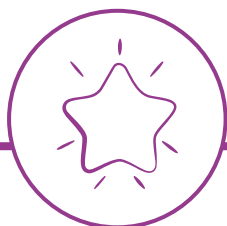


DESARROLLO DE LA PROPUESTA DE DISEÑO 37

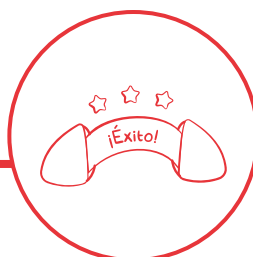
- Generación de la Idea (concepto) 38
- Exploración de la forma 43
- Evaluación del concepto y estilo gráfico 47
- Desarrollo del prototipo 51
- Detalles técnicos y de producción 61
- Evaluación de la propuesta 67
- Costos 73



- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 74



- BIBLIOGRAFÍA 77



- ANEXOS 81

ÍNDICE DE TABLAS

● Tabla 1. Análisis tipológico	32
● Tabla 2. Análisis tipológico	34
● Tabla 3. Análisis tipológico	35
● Tabla 4. Encuesta validación directo	70
● Tabla 5. Encuesta validación usuario directo	72
● Tabla 6. Encuesta validación experto	74
● Tabla 7. Presupuesto de gestión	75
● Tabla 8. Presupuesto de trabajo creativo	76
● Tabla 9. Presupuesto de material e impresión	76
● Tabla 10. Producción de 10 kits Emociones en Equilibrio	77

ÍNDICE DE FIGURAS

● Figura 1. Identificación de Stakeholders	25
● Figura 2. Mapa de empatía	27
● Figura 4. Mapa Mental	39
● Figura 5. Palabras detonantes	40
● Figura 6. Ideas detonantes	41
● Figura 7. Frases detonantes	41
● Figura 8. Exploración de la forma	46
● Figura 9. Exploración de la forma	46
● Figura 10. Exploración de la forma	47
● Figura 11. Frases detonantes	48
● Figura 12. Frases detonantes	49
● Figura 13. Frases detonantes	50

● Figura 14. Paleta cromática	54
● Figura 15. Tipografía titulares	56
● Figura 16. Tipografía textos	57
● Figura 17. Reticula de columnas	58
● Figura 18. Yoyito y tarjetas	59
● Figura 19. Ejercicios	60
● Figura 20. Packaging tarjetas	61
● Figura 21. Libreta Emociones en Equilibrio	62
● Figura 22. Libreta interior	63
● Figura 23. Tarjetas Afirmaciones positivas	63
● Figura 24. Tarjetas Afirmaciones positivas	64
● Figura 25. Empaque tarjetas Afirmaciones positivas	65
● Figura 26. Empaque tarjetas Afirmaciones positivas	65
● Figura 27. Pestañas de premiación	66
● Figura 28. Empaque exterior	67
● Figura 29. Empaque exterior vista interna	67



INTRODUCCIÓN

ANTECEDENTES

La salud mental se ha visto afectada por la pandemia y el confinamiento a causa del COVID-19 a nivel mundial. La población Ecuatoriana se ha enfrentado a un cambio en su cotidianidad por la cuarentena. Esto hizo que la población se enfrentara al desempleo, altos niveles de estrés, ansiedad, pérdida de seres queridos, depresión, afectando en su salud mental a causa de la enfermedad por COVID-19.

En el 2021 el ECU 911 registro un aumento del 17% en la incidencia de suicidios en jóvenes; influenciado en la importancia que tiene la salud mental, de esta forma la UNICEF y el Ministerio de Educación han implementado diversos planes de apoyo para registrar el estado emocionalmente de niños y adolescentes, que involucran a padres de familia y docentes. Los resultados son diversas condiciones emocionales que involucran angustia y tensión por la pandemia y el confinamiento; por estas razones se realizó una intervención por medio de los docentes y el departamento de consejería estudiantil (2020).

Los jóvenes universitarios también estuvieron expuestos a esta situación, desmejorando su salud mental es así como UNICEF reporto un aumento del 27% en ansiedad y 15% en depresión a nivel leve.

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador llevo a cabo su programa PsicoEscucha PUCE; la función de este programa era acceder a servicios terapéuticos de forma gratuita, brindando atención a más de 1.000 usuarios a través de teleasistencia y chats. Cuando se empezaron a levantar poco a poco las restricciones de movilidad algunos servicios psicológicos cambiaron y estos pedían una remuneración económica para brindar atención, dando prioridad a casos graves y dejando en lista de espera a los casos leves (PUCE, 2022).

Es así como varios jóvenes adultos con trastornos emocionales leves se han visto afectados, pues al estar en una lista de espera tan larga no han podido tener atención psicológica adecuada, esto ha causado dificultades en sus actividades diarias, relaciones de pareja o



familia, estudios y trabajo, etc. Además de encontrarse en una lista de espera tienen como obstáculo los recursos económicos, que dificultan el acceso a la atención psicológica, pues los costos elevados, el deficiente servicio público y el personal insuficiente con el que cuentan generan un inconveniente en la atención psicológica promoviendo un servicio de baja calidad (Emilia, 2021).

Provocando que muchos jóvenes adultos consulten su sintomatología emocional en diferentes canales de información como Google o redes sociales, provocando un autodiagnóstico con relación a trastornos emocionales más profundos de los que en realidad atraviesan, esto se debe a la desinformación y a su deficiente psicoeducación. Ya que los trastornos leves que sufre la persona pueden desencadenar en trastornos moderados, severos o extremadamente severos si estos no tienen la ayuda y atención necesaria.

Para solventar todas estas carencias en la atención para la salud mental surgen fundaciones para mejorar este problema una de ellas es Kumpana la cual funciona casi dos años; el objetivo de esta fundación es ayudar en la prevención, promoción de salud mental y emocional en jóvenes de áreas rurales y urbanas. Han creado dos oficinas en Riobamba y Quito, las cuales brindan servicios económicamente accesibles, además comparten información que valoriza la importancia de la salud emocional en los jóvenes.

Atienden a 1476 usuarios, 897 usuarios con problemas emocionales entre ellos están caso leves, moderados y severos, 657 como motivo de consulta de desregulación emocional (hace referencia a la respuesta emocional escasa frente a diferentes situaciones como desarrollo social, estrés, etc.) y 112 que se atienden periódicamente con problemas emocionales moderados o severos.

Kumpana ha desarrollado talleres comunitarios; estos impulsan y priorizan la importancia de la salud mental y la prevención en el desarrollo de trastornos emocionales en los jóvenes (Velasco S. , Fundación Kumpana, 2023).

Los trastornos emocionales se pueden ver evidenciados en desregulación emocional, ansiedad y depresión, estos trastornos tienen diferentes niveles (leve, moderado, severo, extremadamente severo) mostrando diferentes síntomas emocionales o físicos. Es importante reconocer la sintomatología a nivel físico ya que si esta se desarrolla la intervención y el tratamiento es diferente y ya pertenece a niveles severos o extremadamente severos.



La psicoeducación interviene en los trastornos emocionales y se la utiliza como prevención primaria, tiene como objetivo informar, educar y ayudar al usuario a comprender cual son los métodos y herramientas de autorregulación para tratar las molestias que ocasiona el trastorno emocional, además facilita proceso terapéutico y brindando herramientas de afrontamiento saludables.

El concepto de gestión emocional hace referencia a “la capacidad de resolver problemas y de crear conductas que tienen un valor cultural, por lo tanto, la inteligencia emocional será la capacidad de resolver problemas de carácter emocional, que involucra el control de los impulsos que sentimos ante determinada situación” (Goleman, 1995, como se citó en Cano; Zea, 2012).

Así mismo Goleman (1995) resalta la importancia de la inteligencia emocional en el desarrollo de los individuos, permitiéndoles ser capaces de reconocer los sentimientos propios y de los demás. Al gestionar las emociones, el sujeto favorece las interrelaciones, haciendo que estas sean más productivas; no nacemos con inteligencia emocional, ella se desarrolla, se crea, se alimenta y se fortalece con el paso del tiempo y las herramientas adecuadas.

Las consecuencias de una deficiente gestión emocional son:

- Dificultad para controlar los impulsos.
- Toma de decisiones irreflexivas.
- Cambios bruscos de emociones.
- Puede enfrentar varias emociones en un lapso corto de tiempo.

El mal funcionamiento emocional también puede verse reflejado en el desarrollo social del individuo, afectando su desempeño académico, dificultad para concentrarse, problemas de atención en un lapso prolongado de tiempo; esta situación interfiere en el desarrollo laboral, el mal funcionamiento emocional se refleja en las circunstancias nombradas además puede desencadenar en afecciones mucho más graves como la baja autoestima dando como resultado el autosabotaje en tareas, trabajos, relaciones personales, etc. Incluso influyendo en los niveles de trastornos como ansiedad, bipolaridad, depresión (Centro Manuel Escudero, 2023).



Mostrando síntomas psicósomáticos, que se evidencian de forma física, manifestándose en insomnio, vomito, dolor de cabeza, mareos trastornos dermatológicos, fibromialgia, dolor de espalda, palpitaciones, etc. (Mentes abiertas, 2023)

Existen herramientas que ayudan en el desarrollo emocional de los jóvenes adultos, una de ellas es el Modelo de Regulación Emocional de Filella Guiu, el cual consta de cuatro pasos:

❶ Consciencia emocional: este identifica, reconoce y comprende la emoción relacionándola con la situación que ha desarrollado la emoción registrada.

❷ Semáforo emocional: se realizan ejercicios de respiración que ayudan a estabilizar la emoción que se ha identificado.

❸ Estrategia de regulación: hace que el usuario califique la emoción dándole la importancia adecuada a lo que sintió, se recomienda desarrollar otra actividad para despejar la intensidad de la situación a la que se expuso la persona, la autora recomienda realizar deporte, escritura, lectura o compartir lo que se ha sentido con una persona de confianza o un profesional.

❹ Mnemotécnica: se busca la comunicación asertiva; N: nombre de la persona a la que me dirijo, E: emoción identificada, M: motivo que desencadeno la emoción, O: objetivo se busca la solución para encontrar bienestar, esta es una técnica que se puede aprender por medio de atención profesional (Betancourt, 2021).

La ansiedad es una emoción común que se experimentan las personas, cuando se encuentra en situaciones de amenaza por un peligro externo o interno, la ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y su lapso de duración es prolongado.

El estímulo desencadenante (puede ser una amenaza interna o externa), de esta forma puede desarrollarse ansiedad relativamente leve y transitoria ocasionada por un hecho estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y estos pueden empeorar si no se tratan.



Los síntomas habituales que desarrolla una persona con ansiedad son:

- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Angustia
- Fobias

Existen distintos cuadros clínicos en los cuales la ansiedad se presenta como uno de los síntomas, estos son:

- Trastorno de crisis por angustia en este la ansiedad se desarrolla de forma episódica como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir.
- Trastorno de ansiedad generalizado con un estado permanente de angustia.
- Trastorno fóbico, con miedos específicos o inespecíficos, reacciones de estrés agudo o postraumático.
- Trastornos de adaptación a situaciones vitales adversas.

De todos los trastornos nombrados se trabajará con el trastorno leve de ansiedad para reconocerlo se utiliza la prueba Inventario de ansiedad de Beck. (SÁNCHEZ-PEDREÑO, 2022)

El trastorno depresivo o más conocido como depresión, es un desorden común relacionado con el estado de ánimo deprimido o la pérdida de gusto e interés por actividades durante largos periodos de tiempo. La depresión se evidencia en los cambios de ánimo y emociones que se experimenta a lo largo del día, esta puede afectar el desarrollo cotidiano de la vida incluyendo las relaciones familiares, amistad y comunitarias. Este estado de emociones puede darse por problemas en la escuela o laborales.

La depresión puede afectar a cualquier individuo de la población, pero las personas que tienen antecedentes de abuso, pérdidas graves u otros eventos estresantes tienen más probabilidades de sufrir depresión, así como el género femenino. La Organización Mundial de la Salud estima que el 3,8% de la población experimenta depresión y el 5% son adultos, de estos porcentajes el 75% de los individuos afectados por este trastorno pertenecen a personas de países de bajo y mediano ingreso pues no reciben tratamiento (Organización mundial de la salud , 2023).



Entre las tipologías depresivas las personas pueden experimentar episodios depresivos como tristeza, irritabilidad, sensación de vacío involucrando la pérdida de deleite por realizar actividades, el episodio depresivo es distinto de las variaciones comunes del estado del ánimo, estos episodios abarcan la mayor parte del día en un lapso prolongado de dos semanas. Y se caracteriza por mostrar varios síntomas como:

- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de culpa excesiva o baja autoestima.
- Falta de esperanza acerca del futuro.
- Pensamiento de muerte o suicidio
- Alteraciones del sueño.
- Cambios de apetito o peso.
- Sensación de cansancio.

Los episodios depresivos se clasifican en leves, moderados y graves, igual que la ansiedad. Estos se desarrollan se evidencian según la sintomatología desarrollada por la persona, estos episodios pueden ser:

- Trastorno depresivo de un solo episodio en el cual el sujeto experimenta un primer y único episodio.

- Trastorno depresivo recurrente en este el individuo experimenta por lo menos dos episodios depresivos.

- Trastorno bipolar este episodio depresivo se alterna con periodos de episodios maniacos, los cuales incluyen euforia o irritabilidad, teniendo cantidades grandes de energía además de otros síntomas.

Esta evidenciado que los programas de prevención reducen la incidencia en trastornos depresivos, una de las estrategias utilizadas es la prevención primaria, esta se aplica por medio de programas comunitarios. Estos suelen ser utilizados en escuelas, los cuales promueven un modelo de enfrentamiento positivo entre niños y adolescentes; además los programas que involucran a los padres con niños que tienen problemas de conducta, priorizan la identificación de síntomas depresivos en padres e hijos.



De esta forma se toma en cuenta a los jóvenes adultos que han tenido dificultades para reconocer su falta de conocimiento sobre gestión o desarrollo emocional; estas personas se ven afectadas por varias situaciones que se describieron anteriormente; las herramientas que se utiliza en estas situaciones son la psicoeducación y la autoayuda, que facilitan el reconocimiento de las molestias que han afectado en el desempeño de los jóvenes, incluso influye en el momento para solicitar ayuda profesional.

Se conoce como prevención primaria a **“actividades dirigidas a grupos vulnerables en una comunidad quienes no han sido catalogados enfermos psiquiátricos y para quienes se pueden desarrollar medidas para evitar problemas emocionales y/o mejorar su nivel de salud mental positivo”** (Goldston, 1984, como se citó en Revista Latinoamericana de Psicología 1989).

Es decir que la prevención primaria no se aplica a poblaciones de alto riesgo, sino que plantean protocolos que involucran a la población en general, enfocados a mejorar y promover el bienestar emocional o evitar que se desarrollen problemas de salud mental (Klevens, y otros, 1989).

De esta forma los métodos de intervención en la prevención y auto ayuda son conocidos como psicoeducación, la que se describe como un proceso que proporciona información y educación a individuos y se utiliza como una de las herramientas principales de intervención en la terapia cognitivo-conductual. Además, tiene como objetivo aportar información para corregir los errores de interpretación y desinformación que las personas pueden tener respecto a las condiciones de salud emocional que, afectando su desarrollo y tratamiento, disminuyendo la ansiedad, vergüenza e incluso los estigmas.

Esto no quiere decir que se necesita haber empezado un proceso terapéutico pues al estar en el ámbito de la prevención primaria la Psicoeducación, asimismo se aplica en la población general o en personas que se encuentran en un mayor riesgo de sufrir trastornos de salud mental o de conducta en un futuro, pues están expuestos a situaciones de riesgo o vulnerabilidad.

Existen varias formas de aplicar la Psicoeducación; una de ellas es mediante sesiones presenciales o virtuales con la intervención de un profesional o por medio de materiales escritos o interactivos, diseñados con el objetivo de ofrecer psicoeducación al sujeto (BID, 2023).



La psicoeducación ha evidenciado varios resultados positivos, un metaanálisis identificó a la prevención como uno de los elementos de practica e intervención psicosocial más efectivos para promover la regulación emocional (BID,2023).

De acuerdo con todos los conceptos expuestos y analizados se toma en cuenta la importancia que tiene el desarrollo emocional y el gestionamiento del mismo en los jóvenes adultos. Por esta razón se plantea utilizar el mecanismo de la psicoeducación y el diseño educativo para el desarrollo de herramientas gráficas que permitan realizar prevención primaria en jóvenes adultos que muestren dificultades relacionadas con sus emociones, evitando el desarrollo de otros trastornos en niveles más altos.

Para lograr resultados positivos Frascara propone en su libro “El diseño de comunicación” (2012), en el cual detalla el funcionamiento de este, tomando en cuenta la intervención de otras áreas como el diseño de la información y el diseño persuasivo; sin embargo, estos no son los únicos elementos que intervienen, también se describe la diferencia entre enseñanza y aprendizaje, ambas comprenden la adquisición de habilidades y de conocimientos existentes, a diferencia de la educación esta se enfoca en el desarrollo autónomo y colectivo de las personas. De esta forma se toma en cuenta que la participación del usuario en el diseño educativo siempre tiene que ser activa.

Existen diferencias y similitudes entre el diseño persuasivo y el educativo, ya que el diseño persuasivo busca modificar las conductas o convicciones de los usuarios, mientras que el diseño educativo busca reformar los mismos comportamientos.

Tienen diferentes enfoques, pues el objetivo es motivar al usuario a pensar, juzgar y desarrollarse de forma autónoma. Por lo tanto, el diseño persuasivo busca dirigir al individuo a diferencia del educativo que se orienta en el desarrollo del sujeto y de la sociedad promoviendo la reflexión individual y colectiva. (Frascara, 2012).

Se ha desarrollado materiales educativos los cuales se enfocan en la persuasión e información; la educación engloba diferentes modelos de comunicación, algunos de estos son la información y la persuasión.



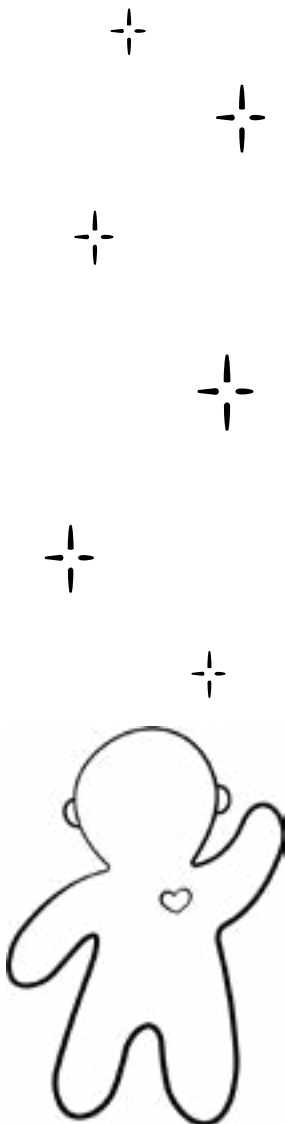
Las escuelas cuentan con materiales enfocados en el desarrollo del sujeto en ciertas habilidades y practicas sociales varios ejemplos son cuadros informativos, esquemas, láminas de higiene, que muestran las consecuencias de no seguir las instrucciones basados en modelos de conducta social. Pero este no es el único material que se desarrolla, también existe material educativo que propone posibilidades de interpretación, desarrollo del juicio y solicita la participación activa en su uso.

Frascara también resalta la importancia de distinguir el desarrollo de material educativo con material didáctico porque **“Educar es más que enseñar, dado que está relacionado con el desarrollo total del individuo como ser social, y no solo como acumulador de conocimiento”** (Frascara, 2012, pág. 140). De esta forma al desarrollar material educativo se toma en cuenta que el aprendizaje es mejor y más duradero cuando la interacción es activa.

De esta forma la intervención de esta área del diseño es importante, ya que al generar un plan preventivo para trastornos emocionales en jóvenes adultos; que tienen poca o nula información sobre el tema, hace que la transferencia de información concreta y confiable hacia estos individuos pueda desarrollar su criterio y juzgar todas las situaciones que atraviesa para así, entender cuando es el momento de solicitar ayuda profesional de un psicólogo.

La importancia de la prevención primaria es evidente y ha sido destacada por la Organización Mundial de la Salud, mostrando resultados en la reducción de trastornos predominantes, que permiten identificar de forma temprana un plan de intervención más eficaz. El diseño de estos materiales con intervención psicoeducativa, proporcionan un ambiente de aprendizaje con la finalidad de facilitar el cambio cognitivo y fomentar herramientas y estrategias de afrontamiento más saludables (Miracco, 2012).

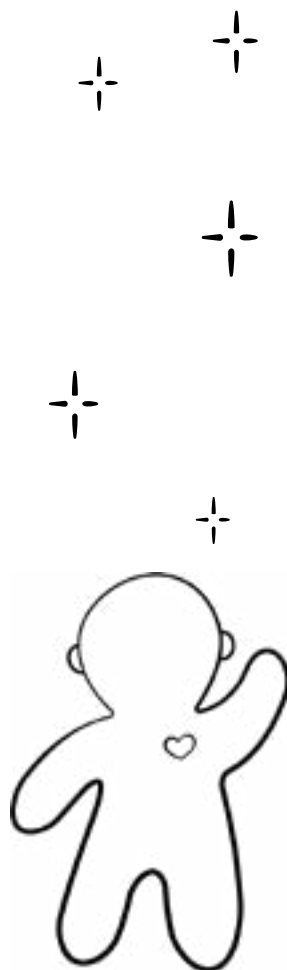
La intervención del diseño gráfico en esta problemática es positiva; en este caso el diseño educativo el cual promueve conocimientos nuevos extraídos de profesionales de la psicología. Esto permite a los jóvenes adultos conocer su estado emocional y autogestionarlo con prácticas saludables adaptándolas a su desarrollo cotidiano. Además, ayuda en la identificación temprana de trastornos que junto con el diseño gráfico para la elaboración de estas herramientas gráficas va a fortalecer a los jóvenes adultos para enfrentar conductas cotidianas perjudiciales (irritabilidad, concentración, desarrollo social).



HIPÓTESIS

Con la identificación de la problemática y el funcionamiento de los trastornos emocionales se toma en cuenta como estos se desencadenan en el desarrollo de los jóvenes adultos y el impacto que puede causar en su salud física, mental y desarrollo social. Es así como la prevención evita el crecimiento de trastornos mentales más graves. El diseño de material educativo fomenta la prevención de trastornos emocionales leves en jóvenes adultos el cual se desarrolla con el apoyando de la psicoeducación proporcionado por un profesional de la psicología que trabaja en la fundación Kumpa.

El diseño de material de acompañamiento ayuda a los jóvenes adultos a entender su condición actual de salud emocional y con el tiempo les permite comprender el nivel de trastorno que atraviesan para así en el futuro tomar la decisión de pedir ayuda.



OBJETIVOS

Objetivo general:

Diseñar herramientas gráficas para la identificación y el acompañamiento en jóvenes adultos de 20 a 23 años que reciben atención en la fundación Kumpana, que presentan problemas emocionales leves como desregulación emocional y ansiedad, por medio del diseño educativo y la psicoeducación.

Objetivos específicos:

- ➊ Analizar y recopilar información primaria y secundaria que permita conocer el funcionamiento, sintomatología y métodos de tratamiento para trastornos emocionales leves, así como desregulación emocional, ansiedad y depresión; así como el diseño gráfico y sus diferentes áreas puede intervenir para crear una estrategia de apoyo.
- ➋ Desarrollar material gráfico y educativo que apoye a la prevención primaria de trastornos emocionales leves en el desarrollo de jóvenes adultos de 20 a 23 años.
- ➌ Evaluar el material diseñado con tres actores (usuario directo, usuario indirecto Sebastian Velasco y especialista en diseño gráfico) que intervienen directamente con el material elaborado.



DESCRIPCIÓN DEL CASO Y DIAGNÓSTICO

PRESENTACIÓN DEL CASO

Kumpana es una fundación que oferta servicios psicológicos que son accesibles económicamente para los usuarios ya que cuentan con un sistema socioeconómico por medio de una encuesta que realiza el paciente antes empezar su proceso terapéutico, cuentan con oficinas en Riobamba y en Quito.

Esta fundación nace a partir de una iniciativa estudiantil en agosto del 2020, buscando la promoción y prevención de enfermedades de salud mental específicamente la ansiedad y depresión en jóvenes que habitan comunidades rurales, en comunidades que estas alejadas de las grandes urbes, empezando su primer proyecto en comunidades de Otavalo, Esmeraldas y pichincha con el apoyo de la fundación Killkay, este proyecto constaba en brindar psicoeducación por medio de talleres beneficiando a 120 jóvenes.

Después de seis meses de trabajo psicoeducativo en enero del 2021 se independizan y nace Kumpana realizan un análisis sobre la dificultad para que los jóvenes accedan a los servicios de salud mental en comunidades rurales generando un equipo de psicólogos clínicos que promueven un plan de atención y gestión sustentable priorizando el acceso económico para sus pacientes.

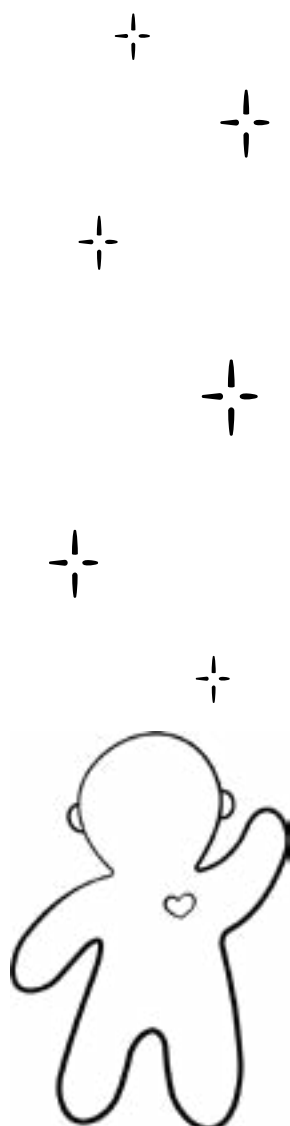
En la actualidad tienen una trayectoria de dos años realizan la apertura de sus oficinas ya nombradas anteriormente, en las cuales brindan servicios virtuales y presenciales a alrededor de 200 personas mensualmente, teniendo en total 1467 usuarios de los cuales 897 reportan problemas emocionales, 657 desregulación emocional y 112 asisten con motivo de consulta sobre problemas emocionales.

Además, están planificando varias intervenciones comunitarias para evaluar cual es la percepción de salud mental, con los resultados elaborar un plan de intervención y evaluar como esta se podría aplicar en otras comunidades, este proyecto está planificado realizarse en Juan Montalvo (Velasco S. , 2023).



Kumpana brinda varios cursos de psicoeducación hacia jóvenes y adultos para promover la importancia de la salud mental en la vida de las personas, además de brindar estos talleres a la comunidad también buscan psicoeducar a las personas por medio de sus redes sociales las cuales cuentan con información sustentada y confiable, con el objetivo de generar conciencia sobre la salud mental

Es así como se plantea trabajar con esta fundación para ayudar por medio del diseño gráfico y el diseño para la educación en la prevención primaria psicoeducación de trastornos emocionales leves ayudando a que los jóvenes adultos puedan conocer sus trastornos la autogestión de estos y en caso de ser un nivel más alto puedan acceder al servicio de salud mental en la misma fundación.



DIAGNÓSTICO DEL CASO

Se realizaron varias entrevistas con profesionales que trabajan en Kumpana con el objetivo de recopilar información que refuerce la investigación secundaria realizada. Fue así como se llevaron a cabo entrevistas con psicólogos para obtener información sobre problemas emocionales, cómo afectan a los jóvenes adultos, las consecuencias y los métodos de tratamiento.

Uno de los entrevistados fue **Sebastián Velasco**, psicólogo clínico de la Universidad San Francisco y director general de la Fundación, quien compartió toda la información sobre la Fundación, desde su desarrollo hasta los datos sobre la cantidad de pacientes que atienden y los trastornos por los que solicitan atención. Estos datos se pueden visualizar en la presentación del caso.

Melanie Ruiz, psicóloga clínica de la Fundación Kumpana, fue la segunda entrevistada. La información que proporcionó destaca que las herramientas utilizadas para tratar trastornos emocionales en procesos terapéuticos son elaboradas por los propios terapeutas o importadas del extranjero y adaptadas a las necesidades locales. Ella analiza el tipo de trastorno que sufre el paciente para crear la herramienta adecuada. Además, enfatiza que los métodos de autogestión varían según el trastorno, adaptándose a la comodidad del paciente, ya que, como se explicó anteriormente, existen diferentes niveles en los trastornos emocionales. Por esta razón, Melanie le da gran importancia al desarrollo de la herramienta en el proceso y utiliza una variedad de medios, como videos, diarios, tarjetas y podcasts (Ruiz, 2023).

La información compartida por **Melanie Ruiz** se relaciona con la formación emocional que debe recibir cada individuo durante su desarrollo. La persona debería adquirir diversas herramientas y habilidades para el desarrollo emocional desde la niñez. Todos estos conocimientos deberían ser impartidos por los padres o el cuidador principal del niño. Si esta educación se lleva a cabo durante la niñez, el individuo no tendría dificultades en su adolescencia y adultez, ya que habría adquirido fortalezas y herramientas para afrontar de manera saludable situaciones estresantes que puedan desencadenar emociones negativas. Esto prevendría el desarrollo de trastornos emocionales graves.



Si la persona no ha recibido esta formación desde la niñez, a medida que crece, se encontrará con varios obstáculos que le impedirán desarrollarse de manera saludable. Esto tendrá consecuencias en su adultez. De esta manera, Melanie Ruiz comparte características del perfil de usuarios que tienen problemas emocionales. Además de no haber recibido esta enseñanza durante su crecimiento, se enfrentan a diferentes síntomas y se dan cuenta de que tienen muchos problemas en su desarrollo social. Esto resulta en dificultades para enfrentar situaciones estresantes, reacciones impulsivas y dificultad para reconocer lo que sienten en un momento dado (Ruiz, 2023).

Francisco Holguín psicólogo clínico de la fundación Kumpana dice que: “Las personas están expuestas a las emociones el 90% del día eso quiere decir que, si la persona no tiene educación emocional y no desarrolla la gestión de sus emociones en las actividades cotidianas, tendrá un desarrollo del día complicado” (Holguín, 2023).

De esta forma recalca la importancia de la prevención y psicoeducación pues existe poco material desarrollado para impartir la prevención, además nombra que el material que se utiliza es del exterior y lo que hacen los profesionales es elaborar o adaptar este mismo material a la situación cultural de nuestro país, exponiendo a que existan malas interpretaciones o traducciones y se genere problemas en la interpretación del uso de la herramienta (Holguín, 2023).

A partir de la información recopilada, se identifican varios puntos en común entre las entrevistas de Melanie Ruiz y Francisco Holguín. Ambos concuerdan en la importancia de la autogestión de los pacientes y recomiendan el uso del auto reporte como una herramienta de autogestión saludable. Este método implica que el individuo registre todas las emociones que experimenta a lo largo del día, lo que fomenta la interiorización y exteriorización de las situaciones o emociones experimentadas. Esto refuerza el reconocimiento de las emociones y permite asignar una puntuación según su importancia. Este proceso de autogestión es fundamental, y Holguín también subraya la importancia de utilizar un lenguaje concreto y hacer preguntas específicas para no confundir al usuario, proporcionando ejemplos de preguntas como:

- “¿Qué emoción reconociste hoy?”
- “¿Qué emoción sentiste que expresaste?”
- “¿Cómo te sentiste expresando estas emociones?”



Para contrastar la información de las entrevistas, se llevó a cabo un focus group con el objetivo de identificar el conocimiento sobre trastornos emocionales en jóvenes de 20 a 23 años. Participaron 8 personas de ese rango de edad, con diferentes carreras, excepto uno que estudiaba psicología. Se diseñó un formato que fomentaba la conversación para conocer la información que tenían los participantes.

Los resultados obtenidos son los siguientes: de los ocho participantes, solo uno había pasado por un proceso terapéutico, lo que fue de gran ayuda, ya que aportó más conocimientos al conversatorio debido a su formación en psicología. Aunque tenía esta ventaja, su desconocimiento sobre herramientas para la gestión emocional era limitado. Mencionó haber utilizado el auto reporte, tal como lo mencionó Francisco Holguín. Además, nombró diferentes formas de autogestión, como la respiración controlada y los pensamientos positivos.

Durante una de las actividades realizadas, los participantes compartieron las razones por las cuales no habían asistido a terapia, y las respuestas fueron similares. La principal razón es que no se sienten cómodos compartiendo sus problemas e información con un extraño. Además, el acceso económico ha sido una barrera para acceder a este servicio.

En cuanto a los conceptos de los trastornos emocionales, tenían conocimientos superficiales sobre lo que eran. También compartieron sus métodos de autogestión, que eran variados, como pintar, dibujar, escuchar música o tomar fotografías. Sin embargo, no eran conscientes de que estas actividades eran formas de autogestión emocional. Las practicaban para sobrellevar las dificultades de no reconocer lo que estaban sintiendo. Además, reconocieron que les resultaba difícil expresar sus emociones y que tenían dificultades para identificar las situaciones que provocan esas emociones.

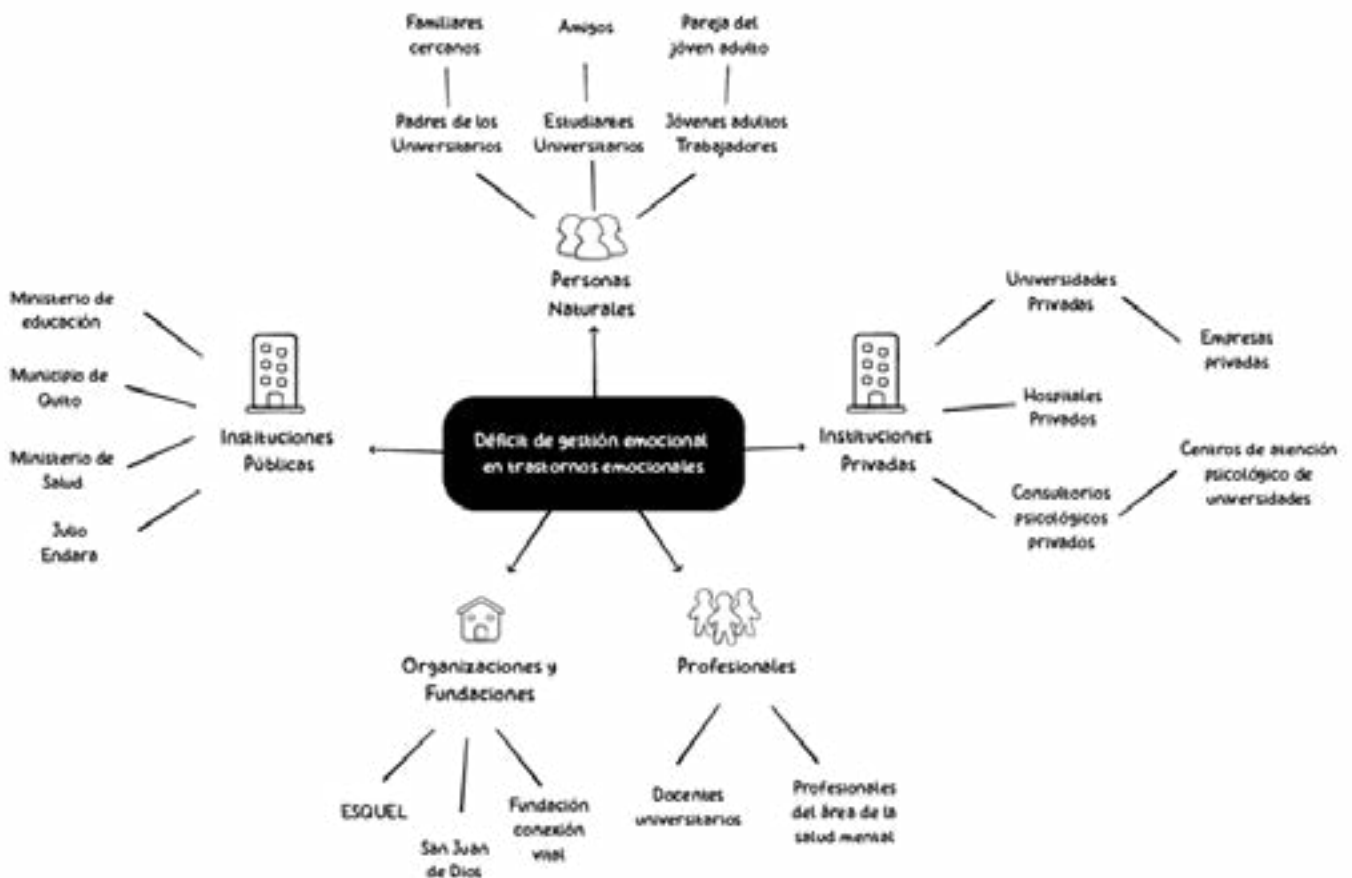
Toda esta información recopilada influye en el desarrollo del proyecto, ya que los conocimientos sobre trastornos emocionales no son profundos y los especialistas enfatizan la importancia de la prevención, debido a la cantidad de jóvenes adultos que llegan con problemas emocionales. A pesar de que Kumpana ofrece un servicio socioeconómico adaptado al paciente, muchos de ellos no pueden acceder al servicio, ya sea por miedo o vergüenza. Es fundamental que cada persona pueda tener un desarrollo saludable y reconocer las afecciones que afectan su entorno.



CARACTERIZACIÓN DEL USUARIO

Para el desarrollo del proyecto es fundamental reconocer a los usuarios involucrados en el uso de las herramientas gráficas. Esta información permite una caracterización adecuada en cuanto a la información, el estilo y la implementación del material gráfico a desarrollar. Para lograrlo, se utiliza el instrumento de identificación de stakeholders, que se puede observar en la Figura 1.

Figura 1
Identificación de Stakeholders



Nota: Esta figura muestra los involucrados principales en la problemática desarrollada.

Como se muestra en la Figura 1, esta se divide en personas naturales, instituciones privadas, instituciones públicas, profesionales y ONGs. El desglose de la figura se centra en la importancia y prioridad del público afectado, ya sea directa o indirectamente, por la problemática expuesta. El público objetivo se encuentra en la sección superior, nombrada “personas naturales”. Se ha identificado como objetivo principal a los jóvenes adultos de 20 a 23 años. Estos cumplen con varias características que los ubican en el rango de jóvenes adultos, como encontrarse en un período de exploración personal y configuración de identidad.

Aunque se han desligado de su etapa adolescente, cumplen con ciertas particularidades que no los excluyen de la fase adulta, como depender económicamente de sus padres, carecer de estabilidad económica o empleo permanente, y continuar con sus estudios universitarios, entre otras características (Buencoco, 2023).

De esta forma, se analiza el resto de las personas naturales afectadas indirectamente por la problemática, como los padres de los jóvenes adultos, familiares más cercanos, amigos y parejas. Luego, se examina la intervención de entidades públicas, privadas, profesionales, ONGs y fundaciones, generando un rango de importancia. En este caso, se otorga mayor importancia a los profesionales de psicología, ya que son un punto de contacto crucial para el tratamiento de los trastornos emocionales.

Otro individuo importante en el desarrollo del joven adulto es el maestro, ya que, al estar en contacto durante cierto período de tiempo, puede detectar cambios en su comportamiento en el ámbito educativo y ofrecer ayuda para abordar cualquier problema.

Además, no menos importantes son las entidades públicas, privadas, fundaciones y ONGs. En el caso de que el usuario llegue a reconocer un problema en su desarrollo emocional, puede acudir a varias de estas instituciones en busca de ayuda. En este contexto, las entidades que pueden brindar ayuda de manera más rápida son las instituciones privadas, aunque suelen tener costos elevados para brindar atención, y las fundaciones, que a menudo ofrecen atención gratuita o accesible.

De esta manera, se incluye la Fundación planteada para llevar a cabo el desarrollo del proyecto, que es Kumpana. La intervención de las ONGs puede verse en la generación de información, estudios, intervenciones y la inversión de recursos económicos para promover la importancia del cuidado de la salud emocional y mental.

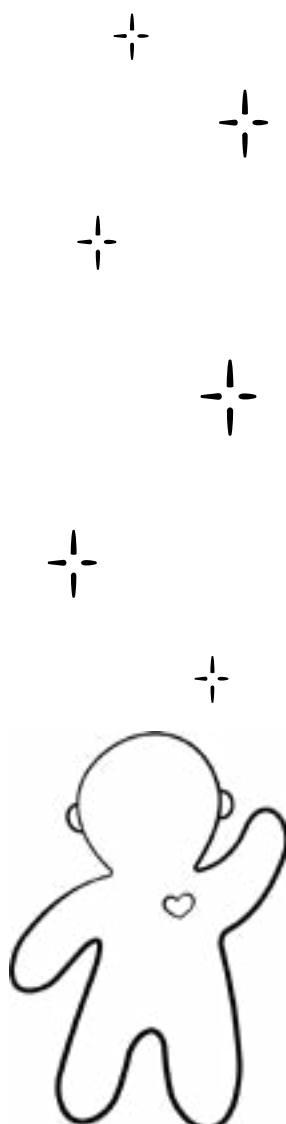
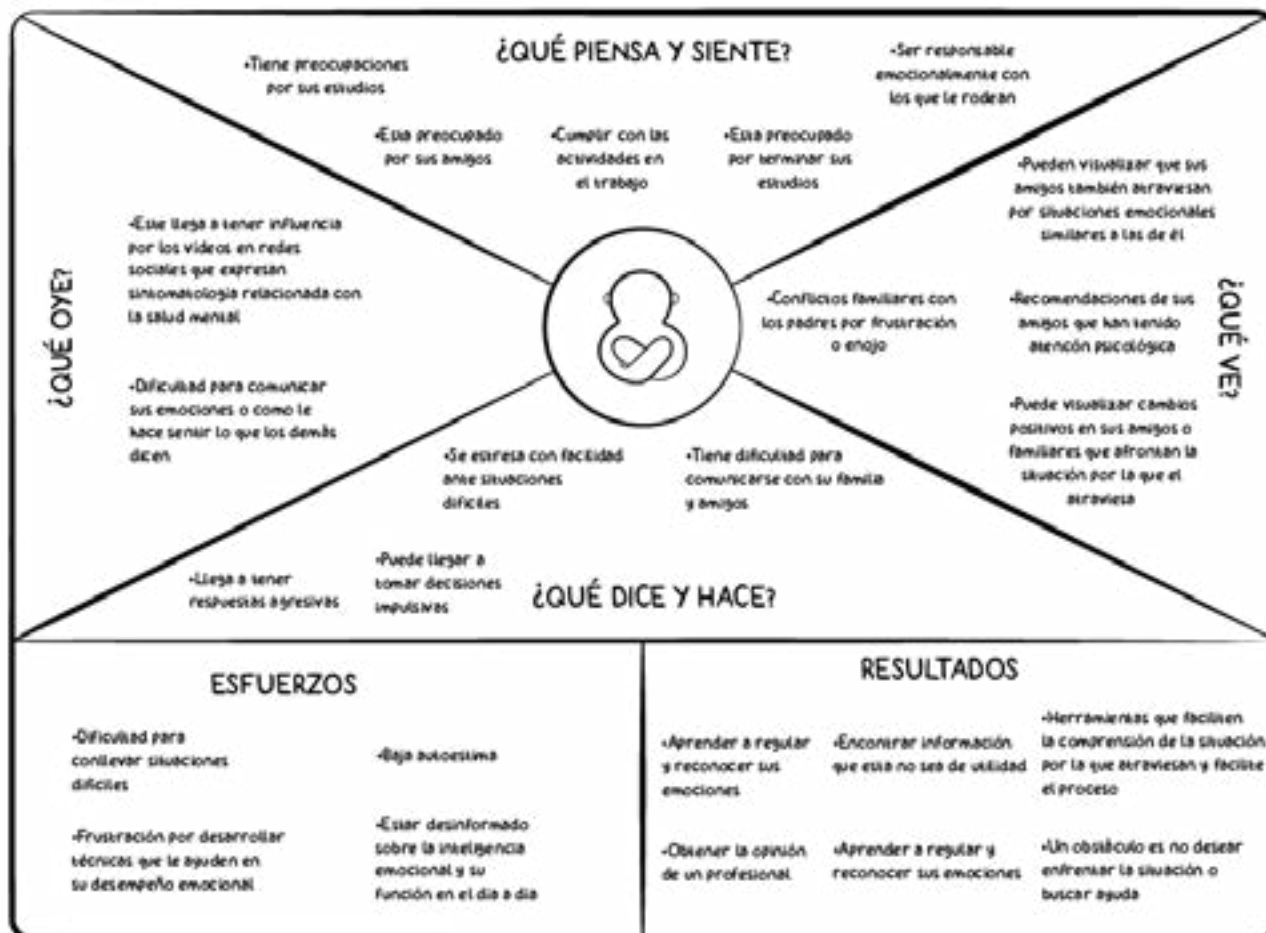


Figura 2
Mapa de empatía



Nota: Esta figura muestra el desarrollo y personificación del usuario

Como se observa en la Figura 2, el usuario es un joven adulto de 20 años llamado José. Él es estudiante universitario y se preocupa por sus estudios, las actividades que debe realizar en su trabajo, su familia y amigos. Pertenece a un estrato social medio-alto y se identifica como mestizo (INEC, 2010).

Para definir el perfil del usuario, se utiliza el mapa de empatía. Esta herramienta permite realizar un análisis a través de las siguientes preguntas: “¿Qué piensa y siente?”, “¿Qué ve?”, “¿Qué oye?”, “¿Qué dice y hace?”. Estas preguntas ayudan a reconocer cómo afecta la problemática y qué dificultades enfrenta a causa de ella. De esta forma, nos permite conocer las frustraciones, los esfuerzos, las necesidades

y los resultados. El objetivo de aplicar este instrumento es comprender en profundidad al usuario y así realizar todo el proceso gráfico del producto que utilizará. Varias de las respuestas se relacionan con la sintomatología de los trastornos emocionales y la desinformación que el usuario tiene sobre la importancia de estos en su vida diaria. Ejemplos de esto son la información que encuentra en Internet o en redes sociales, que no siempre proviene de fuentes confiables, lo que puede llevar a autodiagnósticos, generando miedo, vergüenza y preocupación, y aumentando los niveles emocionales por los que ya está pasando.

En cuanto a la sintomatología que experimenta, se relaciona con la irritabilidad, el estrés, cambios bruscos de emociones, decisiones impulsivas, tics nerviosos, dificultad para llevar a cabo actividades que le gustan (también conocido como procrastinación) y actitudes agresivas por estar a la defensiva en diversas situaciones.

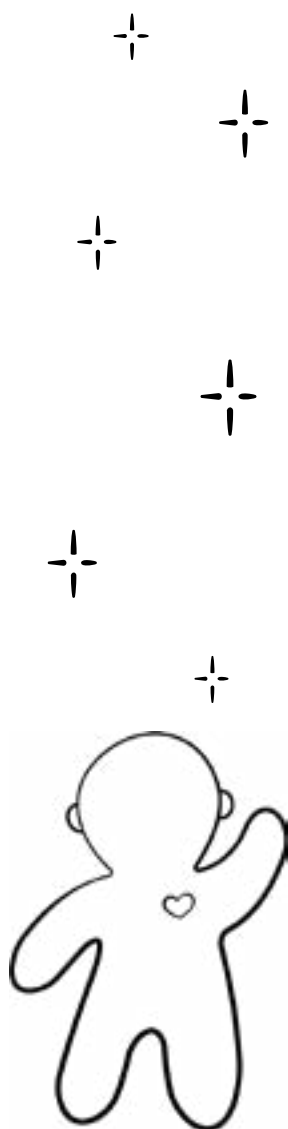
Estos síntomas, además de síntomas físicos que puede percibir, tienen repercusiones graves en su entorno familiar, social, laboral y de pareja. En caso de que este trastorno haya escalado a un nivel más alto, también puede presentar problemas de autoestima, lo que provoca conductas de autosabotaje y descontento con su aspecto físico (Centro Manuel Escudero, 2023).

La información expuesta analiza las necesidades del usuario, ya que el perfil indica que existe una problemática que debe enfrentar. Por lo tanto, se plantea la intervención del diseño gráfico para el desarrollo de material educativo e informativo sobre trastornos emocionales que José podría estar experimentando. Esto busca proporcionar medios de autogestión y prevención saludables para su desarrollo.

Este usuario fue seleccionado en función de los datos recopilados en la Fundación Kumpana por medio de sus profesionales, quienes mencionaron que la incidencia de casos con trastornos emocionales se produce en personas de 20 a 26 años. La psicóloga Melanie Ruiz (2023) respalda esta información explicando que el ser humano desarrolla habilidades en su niñez que le permiten lidiar con situaciones estresantes.

Estas habilidades son impartidas por los padres o el cuidador principal y se desarrollan en la adolescencia, fortaleciéndose en la adultez para favorecer el desarrollo personal. Sin embargo, si no se proporcionan estas herramientas en la infancia, el conocimiento en la adolescencia no es suficiente para el desarrollo del individuo, generando carencias.

Además, es importante destacar que Goleman (1995) explica



que este mecanismo siempre se puede desarrollar, crear, alimentar y fortalecer.

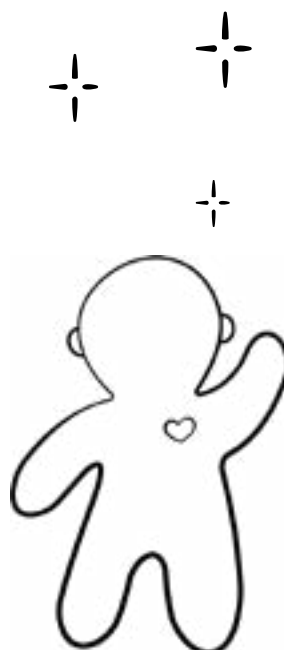
Un estudio realizado por la ESPOCH en 2022 registró las incidencias de estrés, ansiedad y depresión en la población ecuatoriana. Se consideró a la población de 20 a 64 años como muestra para este estudio.

Los participantes debían cumplir con un perfil específico, y no participaron personas menores al rango de edad, ni personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, fibromialgia o problemas de tiroides, ni personas que consumieran regularmente alcohol o estupefacientes.

Estas características son relevantes, ya que las personas con este tipo de enfermedades o consumos pueden padecer trastornos emocionales severos o extremadamente severos.


Este estudio arrojó como resultado que el grupo más afectado por estrés, ansiedad y depresión son los estudiantes, que representan el 34% del total de participantes, y los rangos de edad de 20 a 28 años son los más afectados. Los porcentajes varían según el nivel de afección por el trastorno emocional.

La depresión afecta al 51% de las personas y se observa más en mujeres y personas de 20 a 37 años, especialmente en aquellos con un nivel superior de estudios. La ansiedad afecta al 66% de las personas, especialmente a aquellos de 20 a 28 años, gran parte de los cuales tienen un nivel de estudios superior.



ANÁLISIS TIPOLOGICO

Tabla 1.
Análisis tipológico

Tabla análisis tipológico de Psychology Tools		
	Público Psicólogos y estudiantes	Características Psychology Tools es una biblioteca que cuenta con recursos para realizar evaluaciones, formulación de casos, psicoeducación, intervenciones y desarrollo de habilidades, esta entrega hojas de trabajo, libros, folletos, ejercicios, recursos de audio, guías, libros y capítulos, en más de 70 idiomas. Estas herramientas se adaptan a sesiones presenciales, terapia a distancia o se puede utilizar en ambas lo que destaca es su facilidad de uso y que se adaptan a diferentes formatos como formato digital, PDF, Microsoft Word y Microsoft PPT permitiendo que el usuario pueda llenar los espacios fungibles de las instrucciones sin mayor esfuerzo.
	Propósito Plataforma multiuso para terapia o elaboración de ejercicios para trastornos psicológicos	
	Ubicación Internacional	

Nota: Esta figura muestra las tipologías analizadas en la investigación

Psychology Tools es una biblioteca que cuenta con recursos para realizar evaluaciones, formulación de casos, psicoeducación, intervenciones y desarrollo de habilidades, esta entrega hojas de trabajo, libros, folletos, ejercicios, recursos de audio, guías, libros y capítulos, en más de 70 idiomas.

Estas herramientas se adaptan a sesiones presenciales, terapia a distancia o se puede utilizar en ambas lo que destaca es su facilidad de uso y que se adaptan a diferentes formatos como formato digital, PDF, Microsoft Word y Microsoft PPT permitiendo que el usuario pueda llenar los espacios fungibles de las instrucciones sin mayor esfuerzo.

Su público objetivo son profesionales de la salud mental, estudiantes de esta o personas que dirigen un equipo clínico. Cada herramienta tiene una descripción de uso y describe la situación del paciente, ya que al ser una biblioteca tiene varias herramientas para distintas aplicaciones en salud mental, relacionada con los trastornos emocionales, que ayudan a promover la Asertividad, una etapa por la que atraviesa la persona en su proceso de aprendizaje emocional.

Esta biblioteca nombra la importancia de usar un lenguaje claro y conciso para el uso de estas herramientas tanto profesionales como pacientes, es importante señalar que esta herramienta trabaja desde muchos aspectos como libros, audios, ejercicios, folletos.


Estos facilitan el trabajo y el proceso terapéutico de quienes los utilizan, una característica significativa es que se defiende la sencillez del producto como los ejercicios por la razón en la que se adapta a cualquiera, ya que no todos realizan las actividades al mismo ritmo ni cumplen el mismo proceso de aprendizaje, esta biblioteca destaca la facilidad de edición desde cualquier dispositivo o lugar donde se encuentre el beneficiario, y emplea un lenguaje de fácil comprensión y concreto de las instrucciones que se realizan.

Al contar con toda esta información el profesional puede visualizar y comprender el funcionamiento en un 100% incluso cuenta con ejemplos de cómo se aplica en los pacientes y así poder descargar la herramienta en el idioma que desee. Se destaca que en las dos entrevistas con los profesionales hay características que se deben tomar en cuenta como la adaptación de estos a nuestra cultura ya que a pesar de que este cuenta con la adaptación de idiomas puede llegar a existir fallas en la adaptación y aplicación en los procesos terapéuticos de nuestro país y cultura.

Así mismo la profesional destacó que ella es muy partidaria de buscar o implementar ejercicios interactivos en sus procesos terapéuticos, además esta página tiene acceso para todas las personas, pero su enfoque es hacia profesionales del área de la salud tomando en cuenta que es gratuita permitiendo descargar 5 elementos de todas las categorías que tiene.



Tabla 2
Análisis tipológico

Tabla análisis tipológico de rueda de las emociones		
	Público Psicólogos y pacientes.	Características La rueda de las emociones de Robert Plutchik, es un sistema que se utiliza para identificar el número de emociones que experimenta una persona a lo largo de su día, el objetivo es facilitar el reconocimiento y la comprensión de la complejidad de las emociones. Esta herramienta gráfica tiene dos formas la de una flor de ocho pétalos de diferentes colores o el modelo cónico que me muestra en la tabla 2.
	Propósito Reconocer emociones primarias, secundarias y terciarias.	
	Ubicación Internacional	

Nota: Esta figura muestra las tipologías analizadas en la investigación

La rueda de las emociones de Robert Plutchik, es un sistema que se utiliza para identificar el número de emociones que experimenta una persona a lo largo de su día, el objetivo es facilitar el reconocimiento y la comprensión de la complejidad de las emociones. Esta herramienta gráfica tiene dos formas la de una flor de ocho pétalos de diferentes colores o el modelo cónico que me muestra en la tabla 2.

La rueda de las emociones utiliza una metodología que se basa en criterios de tipología, antagonismo e intensidad definiendo como:


Tipología las emociones se dividen en básicas y compuestas, las básicas se encuentran en el núcleo central de todo el círculo y en la segunda circunferencia estas son: alegría, confianza, miedo, sorpresa, aversión, ira y anticipación. El resto de las emociones que se encuentran en las circunferencias siguientes son las emociones compuestas o secundarias.

Esta herramienta se utiliza para facilitar la clasificación de las emociones, con la intención de hacer más fácil la comprensión de este tema desde la parte gráfica, posibilita la identificación de las emociones de forma precisa y clara, estimula la comprensión de las relaciones e interrelaciones entre los diferentes estados emocionales

resaltando que cualquier estímulo puede llegar a desencadenar varias emociones en diferentes intensidades, ayuda en la expresión emocional por medio de la identificación emocional de las emociones propias, puede ser de gran ayuda en la psicología educativa y la educación emocional si se la utiliza como herramienta de aprendizaje.

Desde el análisis gráfico esta herramienta tiene la variedad de dos formas como el círculo o la floral existen varias líneas graficas y presentaciones en las que se la encuentra esta no tiene un desarrollo profundo en su diseño pues lo mas importante es su funcionamiento.

Tabla 3
Análisis tipológico

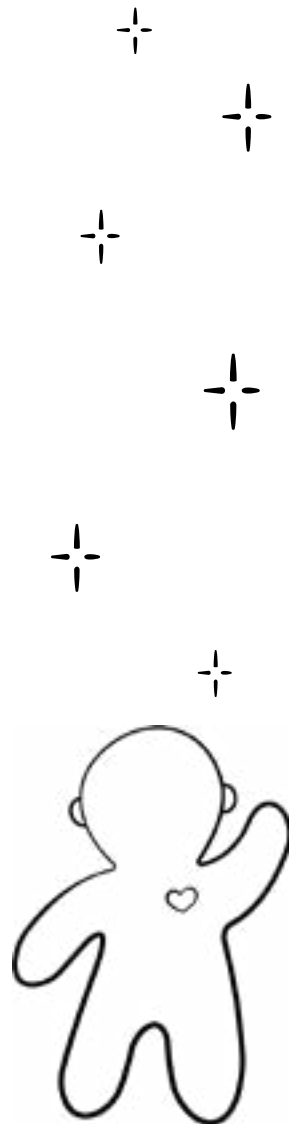
Tabla análisis tipológico de 72 tarjetas para la ansiedad		
	Público Adolescentes y jóvenes adultos	Características Esta herramienta está compuesta por 72 estrategias de autogestión diferentes entre ellas se encuentra técnicas de puesta a tierra, imágenes mentales, preguntas desafiantes pensadas, ideas de autocuidado, educación sobre la ansiedad, declaraciones de afirmación positiva, ideas para replantear pensamientos, consejos para registrar tus pensamientos, formas de desafiar los pensamientos irracionales. Este producto es de uso personal ayuda en la autogestión y la prevención de la ansiedad, en las especificaciones manifiesta que es un método que se puede utilizar de forma autónoma pero no reemplaza el proceso terapéutico.
	Propósito Herramienta de uso autónomo para autogestión de ansiedad.	
	Ubicación Internacional	

Nota: Esta figura muestra las tipologías analizadas en la investigación

Esta herramienta está compuesta por **72 estrategias de autogestión** diferentes entre ellas se encuentra técnicas de puesta a tierra, imágenes mentales, preguntas desafiantes pensadas, ideas de autocuidado, educación sobre la ansiedad, declaraciones de afirmación positiva, ideas para replantear pensamientos, consejos para registrar tus pensamientos, formas de desafiar los pensamientos irracionales. Este producto es de uso personal ayuda en la autogestión y la prevención de la ansiedad, en las especificaciones manifiesta que es un método que se puede utilizar de forma autónoma pero no reemplaza al proceso terapéutico.

Al realizar la compra se obtienen tarjetas A4 4 por cada página y son disponibles en formatos PNG y PDF, en las reseñas del sitio web, los usuarios las utilizan de forma física las imprimen y laminan para utilizarlas.

Desde el análisis gráfico, estas tarjetas cuentan una línea grafica muy femenina por el tipo de acabados desde la paleta cromática hasta el uso de la línea y los elementos, los cuales cuentan con trazos, tipografías y formas orgánicas enfocadas a un usuario femenino.



DEFINICIÓN DEL PROBLEMA GRÁFICO

Para el desarrollo del problema gráfico, se utiliza el libro “18 Problemas Resueltos” de Michael Johnson, en el cual expone 18 preguntas relacionadas con varios ámbitos del diseño gráfico. Es así como se han escogido dos preguntas para desarrollar el problema gráfico del proyecto. La primera pregunta es la número 2, la cual dice: **“¿La información existente en el contexto es abundante, extensa, complicada, y el público no la emplea, no la usa, y la rechaza, por lo cual es necesario filtrar todo y proponer información gráfica que se torne imprescindible?”** (Johnson, 2012).

Para sustentar la respuesta a esta pregunta, se hace relación con la psicoeducación, ya que varios centros e instituciones realizan programas de psicoeducación. En nuestro desarrollo, esta información es accesible a través de los medios tecnológicos, ya que se le ha dado gran importancia al cuidado de la salud emocional. Esta información, al ser proporcionada al usuario, puede ser abundante y en muchas ocasiones no es sustentada por un profesional, generando una deficiente psicoeducación.

La siguiente pregunta utilizada es la número 11, específicamente esta sección: **“¿Qué conceptos, habilidades o destrezas se quiere mejorar en su aprendizaje?”** (Johnson, 2012). Se toma en cuenta esta sección de la pregunta porque es importante enfatizar el propósito del producto gráfico que se realizará. Al estar enlazado con la prevención de trastornos emocionales leves, lo que se busca es implementar un kit de herramientas que permita generar habilidades de autogestión y reconocimiento emocional de forma preventiva. De igual forma, si esta persona no se encuentra en ese rango, habrá recomendaciones para que acuda a un profesional.

Al estar conectado con el diseño para la educación, también se toma en cuenta esta pregunta: **“¿Cómo funcionan y son utilizados los materiales existentes y qué problemas presentan?”** (Johnson, 2012). Es así como se analiza una de las tipologías encontradas que son tarjetas que se pueden adquirir a través de una tienda en línea. Estas tarjetas contienen 72 estrategias para tratar la ansiedad, en las cuales hay diferentes ejercicios para el trabajo autónomo que una persona puede usar desde el nivel preventivo. De esta forma, lo que se busca es orientar materiales como este a otros trastornos emocionales leves que se han expuesto en los antecedentes, estos son la depresión y la desregulación emocional.



REQUERIMIENTOS DEL PROYECTO

Para los requerimientos se utiliza los Vectores de forma del libro Diseño: Estrategias y tácticas de Luis Rodríguez Morales, este analiza diferentes puntos como la función, la tecnología, la expresión y el área comercial (Rodríguez Morales, 2004).

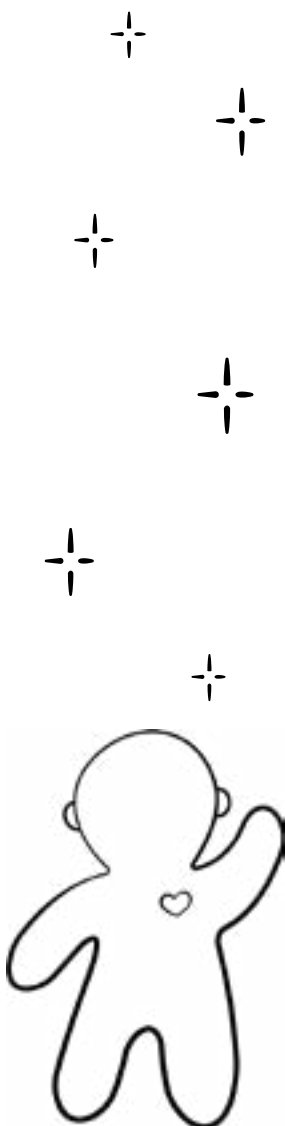
Es así como se analiza cada uno de los puntos:

1 Función, este entiende el manejo de cada uno de los elementos que tendrá el material gráfico, en este caso es importante destacar que este debe ser sencillo de usar pues al trabajar la ansiedad lo que se busca es brindarle ayuda al joven adulto y no generar más frustración en el proceso es así como un lenguaje claro y conciso entra como uno de los requerimientos, además de que la cromática, las formas y los mecanismos se adapten a hombre y mujer entregando un diseño identifique a ambos géneros y puedan utilizarlo.

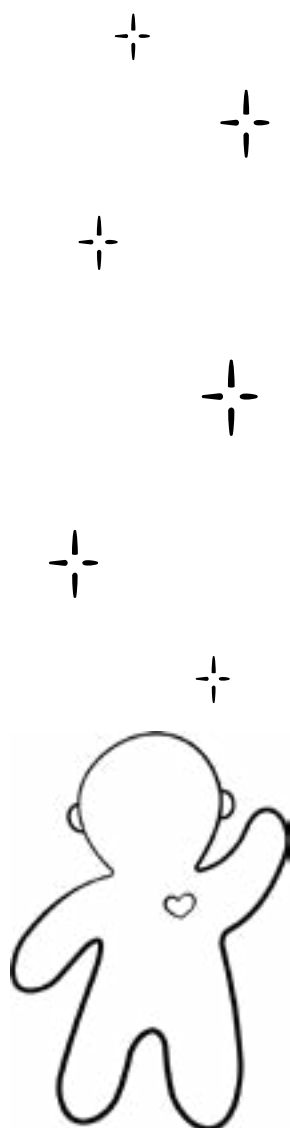
2 En la tecnología se analiza la cantidad de procesos que se debe realizar para la elaboración del producto, en este caso al ser un kit con diferentes ejercicios basados en la metodología casic y obtener diferentes funciones de premiación y evaluación se toma en cuenta el numero de objetos, materiales y usos que tiene al momento de ser elaborado, pues debe contar con materiales resistentes pues el usuario puede utilizarlo las veces que sean necesarias.

3 La expresión analiza el diseño y la calidad de la información, como ya se menciona es importante que el diseño de la línea grafica se adapte al uso de mujeres y hombres pues la mayoría de los productos comercializados se enfocan mas en un usuario femenino; además de que este cuente con información clara e instrucciones concisas facilitara el uso de los jóvenes adultos.

4 En la parte comercial se toma en cuenta el cómo llegara estos productos a los usuarios, en este caso se plantea que la función Kumpana sea la encargada de entregar los kits a los usuarios pues es importante que antes de usarlos pasen por una evaluación en la que se defina como un trastorno emocional leve.



Para concluir además de utilizar los requerimientos nombrados se utiliza la metodología Casic la cual analiza la conducta, el área afectiva (emociones), la somática (sintomatología física), el lado interpersonal y la cognoscitiva, la intención es que la persona pueda trabajar de forma autónoma todas estas características para reconocer que aspecto es en el que debería trabajar a profundidad, brindándole la información necesaria para que lo haga de forma autónoma y también redes de apoyo que puede utilizar en caso de que el material no entregue los resultados esperados pues al ser entregado por el profesional y en la misma información con la que esta elaborado se resalta que este kit no remplaza la atención psicológica y que en caso de necesitarla puede acercarse a la fundación o llamar a los números de emergencia si es necesario.





DESARROLLO DE LA
PROPUESTA DE DISEÑO

GENERACIÓN DE LA IDEA (CONCEPTO)

Para el desarrollo de conceptualización se utilizó el libro de Ellen Lupton "intuición, acción, creación". Este libro está conformado por varios métodos para desarrollar ideas creativas innovadoras por un diseñador, en este caso se utilizaron los siguientes métodos planteados en el libro lluvia de ideas, mapa mental y la presentación de conceptos.

La lluvia de ideas fue la primera que se realizó pues se tomó en cuenta que el problema es los trastornos emocionales leves, de esta forma se fueron planteando asociaciones de cómo se puede enfrentar este problema como autoayuda. Es así como se fueron destacando palabras y datos importantes recolectados en los antecedentes y la investigación secundaria.

Figura 4
Mapa Mental



De esta forma con la lista de estos se empezó a formar el mapa mental en cual se registro sintomatología, trastornos emocionales leves, beneficios, consecuencias, métodos de prevención, herramientas que pueden ser utilizadas, causas como el autodiagnóstico, como puede ser diagnosticado y sinónimos de estas mismas palabras, la intención de los sinónimos es encontrar que tipo de palabras pueden englobar un significado importante e impactante para del desarrollo del concepto este mapa se lo puede evidenciar en la figura 4.

El siguiente paso fue resaltar las palabras detonantes encontradas en la lluvia de ideas para realizar una metáfora y generar diferentes frases para los conceptos, se puede observar esto en la figura 5.

Figura 5
Palabras detonantes

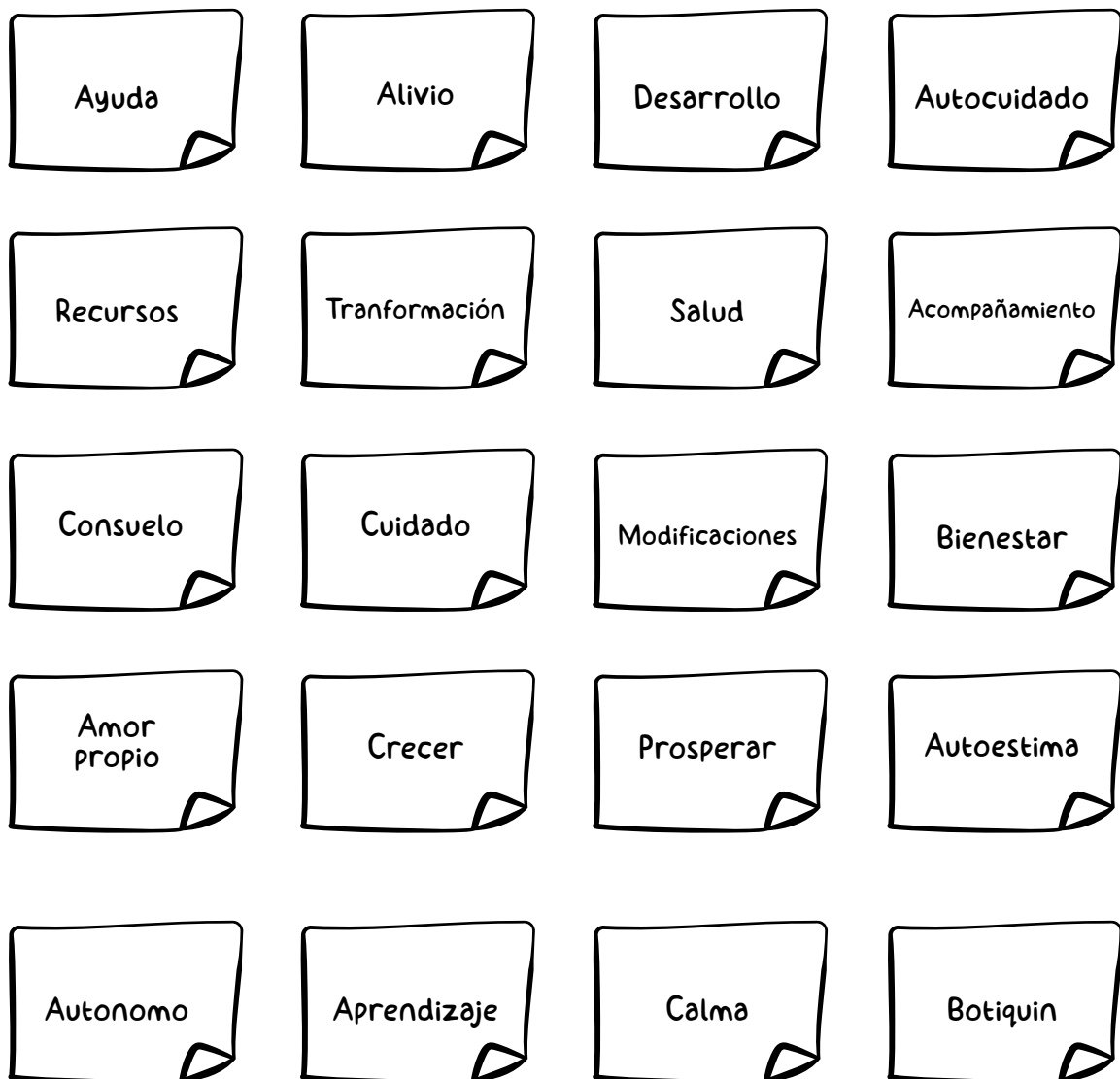
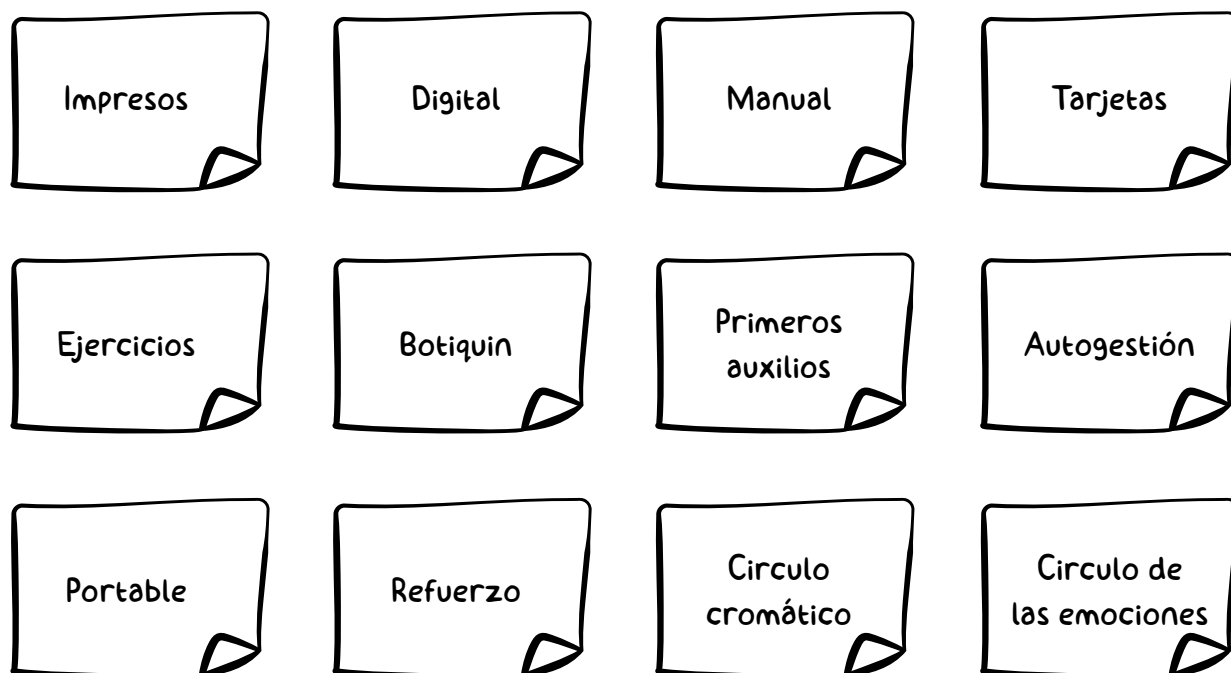
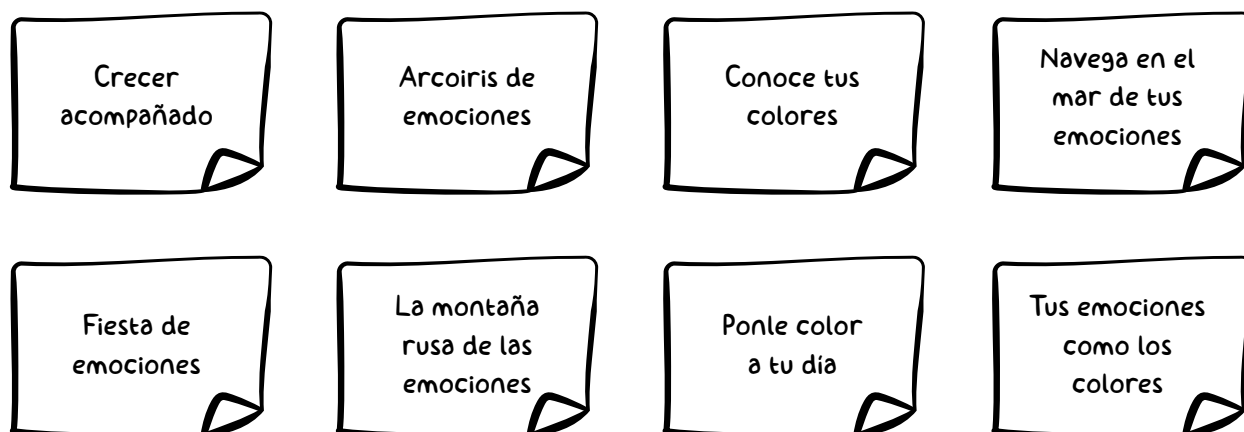


Figura 6
Ideas detonantes



Cuando se realizó la selección de estas palabras se realizó la comparación y combinación de estas palabras con diferentes ideas de cómo se vería el material gráfico planificado, para la elaboración del concepto se tomo en cuenta la rueda de las emociones de Robert Plutchik (psicólogo estadounidense). Esta se asocio con la rueda cromática pues el funcionamiento que tienen ambas es parecidas cuentas con diferentes combinaciones que dan como respuesta un color o en este caso una emoción secundaria o terciaria.

Figura 7
Frasas detonantes



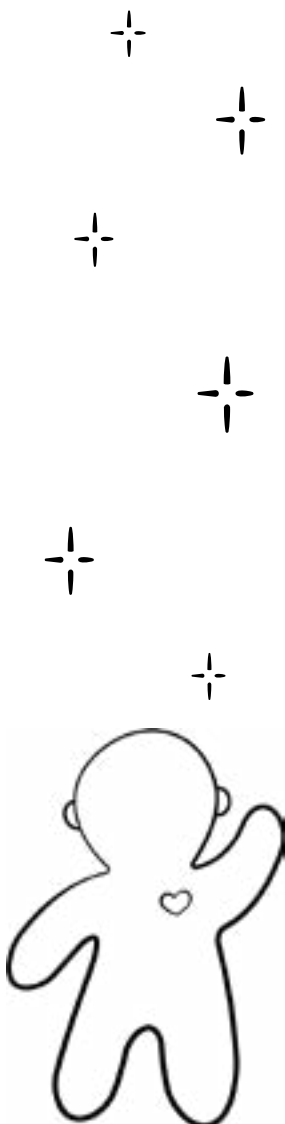
Al finalizar la sección en el proceso de ideación, se utilizó la herramienta “presentación de los conceptos”. En la cual participo la tutora, los compañeros y los lectores; se explico el proceso de ideación y además se explico cada uno de los conceptos después de realizar todas las presentaciones se escogió la frase que más se adaptaba al proyecto en este caso fue **“Ponle color a tu día”**.

Esta frase engloba todo el proceso emocional que debe atreves la persona que esta expuesta a un trastorno emocional leves pues al no lograr identificar y tratar que trastorno padece puede enfrentarse al desarrollo de trastornos en niveles mucho mas altos o tener una combinación de los mismos, es decir si una persona presenta desregulación emocional y esta no es tratada en las etapas adecuadas puede escalar y convertirse en ansiedad así mismo si esta no es tratada puede resultar en depresión o en otros casos uno combinación de dos o tres trastornos emocionales al mismo tiempo.

De esta forma lo que se busca en el concepto escogido es que el usuario reconozca la situación a la que se enfrenta y que la salud mental y la prevención son muy importantes para el desarrollo social.

“Ponle color a tu día” no representa solo la complejidad de los trastornos emocionales, esta frase también hace relación a la dificultad y al compromiso que hace el usuario con su desarrollo emocional, pues todo este proceso es un trabajo constante que la persona debe realizar día a día, ya que al incorporar este kit en su desarrollo cotidiano realiza un compromiso con el mismo para mejorar su salud mental, además resalta como es el proceso emocional pues este no es lineal, ya que pueden existir días en los que la persona tenga mucho más interés o decida no continuar con su proceso y ponerlo en pausa, convirtiéndolo en un proceso de altos y bajos.

La razón por la que se utiliza el color es porque se hace referencia a la rueda de las emociones de Robert Plutchik con la rueda cromática, como ya se menciona anteriormente, el funcionamiento que tienen ambos es similar, la rueda de las emociones tiene seis emociones primarias las cuales son la alegría, la ira, el disgusto, la tristeza, sorpresa y el miedo la combinación de estas emociones da como respuesta emociones secundarias o terciarias la combinación de estas se conoce como diadas estas pueden ser primarias, secundaria o terciarias; además de utilizar los diferentes matices que representan la intensidad de cada emoción, dando como resultado emociones mas complejas.



Así como el círculo cromático que también cuenta con los seis espectros de colores los cuales al combinarse dan como respuesta un color diferente y se puede variar las tonalidades.

Uno de los aspectos que también se toma en cuenta es contrarrestar la idea social y cultural que percibe las personas sobre la depresión, pues la plantean como un trastorno oscuro o azul en el cual las personas se limitan a realizar sus rutinas diarias normalmente como lo hace el resto de personas; la ansiedad es un limitante psicosocial que al igual que la depresión puede afectar en el desarrollo cotidiano de las personas y tiene la misma importancia que los trastornos nombrados pues si esta no se trata puede desencadenar en otro trastorno o mas de uno.

Todas estas características engloban el concepto escogido en el cual se quiere reflejar la importancia de la prevención, reconocimiento y tratamiento de los trastornos emocionales leves, en este caso la ansiedad.



EXPLORACIÓN DE LA FORMA

Después de seleccionar el concepto, se plantea la identificación de estilos gráficos que se pueden utilizar para la elaboración del producto gráfico. De esta manera, es importante evidenciar que el usuario escogido son hombres y mujeres.

Al realizar este producto, se debe tomar en cuenta que la mayoría de los productos y referencias encontradas para autogestionar la ansiedad se enfocan en el género femenino, utilizando colores pasteles, ornamentos florales, personajes definidos y tipografías caligráficas.

Es así como se busca desarrollar estilos que se adapten al uso de hombres y mujeres. Para ello, se toma en cuenta varias tendencias que utilizan los jóvenes adultos de 20 a 23 años. Varias características que se toman en cuenta son la vestimenta, el diseño, los juegos de mesa e impresos.

Las características relevantes encontradas son el uso del color: los colores cuentan con una saturación moderada, en la que existe presencia del color, pero no en su totalidad. Los personajes también son importantes: al utilizar personajes detallados en diferentes características, estos se pueden asociar con la feminidad.

El usuario es parte de la generación Z. Una de las características de esta generación es que entienden y aceptan la diversidad (Silva, 2023). De esta forma, se busca desarrollar un estilo que se adapte al concepto y así mismo al usuario. Ya que este está interesado en el bienestar y la prioridad de su salud mental.

De esta forma es como se plantea el producto y con ello también se analiza el estilo que se utilizará. El producto consta de una libreta que contiene cinco ejercicios y dos evaluaciones que permiten reconocer el avance que va teniendo cada persona, 21 tarjetas de afirmaciones positivas, método de premiación basado en los 5 sentidos y una caja que contiene todos los artículos nombrados. Es importante destacar



que la prioridad que tiene el producto es facilitar y educar al usuario sobre la autogestión de la ansiedad y el reconocimiento de las emociones, así como su funcionamiento.

Con estos parámetros nombrados, se hizo la exploración gráfica, cada uno de ellos adaptándose a los productos ya nombrados. Pues al ser impresos, se tomaron en cuenta los parámetros gráficos como la composición, la tipografía y la iconografía.

Es importante destacar que el funcionamiento del producto está planteado con la regla de 21 días, en la cual una persona puede adaptar una rutina nueva a su día a día. De esta forma, el producto cuenta con diferentes ejercicios que ayudan a desarrollar la autogestión y acoplarla en la cotidianidad del usuario.

Ya que el producto tiene como objetivo educar y persuadir al usuario en su trastorno emocional, influyendo en su cuidado y brindando información importante para que pueda solicitar ayuda en el caso de que sea necesario. El artículo se enfoca en desarrollar estas habilidades en el usuario y convertirlas en una rutina que se pueda practicar sin la necesidad de recurrir simultáneamente a todo el material con el que cuenta y adaptarlo a su rutina.

Se desarrollaron 5 ejercicios en los cuales se utiliza la metodología CASIC. Esta metodología trabaja la conducta, el área afectiva, la sintomatología, el área interpersonal y el área cognoscitiva. Al plantear cada ejercicio, enfocándose en cada una de las zonas del CASIC, se plantearon diferentes formas en las que puede ir planteado el producto que recibirá el usuario.

La primera exploración que se realizó fue desde el exterior, como se vería el empaque que contiene el resto de los artículos planteados. Al ser este un producto que la persona adapta a sus necesidades y espacio seguro se enfocaba en que sea fácil de transportar. De esta forma, se planteó que sea una carpeta acordeón que contenga todos los ejercicios, instrucciones y tarjetas, facilitando su uso. Esto se evidencia en la figura 8.

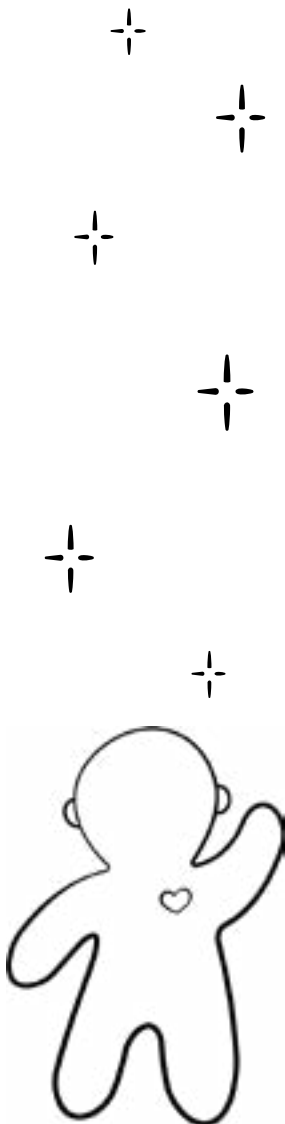
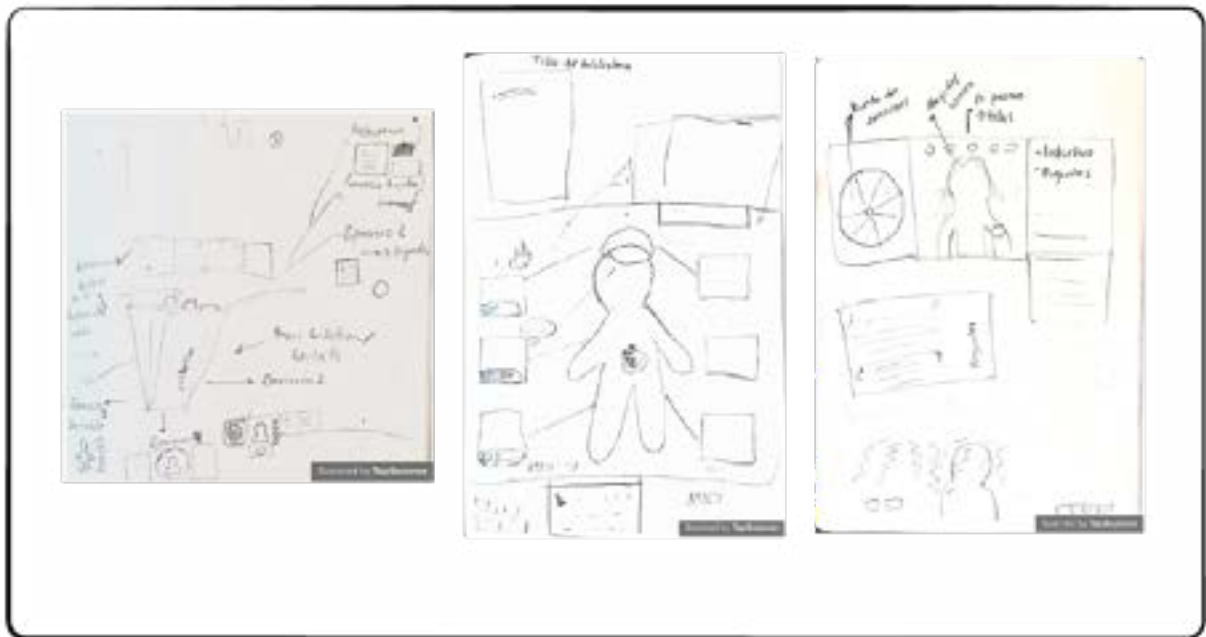
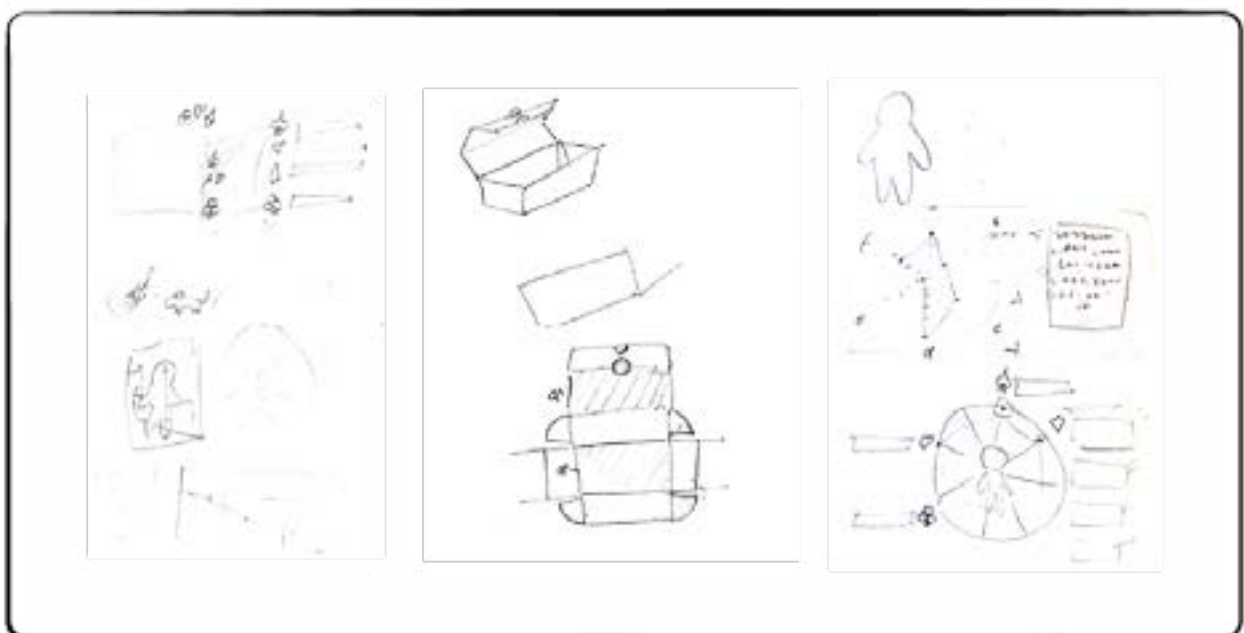


Figura 8
Exploración de la forma



Así mismo, se planteó cómo se visualizaría cada uno de los ejercicios que están en la carpeta. Pues se planteaba utilizar plegables con pestañas que permiten al usuario ir conociendo más información sobre el uso del ejercicio, como la indicación o instrucción, el área gráfica y el uso de cómo se vería en cada ejercicio. Se muestra en la figura 9.

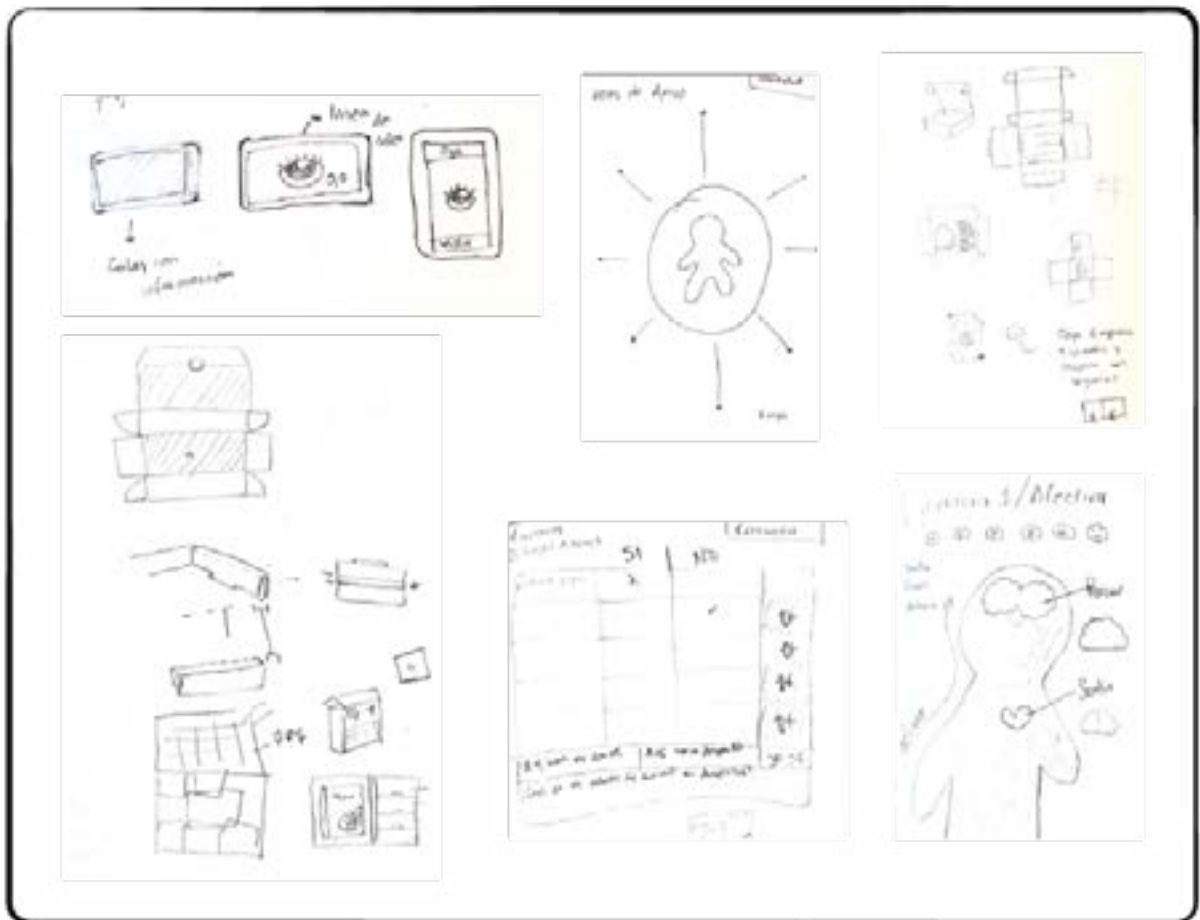
Figura 9
Exploración de la forma



Se planteó otra exploración de la forma, igualmente partiendo desde el contenedor exterior. En este caso, el parámetro principal que se toma en cuenta fue la comodidad del usuario para poder utilizar el producto. Por ello, se planteó utilizar una caja que contenga una libreta, las 21 tarjetas y el método de premiación enfocado en los 5 sentidos. Se analizó la estructura y el armado de la caja exterior, enfocándose en el espacio que ocuparía, cómo se puede guardar y cómo esta se abriría ante los ojos del usuario. De esta forma, también se planteó el uso de la agenda, como se visualizaría y el uso que esta tendría.

Se examino el contenido que tendría cada página las veces que se repetiría, la distribución y como conectaría con el concepto escogido, todas estas imágenes nombradas se las visualiza en la figura 10.

Figura 10
Exploración de la forma



EVALUACIÓN DEL CONCEPTO Y ESTILO GRÁFICO

Para el desarrollo de la línea gráfica se tomaron en cuenta varias de las características nombradas anteriormente, entre las cuales la más importante es que el producto se adapte al uso de hombres y mujeres. Para ello, se realizó un análisis de tres líneas gráficas, en las cuales se tomaron en cuenta varias tendencias, como ropa, videojuegos, juegos de mesa y material de autogestión.

Se puede observar la primera línea gráfica expuesta en la figura 11. Esta se caracteriza por utilizar colores saturados, formas orgánicas detalladas en sus gráficos, ilustraciones planas, uso de combinación tipográfica, en este caso caligráfica y sans serif, además de utilizar espacios en blanco específicos para generar más contraste.

Figura 11
Frasas detonantes



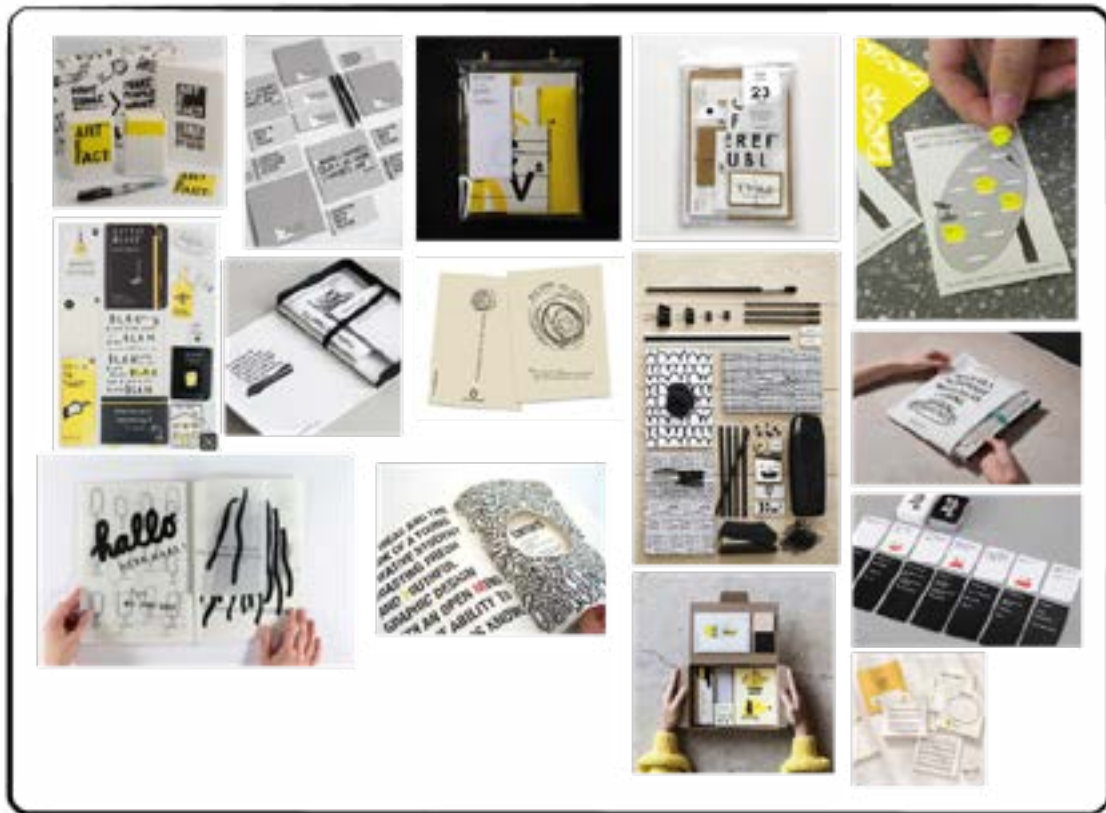
La segunda línea gráfica se encuentra en la figura 12. Esta utiliza un estilo apegado al minimalismo, pues la composición de las piezas sobresale por las tonalidades del color, que en este caso tienen una saturación intermedia, ya que los colores no son brillantes, pero tampoco se encuentran apagados. También se evidencia el uso de trazos orgánicos, ya sea en la composición o en los acabados de corte e impresión de los artes. La presencia de la iconografía es importante, pues no son ilustraciones netamente completas y desarrolladas.

Figura 12
Frasas detonantes



Y para finalizar, se encuentra la tercera línea gráfica expuesta en la figura 13. Esta línea gráfica resalta por su contraste entre el blanco, negro y uso de un solo color. Utiliza tipografías caligráficas que le dan dinamismo a la composición y evidencian movimiento. Asimismo, el uso de ilustraciones planas poco detalladas destaca en el diseño de los productos. El uso de texturas y trazo intermedio no lo alinea concretamente a un uso definido como para hombre o mujer.

Figura 13
Frases detonantes

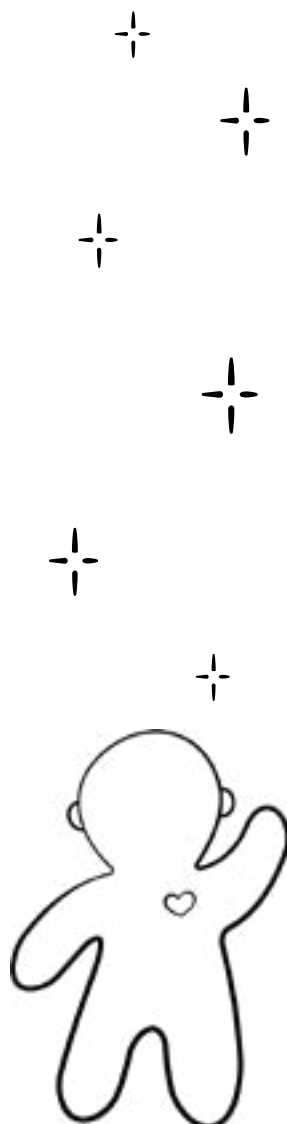


De esta forma, se analizó cuál de las tres líneas gráficas se alinea con el concepto “Ponle color a tu día”, pues lo que se busca con ello es que el usuario plasme todo su proceso de la forma en que se sienta cómodo, ya sea con color, dibujos, escritura, líneas o garabatos. Se busca desarrollar la exteriorización y reconocimiento de las emociones.

Fue así como se procedió a realizar una evaluación del concepto y las líneas gráficas para escoger la adecuada y que esta se adapte al concepto y usuario planteado. Para ello, la primera evaluación realizada fue con los lectores. Para esta evaluación se utilizó una tabla que contaba con 7 preguntas, las cuales analizan si el concepto y la línea gráfica se alinean con el objetivo general del trabajo, si responde a las expectativas del usuario, si es novedoso, tiene una experiencia de uso adecuada, propone una experiencia visual y si es novedoso en comparación con los productos existentes.

Como resultado, se obtuvo que la tercera línea gráfica se adapta al concepto y cumple con estos parámetros nombrados. Además, se realizó una validación con jóvenes adultos de 20 a 23 años, los cuales son los usuarios planteados y descritos para este proyecto. Se realizó una encuesta a 20 personas, entre hombres y mujeres, en la cual se analizó la tipografía, texturas, composición, imagen, ilustración y color.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes: del total de encuestados, el 65% seleccionaron el estilo gráfico número tres, sugiriendo que se adapta mejor al producto presentado y que es más llamativo por la sencillez del diseño y lo fácil de entender el funcionamiento de este. De esta forma, se hizo la selección del estilo gráfico 3 para la aplicación del producto. Del estilo gráfico 2 se tomó la saturación de los colores, el uso de las formas orgánicas en los gráficos y acabados de los impresos.



DESARROLLO DEL PROTOTIPO

Para el desarrollo del prototipo se toma en cuenta los contenidos que va a llevar, en este caso se plantea el desarrollo de un kit de autogestión para ansiedad leve, en este caso los productos integrados en el producto se han desarrollado basados en el perfil CASIC o también conocida como primeros auxilios psicológicos, esta metodología fue desarrollada por Karl Slaikeu (González-Larrea, 2019). Y se planteó el uso por la supervisión de la psicóloga Alejandra Laverde.

De esta forma el perfil CASIC permite que el usuario trabaje 5 áreas estas son conductual, afectivo, somático, interpersonal y cognitivo. Es así como se ha planteado diferentes materiales y actividades que permiten al usuario autogestionar la ansiedad leve y psicoducarse con información revisada por un profesional.

El kit se conforma de:

- Una libreta
- 21 tarjetas
- Caja
- Método de premiación
- Dos evaluaciones

La libreta cuenta con cuatro ejercicios cada uno de ellos enfocados en diferentes áreas del CASIC, de esta forma la agenda se compone por las instrucciones generales sobre el uso y funcionamiento del kit, números y contactos de emergencia para el conocimiento del usuario, una evaluación para conocer el estado de ansiedad que tiene el usuario, esta evaluación está basada en el BAI (Inventario de Ansiedad de Beck) desarrollado por Aaron T. Beck; la evaluación se basa en preguntas relacionadas con los síntomas más comunes que muestran las personas que sufren ansiedad después de realizar la evaluación y conocer el resultado el usuario se dirige a las siguientes actividades.



El primer ejercicio que se muestra es conocido como “**5,4,3,2,1**” este ejercicio trabaja con los cinco sentidos permitiendo que el individuo priorice y coloque su concentración es otra actividad si se está enfrentado a un ataque de ansiedad. El siguiente ejercicio se relaciona con la **rueda de emociones y el lenguaje emocional** este está planteado con cuatro preguntas que debe responder el usuario para reconocer como están sus emociones.

El tercer ejercicio se describe como **red de apoyo**, en este el usuario reconoce e identifica quienes son las personas con las cuales ha establecido vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas en este caso apoyo emocional. La actividad se divide en tres secciones después de que la persona reconoce quienes conforman su red de apoyo pasa al siguiente paso el cual es enlistar 20 actividades que le gustaría realizar con cada una de estas personas e implementarlas en su rutina y para finalizar también debe reconocer las sensaciones displacenteras que le colocan en estado de ansiedad, estas pueden ser personas, olores, sabores, objetos, actividades, etc.

El cuarto y último ejercicio se relaciona con las rutinas de sueño este ejercicio se llama **higiene del sueño** en este el usuario debe responder un cuestionario de 10 preguntas que marcan hábitos adecuados para practicar una higiene del sueño que proporciona un descanso reparador, además de contener tres preguntas que ayudan a reconocer si estos hábitos se están implementando correctamente.

Al finalizar la libreta el usuario encontrara la misma evaluación del comienzo esta se realiza con el objetivo de reconocer como ha sido su avance y desarrollo en relación con los resultados obtenidos en el inicio.

El kit cuenta con **21 tarjetas de afirmaciones positivas** el objetivo de estas tarjetas es mejorar el área emocional de la persona y como esta se percibe individualmente, el uso que se le da a estas tarjetas es leer una cada mañana en voz alta antes de comenzar su rutina.

Todos estos objetos están en un contenedor en este caso una caja de 40x 21,3 cm que contiene la libreta, tarjetas y además un sistema de premiación, la caja contara con instrucciones generales sobre el uso del kit.



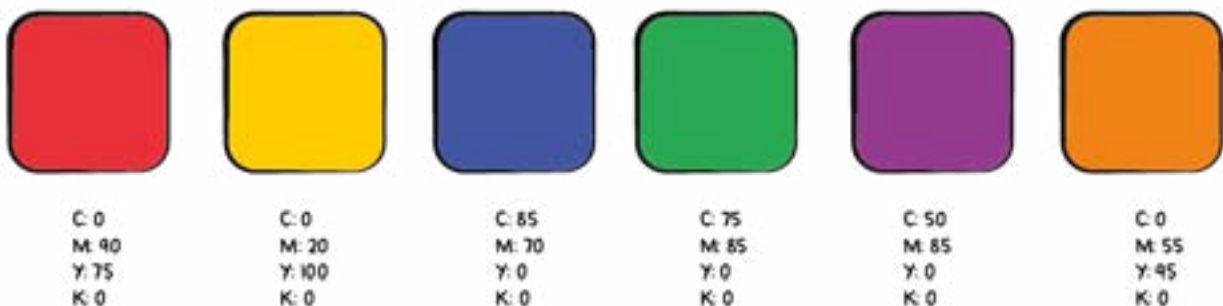
El sistema de premiación se trabaja mediante los 5 sentidos y este se utiliza a medida que el usuario avanza en su proceso y desarrolle cada actividad, de esta forma se encuentran pestañas incorporadas dentro de la caja que contiene todos los elementos el usuario abrirá una pestaña y encontrara la instrucción de cómo utilizar el método de premiación y una sugerencia de lo que puede hacer, estas pestañas están planteadas ser colocadas como las de un calendario de adviento.

De esta forma el kit y las actividades están planteadas a ser desarrolladas en 21 días ya que los especialistas aseguran que el ser humano necesita 21 días (tres semanas exactas) para introducir un nuevo habito en la rutina, es importante mencionar que este kit está elaborado para proporcionar herramientas que permitan la autogestión de los individuos, pero así mismo introducir estas herramientas a la rutina del usuario de tal forma en que puedan ser memorizadas y realizadas sin la necesidad de regresar simultáneamente al producto.

Cromática:

Para la elección de la paleta cromática se utiliza como parámetro la rueda de las emociones de Robert Plutchikla cual tiene seis emociones principales y cada una de ellas está representada por un color, de esta forma los colores seleccionados son el rojo (ira), amarillo (alegría), azul (tristeza), verde (asco), morado (miedo) y naranja (sorpresa).

Figura 14
Paleta cromática



Se utilizan colores primarios (amarillo, rojo y azul) los cuales no se pueden obtener por la mezcla de más colores y los secundarios (verde, morado y naranja) que se obtienen con la mezcla de dos colores primarios en un 50% (Marcos, Domestika).

La elección de la paleta cromática se basa en la combinación de los colores primarios y secundarios haciendo referencia al funcionamiento de la rueda de emociones pues esta también cuenta con emociones primarias, secundarias y terciarias, estas de igual forma se dan por la combinación de emociones primarias, secundarias y terciarias; las combinaciones de emociones pueden llegar a tener hasta 3 emociones.

Tipografía:

En la elección tipográfica se tomó en cuenta varios conceptos del libro Fundamentos de la tipografía de Hambrose Harris, se identificó la anatomía de la tipografía, ya que se buscaba una familia tipográfica que se adapte al concepto “Ponle color a tu día”, al producto impreso y a la lectura de instrucciones. Otro aspecto importante es el dinamismo que se maneja en la línea gráfica y el usuario que en este caso son hombre y mujeres.

Es así como se utilizaron dos tipografías una para titulares llamada Grandstander, esta familia tipográfica se caracteriza por tener grosores variables con la finalidad de implementar armonía tipográfica al combinar diferentes grosores en la composición además de ayudar a jerarquizar la información que debe leer y entender el usuario.

Figura 15
Tipografía titulares



Al escoger esta familia tipográfica se toma en cuenta que cuente con todos los caracteres necesarios para la lectura y escritura de los titulares, así mismo que los números se adapten y se diferencien entre sí, esta familia pertenece a la clasificación de script ya que las fuentes script imitan el estilo de la letra manuscrita (Harris, 2009). En este caso se busca este detalle y tipología por que el concepto busca dinamismo y movimiento en la escritura. Además, se quiere resaltar que los procesos emocionales tienen movimiento y no son lineales, visualice en la figura 16.

Figura 16
Tipografía textos



La segunda familia tipográfica escogida contiene las mismas características que la familia tipográfica para titulares a diferencia de que esta se verá aplicada en las instrucciones y la mayor parte de elementos distribuidos en la composición, lo que se busca es generar el dinamismo y movimiento con la tipografía, de esta forma es utilizada con el objetivo de simular un journal que se adapte al uso de hombres y mujeres.

Los parámetros que se toman en cuenta en esta tipografía son el kerning es importante que esta cuente con una separación razonable en la cual la legibilidad y lecturabilidad no se vea afecta, esta debe ser continua y precisa para que la instrucción quede se mucho más fácil de entender. Además de que pertenece de igual forma a la tipología script pues imita el estilo de la letra manuscrita y es sans serif.

Retícula:

Para realizar la composición es importante utilizar una retícula ya que, al establecer la retícula, esta ayuda en la configuración del diseño de forma eficiente, además de ayudar a que la información tenga una lectura secuencial (Samara, 2008). Es así como se implementa una retícula que además tenga los márgenes adecuados para el tipo de armado que se quiere implementar en la libreta.

La retícula utilizada es una retícula de columnas, esta hace que las columnas sean dependientes entre sí de esta forma la información se puede adaptar según la necesidad, se puede utilizar para colocar los textos corridos o textos pequeños, uso de pie de páginas incluso utilizar las imágenes en un gran tamaño (Samara, 2008).

El diseño que se utiliza se adapta a esta retícula puesto que es importante que sea gráfico y contenga diferentes pies de páginas como notas que incluyen información importante que debe revisar el usuario, visualízelo en la figura 17.

Figura 17
Retícula de columnas

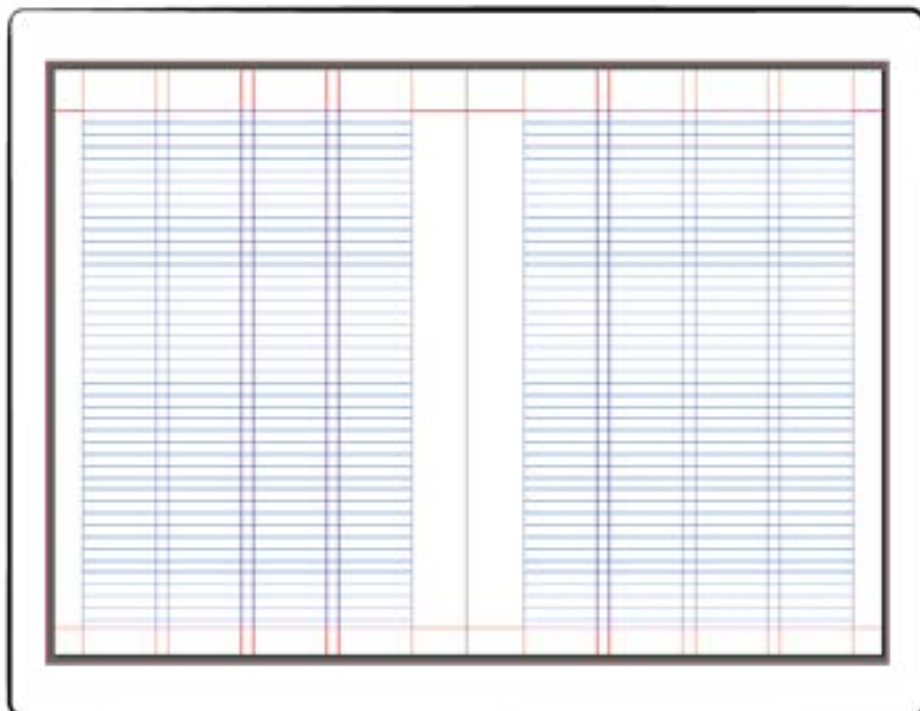


Imagen:

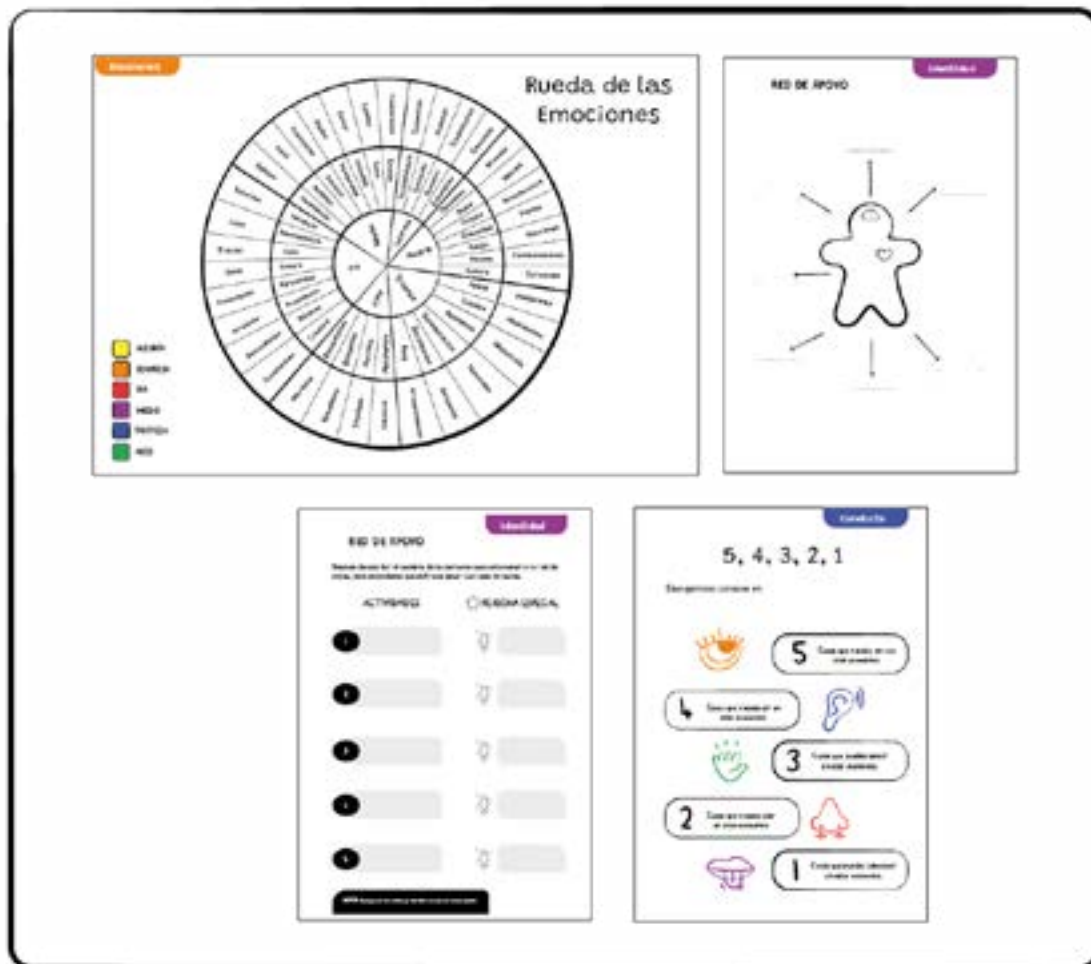
Para el desarrollo de elementos gráficos se utiliza ilustraciones sencillas con trazos orgánicos y poco detalladas pues se busca que se alinee al concepto y al usuario, se utilizan diferentes elementos sobre todo en las 21 tarjetas de afirmaciones elaboradas, el objetivo es elaborar un elemento visual que ayude a describir la frese que debe leer el usuario, de esta forma se creó un personaje principal el cual en el área de la psicología es conocido como yoyito este representa al yo (persona individual) la mayor parte de veces es representado con una galleta de jengibre.

Figura 18
Yoyito y tarjetas



En este caso el yoyito se elaboró utilizando solo la silueta de la galleta que hace referencia a una persona y lo que se realizó fue utilizar trazos orgánicos y con diferente grosor esta ilustración es lineal no contiene relleno. Y se la fue aplicando en diferentes situaciones como en los ejercicios que se encuentran en la libreta, las tarjetas y la misma memoria que está leyendo en este momento.

Figura 19
Ejercicios



Además, la línea y el punto son una parte importante de la composición de todo el kit que va a utilizar el usuario pues según el libro *Diseño gráfico: nuevos fundamentos* de Ellen Lupton, gráficamente las líneas pueden tener grosores distintos las cuales junto a las texturas y trayectorias determinan la presencia visual en las composiciones (Lupton, 2016).

De esta forma lo que se busca transmitir es el dinamismo, movimiento y jerarquía en cada uno de los trazos realizados ya sea las ilustraciones, iconos y cuadros desarrollados

Packaging

Para el desarrollo del packaging se utilizó el libro Packaging para diseñadores de Lorena Delgado el cual explica la importancia del empaque visual para la comercialización utilizara y la funcionalidad de este. Es importante reconocer como se clasifica el empaque que se va a utilizar en esta ocasión el que se utiliza es un envase secundario es aquel que consiste en contener uno o varios embaces primarios y su función principal es agrupar los productos (Delgado, 2011).

El desarrollo del empaque o contenedor del kit sobresale en una caja que es el envase secundario las dimensiones de esta son de 40 x 21,3 cm cerrada, la función de esta es contener todos los materiales que vienen en el kit y además mostrar las primeras indicaciones y funcionamiento del kit para el usuario.

Otro de los empaques realizados es el envase que contiene las tarjetas de afirmaciones positivas este tiene como dimensión 10 x 14 cm cerrado y cuenta con una textura como diseño esta textura está elaborada a partir de los elementos gráficos que se encuentran en cada una de las tarjetas.

Figura 20
Packaging tarjetas



DETALLES TÉCNICOS Y DE PRODUCCIÓN

Al terminar el diseño y la elaboración del material que conforma el kit Emociones en Equilibrio es importante especificar las medidas y materiales en los cuales se van a aplicar cada uno de los elementos.

Libreta

Figura 21

Libreta Emociones en Equilibrio



Características:

Medidas abierto: A4 (21x29,7 cm)

Medidas cerrado: A5 (14,8x 21 cm)

Material interno: Papel bond

Material portada:

Proceso de impresión: Impresión láser doble cara

Proceso de Armado: Anillado

Figura 22
Libreta interior

29,7 cm

Afectiva

Yoyito

1

Sentir, pensar y actuar

Esta etapa te ayuda a identificar tus emociones y sentirte cómodo con ellas. Transformar las emociones desagradables y sentirte cómodo con ellas. Identificar las emociones.

2

Para esto tendrás que ir a buscar primero por la parte afectiva y la racional o entre ellas por lo que una vez que has identificado que temas a que temas podrás actuar en congruencia con eso.

3

A continuación, vas a encontrar una galleta de jengibre que representa el Yo, le llamaremos "Yoyito" donde encontraremos la representación del sentir, pensar, actuar.

- Sentir hace referencia a la percepción subjetiva que tienes de tus emociones
- Pensar hace referencia a la parte cognitiva de tus emociones
- Actuar como te comportas frente a tus emociones

Afectiva

Identifica tus emociones básicas sobre el Yoyito y rellena: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué haces? y ¿Cómo actúas? cuando estas feliz, enojado, sorprendido, triste, asustado o con asco. Cuando termines registrarlo en el cuestionario de la página siguiente.

Alegria

Tristeza

Asco

Miedo

Sorpresa

Ira

21 cm

Tarjetas

Figura 23
Tarjetas Afirmaciones positivas



Características:

Medidas: 9cm x 13 cm

Material: Cartón plegable

Proceso de impresión: Impresión láser doble cara.

Optimización de material:

Se realizó el armado de impresión en formatos A3 para imprimir las 23 tarjetas.

Figura 24

Tarjetas Afirmaciones positivas



Empaque tarjetas

Características:

Medidas abierto: 24,46x 17,50 cm

Medidas cerrado: 9x13 cm

Material: Cartón Plegable.

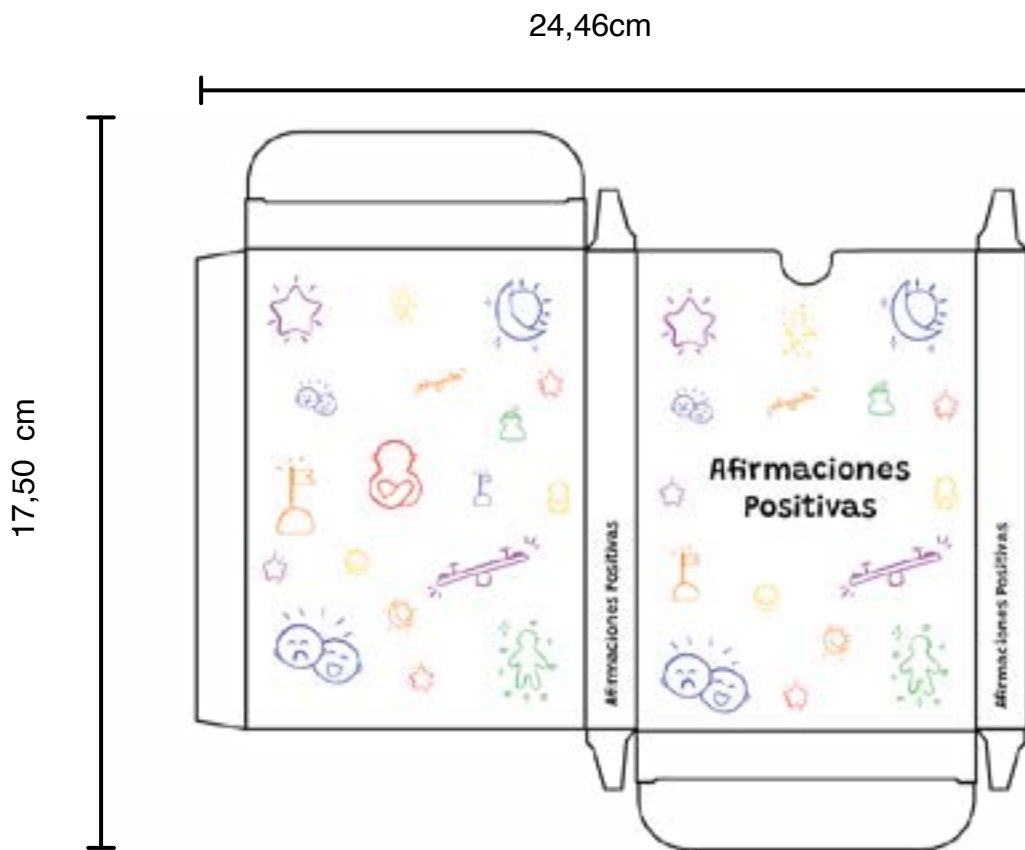
Proceso de impresión: Impresión láser.

Proceso de Armado: Corte y pegado con Sticker y cartón plegable.

Figura 25
Empaque tarjetas Afirmaciones positivas



Figura 26
Empaque tarjetas Afirmaciones positivas



Pestañas de premiación

Características:

Medidas: 8cm x 10,6 cm

Material: Cartón Plegable.

Proceso de impresión: Impresión láser doble cara.

Proceso de Armado: Cartón plegable con dobles.

Figura 27

Pestañas de premiación



Empaque exterior

Características:

Medidas abierto: 58,79 x 53,93 cm

Medidas cerrado: (40 x 21,3x 7 cm)

Material: Cartón gris.

Proceso de impresión: Impresión láser.

Proceso de Armado: Cartón plegable con dobles y cubierto de sticker con diseño.

Figura 28
Empaque exterior

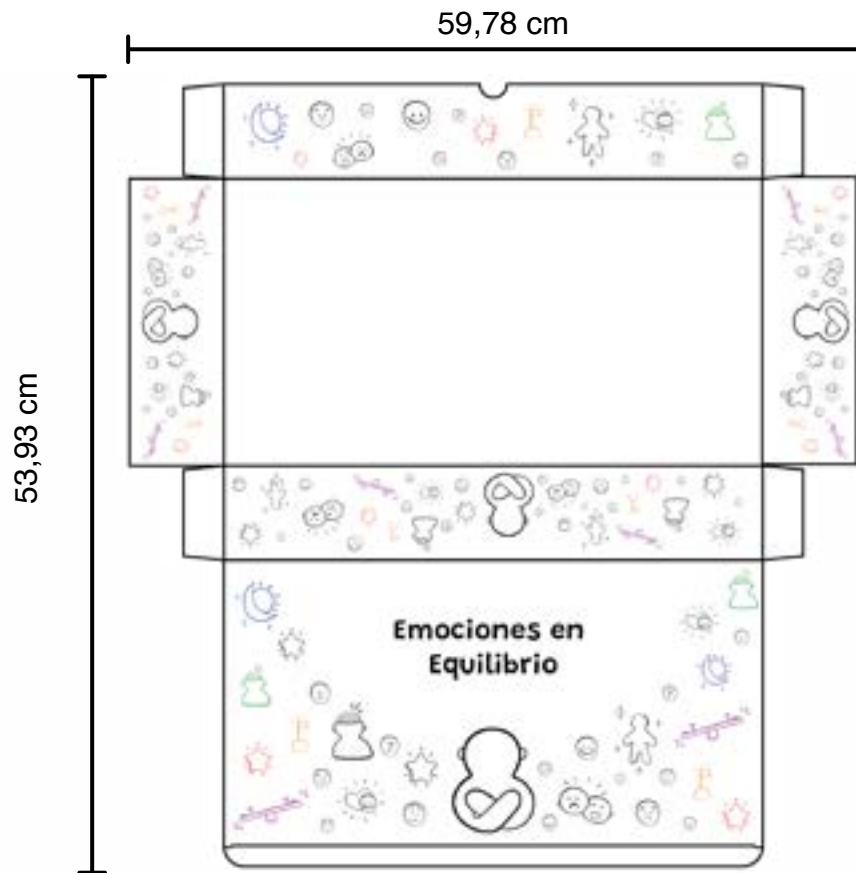
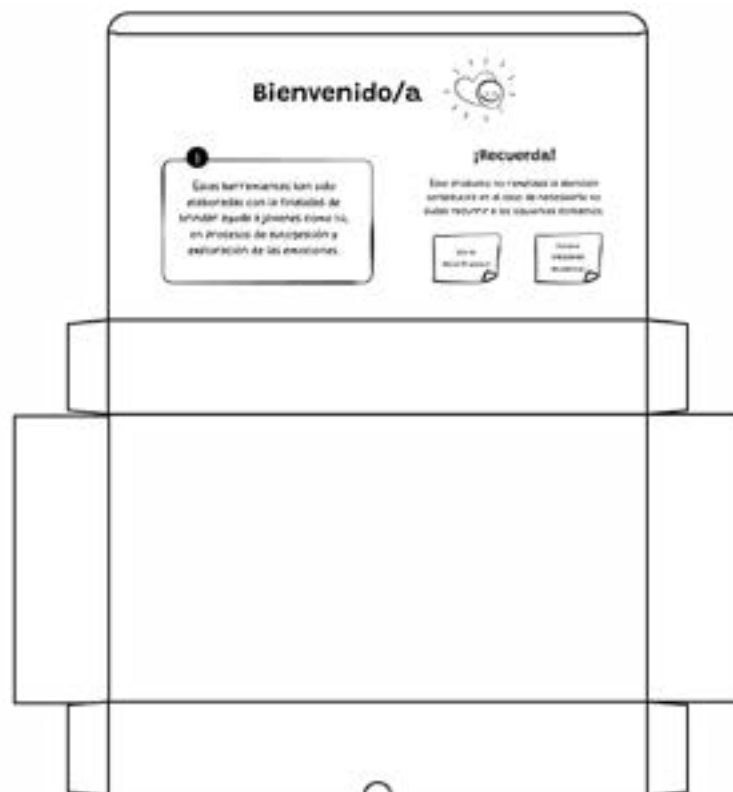


Figura 29
Empaque exterior vista interna



EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Para el proceso de validación se toma en cuenta los usuarios directos, indirectos (comitente) y especialista en diseño gráfico es así como se realizaron deferentes encuestas que respondieron los participantes de la validación al finalizar la revisión del prototipo.

El primer usuario que evaluó el prototipo es el **usuario directo**, es decir los jóvenes de 20 a 23 años, la validación se realizo con tres usuarios de los cuales dos fueron hombres y una mujer, como resultado se obtuvo que los usuarios comprenden con facilidad el uso de los diferentes materiales encontrados en el kit Emociones en Equilibrio.

Además, se resaltó el uso de la línea gráfica pues los comentarios y observaciones recolectados hacían referencia a que el producto es muy llamativo y ordenado lo que influye en la comprensión de los ejercicios, instrucciones y método de evaluación pues al estar planteado para uso autónomo las respuestas obtenidas fueron positivas ya que el usuario a medida que utilizaba la libreta no solicitaba explicación de su funcionamiento y avanzaba a su propio ritmo"

Otras de las respuestas fue que el diseño generaba paz al momento de utilizarlo y que deseaban seguir encontrando más contenido como ese, es así como también resaltaban la utilidad que se le da al producto pues muchas de las veces no conocen todas sus emociones o exactamente lo que sucede en su rutina. Uno de los usuarios resalto haber utilizado algunos de los ejercicios en terapia y menciona que este ha sido de gran ayuda para el por esa razón recomendaría que otra persona lo utilice.

Las recomendaciones y cambios que sugirieron los usuarios fueron diferentes correcciones de tipeo en las instrucciones a nivel gráfico, todo les parecía llamativo, de fácil uso y estéticamente les transmitía paz. Cuando se terminó la evaluación llenaron una encuesta de 12 preguntas la cual podemos observar en la tabla 14 con sus preguntas y respuestas.



Tabla 4
Encuesta validación directo

Preguntas	Respuestas		
	Usuario 1	Usuario 2	Usuario 3
Edad	20	22	23
Genero	Masculino	Masculino	Femenino
1. ¿Entendiste el funcionamiento de uso del producto?	Si	Si	Si
2. ¿Alguno de los ejercicios ayudo a que tu ansiedad disminuya, lo volverias a utilizar?	Si se adapta	Si se adapta	Si se adapta
3. ¿Crees que la grafica presentada para este producto se adapta al uso de hombres y mujeres?	Si este es ordenado	Al tener un aspecto minimalista, genero algo de paz.	Si, senti emocion y quisiera usarlo
4. ¿Cando visualizaste el producto genero alguna emocion en ti? Si tu respuesta es si, describe la emocion.	No cambiaria me gusto la pagina para dibujar	No, todo es util	No
5. Después de observar el producto ¿cambiarías alguno de los elementos incluidos? Explica tu respuesta.	Muy facil	Muy facil	Muy facil
6. ¿Qué tan fácil crees que sea el uso del producto para una persona que lo compra y pone en práctica todo el material en su caso?	No	No	No
7. ¿Hubo algún aspecto visual que te resultara confuso? Si tu respuesta es si menciona cual.	Si	Si	Si
8. ¿Piensas que este producto ayudaria a las personas que padecen un trastorno de ansiedad?	Si	Si	Si
9. Respecto al tono y lenguaje utilizado, ¿Crees que es apropiado para lo que intenté comunicar?	Si	Si	Si
10. ¿Recomendarías el producto a un amigo o familiar?	Si	Si	Si

Nota: Esta figura muestra las respuestas de la validación.

La siguiente validación realizada fue con el **usuario indirecto** es decir el comitente esta evaluación se realizo con Sebastian Velasco el cual está a cargo de Kumpana, para esta evaluación se explico el funcionamiento del kit Emociones Equilibradas y los componentes de este después de informar al usuario se procedió a mostrar cada uno de los materiales.

Al visualizar todos los componentes, el recalco que la gráfica se adapta muy bien al usuario, que el lenguaje utilizado es fácil de entender y es apto para el uso autónomo de los jóvenes adultos, también enfatizo en el uso de la psicoeducación pues la información con la que cuenta el material se adapta a los conocimientos que va recolectando el usuario con su uso.

Además, mencionó que se siente muy satisfecho con el producto porque refleja que la salud mental es importante, también habló sobre la importancia de haber utilizado una metodología supervisada por la psicóloga Alejandra Laverde pues eso le da un plus al producto y hace que la información sea fundamentada para darle uso. Al terminar la validación el comitente realizo una encuesta la cual se puede evidenciar en la tabla 5 con sus preguntas y respuestas.



Tabla 5
Encuesta validación usuario directo

Preguntas	Respuestas
Nombre	Edwin Sebastián Velasco Cevallos
Profesión y especialidad	Psicólogo Comunitario
¿El producto es funcional?	Si
¿La gráfica es apropiada?	Si
¿El diseño de los materiales del kit Emociones en Equilibrio es claro y fácil de entender?	Es fácil
¿Los ejercicios utilizados están planteados correctamente?	Si
¿El tono y lenguaje utilizado en las tarjetas, libreta y pestañas es el apropiado?	Si
¿Crees que la gráfica presentada para este producto se adapta al uso de hombres y mujeres?	Si
¿Sugiere cambiar alguno de los componentes gráficos? Si la respuesta es sí, explique por qué.	No

Nota: Esta figura muestra las respuestas de la validación.

El evaluador final fue el experto en diseño en este caso participo la diseñadora y docente Sofia Bustos, para la evaluación con el experto se realizó la misma dinámica se explicó el funcionamiento y objetivo del kit Emociones en Equilibrio, después de esta explicación se pasó a la interacción con los materiales, en este caso se empezó por la estructura exterior es decir el empaque de 40 x 21,3 cm.

Después se revisó las pestañas de premiación y las instrucciones que lleva cada una de ellas en este punto una de las recomendaciones de la profesional fue añadir diferentes componentes gráficos para las instrucciones, la respuesta que se dio a esto fue que al realizar la validación con los otros dos usuarios no fue la misma hubo muy buena aceptación sobre la cantidad de texto ya que esta ayudaba a que el usuario comprenda el uso del producto.

Al finalizar la revisión se visualizo las tarjetas de afirmaciones positivas en esta no hubo sugerencias, se continuo con la libreta en la cual se reviso el diseño del lenguaje, los componentes gráficos, la línea gráfica y la composición de cada página, la respuesta obtenida fue que la composición con elementos gráficos ayuda a que el usuario pueda entender el funcionamiento de cada ejercicio, y las instrucciones de estas.

Otra de las sugerencias y recomendaciones fue colocar como material adicional el papel de uso para los métodos de premiación y unos colores o un lápiz para que el usuario tenga una experiencia completa. Al finalizar la validación el experto realizo una encuesta la cual se evidencia en la figura con sus preguntas y respuestas.

Como conclusión en el proceso de validación se destaca que el kit Emociones en equilibrio cumple con el propósito de autogestionar y psicoeducar a los usuarios ya que el usuario directo e indirecto experimentaron emociones como sorpresa, felicidad y paz al momento de utilizar y visualizar el material.



Tabla 6
Encuesta validación experto

Preguntas	Respuestas
Nombre Completo	Sofía Bustos Cevallos
Profesión y especialidad	Diseñadora y docente
¿El producto es funcional?	Si
¿El diseño de los materiales del kit Emociones en Equilibrio es claro y fácil de entender?	Es fácil
¿El tono y lenguaje utilizado en las tarjetas, libreta y pestañas es el apropiado?	Si
¿Sugiere cambiar alguno de los componentes gráficos? Si la respuesta es sí, explique por qué.	Incluir instrucciones gráficas

Nota: Esta figura muestra las respuestas de la validación.



COSTOS

Para la implementación de este proyecto, se han realizado cálculos para conocer el presupuesto de elaboración del Kit Emociones en Equilibrio. Para ello, se han tomado en cuenta todas las horas utilizadas en el proceso de gestión, el proceso creativo, los materiales y la impresión.

Es importante mencionar que este kit está elaborado con la función de entregar a cada usuario todos los complementos. Cuando el usuario termine de utilizarlo, debe regresar la caja que contiene todos los elementos y las tarjetas. La agenda se entregará individualmente a cada usuario nuevo.

Tabla 7
Presupuesto de gestión

Costos de diseño	
Gestión	Costo de hora de trabajo : \$ 21,24
Total de horas al mes	64 horas
Valor de hora	\$ 7,08
Valor de hora + ganancia	\$21,24
Horas estimadas de gestión	64 horas
Total:	\$ 1.359,55

Tabla 8
Presupuesto de trabajo creativo

Costos de diseño	
Creativo	Costo de hora de trabajo : \$ 21,24
Total de horas al mes	88 horas
Valor de hora	\$ 7,08
Valor de hora + ganancia	\$21,24
Horas estimadas de gestión	88 horas
Total:	\$ 1.869,38

Tabla 9
Presupuesto de material e impresión

Costos de diseño			
Impresión	Material	Valor unitario	Total
Empaque exterior doble cara	Cartón gris con laminado	\$ 10,00	\$ 10,00
Empaque tarjetas	Cartón plegable	\$ 1,30	\$ 1,30
Libreta con anillado y pasta dura	Carton gris y papel bond	\$ 5,00	\$ 5,00
Tarjetas Afirmaciones positivas	Cartón plegable	\$ 1,75	\$ 5,25
Tarjetas Promoción	Cartón plegable	\$ 1,75	\$ 1,75
Lápices de color		\$ 0,72	\$ 0,72
Papel referencia de premios	Papel bond	\$ 0,05	\$ 0,25
Total:			\$ 24,27

Presupuesto total

El proyecto esta valorado en un total de 3.253,21.

De esta forma se ha planteado del desarrollo e implementación de 10 kits Emociones en Equilibrio para el uso del público en Kumpana. Es así como se ha hecho el cálculo para la elaboración de estos y el costo individual es de 48,54 dólares americanos. .

Tabla 10

Producción de 10 kits Emociones en Equilibrio

Costos de diseño			
Impresión	Material	Valor unitario	Total
Empaque exterior doble cara	Cartón gris con laminado	\$ 10,00	\$ 100,00
Empaque tarjetas	Cartón plegable	\$ 1,30	\$ 13,00
Libreta con anillado y pasta dura	Carton gris y papel bond	\$ 5,00	\$ 50,00
Tarjetas Afirmaciones positivas	Cartón plegable	\$ 1,75	\$ 52,50
Tarjetas premiación	Cartón plegable	\$ 1,75	\$ 17,50
Lápices de color		\$ 0,72	\$ 7,20
Papel referencio de premios	Papel bond	\$ 0,05	\$ 2,50
Total:			\$ 48,54



CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

La salud mental es un tema importante que se debe poner en práctica, ya que influye en el día a día de todas las personas. De esta forma, implementar el kit Emociones en Equilibrio y brindar ayuda a jóvenes adultos de 20 a 23 años es positivo, ya que el diseño gráfico apoya el desarrollo y aprendizaje de cada uno de estos jóvenes. Asimismo, se une a la causa como lo ha hecho Kumpana, proporcionando conocimiento y mostrando que la salud mental también es importante. Es así como se han tomado en cuenta varias recomendaciones que se pueden agregar al kit y que pueden ayudar mucho más en el proceso individual de cada usuario.

Conclusiones

- 1 El kit Emociones en Equilibrio cumple con su funcionamiento. Es decir, todo el proceso realizado en colaboración con Kumpana y la psicóloga Alejandra Laverde ha sido favorable para el desarrollo de cada material gráfico. Así, al mostrar a los usuarios el kit, cada uno ha respondido de forma positiva, dando como respuesta la necesidad de implementar material como este en su uso diario.
- 2 El desarrollo del kit se ha basado en una metodología específica, la cual ha facilitado el diseño de la línea gráfica y, sobre todo, el diseño del lenguaje, acertando al público al que va dirigido. Este explica y enseña cada parte importante que debe conocer el usuario para desarrollar las actividades expuestas.
- 3 Con referencia a los objetivos planteados, el kit Emociones en Equilibrio cumple con psicoeducar al usuario. Como se ha mencionado, la metodología que utiliza el material ayuda a que el usuario conozca y reconozca cada una de sus emociones y cómo autogestionarlas. Así, acompañado del diseño, se facilita la comprensión de este tema que puede ser complicado, además de hacer que el individuo ponga en práctica cada uno de los ejercicios y refuerce lo aprendido.
- 4 La validación dio a conocer que el funcionamiento del kit es apropiado. Cada usuario que lo revisó o puso en uso uno de los ejercicios no mostró incertidumbre ni dudas del uso de cada uno. De la misma forma, el comité revisó cada uno de los ejercicios y también felicitó el desarrollo del producto, pues es fácil de usar y el diseño del lenguaje acompaña correctamente al material gráfico.

Recomendaciones

- 1 El kit Emociones en Equilibrio ayuda en trastornos leves como desregulación emocional y ansiedad. Sin embargo, esta metodología se puede aplicar en diferentes trastornos leves para que más usuarios sean beneficiados. Es importante recalcar que el diseño gráfico puede ayudar a muchos usuarios de esta forma.
- 2 Las actividades están propuestas según la metodología CASIC. Eso no quiere decir que el usuario debe restringirse estrictamente a cada actividad. Este puede utilizar la que más le favorezca, incluso aumentar alguna que conozca o le hayan recomendado. El objetivo es que cada individuo ponga en práctica el cuidado de su salud mental.
- 3 El desarrollo del kit es para uso autónomo. Por esta razón, el diseño del lenguaje y el diseño de cada pieza gráfica han sido pensados detenidamente para que no dificulten el desarrollo de cada actividad. Sin embargo, si el usuario necesita acompañamiento, puede utilizarlo con su psicólogo o puede acceder a Kumpana para que tenga supervisión, de ser necesario.



BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Betancourt, V. (2021). Gestión de emociones DADE. Obtenido de <https://www.unimet.edu.ve/wp-content/uploads/2021/11/Gesti%C3%B3n-de-emociones-DADE.pdf>

BID, I. (2023). Banco Interamericano de Desarrollo. Obtenido de <https://plataformadeevidencias.iadb.org/es/tipos-soluciones/psicoeducacion>

Buencoco. (23 de 01 de 2023). Obtenido de <https://www.buencoco.es/blog/adultos-jovenes>

Centro Manuel Escudero. (2023). Obtenido de <https://www.manuelescudero.com/psicologo-falta-de-autocontrol-emocional-madrid/#:~:text=Una%20persona%20sin%20autocontrol%20emocional,deprime%20ante%20situaciones%20de%20estr%C3%A9s.>

Ceres. (16 de 02 de 2022). Obtenido de <https://www.redceres.com/post/fundacion-esquel-oxigeno-para-salvar-vidas-y-ser-inclusion-trabajan-por-la-salud-mental>

Delgado, L. (2011). Packaging para diseñadores. Lima, Perú: Oveja negra.

Emilia, Z. (15 de 06 de 2021). Aula Magna. Obtenido de <https://aulamagna.usfq.edu.ec/?p=13223>

Frascara, J. (2012). El diseño de comunicación. En J. Fracara, & J. Frascara, El diseño de comunicación (pág. 139). Buenos Aires: Ediciones Infinito.

González-Larrea, B. (04 de 08 de 2019). Neuro Class. Obtenido de Neuro Class: [https://neuro-class.com/primeros-auxilios-psicologicos-intervencion-en-crisis/#:~:text=Se%20debe%20realizar%20una%20valoraci%C3%B3n,Som%C3%A1tico%2C%20Interpersonal%20y%20Cognitivo\).](https://neuro-class.com/primeros-auxilios-psicologicos-intervencion-en-crisis/#:~:text=Se%20debe%20realizar%20una%20valoraci%C3%B3n,Som%C3%A1tico%2C%20Interpersonal%20y%20Cognitivo).)

Harris, H. (2009). Fundamentos de la tipografía. Parramon.

Holguín, F. (05 de 05 de 2023). Entrevista trastornos emocionales. (C. Laverde, Entrevistador)

INEC. (2010). Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/pichincha.pdf>

Johnson, M. (2012). Problem Solved . En M. Johnson, Problem Solved . London, Reino Unido: PHAIDON PRESS LIMITED.

Klevens, J., De La Cruz, L. C., Arango, P., Rodríguez, H., Peñaranda, C. E., Pulido, C., . . . Arenas, L. (1989). Revista Latinoamericana de Psicología . Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/805/80521206.pdf

Lupton, E. (2016). Diseño gráfico: nuevos fundamentos. Barcelona: Gustavo Guili.

Marcos, A. d. (s.f.). Domestika. Obtenido de file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Gui%CC%81a%20de%20teori%CC%81a%20no%20aburrida%20del%20color%20de%20A%CC%81lex%20de%20Marcos.pdf

María Gracia Borja, G. C. (16 de 09 de 2021). La disputa. Obtenido de https://ladisputa.org/2021/09/16/salud-mental-en-el-ecuador-un-tema-de-salud-publica/

Mentes abiertas. (2023). Obtenido de https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/que-son-las-enfermedades-psicosomaticas#:~:text=Qu%C3%A9%20se%20entiende%20por%20enfermedad,agravar%20los%20propios%20s%C3%ADntomas%20f%C3%ADsicos

Ministerio de educación. (2020). Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Seccion-5_Socioemocional.pdf

Miracco, M. S. (2012). Acta Académica . Obtenido de Acta Académica : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.aacademica.org/000-072/290.pdf

PUCE. (31 de 01 de 2022). Obtenido de https://puceapex.puce.edu.ec/conexionpuce/psicoescucha-puce-una-opcion-de-terapia-a-distancia/

Ruiz, M. (05 de mayo de 2023). Ecuista trastornos emocionales. (C. Laverde, Entrevistador)

salud, O. m. (31 de marzo de 2023). Organización mundial de la salud . Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

Samara, T. (2008). Los elementos del Diseño. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.

SÁNCHEZ-PEDREÑO, F. O. (2022). Clínica Universidad de Navarra . Obtenido de https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad

Segarra, M. I. (2019). Revistas ulvr. Obtenido de http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/608/376

Silva, L. (20 de 01 de 2023). HubSpot. Obtenido de HubSpot: https://blog.hubspot.es/marketing/generacion-z

Unicef. (2020). Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=UNICEF%202020%20Entre%20las%20y,en%20los%20%C3%BAltimos%20siete%20d%C3%ADas>.

Velasco, S. (08 de Septiembre de 2023). Fundación Kumpana. (C. Laverde, Entrevistador)

Velasco, S. (08 de septiembre de 2023). Histora Kumpana. (C. Laverde, Entrevistador)

Velasco, S. (s.f.). Funcionamiento Kumpana. (Camila, Entrevistador)



ANEXOS

Anexo 1

Entrevista Sebastian Velasco

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/cmlaverdec_puce_edu_ec/Eo1ECeexkdNIqUIEtT05THwBvPXOoW-DaZCEQCF-Uiu9og?e=Dke3j0

Anexo 2

Entrevista Melanie Ruiz

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/cmlaverdec_puce_edu_ec/EtAduglQeoZMmQBHIVFXhvwBB9nmALCG1DxZoE-muyXlZgw?e=Gc7WoV

Anexo 3

Entrevista Francisco Holguín

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/cmlaverdec_puce_edu_ec/EiDw_nK_UOBPt1DrqnKEJmIBwmG1Of3c0PWlhl-45kyfNuA?e=RwZCmu

Anexo 4

Encuesta usuario directo

<https://forms.gle/3Pz7dhSjPfAsfXou9>

Anexo 5

Encuesta usuario indirecto

<https://forms.gle/r9GQDn2aY9XXbrAc7>

Anexo 6

Encuesta usuario especialista

<https://forms.gle/CyF2XMDj8bYvPYX99>

Anexo 7

Kit “Emociones en Equilibrio”

https://puceeduec-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/cmlaverdec_puce_edu_ec/EWI7bFO5xwZEjV2T1cbmXR4BfDjSfhDWOS1RJU-YRPkMX8Q?e=vUWrST