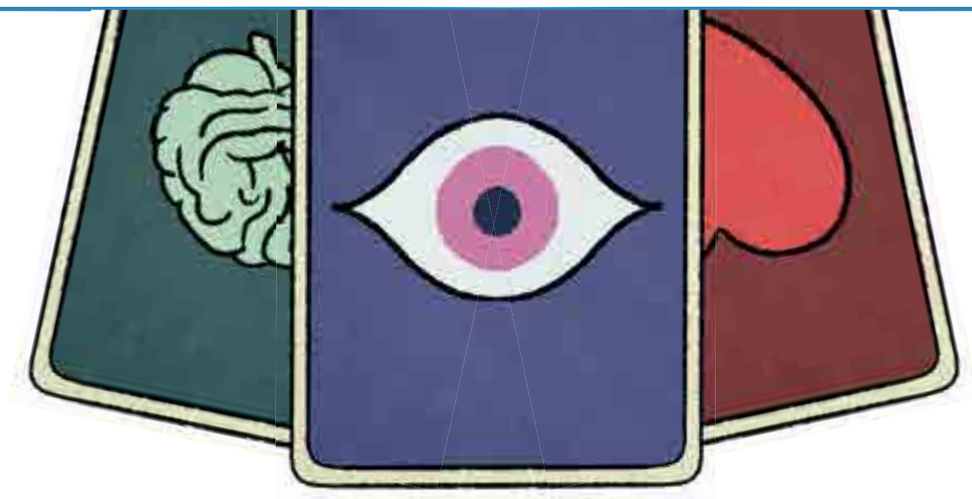
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Facultad de Arquitectura Diseño y Artes

# Diseño un sistema de comunicación visual psicoeducativo que permita mitigar la brecha entre la Dirección de Bienestar Estudiantil y los jóvenes en adultez emergente de la PUCE, normalizando el acceso a la salud mental, combatiendo el estigma social y reduciendo las barreras logísticas que impiden la búsqueda de ayuda profesional

Tutor:
Mariana Lozada Mondragón

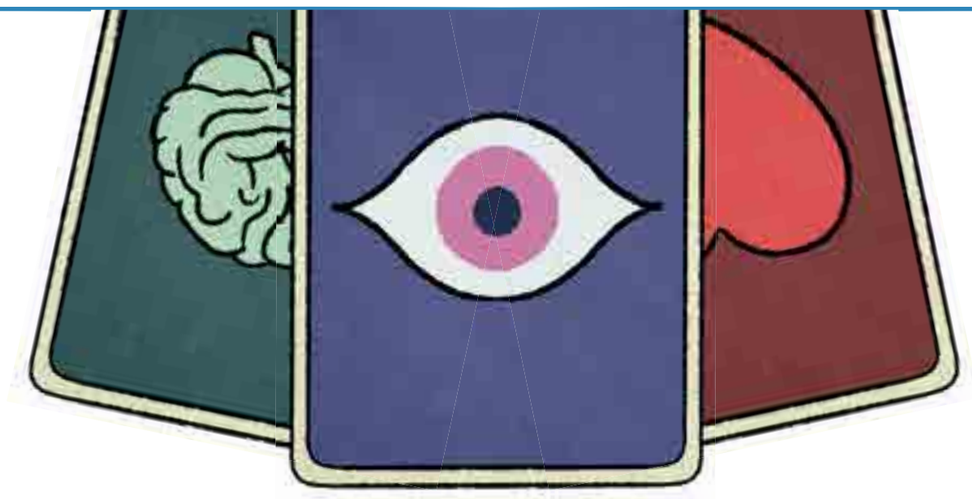
Nombre:
Aldahir Cautullin

Fecha:
19-01-2026



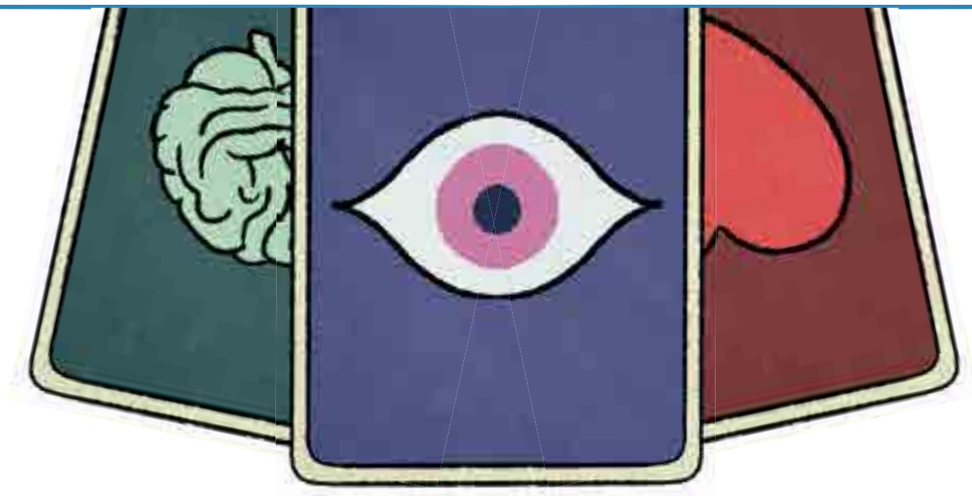
## Dedicatoria





## Agradecimientos





# Resumen

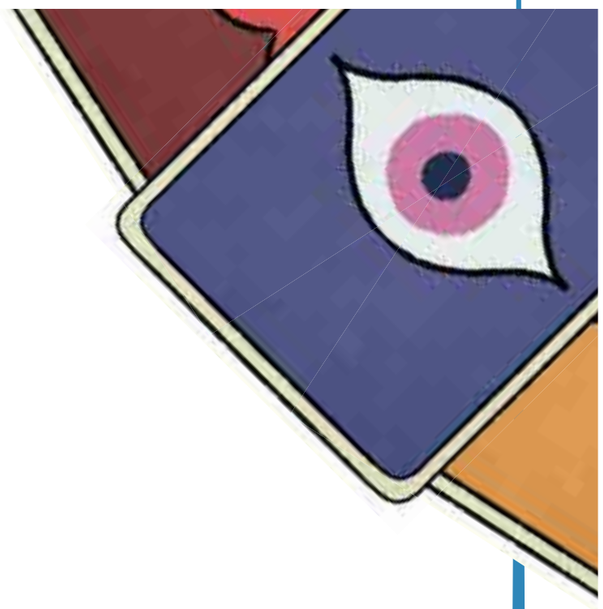



En Ecuador la problemática de la salud mental ha alcanzado dimensiones críticas en la población joven. Datos recientes indican que, mientras solo el 7% de los adultos mayores reporta dificultades emocionales, esta cifra asciende drásticamente al 44% en jóvenes de entre 18 y 24 años. Esta prevalencia sugiere que, en un aula universitaria promedio, una proporción significativa de estudiantes no solo enfrenta la carga académica habitual, sino que lo hace bajo condiciones de vulnerabilidad psicológica que comprometen su desarrollo integral, siendo la ansiedad y la depresión los trastornos de mayor incidencia en esta etapa de adultez emergente.

Esta situación impacta directamente en el desempeño y la permanencia estudiantil. La evidencia señala que la confluencia de la inmadurez neurobiológica de la corteza prefrontal y la presión psicosocial estructural genera un agotamiento emocional que actúa como predictor negativo del rendimiento. Al igual que las dificultades de aprendizaje no atendidas, los trastornos emocionales no diagnosticados debido a barreras como el estigma y el desconocimiento derivan en un “abandono silencioso” o en deserción universitaria, afectando la capacidad del estudiante para gestionar sus funciones ejecutivas y planificar su futuro profesional.

Frente a este escenario, estudios internacionales y regionales sugieren que una propuesta alternativa de intervención es la implementación de estrategias de psicoeducación mediada por el diseño gráfico y la tecnología. A diferencia de los modelos clínicos tradicionales que pueden resultar intimidantes o inaccesibles por costos y listas de espera , el uso de herramientas visuales y digitales permite “traducir” conceptos psicológicos complejos a un lenguaje cercano y libre de juicios. Estas herramientas actúan como un primer nivel de contención, facilitando la identificación de síntomas y la adquisición de habilidades de afrontamiento sin la barrera inmediata de la presencialidad.

Por norma general, la integración de recursos gráficos empáticos y validados en el entorno universitario no solo mejora la comprensión de la salud mental, sino que normaliza la búsqueda de ayuda profesional. Al presentar la información de manera accesible y visualmente atractiva, se reduce la fricción cognitiva y el miedo al estigma, logrando que los estudiantes que interactúan con estos materiales desarrollen una mayor disposición a utilizar los servicios de bienestar estudiantil antes de que sus síntomas se cronifiquen, transformando la prevención pasiva en una cultura activa de cuidado

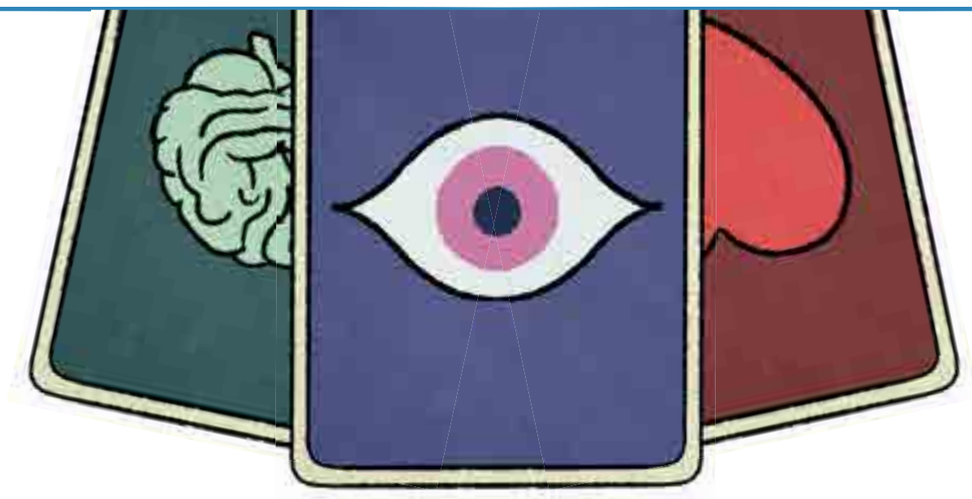


## Abstract

In Ecuador mental health issues have reached critical dimensions among the youth population. Recent data indicates that while only 7% of older adults report emotional difficulties, this figure rises drastically to 44% among young people aged 18 to 24. This prevalence suggests that, in an average university classroom, a significant proportion of students are not only facing the usual academic load but are doing so under conditions of psychological vulnerability that compromise their holistic development, with anxiety and depression being the disorders of highest incidence during this stage of emerging adulthood.

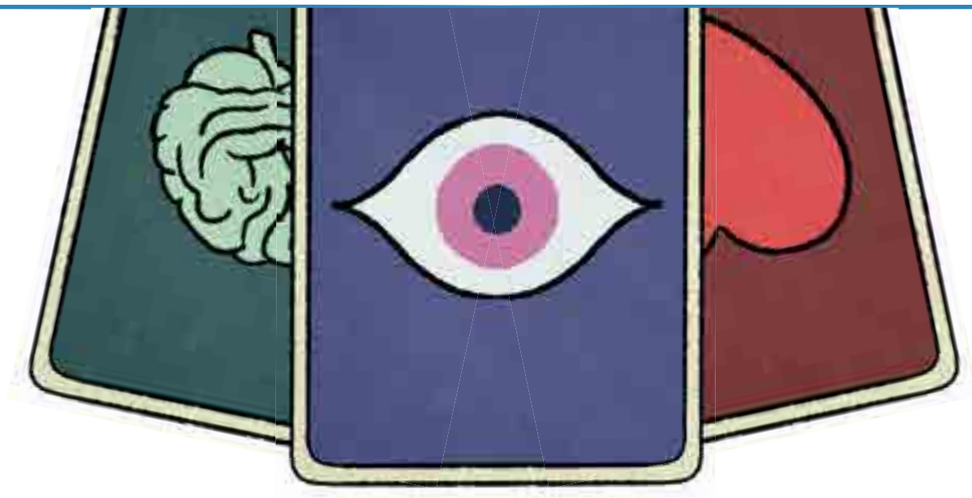
This situation directly impacts student performance and retention. Evidence suggests that the confluence of the neurobiological immaturity of the prefrontal cortex and structural psychosocial pressure generates emotional exhaustion that acts as a negative predictor of performance. Much like unaddressed learning difficulties, undiagnosed emotional disorders—due to barriers such as stigma and lack of awareness—lead to “silent withdrawal” or university dropout, affecting the student’s ability to manage their executive functions and plan their professional future.

Given this scenario, international and regional studies suggest that an alternative intervention proposal is the implementation of psychoeducation strategies mediated by graphic design and technology. Unlike traditional clinical models, which can be intimidating or inaccessible due to costs and waiting lists, the use of visual and digital tools allows for the “translation” of complex psychological concepts into a relatable and judgment-free language. These tools act as a first level of support, facilitating the identification of symptoms and the acquisition of coping skills without the immediate barrier of face-to-face interaction.
As a general rule, the integration of empathetic and validated graphic resources into the university environment not only improves the understanding of mental health but also normalizes seeking professional help. By presenting information in an accessible and visually appealing manner, cognitive friction and the fear of stigma are reduced, ensuring that students who interact with these materials develop a greater willingness to utilize student wellness services before their symptoms become chronic, transforming passive prevention into an active culture of care.



## Índice



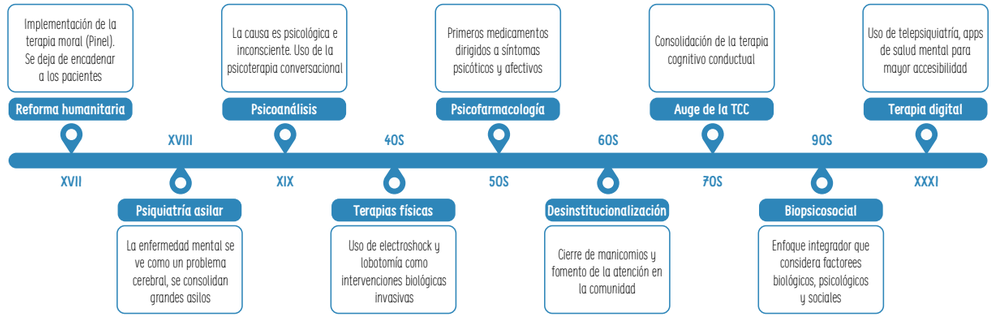


# Antecedentes



La Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f.) afirma que “la salud mental es fundamental para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida” a, pues su estado no solo determina el bienestar individual y la calidad de la experiencia personal, sino que también funge como el pilar sobre el cual se asienta la capacidad de las personas para establecer relaciones significativas, desarrollar plenamente su potencial cognitivo y emocional, y desenvolverse de manera productiva y contributiva en la sociedad.

A pesar de su importancia crítica, la manera en que la humanidad ha comprendido y atendido la salud mental ha transitado un largo y complejo camino histórico, evolucionando desde la exclusión y el estigma hacia enfoques más humanos, científicos e integradores. Comprender esta evolución es clave para reconocer los desafíos actuales y valorar los avances que hoy nos permiten promover el bienestar psicológico como un derecho universal




La línea de tiempo de la psicología revela una transformación fundamental en cómo se entiende y se accede al bienestar mental, una evolución que justifica plenamente la necesidad de la psicoeducación en el entorno universitario actual. Históricamente, el cuidado mental se centró en la exclusión a través de la institucionalización y los enfoques asilares (S. XVIII y XIX), o se limitó a modelos costosos y de largo aliento como el psicoanálisis, haciéndolo inaccesible. Este paradigma comenzó a cambiar con la desinstitucionalización y, crucialmente, con el surgimiento de la terapia cognitivo Conductual (TCC), que introdujo un enfoque práctico, basado en la evidencia y centrado en la adquisición de habilidades para modificar pensamientos y conductas.
El modelo Biopsicosocial reforzó esta perspectiva al validar el papel del entorno social, mientras que la irrupción de la terapia digital (S. XXI) eliminó la barrera de la presencialidad. Este recorrido histórico nos permite afirmar que la psicoeducación moderna, al utilizar herramientas digitales para difundir principios de la TCC, es la respuesta contemporánea y eficiente para superar las barreras de costo, tiempo y estigma, asegurando que el conocimiento del bienestar mental sea universalmente accesible.

La salud mental hoy por hoy constituye un eje fundamental e ineludible en la vida humana, pues su estado no solo determina el bienestar individual y la calidad de la experiencia personal, sino que también funge como el pilar sobre el cual se asienta la capacidad de las personas para establecer relaciones significativas, desarrollar plenamente su potencial cognitivo y emocional, y desenvolverse de manera productiva y contributiva en la sociedad (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2023).

La dimensión de este desafío global es inmensa: de acuerdo con las estadísticas mundiales más recientes de la OMS (2023), se estima que cerca del 3,8% de la población mundial padece trastornos depresivos, cifra que se traduce en cientos de millones de individuos.
En el contexto nacional, el Ministerio de Salud de Ecuador (2023) ha identificado que esta problemática posee una magnitud igualmente alarmante, estimando que la prevalencia de depresión en adultos asciende al 5%, lo que posiciona la salud mental como un componente esencial de la salud integral que exige una atención prioritaria e inmediata.

El reconocimiento de esta realidad se vio catalizado y amplificado por eventos disruptivos de alcance global. La pandemia de COVID-19 (2020) actuó como un amplificador social, visibilizando con una fuerza sin precedentes la incidencia y la gravedad de los trastornos emocionales, el incremento exponencial en los niveles de ansiedad generalizada y el riesgo de suicidio, especialmente dentro de las poblaciones jóvenes y adultas (UNICEF, 2020). Este evento no hizo más que confirmar que el deterioro del estado emocional no puede ser considerado un problema residual o marginal, sino un imperativo de salud pública cuya urgencia dicta la necesidad de repensar la salud mental como un componente indispensable e irrenunciable del bienestar humano, obligando a las instituciones y a la sociedad a reestructurar sus modelos de atención y prevención.

Ahora bien, esta problemática global se concentra con una intensidad y especificidad notables en la población juvenil, particularmente en aquellos individuos que transicionan a la educación superior y con ello a un nuevo estilo de vida. La fase crítica de adultez emergente, que la literatura especializada en psicología del desarrollo demarca entre los 18 y los 29 años, coincide con este ingreso y representa un periodo vital de especial vulnerabilidad (Baader et al., 2014).

Los autores sostienen que en esta etapa el joven se encuentra en un limbo identitario: formalmente ha superado el límite de la adolescencia establecido en los 17 años por instituciones como la OMS (2019)-, pero aún no ha consolidado plenamente su identidad adulta.

A esta crisis identitaria se yuxtaponen factores de estrés ambiental ineludibles, tales como la intensa presión académica, la separación física y emocional del núcleo familiar tradicional, la compleja necesidad de compatibilizar la exigencia de los estudios superiores con el trabajo a tiempo parcial o, en casos específicos, incluso con responsabilidades de crianza. La construcción simultánea y acelerada de un proyecto de vida en un entorno de alta competitividad genera una carga emocional y cognitiva que excede con frecuencia los recursos de afrontamiento disponibles. La evidencia empírica confirma esta fragilidad: UNICEF (2020) reportó que específicamente en este grupo etario se observó un aumento del 27% en los casos de ansiedad y del 15% en los de depresión leve



Tabla 1 Aumento porcentual en la incidencia de ansiedad y depresión leve en un grupo etario específico, reportado en 2020.

| Organismo | Año | Grupo etario | Ansiedad | Depresión |
|---|---|---|---|---|
| UNICEF | 2020 | Adolescentes2 | 7% | 15% |
| The Lancet | 2021 | 20-24 años | 25,6%2 | 7,6% |
| OMS2 | 022 | Jovenes | 25% | 25% |

Lo que categóricamente ubica a los estudiantes universitarios en una franja epidemiológica de alto riesgo. De acuerdo con el análisis de Álamo et al. (2017), la resolución exitosa de estas crisis adaptativas depende de forma crítica de los recursos personales y sociales disponibles, lo que implica que aquellos jóvenes que carecen de redes de apoyo sólidas se encuentran exponencialmente más expuestos a la desregulación emocional y al consecuente desarrollo de trastornos graves.

Este patrón de vulnerabilidad juvenil no se mitiga en el contexto ecuatoriano, sino que, por el contrario, se ve exacerbado por deficiencias estructurales en el sistema de atención. Los datos del informe Estado Mental 2021 ilustran la profunda asimetría de la afectación: mientras que solo el 7% de los adultos mayores de 65 años reporta dificultades emocionales, la cifra se dispara al 44% entre los jóvenes de 18 a 24 años. La estadística evidencia la magnitud desproporcionada del problema y ratifica que la población joven es el segmento demográfico más vulnerable del país. La situación se agrava por las limitaciones estructurales del sistema de salud pública, caracterizadas por la escasez crítica de profesionales especializados en salud mental, la baja calidad percibida en ciertos servicios de atención y una falta crónica de cobertura suficiente para la demanda poblacional (Emilia, 2021). En términos prácticos, es la insuficiencia estructural que se traduce en una barrera de acceso insalvable, significando que miles de jóvenes que requieren una intervención psicológica o psiquiátrica no logran acceder a ella de forma oportuna o efectiva, quedando sus necesidades sin la debida atención.

La dimensión más grave de esta falta de atención oportuna se cristaliza en la problemática del suicidio, la cual se ha consolidado como una de las emergencias de salud pública más críticas tanto a nivel mundial como nacional. El entorno urbano, en particular, actúa como un caldo de cultivo para la desesperación: según los datos más actuales proporcionados por el Servicio Integrado de Seguridad ECU 911 (2024), durante el año 2023 se registraron 373 llamadas de alerta directamente relacionadas con suicidio y 722 vinculadas con intentos autolíticos. Este patrón de distribución se concentra notablemente en las ciudades más pobladassiendo Guayaquil, Quito y Ambato los cantones con mayor número de reportes, lo que indica que la problemática está intrínsecamente ligada a las dinámicas de la vida metropolitana. Este fenómeno no es meramente demográfico; responde a la confluencia de factores sociales, económicos y emocionales propios de estos entornos. La presión cotidiana por el éxito, la desigualdad social que genera frustración, la incertidumbre derivada de los problemas económicos (como el desempleo juvenil o la precarización laboral) y la precariedad en los sistemas de apoyo generan condiciones que catalizan la aparición de crisis emocionales severas. Adicionalmente, el estigma social que aún persiste en torno a la salud mental disuade a los jóvenes de buscar ayuda profesional, intensificando el aislamiento y contribuyendo a la cronificación de los trastornos emocionales.

Frente a la gravedad de este panorama, diversos organismos han desarrollado planes y estrategias de intervención. A nivel macro, instituciones como UNICEF y el Ministerio de Educación han implementado estrategias para el monitoreo del estado emocional de los estudiantes, buscando involucrar activamente a las familias y al cuerpo docente.

En el ámbito de la educación superior, numerosas universidades han generado una respuesta con la creación de servicios internos de bienestar estudiantil y unidades de atención psicológica. Estas acciones institucionales encuentran respaldo legal en la reciente Ley Orgánica de Salud Mental (2024), que establece formalmente los lineamientos para garantizar el bienestar psicológico y promover la prevención y detección temprana de los trastornos en la población.

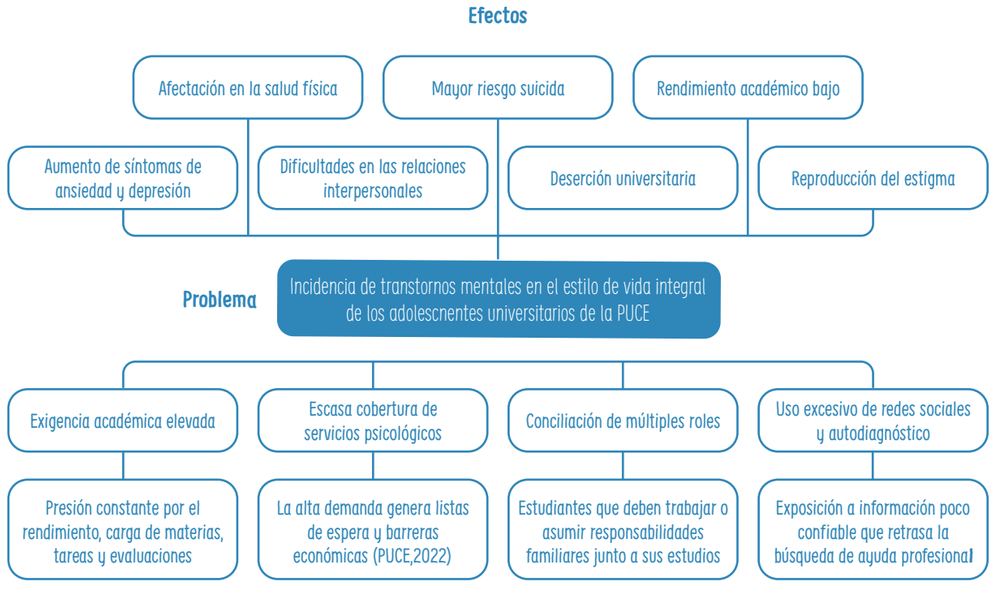
No obstante, la evidencia empírica y los reportes internos indican que los resultados de estas iniciativas han sido limitados y no han generado un impacto sostenido a la escala requerida. El aumento sostenido de la demanda ha provocado la saturación de los servicios existentes, derivando en listas de espera prolongadas que anulan la oportunidad de la atención. En el sector universitario, esta presión ha llevado, en ciertos casos, a la necesidad de implementar costos o tarifas por las consultas psicológicas (PUCE, 2022), lo que paradójicamente recrea barreras económicas en un servicio que debería ser de acceso universal. Además de las barreras financieras y logísticas, el estigma social continúa siendo una fuerza dominante: Medical News Today (2023) reporta que muchos jóvenes evitan la ayuda profesional por temor a ser juzgados o considerados exagerados, recurriendo al autodiagnóstico en redes sociales. Este comportamiento incrementa la ansiedad y retrasa significativamente la atención adecuada

La focalización de la problemática en el Distrito Metropolitano de Quito (DMQ) es ineludible. De acuerdo con el ECU 911 (2024), la capital registra un número elevado de llamadas vinculadas a intentos de suicidio, lo que es un reflejo directo de la presión emocional crónica a la que están sometidos sus habitantes, especialmente en la población de estudiantes universitarios. En este contexto, las universidades con sede en la capital han intentado implementar programas de apoyo psicológico, tutorías y acompañamiento socioemocional. Sin embargo, la cobertura sigue siendo notoriamente insuficiente frente a la magnitud de la demanda, lo que resulta en que una gran proporción de estudiantes continúe sin acceso a un servicio integral y oportuno.

La situación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) constituye un caso ilustrativo de esta realidad. La institución ha desarrollado servicios de acompañamiento psicológico y psicoeducativo a través de su Dirección de Bienestar Estudiantil. Sin embargo, reportes internos de la propia institución (PUCE, 2022) indican que el crecimiento de la demanda ha generado limitaciones significativas: los servicios se ven obligados a priorizar únicamente los casos graves, mientras que los estudiantes con síntomas catalogados como leves o moderados suelen ser relegados a listas de espera. Esto refleja una realidad sumamente preocupante: a pesar de los esfuerzos presupuestarios e institucionales realizados, aún no se ha logrado una cobertura total ni una respuesta integral que garantice el acceso universal, oportuno y eficaz a la salud mental dentro de la comunidad universitaria



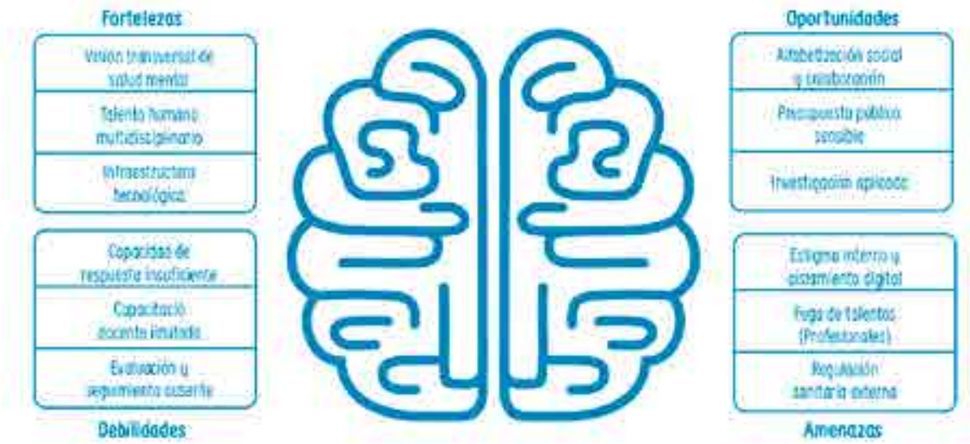
Figura 2 Esquema de árbol de problemas




En definitiva, la salud mental representa un componente esencial de la vida humana cuya complejidad y urgencia se han manifestado con particular crudeza entre los jóvenes universitarios del Ecuador. Los esfuerzos institucionales realizados en el país, en el DMQ y, específicamente, en la PUCE, evidencian avances en la formalización de la atención, pero también limitaciones críticas relacionadas con la saturación y las barreras de percepción. Para lograr un impacto real y sostenible, es imperativo que los futuros esfuerzos se focalicen en dos frentes clave: el fortalecimiento de los programas de prevención primaria a través de la psicoeducación, y el combate sistémico del estigma social y las barreras comunicacionales que impiden el acceso oportuno. Solo mediante una estrategia de comunicación integral, que garantice que la atención psicológica sea visible, accesible y libre de juicio, se podrá responder de manera efectiva a uno de los desafíos más apremiantes de la salud pública contemporánea.

En los estudiantes de la PUCE es un fenómeno sistémico impulsado por una combinación de factores internos y externos que exigen una intervención integral. Las causas directas señalan que la alta exigencia académica se agrava por el alejamiento familiar y la conciliación de múltiples roles, generando una sobrecarga crónica.
Esta situación se vuelve crítica ante la escasa cobertura de servicios psicológicos de la universidad, evidenciada por las barreras económicas y las listas de espera, lo que hace que la ayuda profesional sea inaccesible cuando más se necesita. Además, el uso excesivo de redes sociales y el autodiagnóstico complican el panorama, pues exponen al estudiante a desinformación que aumenta la ansiedad y retrasa la búsqueda de ayuda. Como resultado, los efectos son devastadores: el malestar se traduce directamente en el aumento de síntomas de ansiedad y depresión, que escalan a consecuencias graves como la afectación en la salud física, el rendimiento académico bajo, el mayor riesgo suicida y, finalmente, la deserción universitaria.

Es crucial destacar la reproducción del estigma, un efecto que perpetúa el ciclo de silencio y falta de apoyo. En resumen, el problema no es solo la incidencia de los trastornos, sino la incapacidad del ecosistema universitario para amortiguar estas presiones, justificando plenamente un proyecto enfocado en derribar las barreras de acceso y crear una red de apoyo proactiva y eficaz.
Figura 3 FODA




En el ámbito interno, es crucial reconocer las fortalezas que debemos potenciar. La implementación de un proyecto debe apoyarse en la capacidad institucional para ir más allá de los servicios tradicionales, buscando la incorporación transversal de la salud mental en el currículo académico y asegurando el compromiso explícito de la alta dirección. Este respaldo no es un detalle, sino la garantía de la sostenibilidad financiera y política de cualquier iniciativa de bienestar.

Sin embargo, las debilidades señalan las áreas de acción prioritarias para el proyecto. El acceso a servicios de calidad está severamente comprometido por la insuficiencia de personal especializado (psicólogos y psiquiatras) frente a la alta demanda estudiantil, lo que se traduce en listas de espera inaceptables. Además, la centralización de los servicios genera una exclusión de facto para estudiantes en sedes remotas o modalidades virtuales. Finalmente, la acción institucional sigue siendo reactiva, destacando la falta de mecanismos de detección temprana o cribado sistemático que permitan una intervención oportuna antes de que el malestar escale a una crisis.
Los factores externos ofrecen el marco de acción para el proyecto. En el lado positivo, la oportunidad más significativa es la creciente alfabetización social y la desestigmatización global del tema, lo que reduce las barreras culturales para la búsqueda de ayuda. Esto se complementa con la posibilidad real de establecer redes de colaboración interinstitucional para compartir buenas prácticas y aprovechar el desarrollo de plataformas y tecnologías digitales para ofrecer atención remota y seguimientos flexibles.

En contraste, las amenazas deben ser gestionadas activamente. La mayor presión académica y social se ve agravada por la persistencia del estigma y los prejuicios dentro de la propia comunidad universitaria (especialmente en el personal docente y administrativo), lo que puede sabotear los esfuerzos de ayuda. Además, en el entorno digital actual, la fatiga informativa y el riesgo de aislamiento social derivado del uso intensivo de tecnologías representan un desafío para la conexión y el bienestar emocional de los estudiantes.



# Hipótesis de trabajo

La implementación de un proyecto de diseño gráfico con enfoque psicoeducativo, dirigido a jóvenes adultos universitarios, favorecería la normalización del acceso a la psicoeducación primaria, así como la disposición a buscar ayuda profesional, al presentar la información de manera accesible y comprensible.

# Objetivos

Objetivo general:

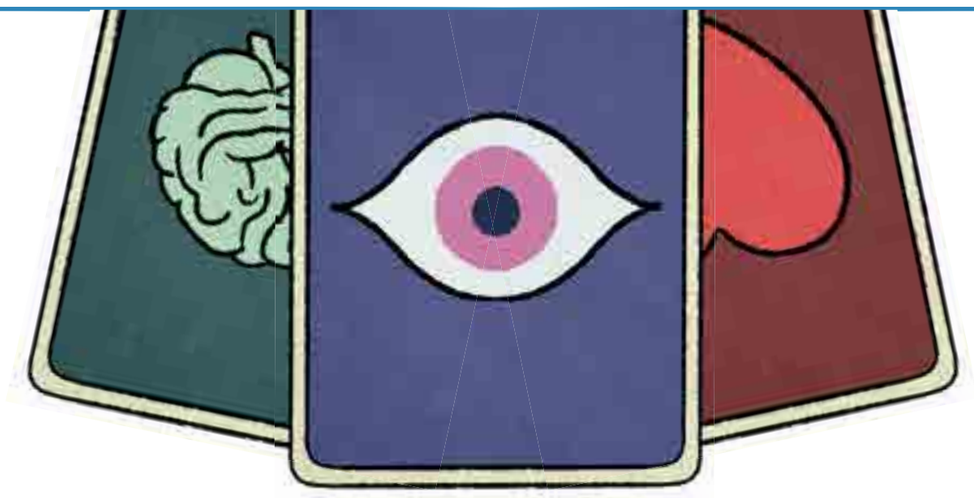
Proveer de herramientas gráficas a la Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE) para la psicoeducación en la prevención primaria de psicoeducación en jóvenes adultos en busca de su bienestar integral

Objetivo específico:

Identificar las necesidades de los jóvenes adultos universitarios de la PUCE en relación con la salud mental, mediante la revisión de modelos de comunicación visual y principios de psicoeducación, para orientar el diseño de la propuesta.

Representar conceptos de la psicoeducación a través de un lenguaje visual empático y atractivo que facilite la comprensión y sensibilización de los estudiantes frente a los trastornos emocionales.

Evaluar el impacto de las herramientas gráficas en la percepción de la salud mental, la normalización de la psicoeducación
y la disposición a buscar los servicios de apoyo
psicológico de la PUCE



## Presentación del caso

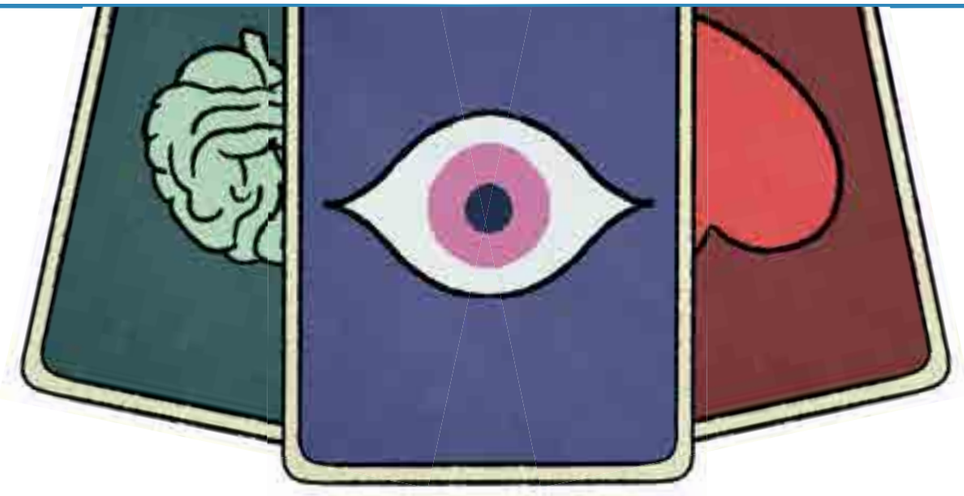


El contexto específico de intervención y diagnóstico se sitúa en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, una institución académica de larga trayectoria y prestigio en el país, cuya sede principal se encuentra ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito. La PUCE no solo se enfoca en la excelencia académica, sino que también promueve activamente un modelo formativo integral basado en valores humanistas y cristianos, que concibe el bienestar como pilar esencial para el desarrollo pleno de su comunidad. Es en este marco donde la Dirección de Bienestar Estudiantil adquiere un rol crucial. De manera jerárquica, la DBE es una rama que depende directamente de la Dirección Académica, lo que subraya su función como soporte no solo emocional y social, sino también como componente estratégico para la permanencia y el éxito en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

La misión central de la DBE es garantizar un acompañamiento integral efectivo, el cual se estructura de manera programática para cubrir las diversas dimensiones de la vida universitaria. Este acompañamiento se implementa a través de varios subdepartamentos y se soporta en tres grandes ejes de acción, tal como lo define la política institucional: las tutorías integrales académicas y de acompañamiento, esenciales para la adaptación y prevención de la deserción, el Apoyo Psicosocial que incluye los servicios de atención y contención psicológica individualizada a través de la DBE y el Centro de Psicoogía Aplicada, y el Apoyo Psicoeducativo enfocado en la prevención primaria mediante la difusión de conocimientos y el desarrollo de habilidades socioemocionales, es decir, la psicoeducación. Estos programas están diseñados para ser una red de apoyo robusta para el estudiante de pregrado, el usuario clave de esta investigación, quien se caracteriza por ser un joven adulto que enfrenta la complejidad de las exigencias académicas junto a la transición hacia la vida profesional y personal.

A pesar de la existencia de este andamiaje institucional y de los esfuerzos de la DBE por mantener un acompañamiento integral activo, la realidad en el campus presenta un contraste alarmante. El diagnóstico, validado por estudios globales sobre salud mental juvenil (Organización Mundial de la Salud, 2021) y datos internos recientes de la propia universidad (PUCE, 2022), revela un incremento sostenido y significativo de sintomatología de ansiedad, depresión y riesgo suicida entre los estudiantes. Esta alta y continua demanda está rebasando la capacidad operativa y de respuesta de los servicios de apoyo psicosocial de la DBE. El volumen de casos y la necesidad de intervención especializada superan los recursos disponibles, obligando a reexaminar la efectividad y el alcance de las estrategias preventivas.

En este contexto específico, la causa del problema identificado no radica únicamente en la escasez de terapeutas o en la calidad de la intervención clínica, sino en la ineficacia con que la DBE logra conectar su amplia oferta de servicios de bienestar y psicoeducación con su público objetivo. Esta brecha comunicacional se manifiesta en dos problemas interrelacionados: la escasa visibilidad de los programas de prevención y la baja participación efectiva estudiantil en las iniciativas de psicoeducación. La dificultad para acceder o incluso conocer la existencia de estos recursos debilita el propósito preventivo del acompañamiento integral. Esta falta de información clara y accesible no solo obstaculiza la búsqueda de ayuda, sino que también perpetúa el estigma asociado a la salud mental (Medical News Today, 2023), actuando como una barrera silenciosa que impide a la población universitaria acceder a los servicios vitales de la DBE.Es precisamente esta ineficiencia comunicacional, que limita el impacto de toda la estructura de bienestar, la que define la necesidad específica de intervención.

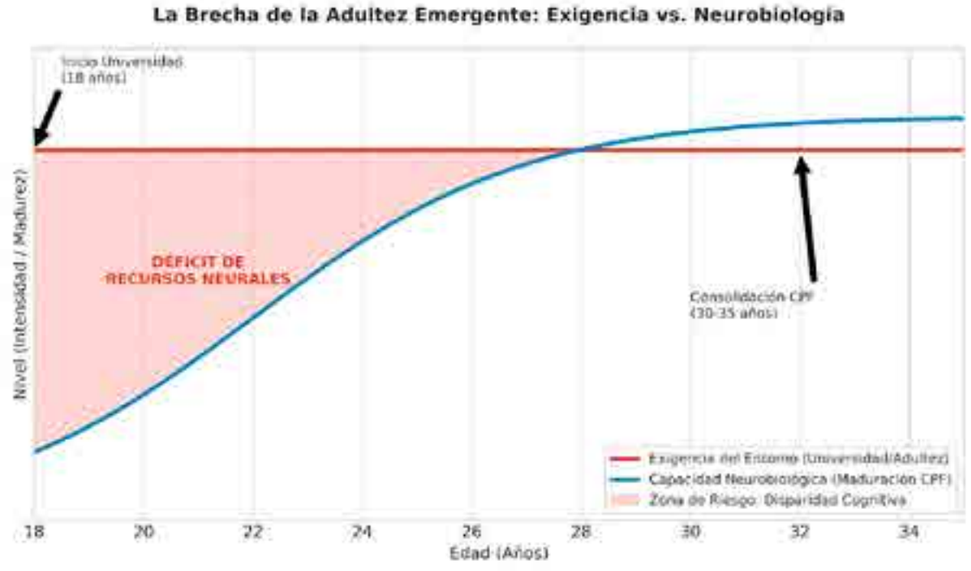


## Diagnóstico del caso



El desafío de la salud mental en la educación superior en América Latina exige un análisis que trascienda la mera identificación de síntomas, abordando la confluencia de factores neurobiológicos del desarrollo, presiones socio estructurales y dinámicas institucionales. La población estudiantil universitaria, típicamente en el rango de los 18 a 25 años, se encuentra en la etapa de la adultez emergente, un periodo caracterizado por una singular vulnerabilidad cognitiva. Desde una perspectiva neurocientífica, la Corteza Prefrontal, centro de las Funciones Ejecutivas, aún se halla en un proceso activo de maduración. Estas funciones, que incluyen la planificación, el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la toma de decisiones complejas (Alvarado & Chacón, 2024), son habilidades críticas para el éxito académico y la gestión del estrés. Sin embargo, estudios longitudinales y transversales demuestran que la mielinización y la reorganización sináptica de la CPF se extienden significativamente, con la consolidación final de estas estructuras ubicándose en el rango de los 21 a 35 años (Alvarado & Chacón, 2024).

Figura




Esta inmadurez funcional de la CPF resulta en una menor eficiencia en la modulación de las respuestas emocionales y un sesgo natural hacia la recompensa inmediata sobre la gratificación demorada. La universidad, al exigir la máxima capacidad de planificación a largo plazo y una alta tolerancia a la frustración, impone una carga cognitiva que choca directamente con la infraestructura neural aún en desarrollo del estudiante emergente. Esta disparidad temporal entre la exigencia de rendimiento adulto y la capacidad neurocognitiva actual establece un terreno fértil para el agotamiento cognitivo y la ansiedad de rendimiento crónica.

Esta vulnerabilidad intrínseca es exacerbada por la Presión Psicosocial Estructural propia de los contextos latinoamericanos. En sociedades marcadas por la profunda desigualdad económica, la educación superior deja de ser una elección individual para convertirse en el vehículo primario, y a menudo el único, para la movilidad social ascendente (OECD, 2013). Para muchos estudiantes, especialmente aquellos clasificados como de “primera generación”, el acceso a la universidad representa el sacrificio económico de toda una familia, transformando la matrícula en una deuda psicológica que debe ser retribuida. Esta visión, donde el esfuerzo invertido por ellos y sus parientes debe traducirse en una “ganancia y no un gasto inútil” (Nussbaum & Mosquera, 2012), eleva dramáticamente las apuestas académicas. La presión, por lo tanto, no se limita a la dificultad de la materia, sino al temor existencial de traicionar las expectativas familiares y de perpetuar el estancamiento socioeconómico.

Cuando el entorno universitario promueve una estricta meritocracia sin mitigar la desigualdad de origen o los prejuicios de clase y raza, se genera un sentido de pertenencia altamente condicional. Si el rendimiento impecable es el único validador de la identidad y del esfuerzo colectivo, cualquier signo de fracaso o debilidad se percibe como una amenaza a la identidad, generando ansiedad que no es puramente clínica, sino estructural, vinculada al riesgo de exclusión social.

El impacto de esta presión estructural se traduce en una alta prevalencia de malestar psicológico documentado en la epidemiología regional. Investigaciones recientes en contextos universitarios latinoamericanos confirman que la crisis de salud mental es un fenómeno masivo.

El cansancio emocional o burnout académico emerge como un coeficiente predictivo negativo del rendimiento académico y la permanencia. Un estudio realizado en Perú mostró que la prevalencia de burnout alcanzó niveles altos en el 31.4% de los estudiantes, con un 11.7% adicional en niveles de riesgo, sumando un 43.1% de la población estudiantil operando en una condición emocional subóptima (Seperak-Viera et al., 2021). Este nivel de agotamiento, cinismo y baja autoeficacia no solo deteriora la calidad del aprendizaje, sino que impulsa lo que se puede describir como un mecanismo de “abandono silencioso”. Incapaz de abandonar formalmente debido al peso del sacrificio económico familiar, el estudiante afectado por el burnout permanece matriculado, pero psicológicamente desconectado y con un compromiso académico mermado, maximizando el tiempo invertido sin alcanzar la meta de la “ganancia” proyectada (Seperak-Viera et al., 2021). Además, se ha documentado un diferencial de género, con las mujeres reportando puntuaciones consistentemente más altas de burnout que sus pares masculinos (Seperak-Viera et al., 2021).

A pesar de la alta necesidad clínica evidenciada, existen barreras persistentes que obstaculizan la búsqueda de ayuda profesional. La investigación regional que utiliza instrumentos como la Evaluación de Barreras para la Atención (BACE) en estudiantes de medicina, una población altamente demandada, ha establecido una jerarquía de obstáculos que privilegian las dimensiones internas sobre las logísticas. De acuerdo con las medias globales reportadas, el Estigma (Quiñones-Robles et al., 2025). Las barreras actitudinales predominantes incluyen el deseo de resolver el problema de manera autónoma reportado por el 81.7% de los estudiantes y la creencia de que la situación mejorará sin intervención profesional (Quiñones-Robles et al., 2025).



Esta tendencia a la autosuficiencia es culturalmente reforzada, pero resulta peligrosa cuando se combina con la vulnerabilidad interseccional. Las características sociodemográficas como pertenecer al sexo femenino y a la comunidad LGBTTTIQA+ mostraron una correlación significativa con casi todas las barreras de la escala (Quiñones-Robles et al., 2025). El riesgo es desproporcionado: para estas poblaciones, la búsqueda de ayuda formal no solo implica un estigma personal, sino la confirmación de una debilidad ante un sistema que ya puede percibirse como potencialmente no inclusivo o no confidencial. De hecho, el sexo femenino se correlacionó específicamente con barreras instrumentales, como la inseguridad sobre dónde acudir y la percepción de falta de apoyo (Quiñones-Robles et al., 2025), lo que sugiere que, incluso cuando la voluntad para buscar ayuda existe, la infraestructura logística y de apoyo institucional es deficiente.

La percepción de los servicios de bienestar universitario está intrínsecamente ligada a la dinámica institucional general, que en América Latina padece de un deterioro del Capital Social manifestado en la baja confianza institucional. Esta desconfianza se ha acentuado desde 2009 en instituciones clave (Estella de Noriega, 2020), y la universidad, como estructura de poder, hereda este déficit. Cuando los mecanismos de bienestar son percibidos como estructuras de control, o cuando se implementan mediante un paternalismo negativo, tratando al estudiante como un menor de edad cognitivo en lugar de un adulto emergente que requiere autonomía, se refuerza la baja confianza. El paternalismo choca con la tarea evolutiva central de la adultez emergente: la consolidación de la identidad y la autogestión.

Si el estudiante siente que las decisiones sobre su bienestar son impuestas, se inhibe el “confort personal” (Andreoni, 1989, citado en Estella de Noriega, 2020) que proviene de confiar en una institución. Esto lleva a la erosión del capital social interno del campus: si el servicio formal se percibe como punitivo o no confidencial, los estudiantes optan por estrategias de afrontamiento privadas el 81.7% prefiere resolverlo solo, Quiñones-Robles et al., 2025), lo que resulta en la “privatización del sufrimiento”. Este aislamiento previene la detección temprana de casos graves, aislando a aquellos individuos que ya están marcados por la mayor vulnerabilidad, como la comunidad LGBTTTIQA+ o aquellos con conducta suicida (Quiñones-Robles et al., 2025).

Finalmente, la capa digital actúa como un mediador crucial del malestar y de las barreras actitudinales. El uso intensivo de plataformas de redes sociales se ha correlacionado negativamente con el bienestar psicológico subjetivo en jóvenes universitarios (REDIE, 2018). El uso problemático de Internet y el Fear of Missing Out (FOMO) mantienen a los estudiantes en un ciclo de comparación social constante y validación externa, incrementando la ansiedad por exclusión, un fenómeno particularmente tóxico para un cerebro con una corteza pre frontal inmadura. A esto se suma el riesgo de la banalización del sufrimiento en el entorno digital, donde plataformas como TikTok y el uso de memes como mecanismo de afrontamiento inmediato frecuentemente trivializan o estetizan los síntomas clínicos de la ansiedad y la depresión. Este proceso refuerza la barrera actitudinal de la autosuficiencia: si el sufrimiento se etiqueta en el espacio público digital como un “rasgo de personalidad” o una “experiencia universitaria normalizada”, la graveda clínica se minimiza.

El estudiante es convencido de que “el problema podría mejorar sin ayuda” (Quiñones-Robles et al., 2025) porque su dolor ha sido desprofesionalizado y absorbido por la cultura de meme, generando un retraso crítico en la búsqueda de la asistencia formal necesaria. La solución al malestar en contextos universitarios, por lo tanto, debe ser estratégica e integradora, abordando la inmadurez neurobiológica, aliviando la carga del sacrificio estructural, reconstruyendo la confianza institucional mediante la autonomía y contrarrestando la trivialización del malestar en el espacio digital.

Figura 4 Costumer Journey Map



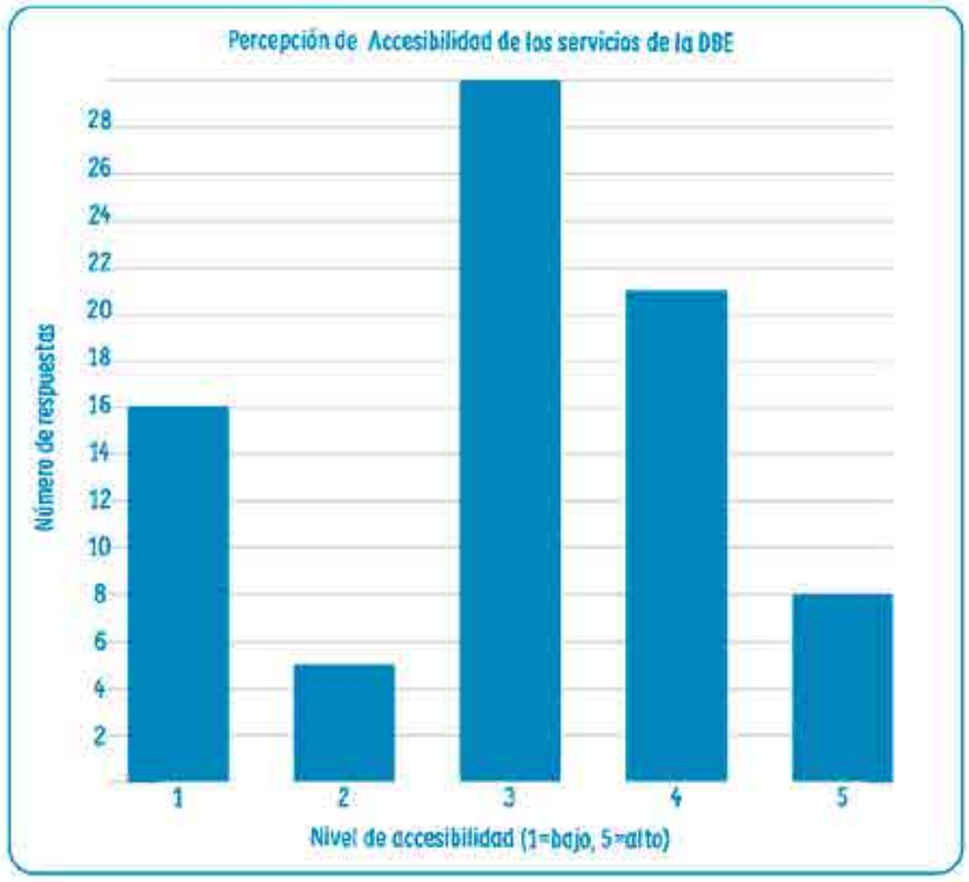



La trayectoria representada en el Customer Journey Map no es simplemente una lista de problemas académicos, sino la dolorosa visualización de un ciclo de aislamiento y desvalorización personal que se intensifica con cada etapa de la vida universitaria. El inicio del recorrido ya está marcado por una vulnerabilidad significativa: el estudiante arrastra un cansancio crónico y experimenta serias dificultades para interactuar con su entorno social y académico, siendo la ansiedad y la depresión los verdaderos obstáculos iniciales. Estos factores emocionales, al no ser tratados, se proyectan directamente en la fase de preparación, donde el bajo estado de ánimo y la falta de energía socavan cualquier intento de concentración y, por ende, el rendimiento académico. Es aquí donde la universidad, en lugar de ser una fuente de recursos, se convierte en un agente estresor: los espacios comunes como la cafetería o la biblioteca son percibidos como “abrumadores” debido a la dificultad para manejar el ambiente social, forzando al estudiante a evadir o aislarse, reforzando así la sensación de soledad.

Este deterioro culmina en la fase durante el Viaje, donde el desafío trasciende lo académico para convertirse en una crisis de identidad. La preocupación inicial por no poder completar tareas muta en pensamientos negativos autodirigidos y, lo más alarmante, en la duda profunda sobre si “se equivocó de carrera”. Es un momento de quiebre donde la necesidad de apoyo se vuelve crítica: el estudiante anhela un “grupo de apoyo” y la capacidad de “expresar cómo se siente”, pero sufre precisamente del desafío opuesto, que es la dificultad para gestionar sus emociones y la ansiedad. Esto genera un círculo vicioso: la necesidad de conexión es bloqueada por la ansiedad social, lo cual intensifica el aislamiento y agrava el estado emocional.

En este contexto, cada exigencia académica y social se experimenta no como un paso hacia una meta, sino como un reto insuperable, lo que le lleva a contemplar acciones como el retiro temporal o la solicitud de ayuda profesional a la DBE.

Por lo tanto, cualquier solución de proyecto derivada de este mapa debe ser inherentemente holística. No basta con ofrecer una aplicación de organización o un calendario de tareas. El proyecto tiene la imperiosa necesidad de actuar como un puente humano y seguro que conecte al estudiante, actualmente abrumado y aislado, con los recursos de apoyo emocional y social de forma discreta y de baja presión. Las intervenciones deben enfocarse primero en mitigar la ansiedad y el aislamiento (quizás mediante estructuras de apoyo de pares moderadas o herramientas que faciliten la comunicación anónima), para luego, sobre esa base de bienestar recuperada, fortalecer la confianza del estudiante en su propia capacidad, permitiéndole finalmente enfrentar y superar los desafíos académicos que inicialmente le resultaron paralizantes.

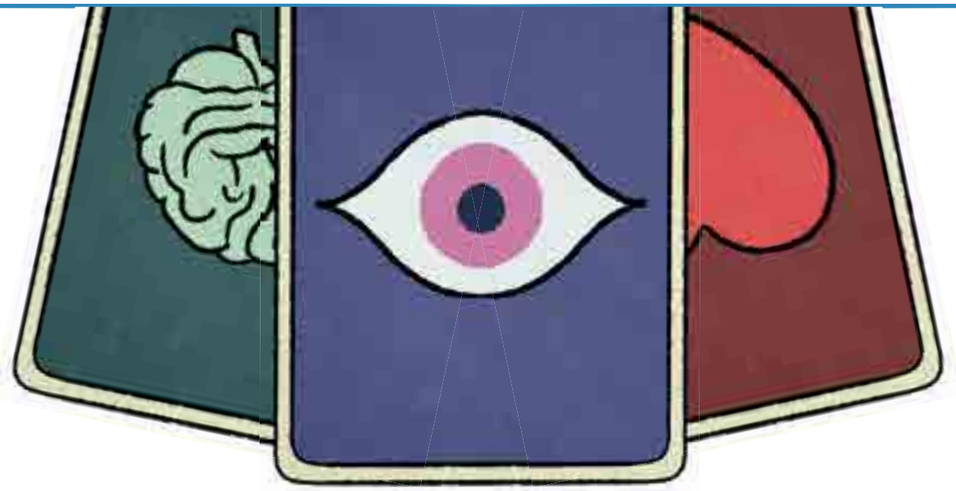



La Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE) es la entidad responsable de mitigar esta situación. Por lo tanto, el diagnóstico primario se centró en evaluar la eficiencia de la comunicación de la DBE y las barreras psicosociales que impiden a los estudiantes acceder a este servicio vital.

El análisis cuantitativo revela una paradoja de la necesidad dentro de la PUCE: aunque el 94% de los estudiantes considera el acompañamiento integral como un recurso de alta o muy alta importancia, el 84% de esta población nunca ha solicitado el servicio. Esta brecha entre la valoración y el uso se debe a fallas críticas en la visibilidad y el acceso comunicacional. La razón principal para no buscar ayuda es el desconocimiento sobre cómo acceder al servicio (35%), superando a otras variables como la falta de tiempo. Esta falta de guía logística se origina en una escasa visibilidad institucional, donde el 54% de los estudiantes indicaron no conocer la existencia de la DBE, confirmando que los canales de promoción, que dependen principalmente de profesores y autoridades, resultan ineficientes para una población digital. Además, el servicio sufre de un silencio social, pues el 75% de los encuestados no conoce a nadie que lo haya utilizado, lo que impide la normalización y se refleja en una percepción de accesibilidad apenas moderada (3.0/5).



El análisis cualitativo con la psicóloga valida y profundiza estas barreras. Desde la perspectiva clínica, los síntomas más frecuentes son la pérdida de vitalidad, el “desgano” (anhedonia) y el deterioro del autoconcepto (“no me siento capaz”), síntomas que se exacerban en las relaciones interpersonales propias de la vida universitaria. La profesional corrobora que la principal barrera psicosocial es el estigma, confirmando que los estudiantes buscan ayuda, exigiendo confidencialidad estricta para mitigar el juicio de pares o familiares.
Esta urgencia por el anonimato, sumada al alto costo de la terapia privada, subraya la necesidad de un recurso universitario visible y discreto. Finalmente, la experta enfatiza que la consecuencia más grave de la inacción es la cronificación del trastorno, donde el estado emocional se internaliza como parte de la identidad (“soy ansioso”). Por lo tanto, la estrategia preventiva esencial es la implementación de espacios psicoeducativos y de contención, lo cual justifica plenamente el enfoque de este proyecto en la prevención primaria a través de la comunicación y el diseño.



## Caraterización del usuario

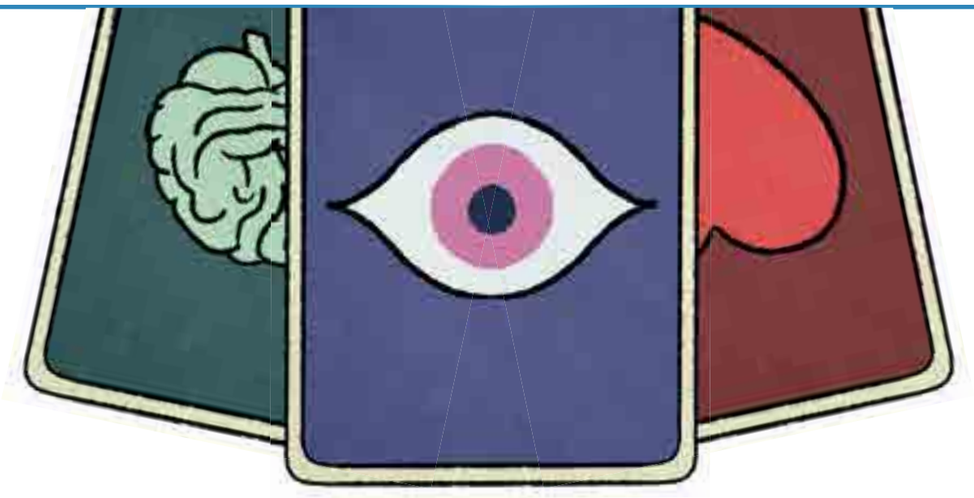





La segmentación del público objetivo en el Diseño Gráfico es crucial, pues, como argumenta Frascara (1997), la “comunicaciones genéricas... llegan solo a unos pocos”. Por lo tanto, el usuario principal se define como el estudiante de pregrado de la PUCE en riesgo psicosocial, validado por los principios de sustancialidad (grupo de mayor vulnerabilidad) y alcanzabilidad (presencia en el campus y en redes sociales). Este perfil se concentra principalmente en la adultez emergente (18 a 25 años), rango de edad que, según estudios como el de la ESPOCH (2022), se identifica como el más afectado por estrés, ansiedad y depresión en la población ecuatoriana, con la ansiedad afectando hasta al 66% de este grupo

La caracterización se profundizó mediante el Mapa de Empatía, se sintetizan los hallazgos de la investigación para comprender cómo la problemática afecta al usuario en su vida universitaria. A nivel sintomático, el usuario se identifica con la pérdida de vitalidad, el “desgano” y la baja autoeficacia (“no me siento capaz”), lo que la psicóloga entrevistada relacionó con el deterioro del autoconcepto. Esta carga emocional se exacerba por la complejidad de las relaciones interpersonales y la presión académica. La consecuencia de no tratar esta sintomatología es grave: la profesional señala la cronificación del trastorno, donde el estado emocional se internaliza como parte del ser (“soy ansioso”), afectando la vida social, académica y personal.

El comportamiento del usuario, sin embargo, revela que su inacción (el 84% de no uso del servicio de la DBE) no se debe a la apatía, sino a la falla de la comunicación. El 35% de los estudiantes no sabe cómo acceder al servicio, una barrera logística que es alimentada por el miedo al juicio o estigma. Este temor es validado por la psicóloga, quien confirma que los jóvenes buscan ayuda exigiendo confidencialidad estricta. Al no encontrar una guía institucional clara, el usuario busca soluciones en redes sociales, incurriendo en el autodiagnóstico digital. Esta práctica, si bien puede generar información, no siempre proviene de fuentes confiables, lo que aumenta la ansiedad y el miedo. Finalmente, el usuario está inmerso en un “silencio social”, con el 75% sin conocer a pares que utilicen el servicio, lo que refuerza la percepción de que buscar ayuda es un acto extremo. Por lo tanto, la intervención de diseño gráfico debe enfocarse en proporcionar el material psicoeducativo necesario para la autogestión y en crear una guía de acceso clara y normalizada, transformando la DBE en un recurso visible y libre de estigma.



## Análisis tipológico



## Seize the Awkward

Es una iniciativa de prevención conductual y comunicación social de gran alcance desarrollada por la Jed Foundation. Su público objetivo principal son los jóvenes adultos y estudiantes universitarios y preuniversitarios en Estados Unidos. El proyecto se basa en una premisa fundamental de la psicología social: el principal impedimento para que un joven busque ayuda profesional o hable sobre su salud mental no es el desconocimiento del problema, sino el miedo a la incomodidad social que rodea el inicio de conversaciones difíciles. Por lo tanto, el objetivo central de la campaña es desnormalizar el silencio y normalizar el acto de iniciar diálogos sensibles sobre el bienestar mental entre amigos y compañeros.
El proyecto opera bajo la disciplina de la Comunicación Social y el Marketing de Causa, con un fuerte componente de intervención conductual basado en la simplificación de la acción. La campaña no se centra en promocionar un servicio clínico específico, sino en promover una conducta social proactiva: la conversación. El proyecto busca activar las redes de apoyo social primarias del joven, reconociendo que la ayuda de un par es a menudo el primer y menos intimidante paso hacia la ayuda profesional. Esto se logra al proporcionar a la audiencia las herramientas, el lenguaje y la justificación para superar la "torpeza" inicial de preguntar a un amigo si está bien.

La arquitectura de contenido de "Seize the Awkward" está meticulosamente diseñada para integrarse en el entorno digital nativo del público objetivo, principalmente plataformas efímeras y redes sociales como TikTok, Snapchat, Instagram y YouTube. Los mensajes se vehiculizan a través de contenido de video de corta duración, GIFs y animaciones, todos diseñados para consumirse en el breve ciclo de atención requerido por estas plataformas. La campaña utiliza el humor y un tono irónico y ligero para abordar temas serios, lo que facilita la absorción del mensaje sin generar la alarma o la solemnidad que suele inhibir al joven.






# ColectivaMENTE

“ColectivaMENTE” es una campaña lanzada por UNICEF y la Red Regional de Jóvenes por la Salud Mental de Latinoamérica, posicionándose como un referente clave en la intervención digital y participativa. El proyecto se diferencia de las campañas informativas estáticas al ofrecer un juego digital descargable gratuito, desarrollado por y para adolescentes, lo que garantiza su resonancia cultural y su comprensión del lenguaje juvenil. Su misión no es solo informar, sino promover la conversación activa y colectiva, atacando directamente el silencio social que rodea al tema. El proyecto reconoce que la desestigmatización es un acto social y no solo individual.

La estrategia de la campaña se basa en la gamificación de la vulnerabilidad. A través de la aplicación, el usuario interactúa con escenarios emocionales de la vida real, lo que le permite identificar sus sentimientos y practicar habilidades de afrontamiento de una manera segura y no intimidante. Este formato de juego responde a una necesidad conductual: la de aprender sin ser juzgado. Los canales de difusión se centran en las redes sociales, utilizando la autoridad de organizaciones globales (UNICEF) para garantizar la credibilidad y el respaldo profesional, al mismo tiempo que mantiene una estética visual ligera y accesible. La comunicación se enfoca en el Call to Action simple: “Rompe el tabú y hablemos”. Esta tipología demuestra cómo el diseño puede pasar de ser un transmisor de información a ser una herramienta de intervención experiencial. La disciplina se enfoca en crear sistemas de diseño interactivo que faciliten el aprendizaje de habilidades emocionales y la creación de redes de apoyo.









# FLORENCE

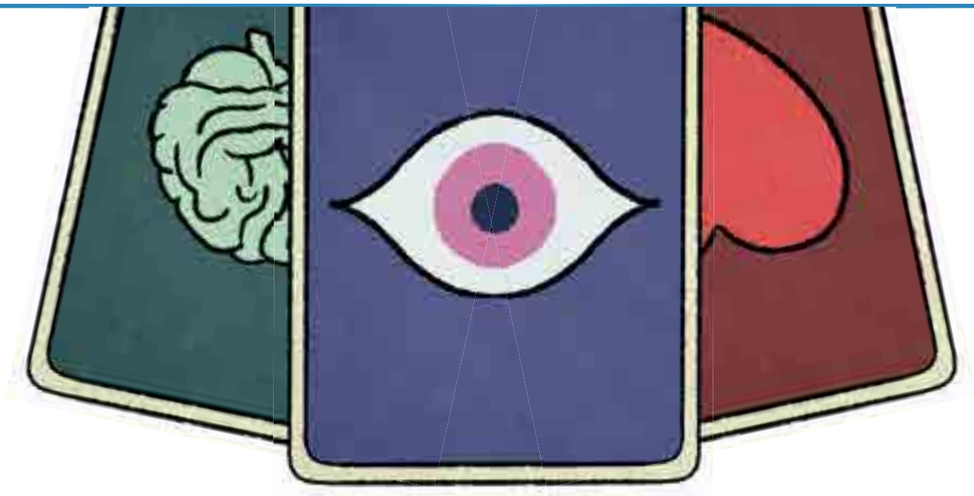
Este juego cuenta la historia de una joven llamada Florence Yeoh, que se siente atrapada en su monótona rutina diaria hasta que conoce a un joven violinista llamado Krish. A través de una serie de minijuegos y escenas interactivas, los jugadores experimentan la relación de Florence y Krish mientras se enfrentan a los desafíos y obstáculos que la vida les presenta. En términos de su género, Florence es un juego de aventuras y rompecabezas con un fuerte enfoque en la narrativa. A través de una combinación de animaciones y mecánicas interactivas, el juego cuenta una historia emotiva y conmovedora sobre el amor, la familia y el crecimiento personal.

El juego presenta una estética minimalista y un estilo artístico inspirado en las ilustraciones de cómics y los dibujos animados. Los personajes están diseñados con líneas simples y colores planos, lo que les da una sensación de simplicidad y accesibilidad. Además, la banda sonora del juego, compuesta por Kevin Penkin, complementa la atmósfera general del juego con su música relajante y emotiva. Se divide en capítulos que representan momentos clave en la relación de Florence y Krish. Cada capítulo presenta una mecánica única que refleja el tema o la emoción que se está explorando. Por ejemplo, en un capítulo, los jugadores deben ensamblar un rompecabezas para simbolizar la conexión entre Florence y Krish, mientras que en otro capítulo, deben navegar por un laberinto de palabras para representar la comunicación emocional en la relación.

A medida que la historia avanza, Florence debe enfrentar desafíos personales y emocionales, como lidiar con la muerte de un ser querido y decidir qué camino tomar en su carrera profesional. Estos desafíos están diseñados para que los jugadores se identifiquen con los personajes y se sientan conectados emocionalmente con la historia.





## Definición del problema gráfico



Tras la triangulación de los datos cuantitativos, el análisis bibliográfico y los hallazgos cualitativos de las entrevistas, se cristaliza con claridad que el problema central no reside en la oferta de servicios de la Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE), sino en la profunda ineficacia del sistema de comunicación a través del cual estos se presentan a la comunidad estudiantil. Esta brecha comunicacional estratégica se manifiesta en una dualidad crítica: por un lado, la escasa visibilidad de los servicios de apoyo psicosocial y, por otro, la consecuente baja participación en los programas de psicoeducación. En consecuencia, el problema gráfico se define como la ausencia de un lenguaje visual coherente, empático y estratégico que logre conectar una necesidad latente y urgente del estudiantado con un recurso institucional ya disponible, perpetuando así barreras de acceso que son fundamentalmente comunicacionales y no logísticas.

El problema central sigue siendo la brecha comunicacional estratégica entre la Dirección de Bienestar Estudiantil de la PUCE y sus estudiantes de pregrado. Esta brecha se manifiesta en una dualidad preocupante: por un lado, la escasa visibilidad de los servicios de apoyo psicosocial y, por otro, la consecuente baja participación efectiva en los cruciales programas de psicoeducación.

El objetivo no es rediseñar los servicios clínicos de la DBE, sino diseñar un sistema de comunicación que democratice la información existente, combata el estigma social persistente y, fundamentalmente, facilite el acceso a los recursos de acompañamiento integral que la universidad ya ofrece, este sistema debe ser la arquitectura que permita al estudiante transitar fluidamente de la identificación de su necesidad emocional a la búsqueda de ayuda profesional, eliminando barreras cognitivas y emocionales.

Los jóvenes adultos de 18 a 29 años de la PUCE, constituye el segmento de más alto riesgo para trastornos de ansiedad, depresión y riesgo suicida, lo cual está documentado por las estadísticas internas y la epidemiología regional. Al ser una audiencia nativa digital, que consume información en canales rápidos e informales, están crónicamente expuestos a la sobrecarga de información y a la tendencia peligrosa del autodiagnóstico en redes sociales. Por lo tanto, el sistema de comunicación debe emplear un lenguaje visual estratégico que no solo sea cercano y empático, sino que proyecte una alta credibilidad institucional para contrarrestar activamente la desinformación digital.

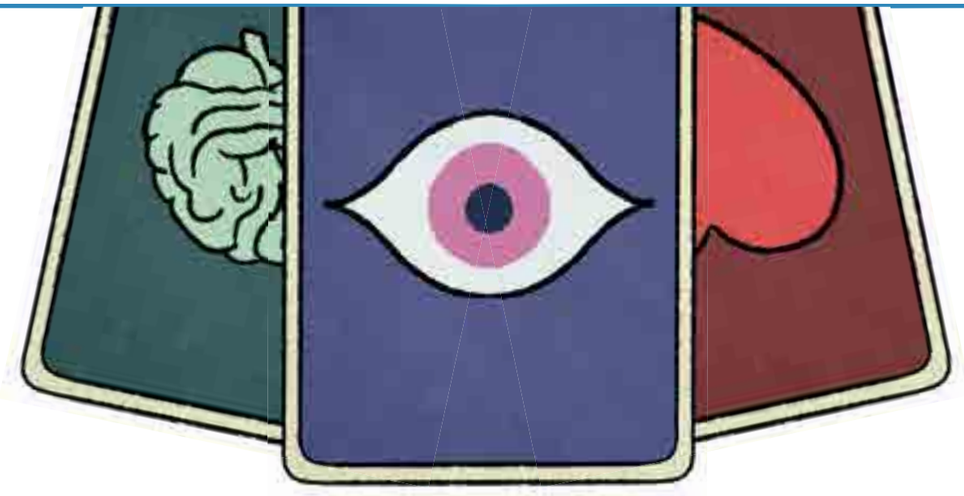
El personal de la DBE y el cuerpo docente/mentores, requieren herramientas comunicacionales coherentes para actuar como puntos de contacto iniciales y referentes para los estudiantes.

La importancia de este proyecto reside en su naturaleza como una cuestión de salud pública y de vida estudiantil, dado que la salud mental es un pilar ineludible del modelo formativo integral de la PUCE. Una comunicación ineficaz se traduce en consecuencias humanas críticas que incluyen el retraso en la atención de casos de riesgo suicida, la cronificación de trastornos emocionales debido a la perpetuación del estigma y una contribución directa a la deserción universitaria por problemas de adaptación y manejo de estrés.
La trascendencia del sistema de comunicación reside en su potencial para actuar como un puente estratégico que conecta una necesidad urgente con un servicio disponible, lo que puede significar mejorar la calidad de vida e incluso salvarla. El sistema de comunicación visual debe ser pensado para moldear tanto el pensamiento como el sentimiento del usuario.

El objetivo es que el estudiante piense que los problemas de salud mental son comunes y tratables, que la DBE es un espacio profesional, seguro y confidencial, y que buscar ayuda es un signo de fortaleza y autogestión, no de debilidad. El sistema debe evocar una respuesta afectiva de alivio, confianza y empatía. Esto exige un tono tranquilizador, directo y libre de juicios, donde se evite activamente el lenguaje alarmista o victimizado, en favor de una voz visual que promueva la resiliencia y la agencia del estudiante en su propio proceso de bienestar.

Se busca que el estudiante consuma e interactúe con la psicoeducación (leer, escuchar, interactuar) para desestigmatizar y desarrollar habilidades de prevención primaria. En segundo lugar, se busca que inicie el contacto con la DBE, siguiendo un proceso simplificado y bien señalizado para solicitar una cita u orientación. El diseño del sistema debe ser la guía conductual que minimice la fricción y la incertidumbre, logrando que el estudiante se mueva de la conciencia del problema a la acción de búsqueda del servicio. El éxito, medido a través del aumento de la interacción con los canales de psicoeducación y el incremento en la demanda de citas para sintomatología leve a moderada, confirmará la eficacia del sistema para impulsar la prevención temprana y desmantelar el estigma.





## Requerimientos del proyecto



Es imperativo establecer que, en el marco de un proyecto de diseño estratégico, la formulación de requerimientos trasciende la subjetividad y las preferencias estéticas del diseñador. Cada requisito listado a continuación no constituye una elección arbitraria, sino que funciona como una directriz funcional, formal y simbólica que responde directamente a las necesidades críticas identificadas en el diagnóstico. En este sentido, los requerimientos son la traducción metodológica de los hallazgos de la investigación la brecha comunicacional, el estigma social y las barreras de acceso en la PUCE en un conjunto de imperativos que guiarán el desarrollo de una solución gráfica. Este enfoque asegura que el diseño resultante no solo sea estéticamente relevante, sino, fundamentalmente, una herramienta eficaz y centrada en el usuario, tal como lo demandan los principios del diseño de comunicación (Frascara, 2012).

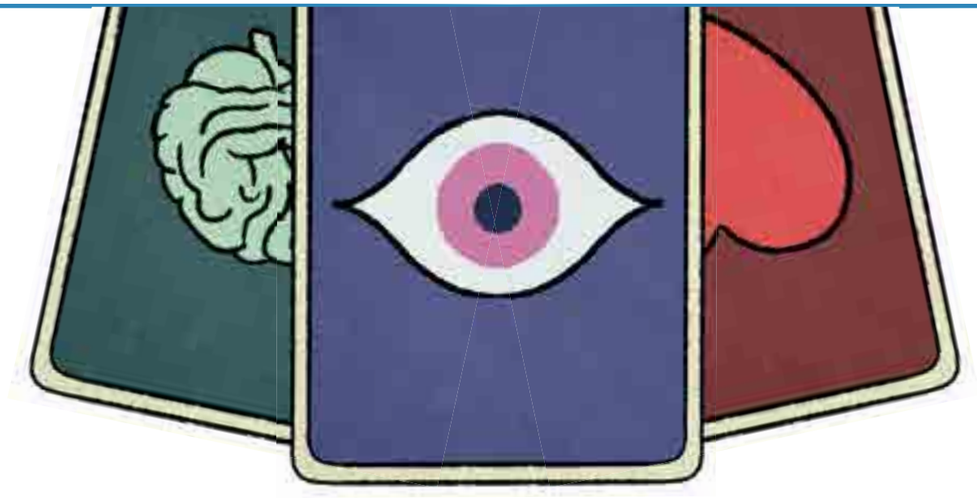
| Requerimiento | Requerimiento |
|---|---|
| Clarificar y simplificar el proceso de acceso: El sistema gráfico debe ofrecer una guía visual paso a paso, clara e inequívoca, sobre cómo contactar a la Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE), qué esperar de la primera cita y cuáles son los canales disponibles. | El 35% de los estudiantes no busca ayuda principalmente por desconocimiento sobre cómo acceder al servicio. El diseño debe reducir la fricción logística y la incertidumbre, que son barreras primarias. |
| Aumentar la visibilidad de la DBE: El material gráfico debe posicionar a la DBE como un recurso central y conocido dentro del ecosistema universitario, asegurando que la marca y sus servicios sean reconocibles. | El 54% de los estudiantes no conocía la existencia de la DBE. La falta de visibilidad es el origen de la brecha comunicacional que se busca resolver. |
| Proveer herramientas de psicoeducación primaria: El diseño debe empaquetar conceptos clave de salud mental (ej. gestión de ansiedad, identificación de síntomas de depresión) en formatos consumibles y prácticos para la autogestión. | El objetivo general del proyecto es proveer herramientas gráficas para la psicoeducación en la prevención primaria. Esto responde a la necesidad de una intervención temprana antes de que el malestar se cronifique |
| Facilitar la normalización de la búsqueda de ayuda: El sistema debe incluir un llamado a la acción explícito y desestigmatizado que motive al estudiante a iniciar el contacto con los servicios de apoyo. | La hipótesis del proyecto es que un diseño accesible favorecería la disposición a buscar ayuda profesional. El 75% de los estudiantes no conoce a nadie que haya usado el servicio, lo que indica un "silencio social" que el diseño debe romper. |



| Requerimiento | Requerimiento |
|---|---|
| Tono empático, cercano y no enjuiciador: La comunicación verbal y visual debe transmitir calidez, confianza y validación, evitando cualquier lenguaje clínico, alarmista o paternalista. | Los estudiantes evitan la ayuda por temor a ser juzgados y buscan confidencialidad estricta. Un tono adecuado es crucial para construir un espacio percibido como seguro |
| Lenguaje claro, accesible y desprovisto de jerga: Los conceptos psicológicos deben ser "traducidos" a un lenguaje coloquial y comprensible para un público no especializado, sin sacrificar la precisión. | El proyecto busca que la información sea presentada de manera accesible y comprensible. La jerga compleja puede actuar como una barrera cognitiva, especialmente para alguien que ya experimenta agotamiento. |
| Enfoque en la resiliencia y la agencia: El contenido debe empoderar al estudiante, presentándolo como un agente activo en su propio bienestar y enmarcando la búsqueda de ayuda como un acto de fortaleza. | Se busca que el estudiante sienta que buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. El diseño debe evitar la victimización y promover la capacidad de afrontamiento. |
| Contenido con credibilidad profesional: Aunque el tono sea informal, la información debe estar validada por la DBE para contrarrestar la desinformación y el autodiagnóstico riesgoso de las redes sociales. | El autodiagnóstico en redes sociales puede incrementar la ansiedad y retrasar la atención adecuada. El diseño debe ser un puente hacia un recurso profesional y confiable, no un sustituto de este. |

| Requerimiento | Requerimiento |
| --- | --- |
| Estilo visual atractivo y relevante para jóvenes adultos: La estética debe alinearse con las tendencias visuales consumidas por el grupo etareo (18-25 años), utilizando un lenguaje gráfico contemporáneo y auténtico. | Para ser efectivo, el diseño debe resonar con un lenguaje visual que sea cercano y evitar una apariencia institucional rígida que genere desconfianza o desinterés, como se analizó en la tipología "Seize the Awkward" |
| Abstracción empática en la ilustración: Se debe evitar el uso de fotografías de archivo que puedan estigmatizar. Se recomienda un estilo de ilustración que permita la proyección e identificación universal, sin victimizar al sujeto. | El análisis de "Seize the Awkward" demostró que la ilustración abstracta facilita la proyección identitaria del usuario y promueve un entorno visual seguro, evitando el estigma asociado a las imágenes realistas de sufrimiento. |
| Diseño optimizado para plataformas digitales y móviles: El sistema gráfico debe ser responsivo y concebido bajo una lógica "mobile-first", asegurando una correcta visualización y legibilidad en los dispositivos de mayor uso por los estudiantes. | La audiencia principal es nativa digital y consume información a través de canales rápidos e informales. La plataforma principal de interacción será, con alta probabilidad, su teléfono móvil. |
| Sistema visual coherente y escalable: Se debe crear un conjunto de elementos que funcionen como un sistema cohesivo y puedan ser aplicados consistentemente en diversos formatos y campañas futuras. | El problema es sistémico y requiere una solución de sistema. Una identidad visual coherente construye reconocimiento y confianza en la comunicación de la DBE a largo plazo |





## Generación de la idea



El concepto se define como una metodología centrada en el usuario, orientada a la generación de propuestas de diseño que prioricen la funcionalidad y la eficiencia como pilares fundamentales. Bajo esta perspectiva, el concepto actúa como el eje rector del desarrollo del proyecto, integrando de manera coherente las necesidades del usuario con la efectividad técnica para asegurar que las soluciones no solo sean estéticamente atractivas, sino también útiles y significativas (Sánchez, 2020). Para materializar este enfoque, se emplean herramientas de exploración creativa como la lluvia de ideas, la cual consiste en generar un conjunto diverso de palabras y conceptos que facilitan la obtención de múltiples propuestas vinculadas directamente con el mensaje que se desea comunicar. Esta fase exploratoria permite diversificar las rutas de diseño, garantizando que el resultado final responda con precisión a los objetivos de comunicación y funcionalidad establecidos previamente.

Figura
Lluvia de ideas




Ideas de concepto

El concepto de diseño se erige como el núcleo estratégico que articula la respuesta del proyecto a la problemática de la brecha comunicacional en la Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE) de la PUCE, un fenómeno que se traduce en una barrera de acceso insalvable para la población universitaria en riesgo psicosocial. En un contexto de alta vulnerabilidad juvenil, exacerbada por la inmadurez de la corteza prefrontal y las presiones estructurales de la adultez emergente, la solución no reside en una mera campaña informativa, sino en la formulación de una arquitectura visual que mitigue la ansiedad, combata el estigma y promueva activamente la búsqueda de ayuda profesional. Este concepto busca transformar la percepción de la salud mental de una experiencia de juicio y aislamiento a un proceso de autogestión y empoderamiento.



Para generar la idea central del proyecto, se llevaron a cabo varios ejercicios, entre ellos el de asociaciones forzadas. Según Lupton (2012) “Al elaborar listas de productos, servicios o estilos y después intentar trazar vínculos entre ellos, el diseñador puede forjar conceptos frescos, llenos de chispa y con aplicaciones novedosas”. Aplicando este ejercicio se generó el primer concepto “Mapa de mis emociones” con la unión de las palabras brújula y mapa. Para obtener la segunda y tercera idea se realizó un volcado visual de datos y la metáfora. Según Lupton (2012) primero se tienen que realizar varios bocetos a lápiz en un límite de tiempo definido. A partir de esto se escogieron grupos de dibujos para realizar frases relacionadas al proyecto. Finalmente, se realizaron metáforas con las frases obtenidas y se obtuvieron las últimas ideas ”Barra de vida” y “Mapa estelar del guardián”.

Concepto I: El mapa para navegar mis emociones

Esta propuesta conceptualiza el bienestar emocional como un sistema navegable, empleando la metáfora del mapa para imponer estructura y cognición sobre el “caos sin forma” que, por naturaleza, define a las emociones abstractas. En la adultez emergente, donde la inmadurez funcional de la corteza prefrontal compromete las funciones ejecutivas de planificación y control inhibitorio, la carencia de una guía exacerba el agotamiento cognitivo y la ansiedad de rendimiento. El mapa, al nombrar y definir los “territorios” emocionales, establecer “fronteras” y señalar “rutas funcionales,” ofrece una herramienta de ubicación que se alinea con la necesidad de normalización. Al dotar al estudiante de un marco cognitivo para orientarse, el diseño lo empodera a pasar de la confusión a la navegación activa y la toma de decisiones informadas sobre su bienestar, una estrategia esencial para contrarrestar la vulnerabilidad intrínseca de esta etapa del desarrollo.



Concepto II: La barra de salud mental

El concepto de la barra de salud mental utiliza la metáfora de un sistema de recursos medibles y recargables, desvinculando categóricamente los altibajos mentales de la debilidad moral o del fracaso personal. Este enfoque opera bajo el principio de gamificación de la vulnerabilidad, donde la mente no “falla” sino que necesita “recargarse”. En el contexto del uso intensivo de plataformas digitales por parte de la audiencia objetivo, la metáfora de la barra de salud (similar a las interfaces de videojuegos) resulta instintiva y natural, facilitando la comprensión de la psicoeducación como la “guía de usuario de nuestro propio sistema”. Este concepto se enfoca en la agencia del estudiante, justificando la psicoeducación como la enseñanza de “acciones específicas (power-ups)” que aumentan la vitalidad mental y física. Por lo tanto, el diseño empodera al estudiante a gestionar su bienestar de forma activa mediante la medición y la acción, un requerimiento central para combatir la cronificación del malestar emocional.

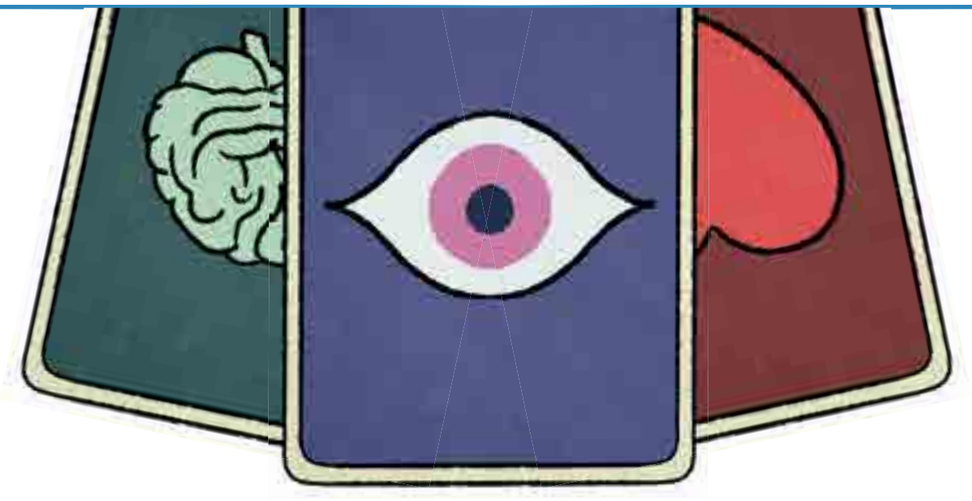





Concepto III: Mapa estelar del guardián (Mapa estelar emocional)

La propuesta del mapa estelar del guardián emplea una metáfora cósmica para abordar la sensación de abrumación que experimentan los jóvenes adultos frente a desafíos que parecen inabarcables. Sugiere que, aun cuando la vida se manifieste como un cosmos caótico, existen patrones de significado y principios universales capaces de orientar al individuo en su trayecto. En este constructo, la figura del guardián no se presenta como un ente externo o una autoridad institucional paternalista. La personificación de la propia sabiduría interior o un arquetipo de guía personal. Este concepto utiliza la normalización como una herramienta de alineación estratégica que permite a los estudiantes navegar la complejidad de la experiencia universitaria en su totalidad. Así, el mapa sirve para afrontar y dotar de sentido a las diversas dimensiones que vive el joven adulto, desde las exigencias académicas y las relaciones con amigos hasta el autoconocimiento y la gestión de las emociones, transformando situaciones potencialmente caóticas en un camino estructurado y con propósito.





## Exploración de la forma



Tras concluir la fase de ideación, resulta fundamental explorar diversas aproximaciones visuales, ya que este ejercicio permite consolidar una línea gráfica única y distintiva que otorgue identidad al proyecto. Este desarrollo gráfico es el paso necesario para materializar la representación de la propuesta y asegurar su correcta vinculación con los objetivos planteados, transformando los conceptos abstractos en elementos tangibles. Para lograrlo, se deben integrar estratégicamente componentes cromáticos, tipográficos y morfológicos, así como elementos narrativos y reticulares que den estructura al mensaje. Asimismo, el uso de expresiones gráficas como la ilustración permite personalizar la propuesta, garantizando que cada decisión estética esté plenamente alineada con la idea central y sea adecuada para las exigencias específicas de su entorno de aplicación.

El mapa para navegar mis emociones

Este concepto se traduce visualmente en un sistema de normalización de ubicación que prioriza la legibilidad y la estructura. Imagina una cartografía simplificada, no geográfica, sino diagramática, donde las emociones abstractas se convierten en áreas delimitadas que representan servicios como la DBE o las tutorías. El diseño debe proyectar confianza institucional y facilidad de uso. Para lograrlo, la paleta de colores se basa en Azules fríos y profundos para la estructura, simbolizando la estabilidad y la calma que da la orientación. Las “rutas funcionales” y las zonas de interés se destacan con verde esmeralda, que indica crecimiento y el camino hacia el equilibrio. La tipografía es crucial: se utiliza una Sans-Serif geométrica (Bold y Regular) con una jerarquía limpia. Esto imita la precisión de una señalética moderna, donde el nombre de un “territorio emocional” o un servicio debe ser legible de un vistazo. La composición se enfoca en líneas duras y ángulos claros, evitando cualquier elemento orgánico, para asegurar que la navegación sea percibida como lógica y controlada, facilitando al estudiante la tarea de nombrar su estado y trazar su propio camino hacia el bienestar.

Figura
Moodboard1



La Barra de salud mental

Es la metáfora de la normalización de recursos y requiere una estética de interfaz digital que sea inmediata y accionable. El diseño debe comunicar que el bienestar es un estado cuantificable, no un juicio moral. Por lo tanto, se emplean colores de alta saturación y contraste para señalar el estado. Un Verde Brillante o Amarillo Neón domina la zona “cargada”, asociándose directamente con la energía y la vitalidad. La alerta, cuando la salud está baja, se marca con un Ámbar vibrante, que llama a la acción sin ser alarmista, manteniendo el foco en la gestión proactiva. La tipografía refuerza la idea de la medición: una fuente de estilo Monoespaciado o Sans-Serif Técnica para mostrar los números o porcentajes de la barra, enfatizando que la mente es un sistema con datos manejables. La composición es directa: un rectángulo limpio y horizontal que funciona como un medidor constante. Los “power-ups” son íconos de acción inmediata (rayos, flechas ascendentes) que visualmente prometen una recarga rápida, haciendo que la psicoeducación se sienta como un manual de estrategias eficaz y divertido de aplicar.

Figura
Moodboard2



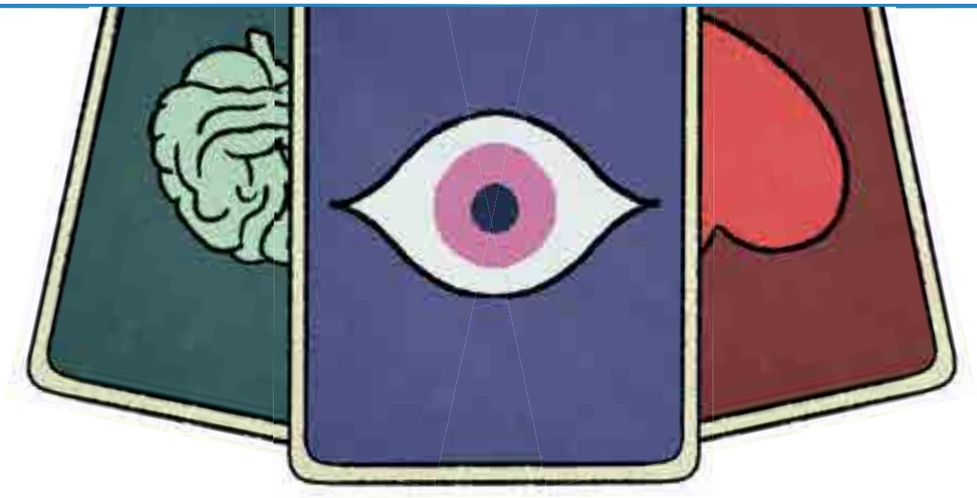



Mapa estelar del guardián

Este concepto es la brújula de normalización de la alineación y requiere una estética que transmita sabiduría, profundidad y una conexión con la fuerza interior. El mapa estelar es funcional y contemplativo. La paleta de colores se sumerge en el Índigo profundo o negro astral, creando un lienzo de noche que simboliza la inmensidad del desafío, pero también el potencial. Los valores y principios (las estrellas guía) se representan con toques de plateado o blanco brillante, que les confiere un peso arquetípico y una cualidad de inmutable. La tipografía debe ser elegante y reflexiva, una Sans-Serif con un espaciado amplio o de trazo fino, para proyectar autoridad y atemporalidad, diferenciándose de la funcionalidad directa de los otros dos conceptos. La composición se organiza en un diseño envolvente o circular, donde los puntos de luz se conectan sutilmente para formar constelaciones patrones de significado. Esto sugiere que la figura del guardián es un centro de estabilidad y que la fuerza auténtica del estudiante se encuentra al alinearse con esos patrones universales, guiándolo a través de la vida universitaria con propósito.

Figura
Moodboard3





## Evaluación del concepto y estilo gráfico



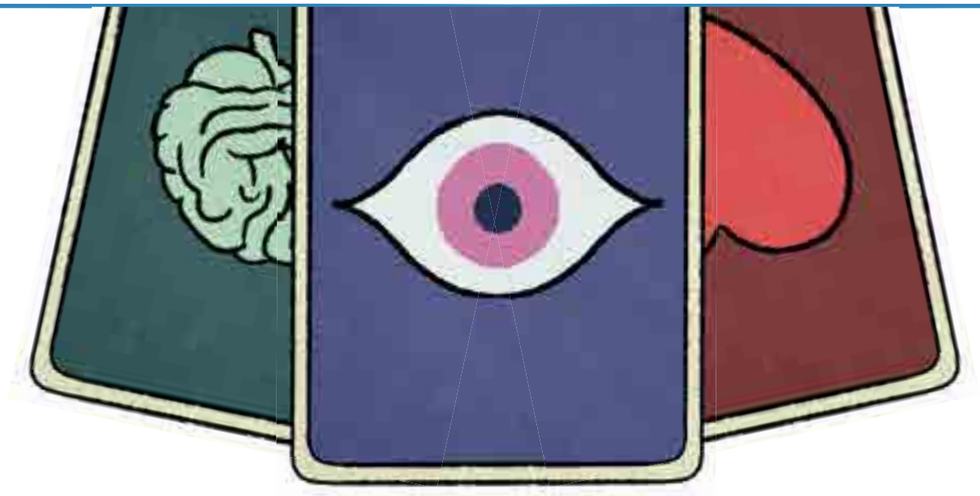
Una vez definidos los conceptos y estilos gráficos, se validó la generación de la idea con expertos de Diseño, para evaluar la pertenencia de la idea con el proyecto, buscando también fortalecer y mejorar las ideas de ser necesario. Para la validación, se contó con la participación de dos docentes de diseño gráfico de la PUCE: Pablo Guzmán y Jaime Guzmán. Se utilizaron de apoyo diapositivas para la presentación de las ideas y una tabla de evaluación al finalizar.

En cuanto al concepto de diseño, ambos docentes reconocieron cierta novedad en las propuestas, sin embargo, se manifestaron retroalimentaciones importantes, como la mencionada por Pablo Guzmán, “Usar tecnologías que están en boga, no significan que un producto sea novedoso, resulta forzoso en ocasiones” este comentario tendría efecto sobre la primera propuesta del mapa de las emociones, pues en esta se propuso el uso de realidad aumentada, que visto ahora no figura como una respuesta novedosa al proyecto.

Por su parte, el docente Jaime Guzmán, realizó como recomendación el investigar mejor al usuario, pues hay propuestas que, en su experiencia, no están vinculadas a las tendencias visuales a las que los jóvenes adultos están expuestos.

Durante la fase de validación, se evidenció una respuesta notablemente favorable hacia la tercera propuesta, denominada el “mapa estelar del guardián”, destacando un alto nivel de pertenencia y claridad entre los participantes. A diferencia de las otras alternativas, este concepto no generó dudas ni preocupaciones, demostrando una vinculación profunda y coherente con los objetivos del proyecto.

Esta aceptación se vio respaldada y matizada por la retroalimentación de los docentes, quienes, aunque reconocieron la novedad en los planteamientos generales, señalaron debilidades críticas en las propuestas restantes. En este sentido, Pablo Guzmán advirtió que el uso de tecnologías de tendencia no garantiza por sí mismo la innovación, calificando como “forzado” el empleo de realidad aumentada en la primera propuesta del “mapa de las emociones”, la cual dejó de percibirse como una respuesta genuinamente novedosa para el proyecto. Por otro lado, Jaime Guzmán enfatizó la necesidad de profundizar en la investigación del usuario, sugiriendo que algunas de las rutas exploradas no logran conectar con las tendencias visuales y estéticas a las que los jóvenes adultos están expuestos actualmente. En conjunto, estas observaciones validan la elección del mapa estelar como la ruta más sólida, al evitar soluciones tecnológicas superficiales y asegurar una conexión auténtica con el entorno y la sensibilidad del público objetivo.

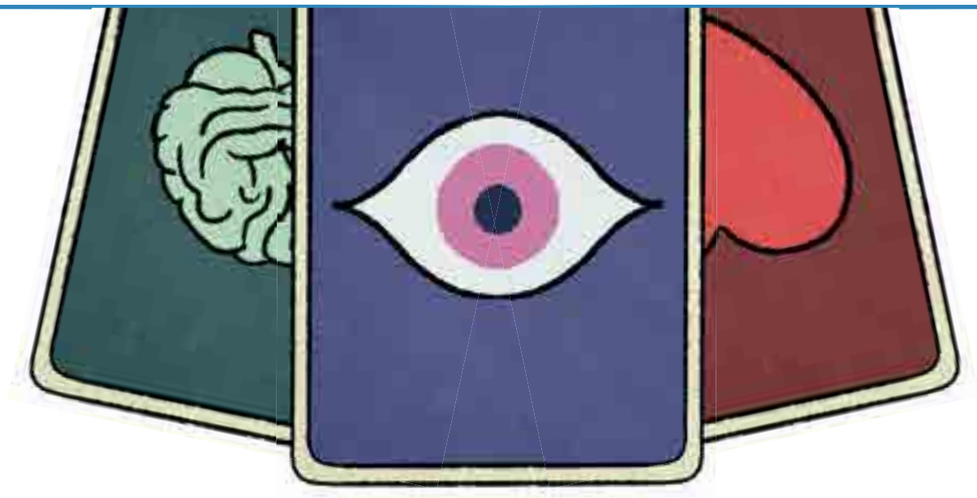


## Desarrollo del prototipo



El desarrollo del prototipo comenzó con una exploración formal y conceptual exhaustiva de los elementos que integran la propuesta, partiendo de una base simbólica profunda que otorga sentido a cada objeto diseñado. En este sentido, el proyecto se fundamenta en el estudio del tarot como un artefacto cultural y artístico de gran relevancia académica, el cual trasciende la creencia popular para ser analizado desde la semiótica, la sociología y la psicología analítica. Al entender las imágenes de las cartas como representaciones de arquetipos del inconsciente colectivo, el tarot se convierte en una herramienta multidisciplinaria que facilita la introspección y la narración personal, funcionando como un vehículo simbólico para comprender el flujo de la vida y la complejidad del ser.

Esta riqueza conceptual permite que la propuesta no sea solo una interfaz visual, sino un sistema de significado que resuena con la experiencia del joven adulto en la universidad. A partir de este marco referencial, la materialización del proyecto avanzó hacia la creación de un mapa de navegación detallado, el cual permitió estructurar la interacción entre los componentes análogos y digitales de la propuesta. Este ejercicio técnico fue fundamental para definir las dimensiones, medidas y proporciones de los elementos, asegurando que cada pieza cumpla con los estándares de usabilidad y los principios de gamificación necesarios para mantener el compromiso del usuario. De esta manera, la exploración de la forma no se limitó a un ejercicio estético, sino que buscó un equilibrio entre la carga simbólica de los arquetipos y la funcionalidad operativa del sistema, garantizando que la transición entre el contenido reflexivo y la experiencia de uso sea fluida, intuitiva y coherente con los objetivos de diseño planteados.



## Funcionamiento de la propuesta



La propuesta central de este proyecto se materializa en una aplicación móvil fundamentada en el concepto del mapa estelar del guardián, diseñada como una herramienta de acompañamiento integral para la trayectoria universitaria. Esta solución tecnológica funciona como un puente estratégico hacia la Dirección de Bienestar Estudiantil, respondiendo de manera directa a la falta de información detectada en las fases de investigación previas. Al observar que una gran parte de la comunidad estudiantil desconoce los servicios de apoyo disponibles, la aplicación se posiciona como el canal principal para dar visibilidad a estos recursos, integrando la vida académica con el bienestar institucional de forma fluida y accesible.

Mediante esta plataforma, el usuario interactúa con situaciones de la vida cotidiana orientadas a fortalecer sus dimensiones personal, académica y relacional. El diseño del sistema permite al estudiante reflexionar y actuar en áreas de incidencia donde comúnmente se experimentan tensiones o frustraciones propias de la etapa adulta joven. El ecosistema de la aplicación se estructura rigurosamente en torno a cuatro pilares fundamentales que son los sentimientos, los pensamientos, las acciones y las motivaciones. Estos elementos deben ser interiorizados por el estudiante de manera progresiva durante el transcurso del semestre, asegurando que el proceso de crecimiento sea constante y equilibrado.

El funcionamiento operativo de la herramienta se sustenta en una metodología de lectura y reflexión que guía al usuario por un proceso profundo de autoconocimiento.

Durante la etapa inicial de lectura, los estudiantes logran identificar las situaciones específicas que atraviesan mientras se familiarizan con los servicios de la Dirección de Bienestar Estudiantil, lo cual fomenta un sentido de pertenencia y confianza. Posteriormente, en la fase de interpretación, los jóvenes conectan los contenidos simbólicos con sus vivencias y conocimientos previos, otorgando un significado único a la experiencia. Finalmente, en la etapa de post lectura, se incentiva la expresión de ideas y la realización de ejercicios prácticos que consolidan las reflexiones obtenidas, transformando la teoría en acciones concretas para su vida diaria.

Los detalles específicos sobre cada uno de los elementos de la aplicación, su carga simbólica y sus respectivos llamados a la acción se encuentran detallados en la figura correspondiente.

Dicha representación gráfica integra de forma coherente los requerimientos estratégicos planteados bajo el modelo de diseño de Luis Rodríguez Morales, validando que cada decisión de interfaz y experiencia de usuario responda a una función técnica y emocional clara. Esta estructura garantiza que la aplicación no solo sea una herramienta de consulta, sino un sistema dinámico que evoluciona junto con las necesidades del estudiante en su entorno universitario.

La estructura conceptual del mapa estelar del guardián se desglosa a través de una selección de arcanos que funcionan como anclajes simbólicos para las diversas dimensiones de la experiencia universitaria, permitiendo que cada componente gráfico tenga una utilidad práctica clara.

En primer lugar, el arcano de el mago se establece como la representación de la Dirección de Bienestar Estudiantil, actuando como el nexo fundamental con los recursos y herramientas institucionales. Su función dentro del sistema es proporcionar un enfoque directo para que el estudiante aprenda a activar los servicios disponibles, permitiéndole localizar o manifestar soluciones externas ante los desafíos que se presenten. Esta vinculación asegura que la herramienta cumpla con los requisitos de función al conectar la necesidad del usuario con una respuesta institucional concreta y efectiva, transformando la burocracia en un proceso de empoderamiento personal.

| Arcano | Imagen | Representación | Concepto |
|---|---|---|---|
| El Mago en el tarot simboliza poder, manifestación, habilidad y nuevos comienzos, representando la capacidad de usar recursos y la voluntad para convertir ideas en realidad, indicando energía, ingenio y la fuerza para crear el futuro deseado, un buen augurio para la acción y el cambio positivo. |   | La PUCE | Representará el rendimiento académico del estudiante, se enfoca en activar soluciones y recursos externos |

Por otro lado, la figura de el loco personifica al propio estudiante, centrando la atención en su identidad y en el potencial latente que posee para navegar su trayectoria académica con libertad y apertura. Este arcano opera como una guía esencial para el autoconocimiento, marcando el punto de partida de la experiencia y subrayando la importancia de la iniciativa personal en el inicio de cualquier proyecto o etapa vital.

| Arcano | Imagen | Representación | Concepto |
|---|---|---|---|
| Los Enamorados en el tarot, más allá del amor romántico, abarcando valores, creencias y decisiones importantes que requieren compromiso y equilibrio. Representa conexiones profundas, la toma de decisiones cruciales, y la necesidad de alinear los valores personales con las acciones, indicando a menudo un momento de madurez o una encrucijada vital |   | Vinculos sociales | Esta carta abordará los vínculos relacionales. Se enfoca en resolver conflictos sociales y fortalecer tu red de apoyo para crecer |



Complementando esta visión individual, el arcano de los enamorados se enfoca en la esfera de los vínculos y las amistades, representando la complejidad de las relaciones y las elecciones sociales dentro del campus. Su utilidad radica en ofrecer estrategias para el abordaje de conflictos sociales, sentimientos de soledad o la definición de límites personales, fomentando el desarrollo de habilidades relacionales que son críticas para una integración exitosa y emocionalmente saludable en la comunidad estudiantil.

| Arcano | Imagen | Representación | Concepto |
|---|---|---|---|
| El Loco en el tarot simboliza nuevos comienzos, libertad, inocencia y el inicio de un viaje espiritual o vital, representando un potencial ilimitado y la disposición a dar saltos de fe hacia lo desconocido con optimismo, aunque también puede advertir sobre la imprudencia y la falta de planificación si aparece invertido o en contextos de caos. |   | El estudiante | Esta carta guiará el autoconocimiento e iniciativa personal. Invita a la introspección para reeconocer tu potencial e identidad antes de actuar |

El sistema de clasificación de la propuesta se profundiza a través de los cuatro palos que organizan las problemáticas cotidianas del estudiante, permitiendo un abordaje preciso de su realidad. El palo del corazón representa el mundo afectivo e interno del joven adulto, centrando su atención en la gestión de los sentimientos, las relaciones personales y la necesidad de autocompasión y soporte emocional. Es fundamental intervenir en situaciones de aislamiento, tristeza o apatía, así como en la resolución de conflictos relacionales y la definición de límites personales que protejan la integridad

| Arcano | Imagen | Representación | Concepto |
|---|---|---|---|
| Copas (Corazón) |  | El elemento Agua, el plano emocional y las relaciones. | Se asocia con el amor, los sentimientos, la intuición, la creatividad y las conexiones afectivas. Habla de cómo nos relacionamos con los demás y con nuestro propio mundo interior. |

En estrecha relación con lo afectivo, el palo de la mente se enfoca en los procesos del pensamiento y la lógica, abordando de manera directa los estados de ansiedad y la presencia de pensamientos intrusivos que dificultan la toma de decisiones difíciles. Su función es proporcionar claridad frente al estrés crónico, la autocrítica excesiva y el miedo al fracaso, ayudando a manejar los conflictos intelectuales o académicos que suelen abrumar al estudiante durante el semestre.

| Arcano | Imagen | Representación | Concepto |
|---|---|---|---|
| Espadas (Mente) |  | El elemento Aire, el intelecto, la mente y los pensamientos. | Vinculado a la comunicación, la lógica, la verdad y los procesos mentales. A menudo señala conflictos, toma de decisiones, desafíos intelectuales y la necesidad de claridad mental. |

Por otro lado, el palo de las manos se ocupa de la dimensión tangible y estructural de la vida universitaria, sirviendo como el soporte que sostiene la actividad académica mediante una gestión práctica y eficiente. Este eje se enfoca en la organización del tiempo, el manejo de recursos económicos y la realización de trámites, ofreciendo soluciones concretas ante la sobrecarga académica, la postergación de deberes y el desorden que puede derivar en problemas financieros.

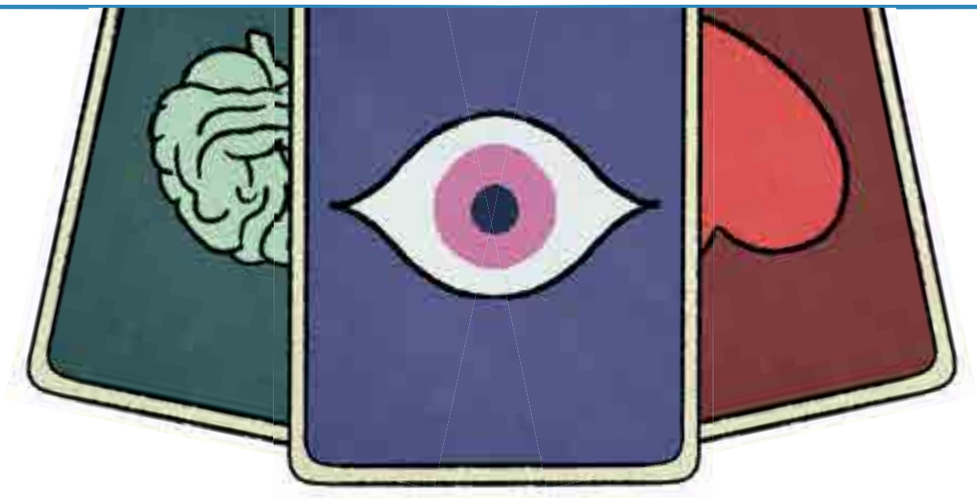
| Arcano | Imagen | Representación | Concepto |
|---|---|---|---|
| Oros |  | El elemento Tierra, el mundo material y el cuerpo físico. | Se refiere a las finanzas, el trabajo, la salud, las propiedades y los recursos tangibles. Trata sobre la manifestación de resultados, la seguridad material y el esfuerzo práctico. |



Finalmente, el palo de los ojos encarna la iniciativa y el propósito, proyectando la energía necesaria para que el estudiante visualice y construya su futuro con determinación. A través de este palo, se potencia la voluntad, la pasión y la creatividad, proporcionando el impulso vital indispensable para superar la procrastinación, el agotamiento o burnout y la falta de dirección o indecisión al iniciar nuevos proyectos.

| Arcano | Imagen | Representación | Concepto |
|---|---|---|---|
| Bastos |  | El elemento Fuego, la energía vital, la voluntad y el espíritu. | Representa la pasión, la inspiración, la acción, el emprendimiento y el crecimiento personal. Tiene que ver con el impulso que nos mueve a actuar y nuestra fuerza de voluntad. |

Esta división por palos asegura que la propuesta cumpla con los requisitos de función y uso del modelo de Luis Rodríguez Morales, al transformar la complejidad de la experiencia universitaria en categorías operativas fácilmente identificables. Al integrar el color y la simbología específica de cada palo, se reduce la carga cognitiva del usuario, permitiendo que el estudiante localice rápidamente el tipo de apoyo que necesita según la situación emocional o práctica que esté atravesando. De este modo, el diseño no solo organiza la información de manera lógica, sino que crea un sistema de acompañamiento empático y funcional que responde a las tendencias visuales y necesidades reales detectadas en la investigación del usuario.



## Aspectos generales del diseño gráfico

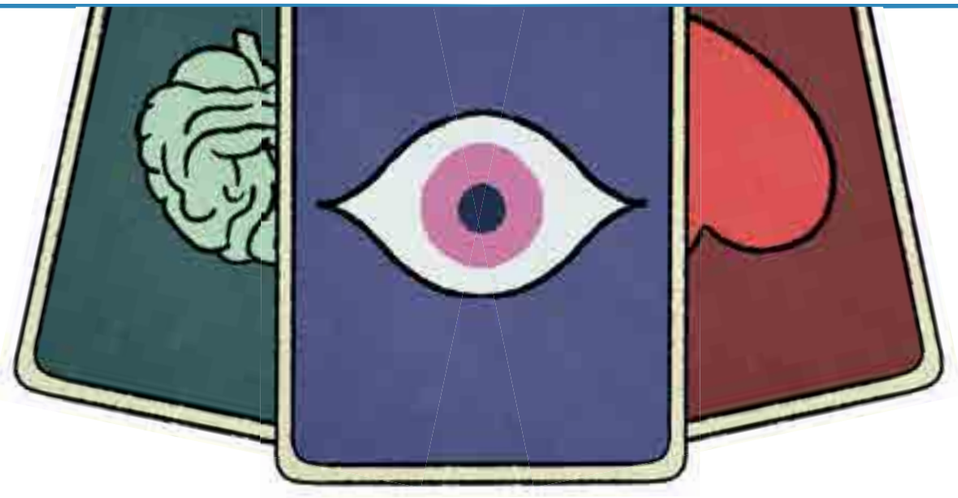


En este apartado se detallan los aspectos del diseño gráfico aplicados rigurosamente a la experiencia e interfaz de usuario, tomando como base la riqueza visual y semántica del tarot. Como se mencionó anteriormente, el tarot no se utiliza aquí desde una perspectiva adivinatoria, sino como un sistema iconográfico complejo que funciona como una herramienta de autoconocimiento y un depósito de sabiduría simbólica.

Este sistema trasciende su función lúdica para ofrecer una estructura de comunicación visual profundamente vinculada a tradiciones como la astrología, la alquimia y la semiótica hermética. Como bien expresó Carl Jung, las cartas del tarot actúan como imágenes psicológicas y símbolos con los que el inconsciente proyecta sus contenidos, permitiendo que el usuario interactúe con representaciones gráficas de su propio estado interno. Esta base conceptual permite que el diseño de la interfaz no sea meramente decorativo, sino que posea una carga narrativa que guía al estudiante a través de su propia psique.

Para el desarrollo de la línea gráfica, el tarot brinda un abanico de elementos semióticos que sirven como punto de partida para construir una identidad visual coherente y significativa.

En primer lugar, la iconografía de las cartas proporciona figuras arquetípicas y objetos simbólicos que funcionan como anclajes visuales; estos elementos permiten que el usuario identifique situaciones complejas de su vida universitaria a través de metáforas visuales simplificadas pero potentes.
Asimismo, la codificación cromática del tarot, influenciada por las etapas de la alquimia y el simbolismo de los elementos, ofrece una paleta de colores con intencionalidad psicológica, donde cada tono se utiliza para evocar estados emocionales específicos o para categorizar diferentes tipos de contenidos dentro de la aplicación, como la calma, la acción o la reflexión.
Complementando lo anterior, el tarot aporta una estructura de composición y geometría sagrada que facilita la organización reticular de la interfaz. La disposición de los elementos dentro de cada arcano, que incluye desde la gestualidad de los personajes hasta la presencia de paisajes y astros, establece una jerarquía visual que se traduce en una navegación intuitiva para el estudiante. La simbología numérica también juega un rol crucial, aportando un sentido de progresión y orden secuencial que es fundamental para la gamificación del proyecto, permitiendo que el “mapa estelar” se sienta como un viaje evolutivo. Al integrar estos recursos semióticos como la forma, el color, el símbolo, la propuesta de diseño logra una profundidad narrativa que no solo embellece la aplicación, sino que transforma la interacción digital en una experiencia de introspección y crecimiento personal, alineándose con los requisitos formales y de uso que exige un proyecto de esta naturaleza.



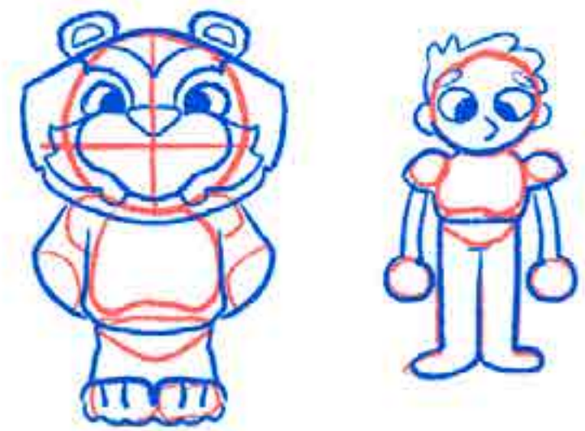
## La ilustración



La creación de una baraja de tarot exige que la ilustración trascienda el valor meramente artístico para operar como un componente funcional dentro de un sistema simbólico complejo. Aunque las variantes gráficas presentan una amplia diversidad estilística, la efectividad de cada carta depende fundamentalmente de cómo la composición integra la estética con su significado arquetípico y esotérico.

Esto implica una interdependencia conceptual donde el ilustrador trabaja en estricta articulación con el contenido temático preestablecido, utilizando la disposición espacial, la selección cromática y la jerarquía visual de los elementos para codificar la narrativa del naipe.
Por lo tanto, el diseño visual no solo debe ser atractivo; su estructura formal debe establecer una coherencia semiótica ineludible con el mensaje, garantizando que el ordenamiento de los elementos y los símbolos específicos presentes en la composición faciliten la correcta interpretación y la transmisión efectiva de la narrativa intrínseca de la carta al usuario. La composición, vista bajo esta óptica, se convierte en el esqueleto estructural que sostiene la función psicológica y proyectiva de la imagen, alineando la sensibilidad artística con la necesidad de rigor simbólico.

Figura
Bocetos de la estructura de ilustración

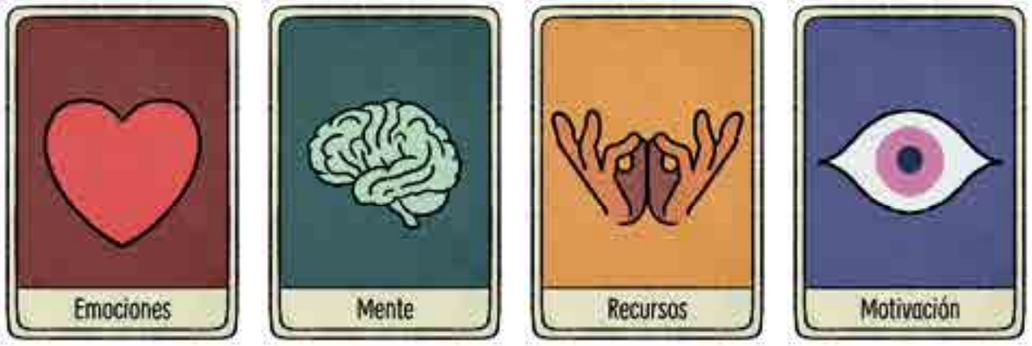




## Arcanos mayores



## Arcanos menores






## Emociones



## Mente





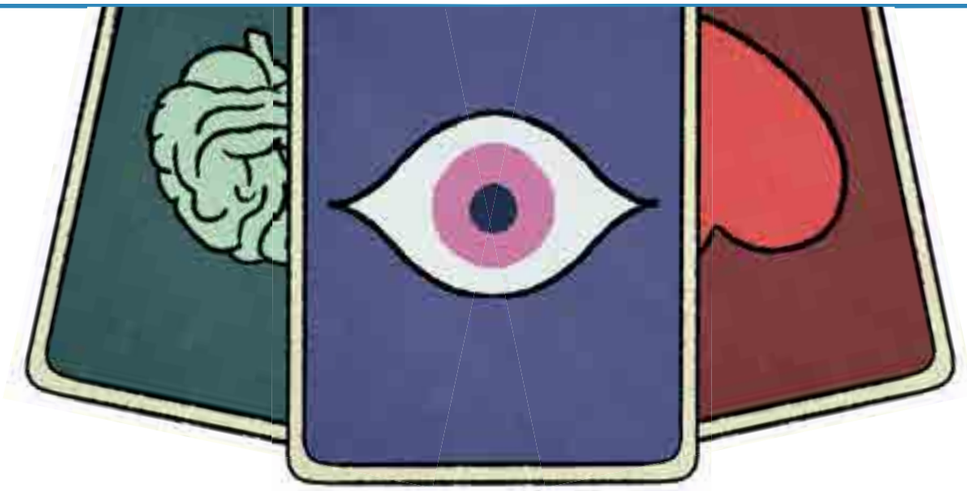

## Recursos



## Motivación





## La tipografía



La elección de la tipografía Supernett responde a una estrategia comunicativa y estética diseñada específicamente para fomentar una conexión íntima y humana con el usuario dentro del ecosistema del proyecto. Esta fuente se clasifica dentro de las categorías de estilo manual o script, logrando diferenciarse de las caligrafías tradicionales gracias a su excepcional legibilidad. Su principal valor estético reside en la capacidad de simular la escritura a mano, lo cual dota a cada carta y sección de la aplicación de una cualidad de autenticidad y calidez que rompe con la frialdad de las tipografías geométricas o puramente institucionales.

A través de este recurso, el proyecto deja de percibirse como una herramienta digital rígida para transformarse en un acompañante cercano, sugiriendo que el contenido es un mensaje directo, casi como un apunte personal o una reflexión manuscrita destinada exclusivamente al bienestar del estudiante.

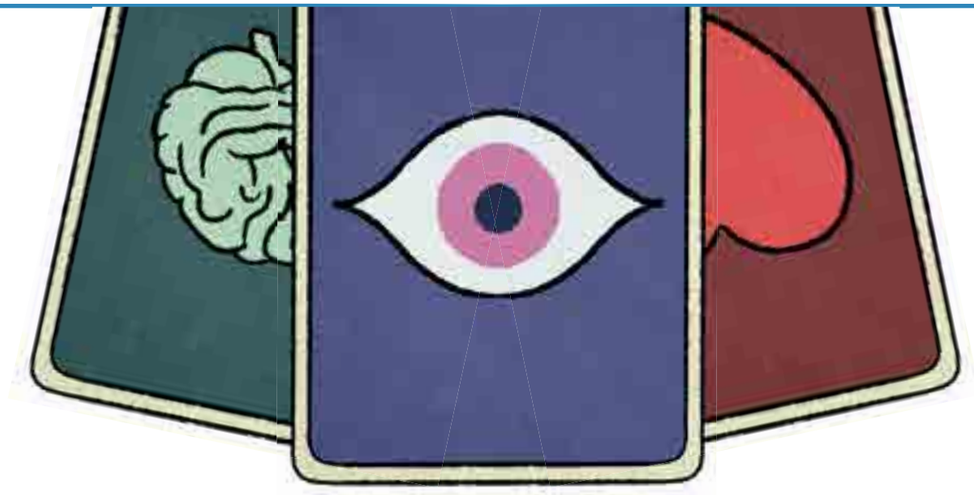
Desde la perspectiva de los requisitos estratégicos de Luis Rodríguez Morales, esta selección tipográfica cumple una función determinante tanto en la dimensión formal como en la de uso. En el ámbito formal, el trazo orgánico de la Supernett equilibra la estructura racional de la retícula, humanizando la interfaz y alineándola con la metáfora del guardián y la sabiduría interior. En cuanto al uso, su diseño permite que la lectura sea fluida y carente de distracciones, asegurando que el proceso de introspección no se vea interrumpido por dificultades de decodificación visual. Esta combinación de claridad y sensibilidad refuerza el objetivo de la Dirección de Bienestar Estudiantil de ofrecer un entorno seguro y empático, donde el diseño gráfico no solo comunica datos, sino que construye una experiencia emocional accesible y significativa para el joven adulto en su etapa universitaria.

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 . , : ; … ‘ ’ “ ” ' " - – — _ / \
( ) [ ] { } ¿ ? ¡ ! @ # $ % & * ^ + = < > ~

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 . , : ; … ‘ ’ “ ” ' " - – — _ / \
( ) [ ] { } ¿ ? ¡ ! @ # $ % & * ^ + = < > ~

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 . , : ; … ‘ ’ “ ” ' " - – — _ / \
( ) [ ] { } ¿ ? ¡ ! @ # $ % & * ^ + = < > ~





## El color



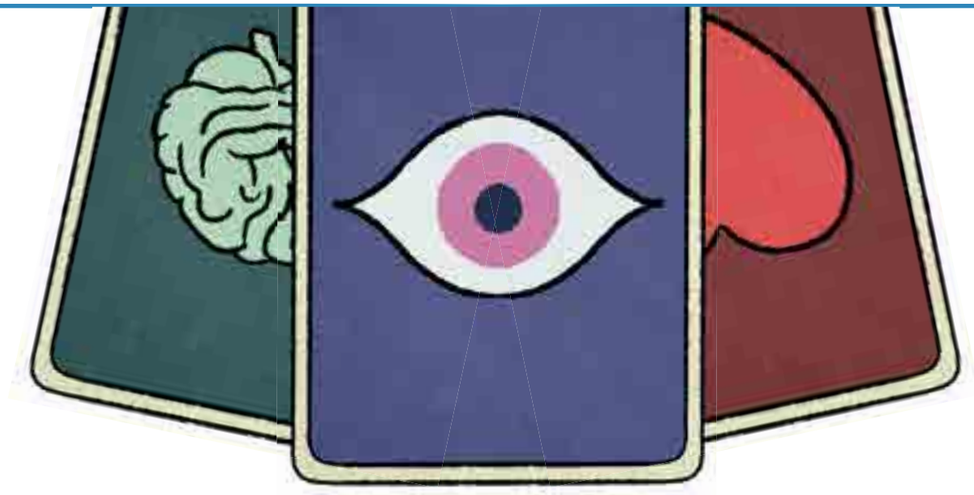
La paleta cromática de la baraja se ha fundamentado en una aproximación simbólica tradicional que nace directamente de la estructura constitutiva del tarot, la cual se organiza en torno a cuatro elementos esenciales que rigen la experiencia humana. Esta elección no es arbitraria, sino que respeta la iconografía histórica donde cada elemento se vincula a un palo específico, dotando al sistema de un código visual coherente y profundamente arraigado en la narrativa del autoconocimiento. De este modo, se ha seleccionado el azul para representar el elemento agua, asociado comúnmente a las copas, simbolizando el mundo de las emociones, la intuición y los vínculos afectivos. Por otro lado, el verde se asigna a la tierra, vinculado a los oros o pentáculos, para remitir a la estabilidad material, el cuerpo y el trabajo. El amarillo se utiliza para el aire, relacionado con las espadas, con el fin de proyectar la claridad del pensamiento, la lógica y la comunicación, mientras que el rojo se reserva para el fuego, correspondiente a los bastos, para encarnar la pasión, la voluntad creativa y el impulso hacia la acción.

Al integrar estos cuatro pilares, el sistema gráfico adquiere una funcionalidad doble que potencia la experiencia del usuario. A nivel comunicativo, el uso de estos colores primarios elementales permite una clasificación inmediata de las cartas, ayudando al estudiante a identificar qué faceta de su vida está siendo interpelada en cada momento del proceso. Esta organización se ve reforzada por criterios psicofisiológicos, ya que para los lugares de estudio se recomienda el empleo de colores frescos como el verde o el azul, o una combinación de ambos poco saturados. Peña (2010) sostiene que estas tonalidades favorecen la concentración por el hecho de transmitir tranquilidad y relajación al ambiente de estudio (pp. 47-52).

De esta manera, la selección de la gama cromática no solo cumple con una función simbólica, sino que también optimiza el rendimiento cognitivo del consultante durante la interpretación de los arcanos. A nivel estético, la paleta se expande a través de una rica gama de tonos y matices secundarios derivados de estos núcleos cromáticos, lo que permite enriquecer la profundidad visual de las ilustraciones sin desvirtuar su claridad simbólica
Esta modulación tonal asegura que cada pieza sea capaz de transmitir, de manera puramente intuitiva y sensorial, su afiliación elemental y su resonancia emocional, consolidando una línea gráfica que funciona simultáneamente como un lenguaje pedagógico y una propuesta artística de alta calidad. Así, el color se convierte en una herramienta estratégica que equilibra la tradición iconográfica con las necesidades psicológicas del usuario contemporáneo.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| #d68749 | #ce6d49 | #994844 | #7c2025 | #d68749 | #e2e5e5 | #6c6796 | #51477d | #493e61 | #332648 |
| C=0 M=60 Y=80 K=0 R=214 G=135 B=73 | C=0 M=75 Y=75 K=0 R=206 G=109 B=73 | C=30 M=90 Y=75 K=0 R=157 G=67 B=67 | C=40 M=100 Y=100 K=0 R=124 G=32 B=37 | C=70 M=90 Y=70 K=70 R=37 G=15 B=15 | C=0 M=60 Y=80 K=0 R=214 G=135 B=73 | C=0 M=75 Y=75 K=0 R=206 G=109 B=73 | C=30 M=90 Y=75 K=0 R=157 G=67 B=67 | C=40 M=100 Y=100 K=0 R=124 G=32 B=37 | C=70 M=90 Y=70 K=70 R=37 G=15 B=15 |
| #71c5c6 | #74c2a8 | #008383 | #007071 | #0b5456 | #b54351 | #e72d48 | #9c252b | #691c1a | #311817 |
| C=0 M=60 Y=80 K=0 R=214 G=135 B=73 | C=0 M=75 Y=75 K=0 R=206 G=109 B=73 | C=30 M=90 Y=75 K=0 R=157 G=67 B=67 | C=40 M=100 Y=100 K=0 R=124 G=32 B=37 | C=70 M=90 Y=70 K=70 R=37 G=15 B=15 | C=0 M=60 Y=80 K=0 R=214 G=135 B=73 | C=0 M=75 Y=75 K=0 R=206 G=109 B=73 | C=30 M=90 Y=75 K=0 R=157 G=67 B=67 | C=40 M=100 Y=100 K=0 R=124 G=32 B=37 | C=70 M=90 Y=70 K=70 R=37 G=15 B=15 |





## La composición



La composición dentro de cada carta del tarot se erige como el principio rector que organiza la narrativa visual, permitiendo que el significado arquetípico sea plenamente legible y comprensible para el usuario. Esta disposición deliberada de figuras, símbolos y planos no responde a una intención puramente azarosa o estética, sino que busca establecer una jerarquía visual clara que oriente la mirada y facilite la interpretación del mensaje profundo que cada arcano encierra. Para garantizar este orden y la estabilidad formal indispensable en un sistema iconográfico tan complejo, el proceso de diseño se fundamenta en el uso de una retícula estructural que actúa como un esqueleto invisible. Este soporte técnico permite situar los elementos clave con precisión y coherencia semántica, asegurando que la propuesta gráfica mantenga su integridad y equilibrio en cualquier formato de aplicación, ya sea en el plano análogo o en la interfaz digital.

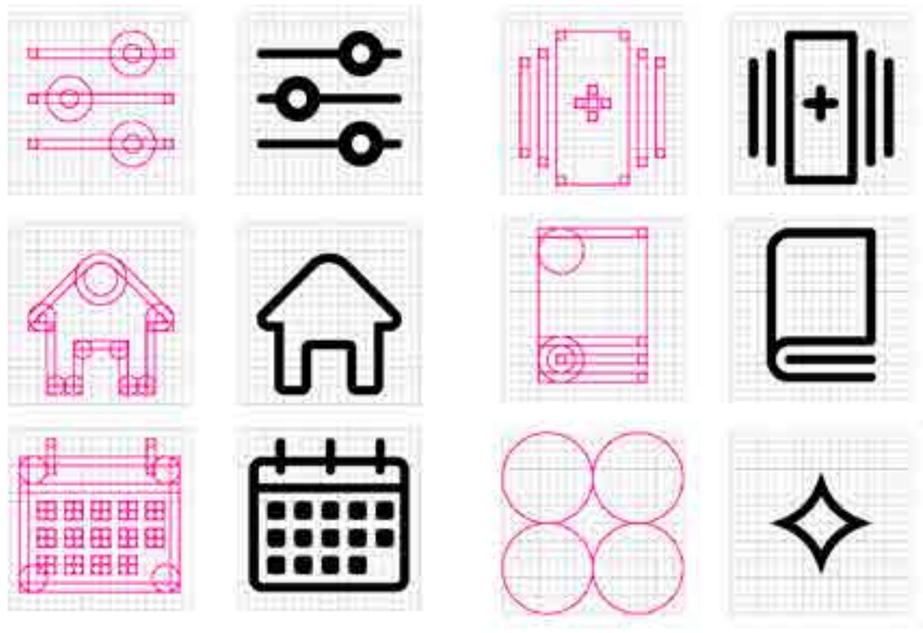
Para la construcción de esta retícula se tomó como referencia el libro Intuición, Creación, Acción de Ellen Lupton, puntualmente el capítulo 3 llamado “Creación de la forma”, en el que se menciona un tema pertinente a la investigación llamado “Retículas alternativas”. Lupton menciona que estas estructuras pueden conducir los parámetros del diseño a terrenos más experimentales, permitiendo a los diseñadores explorar nuevas formas de maquetar el contenido (Lupton, 2012, Pp 120-121). Además, la autora señala un punto importante al establecer que dichas retículas pueden desarrollarse tomando como modelo objetos e imágenes cotidianas, o bien creando patrones y texturas inspirados en la propia información que contienen (Lupton, 2012, Pp 120-121), lo cual dota de una capa extra de significado a la organización visual de cada naipe.

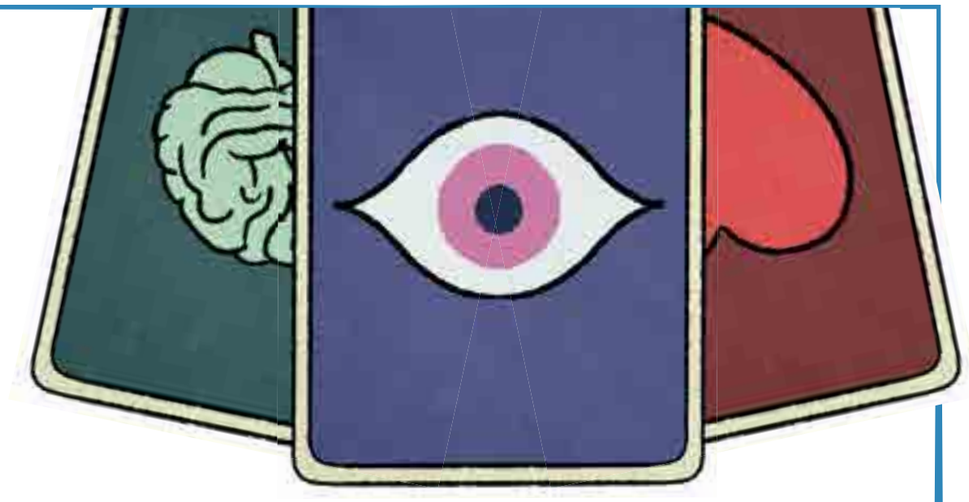




De esta manera, la composición se transforma en el mecanismo formal que vincula la intención artística con el rigor simbólico, logrando una armonía estructural donde cada componente de la imagen refuerza el mensaje esencial de la pieza. Al integrar la retícula como base del proceso creativo, se consigue que la carta trascienda su valor visual para convertirse en una herramienta funcional de proyección y reflexión para el estudiante.

Esta solidez en la estructura compositiva es fundamental dentro del proyecto, ya que permite que el joven adulto navegue por los contenidos de la aplicación con una sensación de orden y claridad mental, cumpliendo satisfactoriamente con los requisitos formales y de usabilidad que exige el modelo de diseño estratégico de Luis Rodríguez Morales.



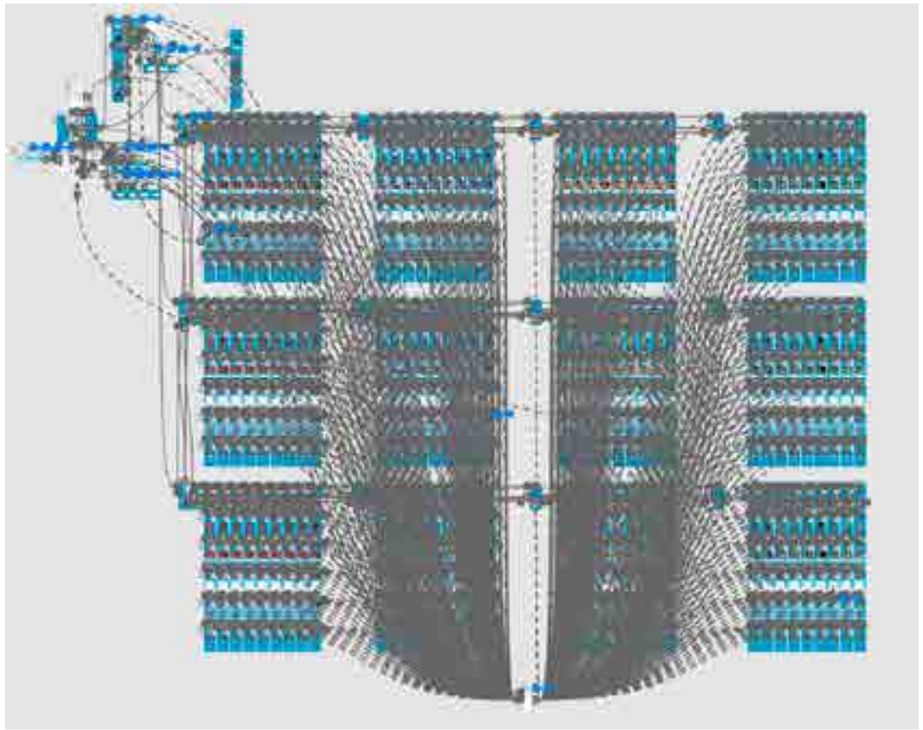


## Detalles técnicos y de producción



Para la construcción técnica y visual de la propuesta, se estableció un flujo de trabajo que prioriza la calidad artística y la coherencia estética de todo el sistema. El componente gráfico central, que abarca la totalidad de los arcanos mayores y los cuatro palos de los arcanos menores, fue desarrollado mediante técnicas de ilustración manual digital utilizando Adobe Photoshop. A diferencia de los gráficos vectoriales convencionales, el uso de este software permitió dotar a cada una de las cartas de una textura orgánica y una profundidad visual necesaria para la narrativa del tarot, trabajando con mapas de bits de alta resolución. Para asegurar su rendimiento en la interfaz digital, estas ilustraciones maestras fueron sometidas a un proceso de optimización y exportación en formatos de imagen comprimidos de nueva generación, logrando un equilibrio técnico que conserva la riqueza del trazo manual sin comprometer la velocidad de carga en el dispositivo móvil, un factor crítico dado el volumen de imágenes que componen la baraja completa.

Posteriormente, la arquitectura de la aplicación y la experiencia de usuario se estructuraron en Adobe XD. Esta herramienta funcionó como el entorno de ensamblaje donde el extenso catálogo de recursos gráficos provenientes de Photoshop se integró en un sistema de navegación interactivo. Descartando las mecánicas de azar o barajado automático, el prototipo se diseñó bajo una lógica de elección consciente mediante desplazamiento lateral y vertical. Adobe XD permitió simular con alta fidelidad este gesto táctil, validando que el recorrido por las distintas familias de cartas fuera fluido e intuitivo para el estudiante. Esta etapa fue crucial para definir la ergonomía de la selección: asegurar que el usuario pueda visualizar, detenerse y elegir cualquier carta ya sea un arcano mayor o una carta de la corte con la que resuene emocionalmente, verificando la legibilidad y la organización de la información antes de pasar a la fase de código.



Es importante delimitar que el prototipo actual en Adobe XD constituye una representación visual de la navegación y la arquitectura de la información, más no un software operativo final. Aunque la herramienta simula el desplazamiento, no gestiona la carga de memoria real que implicaría manipular un banco de imágenes tan extenso en tiempo real, ni posee la capacidad de conectar la elección del usuario con una base de datos. Para la producción real, será indispensable migrar el diseño a un entorno de desarrollo, donde, mediante programación, se optimice el renderizado de la galería completa de cartas para evitar latencia en el desplazamiento. Asimismo, el código deberá reemplazar las transiciones estáticas por una lógica de programación que identifique qué naipe específico ha sido seleccionado del conjunto, vinculándolo dinámicamente con el contenido psicoeducativo correspondiente almacenado en el servidor de la aplicación.





La implementación operativa de esta herramienta dentro del ecosistema de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador se plantea mediante una integración con la infraestructura tecnológica institucional existente. Para que la aplicación sea un recurso oficial y seguro, su despliegue técnico debe realizarse en los servidores administrados por la dirección de informática de la universidad o en una nube privada institucional. Esto permitiría habilitar un sistema de autenticación mediante credenciales universitarias, garantizando que el acceso a la herramienta de las cartas sea exclusivo para la comunidad estudiantil activa. Desde el punto de vista de la arquitectura de software, esto implica que la aplicación móvil no funcione como una isla, sino que consuma servicios web institucionales para verificar la identidad del usuario sin necesidad de crear nuevas cuentas, simplificando la barrera de entrada y fomentando el uso masivo del recurso desde el primer día de lanzamiento.

En cuanto a su aplicación práctica por parte de la Dirección de Bienestar Estudiantil, la herramienta se configura técnicamente para funcionar como un mecanismo de atención asincrónica y autogestionada. A diferencia de la terapia presencial que requiere sincronía de horarios, la aplicación está diseñada para estar disponible 24/7, actuando como un primer nivel de contención psicoeducativa. Para que esto sea sostenible, el sistema debe incluir un panel de administración accesible para los profesionales de la DBE. Este componente técnico permitiría a los profesionales actualizar los textos interpretativos de las cartas, modificar sugerencias o lanzar notificaciones sobre campañas de salud mental sin depender de un desarrollador para cada cambio menor. De esta forma, la aplicación técnica del proyecto se traduce en una capacidad de respuesta inmediata de la DBE ante las necesidades emocionales cambiantes del semestre académico, utilizando las cartas como el vehículo de comunicación constante. Finalmente, los detalles técnicos de esta implementación deben observar rigurosos protocolos de seguridad y privacidad de datos, dado el carácter sensible de la información de salud mental. Aunque la mecánica de la aplicación se basa en la elección libre de cartas mediante desplazamiento y no necesariamente en un diagnóstico clínico, cualquier interacción digital que registre patrones de comportamiento o preferencias emocionales debe estar encriptada bajo estándares SSL/TLS en su tránsito entre el dispositivo del estudiante y el servidor de la PUCE. Además, la arquitectura de la base de datos debe diseñarse para disociar la identidad del alumno de sus consultas siempre que sea posible, generando estadísticas de uso anónimas que sirvan a la DBE para entender qué arcanos o temas preocupan más a la población estudiantil, permitiendo así tomar decisiones estratégicas basadas en datos reales sin vulnerar la confidencialidad individual.

El componente gráfico central de la aplicación consta de una colección de 43 cartas digitales, diseñadas bajo parámetros técnicos específicos para asegurar su correcta visualización en dispositivos móviles. Aunque se trata de elementos virtuales, el diseño base se estructuró sobre unas dimensiones lógicas de 7 cm de ancho por 10 cm de alto; esta proporción se seleccionó meticulosamente para garantizar que, al escalar la imagen en diferentes tamaños de pantalla, la carta mantenga una presencia visual equilibrada sin saturar la interfaz. Asimismo, se aplicó un radio de vértice de 0.65 cm en las esquinas, suavizando los bordes para integrar estéticamente las cartas con el lenguaje de diseño UI/UX contemporáneo, que privilegia las formas orgánicas y amigables al usuario.

En términos de producción técnica y optimización, todas las ilustraciones fueron desarrolladas y exportadas en modo de color RGB, el estándar para visualización en pantallas, asegurando una vibrancia y fidelidad cromática que no se perderá al pasar de un dispositivo a otro. Los archivos finales se generaron en formatos de imagen optimizados (como PNG o SVG) que permiten una alta resolución sin comprometer el rendimiento de la aplicación. Esto es crucial para que la carga de las 43 imágenes sea fluida y no consuma excesivos datos o memoria en el teléfono del estudiante, manteniendo la legibilidad de los textos y la nitidez de los detalles artísticos incluso en pantallas de menor densidad de píxeles.

El optar por un formato exclusivamente digital representa una ventaja significativa en la relación costo-beneficio del proyecto, eliminando por completo los gastos recurrentes de imprenta, sustratos físicos y logística de distribución. La innovación de esta propuesta radica en la desmaterialización de la herramienta psicoeducativa, lo que permite una escalabilidad ilimitada: la “producción” de una nueva baraja es instantánea con cada descarga de la aplicación. Esto facilita que la Dirección de Bienestar Estudiantil pueda llegar a la totalidad de la población universitaria de la PUCE de manera inmediata y sostenible, sin las barreras económicas o físicas que implicaría la manufactura de mazos de cartas tradicionales.



| Carta | Imagen | Mensaje | Acciόm |
|---|---|---|---|
| Uno de corazón<br><br>Claridad |  | Hoy recibes la fuerza mental para cortar con la confusión. Tienes la capacidad de ver la verdad de tu situación y tomar una decisión limpia, aunque sea difícil. No huyas del desafío; la claridad es tu mejor herramienta ahora mismo. | Define el problema central en una sola frase. |
| Dos de corazón<br><br>Incertidumbre |  | Estás paralizado entre dos caminos o dos pensamientos opuestos. Ignorar el dilema no hará que desaparezca, solo prolonga la tensión. Es momento de bajar la guardia y observar tus opciones con honestidad para poder avanzar. | Escribe los pros y contras de ambas opciones |
| Tres de corazón<br><br>Dolor |  | Sientes el peso de una pérdida, un conflicto o un fracaso que te ha golpeado. Reconoce tu tristeza sin juzgarte; la herida es real y necesita ser escuchada. No te castigues por ser humano; procesar lo que sientes es el único camino para sanar. | Escribe cómo te sientes |
| Cuatro de corazón<br><br>Recuperación |  | Tu mente está agotada de tanto luchar. La mejor estrategia ahora no es insistir, sino permitirte una pausa necesaria. No es rendirse, es recargar tu fuerza mental para evitar el colapso. Descansa para recuperar tu perspectiva. | Planea un tiempo para desconectar |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cinco de corazón<br><br>Conflicto |  | Priorizar la Paz Ganar una discusión o mantener un conflicto desgastante no te traerá tranquilidad. Reflexiona sobre qué es más valioso hoy: tener la razón o cuidar tu salud mental y tus relaciones. A veces, soltar la batalla es la verdadera victoria. | Envía un mensaje pidiendo una tregua |
| Seis de corazón<br><br>Conflicto |  | Estás dejando atrás una situación difícil o una etapa de mucho ruido. Aunque el futuro parezca incierto, confía en que te estás moviendo hacia un lugar de mayor bienestar. Has elegido avanzar y eso ya es un triunfo. | Haz una lista de las cosas que ya no quieres cargar |
| Cinco de corazón<br><br>Conflicto |  | Priorizar la Paz Ganar una discusión o mantener un conflicto desgastante no te traerá tranquilidad. Reflexiona sobre qué es más valioso hoy: tener la razón o cuidar tu salud mental y tus relaciones. A veces, soltar la batalla es la verdadera victoria. | Escribe la acción que estas postergandos |
| Ocho de corazón<br><br>Conflicto |  | Te sientes atrapado por tus propios pensamientos, pero las barreras que ves son más mentales que reales. El miedo te hace creer que no tienes escapatoria, cuando en realidad el poder de moverte siempre ha estado en ti. Da el paso. | Plasma la meta que vencerá tus miedos |
| Nueve de corazón<br><br>Conflicto |  | Estás agotado por preocupaciones excesivas y miedos sobre el futuro que aún no ocurren. Estás cargando un peso imaginario que te roba la energía del presente. Suelta esa carga; la mayoría de tus temores son sombras que no merecen tu cansancio. | Redacta el futuro brillante que mereces vivir hoy |



| Carta | Imagen | Mensaje | Acciόm |
|---|---|---|---|
| Uno de mente<br><br>Foco |  | Tu mente es hoy tu herramienta más poderosa. Usa tu claridad para analizar a fondo la situación y encontrar la verdad de lo que ocurre, ya sea en un proyecto o en un vínculo. Confía en tu capacidad de entender el entorno sin caer en la autocrítica. | Estructura tus apuntes y lee el índice de un tema |
| Dos de mente<br><br>Conocimiento |  | Estás listo para crecer y aprender, pero tu mente está en un dilema sobre por dónde empezar. La indecisión te mantiene estancado. Elige una opción y comprométete con ella; la parálisis es el único obstáculo real para tu progreso. | Comienza con el 20% de la tarea |
| Tres de mente<br><br>Tareas |  | Te sientes abrumado cuando las exigencias y pendientes parecen no tener fin. Es vital detener el pánico mental y rescatar los fragmentos más importantes antes de que todo se desmorone. Enfócate en una sola cosa a la vez; el orden empieza por lo pequeño. | Elige solo tres tareas prioritarias para terminar hoy |
| Cuatro de mente<br><br>Agotamiento |  | Cargar con demasiados pensamientos y responsabilidades te ha llevado a la fatiga. Tu mente necesita una tregua urgente para no perder el enfoque. Tomarte un respiro no es rendirse; es una retirada estratégica para proteger tu recurso más valioso: tu energía. | Bloquea una hora en tu calendario sin tareas |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cinco de mente<br>Desgaste |  | estás desgastando en una discusión, una estrategia ineficiente o una lucha por tener la razón. Reconoce cuándo tu esfuerzo mental está siendo en vano. A veces, la victoria más grande no es ganar la batalla, sino tener la sabiduría de soltar la tensión. | Acepta las perspectivas distintas |
| Seis de mente<br>Transición |  | Dejar atrás un hábito o un plan del pasado genera una tristeza natural, pero es necesario para avanzar. Al mirarte, reconoces que has crecido y que este viaje hacia una nueva forma de vivir o estudiar es el camino correcto. Confía en tu nueva versión. | Escribe lo que esperas del nuevo semestre/materia |
| Cinco de mente<br>Pensamientos |  | Los miedos y los asuntos sin resolver están atacando tu tranquilidad. Ese estrés se manifiesta como pensamientos que te roban el sueño cuando deberías recuperar fuerzas. La solución es gestionar esas sombras durante el día para que tu noche sea de paz. | Anota tus preocupaciones antes de acostarte |
| Ocho de mente<br>Fuerza |  | Mantener la calma a pesar de la carga simboliza tu verdadera fuerza. Los desafíos y las responsabilidades siguen ahí, pero tu perspectiva sobre ellos ha cambiado. Acepta el peso de tu realidad con serenidad; tienes la capacidad de llevarlo sin perder la paz. | Identifica una dificultad y cambia tu pensamiento |
| Nueve de mente<br>Agobio |  | Sientes que el tiempo te asfixia y que no hay escape de las presiones. Esta ansiedad nace de sentir que las horas no son suficientes para todo lo que quieres abarcar. El control regresa cuando dejas de luchar contra el reloj y empiezas a redefinir tus propios límites.z | Piensa un tiempo innegociables para el estudio |



| Carta | Imagen | Mensaje | Acciόm |
|---|---|---|---|
| Uno de manos<br>Potencial |  | Hoy recibes la promesa de estabilidad. Tienes el potencial y los recursos necesarios para construir una base sólida en cualquier área que te propongas. Es el momento de invertir tu energía con visión a largo plazo; lo que siembres hoy determinará tu seguridad mañana. | Define una meta académica para este mesz |
| Dos de manos<br>Balance |  | El Equilibrio Dinámico Sientes que haces malabares con tus responsabilidades, tus vínculos y tus metas personales. Reconoce que el equilibrio no es algo estático que se alcanza una vez, sino un movimiento constante. Sé flexible para ajustar tus prioridades día a día según lo necesites. | Prioriza solo dos tareas cruciales para hoy |
| Tres de manos<br>Colaboración |  | Tus proyectos y metas avanzan mejor gracias a la colaboración. No intentes ser un experto solitario; busca a quienes tienen la habilidad o el apoyo que te falta. Invertir en tu red de apoyo y trabajar en conjunto es hoy tu mejor recurso para crecer. | Define tu red de apoyo y su rol en tu crecimiento |
| Cuatro de manos<br>Apego |  | Te estás aferrando demasiado a tu tiempo, a tus ideas o a tu control por miedo a que no sea suficiente. Esta rigidez te impide crecer y disfrutar de lo que tienes. Confía en que los recursos fluirán mejor si dejas de apretarlos con tanta fuerza y los usas con inteligencia | Haz un presupuesto de gastos para este mes |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cinco de manos<br><br>Inseguridad |  | Te sientes en desventaja o solo en medio de una dificultad. A veces, la sensación de escasez nos hace olvidar que el apoyo está más cerca de lo que parece. La ayuda está disponible en tu entorno si te permites dejar de lado el aislamiento y te atreves a mirar hacia afuera. | Describe el apoyo que necesitas |
| Seis de manos<br><br>Intercambio |  | Esta es la carta de la reciprocidad. Es tan importante saber dar tu apoyo y compartir tus recursos, como tener la humildad de recibir lo que otros te ofrecen. El equilibrio en tus relaciones y estudios se mantiene gracias a este intercambio constante y generoso. | Escribe qué ofrecerás hoy y qué ayuda aceptarás |
| Cinco de manos<br><br>Inversión |  | Has invertido mucho esfuerzo y te frustra que la recompensa no sea inmediata. Antes de rendirte, evalúa si vas por buen camino y ten paciencia. Algunos resultados necesitan tiempo para madurar; la constancia es hoy tu activo más valioso. | Escribe tus avances y por qué vale la pena seguir |
| Ocho de manos<br><br>Enfoque |  | La excelencia en cualquier ámbito se construye con disciplina y atención al detalle. No te distraigas con resultados lejanos; enfócate en perfeccionar lo que tienes delante de ti ahora mismo. La maestría sobre tu vida y tus metas llega a través de la dedicación diaria. | Escribe qué perfeccionarás hoy |
| Nueve de manos<br><br>Logro |  | Has llegado a un punto de culminación donde tus esfuerzos se traducen en seguridad y estabilidad. Disfruta de esta sensación de certeza y del legado que estás construyendo para ti y para tu entorno. Es momento de contemplar con orgullo todo lo que has logrado establecer. | Escribe tus logros y la estabilidad que sientes hoy |



| Carta | Imagen | Mensaje | Acciόm |
|---|---|---|---|
| Uno de ojos<br><br>Iniciativa |  | Hoy sientes una explosión de energía e inspiración. Es el momento perfecto para iniciar ese proyecto o cambio que tienes pendiente. No dejes que la chispa se apague por dudar; actúa mientras la motivación está alta. | Dedica 10 minutos a planificar tu semana |
| Dos de ojos<br><br>Potencial |  | Tienes grandes planes, pero estás ante una encrucijada. Antes de elegir, visualiza tu propósito a largo plazo. Decidir pensando en quién quieres ser te dará la satisfacción que buscas hoy | Define la visión de tu vida académica a un año. |
| Tres de ojos<br><br>Avance |  | Ya diste los primeros pasos y ahora ves el panorama completo. Confía en el proceso y expande tu alcance con seguridad. El éxito sostenible requiere de tu planificación y, sobre todo, de tu paciencia. | Escribe sobre el área que deseas mejorar |
| Cuatro de ojos<br><br>Estabilidad |  | Has alcanzado un hito que merece ser celebrado. La estabilidad que sientes hoy es fruto de tu esfuerzo. Disfruta del descanso y valora los espacios o personas que te brindan seguridad y sentido de pertenencia. | Escribe qué te hace sentir orgulloso hoy. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cinco de ojos<br><br>Competencia |  | Sientes tensión o competencia en tu entorno. Esta energía puede impulsarte si la usas para mejorar, pero te agotará si la vuelves un conflicto personal. Convierte la fricción en una oportunidad para dialogar. | Redacta el acuerdo de paz con tu mayor rival |
| Seis de ojos<br><br>Éxito |  | Tu esfuerzo ha dado frutos y el éxito es visible. Usa esta dosis de confianza para lanzarte hacia tu siguiente gran meta. No olvides reconocer a quienes te apoyaron; el triunfo se disfruta más cuando es compartido. | Motívate para empezar la tarea más difícil. |
| Cinco de ojos<br><br>Persistencia |  | Sientes la necesidad de defender tu postura, tu tiempo o tus ideas. Tu voluntad es tu escudo hoy. Pon límites con claridad para proteger tu energía; decir "no" a otros suele ser un "sí" a tu bienestar. | Define verbalmente un límite personal hoy |
| Ocho de ojos<br><br>Iniciativa |  | Todo se acelera y sientes la urgencia de actuar. Aprovecha esta inercia para resolver pendientes de forma rápida y decidida. Mantén el foco mientras te mueves; la agilidad hoy es tu mejor aliada. | Define tus prioridades y cómo las resolverás hoy |
| Nueve de ojos<br><br>Sobrecarga |  | Cargas con demasiadas responsabilidades y el peso te impide ver la meta. Si intentas sostenerlo todo solo, terminarás por colapsar. | Analiza tu lista de tareas y organízalas |



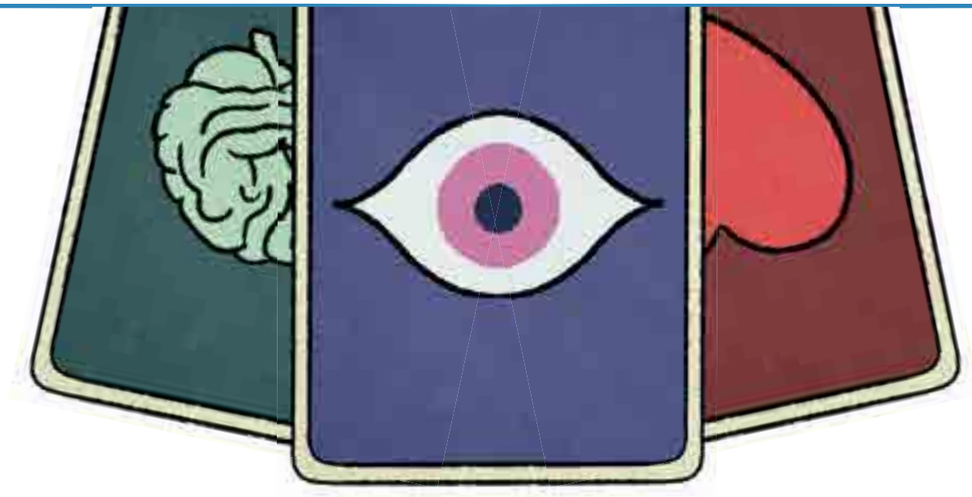
El análisis económico para la implementación de la propuesta se estructura bajo un modelo de inversión digital, eliminando por completo los costos recurrentes asociados a la manufactura física o impresión de papelería. El presupuesto general se concentra mayoritariamente en el capital intelectual y las horas de producción técnica especializada. Para la fase de diseño, que abarca la gestión estratégica con la DBE, la conceptualización creativa de los arcanos y la extensa labor operativa de ilustración manual en Photoshop y prototipado en Adobe XD, se ha calculado una carga de trabajo aproximada de 350 horas. Estableciendo una tarifa base de mercado local para servicios profesionales de diseño entre $4.00 USD por hora, esta etapa constituye el activo principal del proyecto, valorando la creación de un sistema gráfico y narrativo exclusivo para la universidad.

Para asegurar la viabilidad tecnológica más allá del diseño, el modelo financiero contempla costos variables destinados a la contratación externa de servicios de programación para el desarrollo del producto mínimo viable (MVP). Este rubro, estimado en aproximadamente $800.00 USD para el desarrollo de código nativo o híbrido, se suma a los costos fijos prorrateados por la depreciación de los equipos tecnológicos de alto rendimiento (computadores y tabletas gráficas) utilizados durante la ilustración. En total, la inversión estimada para el despliegue inicial del proyecto oscila los $2,900.00 USD.

Esta cifra demuestra una relación costo-beneficio altamente favorable para la PUCE al proyectarla en el tiempo. Al contrastar esta inversión única frente a los gastos operativos recurrentes que implicaría la contratación anual de un nuevo profesional para la primera acogida (cuyo costo salarial y beneficios supera los $12,000 USD anuales) o la producción continua de campañas impresas de corto alcance, la aplicación digital ofrece una ventaja superior. La propuesta permite una cobertura de atención psicoeducativa masiva, disponible 24/7 para una población potencial superior a los 30,000 estudiantes que conforman la red PUCE a nivel nacional. Al proyectar la inversión inicial de desarrollo sobre esta base demográfica, el costo unitario de implementación resulta marginal, situándose en menos de $0.50 USD por estudiante para el primer semestre. Esta cifra contrasta drásticamente con los modelos tradicionales de atención: mientras que una sola consulta psicológica presencial en el mercado local oscila entre $10 y $40 USD y la capacidad operativa de la DBE está limitada por las horas del personal disponible, esta herramienta digital democratiza el acceso al bienestar emocional sin incrementar la nómina, amortizando su costo de inmediato y requiriendo posteriormente un presupuesto residual destinado únicamente a mantenimiento técnico y actualizaciones menores.

| | | | |
|---|---|---|---|
| GESTIÓN | VALOR BASE PARA EL CALCULO | $ 7.873,20 | |
| Total horas laborables al mes | | 160 | |
| Valor hora | | $ 49,21 | |
| Horas estimadas de trabajo de gestión | | 30 | |
| Valor bruto por Gestión | | $ 1.476,23 | |
| CREATIVO | VALOR BASE PARA EL CALCULO | $ 5.904,80 | |
| Total horas laborables al mes | | 160 | |
| Valor hora | | $ 36,91 | |
| Horas estimadas de trabajo creativo | | 21 | |
| Valor bruto por Diseño Creativo | | $ 775,02 | |
| OPERATIVO | VALOR BASE PARA EL CALCULO | $ 3.936,60 | |
| Total horas laborables al mes | | 160 | |
| Valor hora | | $ 24,60 | |
| Horas estimadas de trabajo operativo | | 30 | |
| Valor bruto por trabajo operativo | | $ 738,11 | |
| VALOR BRUTO POR DISEÑO | | $ 2.989,36 | |
| DIAS LABORABLES | | 30 | día(s) |
| HORAS TOTALES DEL PROYECTO | | 81 | |
| RENTABILIDAD DESEADA | | 30% | |

DISEÑO

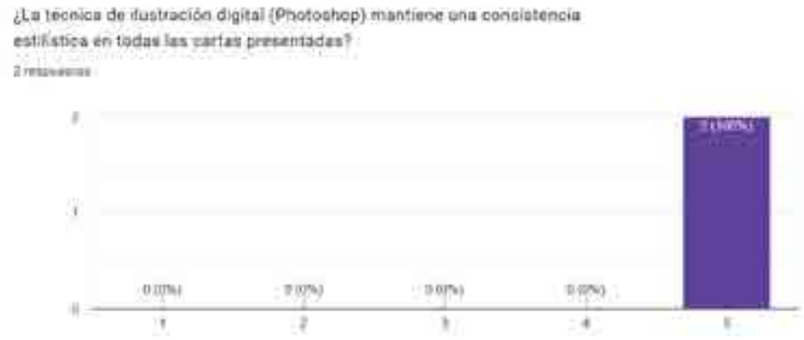


# Evaluación de la propuesta

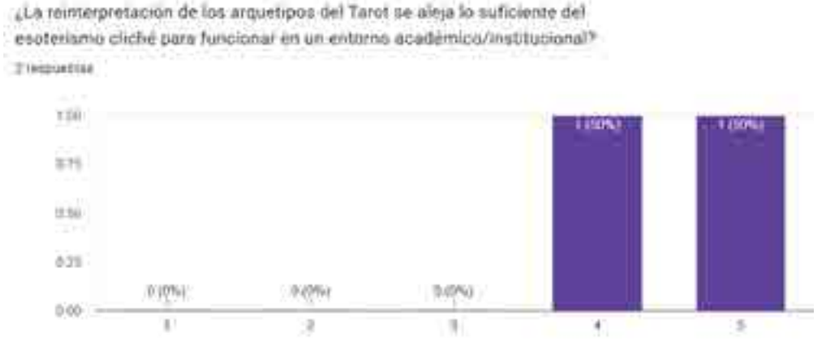


La estrategia de validación se estructuró bajo una metodología mixta, diseñada para evaluar tanto la viabilidad técnica como la experiencia de usuario. El proceso se organizó en dos frentes simultáneos: primero, una validación técnica mediante el juicio de expertos en diseño gráfico, aplicada a través de entrevistas en profundidad y listas de cotejo; y segundo, una validación funcional con el público objetivo, quienes interactuaron directamente con el prototipo navegable. Esta fase operativa permitió recopilar datos cualitativos y cuantitativos sobre la usabilidad, la comprensión del sistema de cartas y la pertinencia del contenido.

Derivado de este ejercicio, el análisis con los expertos en diseño gráfico permite evidenciar que la propuesta visual posee una solidez técnica y estética notable. Los resultados respaldan la calidad de la ejecución; se obtuvo un consenso absoluto (100%) respecto a la consistencia estilística de la técnica de ilustración digital, confirmando que la línea gráfica general es totalmente compatible con los valores de seriedad y el discurso institucional de la Dirección de Bienestar Estudiantil, aunque se identificaron oportunidades puntuales de ajuste semántico para optimizar su implementación final

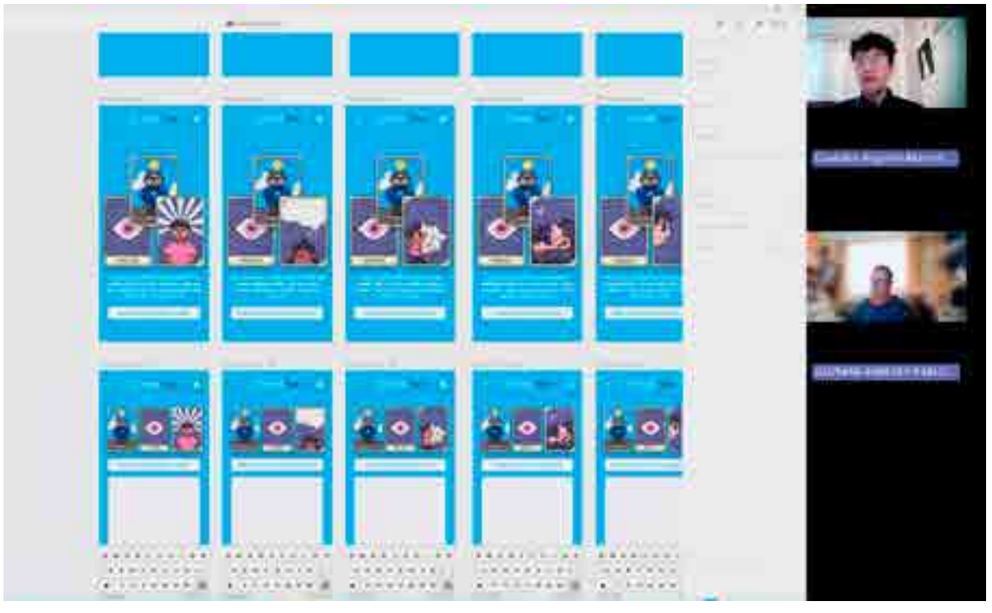



La inquietud inicial sobre la legibilidad tipográfica en dispositivos móviles quedó despejada, ya que el 100% de las respuestas validó que la familia tipográfica seleccionada cumple con la legibilidad óptima en pantallas pequeñas, ratificando la observación funcional realizada durante las pruebas con el docente Pablo Guzmán.



No obstante, el estudio reveló una necesidad crítica de depuración en el lenguaje y la semiótica del proyecto. A pesar de que la reinterpretación de los arquetipos fue bien valorada por alejarse del cliché esotérico, existe una recomendación explícita de excluir terminantemente la palabra “Tarot” y cualquier término relacionado con la pseudociencia dentro del discurso oficial.
Esta observación se correlaciona con la evaluación de la claridad del mensaje, donde los encuestados otorgaron una calificación media (3/5) a la facilidad de entendimiento de los significados. Los expertos señalaron que algunos símbolos no son lo suficientemente claros y pueden generar confusión, sugiriendo que los mensajes visuales deben ser más trabajados para encontrar el signo ideal que represente cada concepto sin ambigüedades.

Finalmente, en términos de Experiencia de Usuario (UX), se identificaron áreas de mejora específicas para garantizar una navegación intuitiva. Si bien la relación figura-fondo permite una identificación rápida de los símbolos y se respetan los márgenes de seguridad de las interfaces móviles, existe una división de opiniones (50% sí, 50% no) respecto a la diferenciación visual entre los elementos interactivos (botones) y los elementos contemplativos (ilustraciones). Esto sugiere que la interfaz requiere una jerarquización más evidente para que el estudiante distinga qué puede tocar y qué es decorativo. Al integrar estos hallazgos con la recomendación estratégica de alojar la herramienta dentro de la “PUCE App”, se concluye que el proyecto es viable y pertinente, siempre que se refuercen los tutoriales de inicio y se limpie el vocabulario para alinearlo estrictamente al contexto académico y de salud mental.





La validación técnica realizada con el experto en programación se centró en analizar la viabilidad operativa del proyecto y las oportunidades de mejora que surgen al migrar del prototipo de diseño a un entorno de desarrollo real. El especialista señaló que, si bien la maqueta interactiva desarrollada en Adobe XD cumple con comunicar la funcionalidad visual, existen limitantes gestuales nativas de la herramienta de diseño que restringen la fluidez de la experiencia. En este sentido, el experto concluyó que la implementación del código permitirá superar estas barreras, optimizando las microinteracciones y la respuesta táctil de la aplicación, lo que resultará en una navegación mucho más orgánica y eficiente que la que permite la simulación actual.

Por otro lado, respecto a la seguridad y el monitoreo de información sensible, el experto ofreció una perspectiva técnica crítica sobre la propuesta inicial de utilizar Inteligencia Artificial para el filtrado de contenidos. Consideró que, para el alcance y la naturaleza crítica de esta herramienta de salud mental, el uso de modelos de IA complejos podría no ser la solución más aplicable o segura en una primera etapa. En su lugar, recomendó implementar un sistema de “filtrado por palabras clave” (keyword filtering). Esta solución técnica se presenta como una alternativa más robusta, predecible y eficiente para detectar términos de riesgo en los inputs de los usuarios, garantizando que el sistema de alertas funcione con criterios exactos y sin las alucinaciones o ambigüedades que a veces presenta la inteligencia artificial generativa.



La validación técnica y de usabilidad con el grupo estudiantil arrojó resultados altamente satisfactorios, confirmando la eficiencia de la interfaz diseñada. En términos de legibilidad, se alcanzó un éxito absoluto, pues el 100% de los encuestados afirmó poder leer los textos de las cartas sin necesidad de esforzar la vista ni utilizar funciones de zoom. Esta claridad se extendió a la navegación general, donde la totalidad de los participantes reportó que la aplicación funciona de manera óptima y que les resultó fácil retornar al menú principal o salir de una carta tras finalizar su lectura. Si bien una amplia mayoría del 84,2% entendió el funcionamiento de la aplicación de forma intuitiva sin explicaciones previas, existe un pequeño margen del 15,8% que requirió asistencia, lo cual sugiere la necesidad de reforzar levemente la guía inicial para cubrir esa brecha.
En cuanto a la experiencia de usuario y la mecánica de interacción, la decisión de otorgar agencia al estudiante fue validada unánimemente. El 100% de los usuarios expresó su preferencia por poder elegir la carta personalmente, en lugar de que el sistema arrojara un resultado al azar. Esta participación parece correlacionarse con la efectividad del contenido, ya que la totalidad de la muestra sintió que el mensaje de la carta seleccionada les ofreció un consejo útil o les motivó a reflexionar sobre un tema importante. A nivel emocional, los testimonios cualitativos describen la experiencia con términos como “comodidad”, “seguridad” y “entusiasmo”, destacando que la navegación les hizo sentir “tranquilos” y “motivados a volver a usarla”.

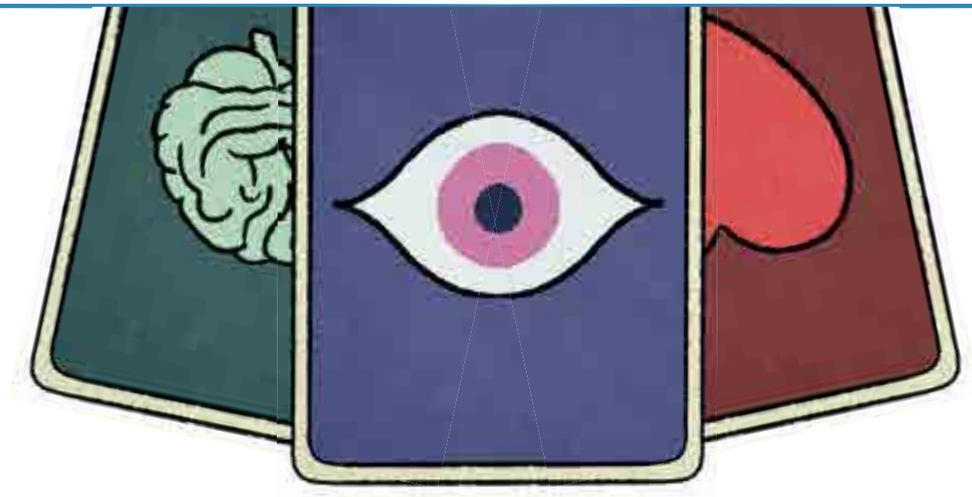




Finalmente, la propuesta estética recibió una valoración muy positiva, consolidándose como un elemento clave para la retención y el agrado del usuario. Los estudiantes calificaron las ilustraciones como “atractivas”, “bien pensadas” y “meticulosas”, valorando que logran transmitir el mensaje claramente sin saturar visualmente la pantalla. Comentarios específicos resaltaron que los gráficos están “bien hechos” y que el nivel de detalle aporta valor sin generar ruido. En conjunto, la percepción visual y funcional generó una atmósfera de confianza, donde los usuarios se sintieron seguros gracias a una interfaz que describieron como “amigable desde el primer momento” e “intuitiva”.







# Conclusiones y recomendaciones



## Conclusiones

El desarrollo del proyecto logró dotar a la Dirección de Bienestar Estudiantil (DBE) de un sistema de herramientas gráficas validado y funcional para la Psicoeducación. El producto final se consolida como un recurso de prevención primaria efectiva, capaz de conectar con la población de jóvenes adultos a través de una interfaz que no solo informa, sino que genera una experiencia de
usuario segura y empática, cumpliendo así con el propósito central de brindar soporte al bienestar integral del estudiante dentro del ecosistema universitario.

La identificación de las necesidades de los jóvenes universitarios, realizada mediante la revisión teórica y el análisis de modelos de comunicación, permitió cimentar una propuesta de diseño alineada con la realidad emocional del estudiante contemporáneo. Este diagnóstico inicial evidenció que el público objetivo requiere canales de comunicación menos clínicos y más lúdicos, hallazgo que fue determinante para definir la estética y la mecánica de la aplicación, logrando que el diseño final responda con precisión a las expectativas de interacción y consumo de información de la comunidad de la PUCE.
La representación visual de los conceptos de psicoeducación alcanzó un nivel de excelencia técnica y comunicativa, validada por la aceptación unánime de los usuarios. La traducción de términos psicológicos complejos a un lenguaje gráfico simbólico y atractivo facilitó la comprensión inmediata de los mensajes, como lo demuestra el hecho de que el 100% de los estudiantes encuestados afirmó que las ilustraciones transmiten claramente el mensaje y resultan
estéticamente valiosas. El estilo visual desarrollado logró desestigmatizar el contenido de salud mental, transformándolo en un recurso accesible y libre de Prejuicios.

La evaluación del impacto de las herramientas gráficas demostró que la interacción con el aplicativo influye positivamente en la percepción de la salud mental y fomenta la normalización de la ayuda psicológica. Los resultados obtenidos en la validación confirman que los estudiantes experimentaron sensaciones de seguridad, calma y motivación al usar la herramienta, validando su eficacia como un puente entre la necesidad latente del alumno y los servicios de apoyo de la DBE. La herramienta no solo fue bien recibida, sino que generó una disposición activa en los usuarios a repetir la experienci y reflexionar sobre su bienestar emocional.

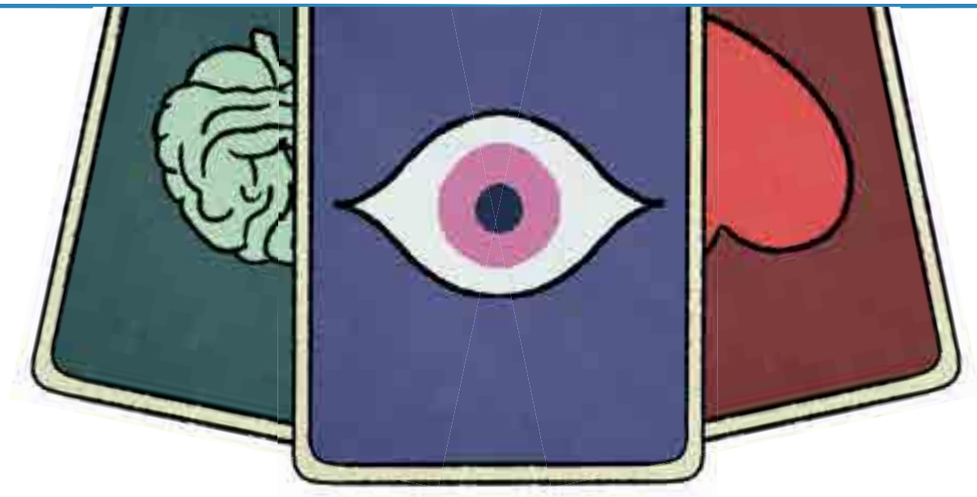
# Recomendaciones

Se sugiere la integración técnica de la herramienta dentro del ecosistema digital existente de la “PUCE App”, descartando su lanzamiento como aplicación autónoma. Esta estrategia, fundamentada en el criterio de los expertos validados, garantizará un mayor alcance y reducirá la fricción de descarga para los estudiantes, aprovechando la infraestructura institucional ya posicionada para asegurar que el recurso llegue efectivamente al usuario final.

Es imperativo realizar una depuración semántica del proyecto antes de su implementación masiva, excluyendo terminantemente el uso de la palabra “Tarot” o cualquier referencia a terminología esotérica dentro del discurso oficial e interfaz. Se aconseja sustituir estos términos por un vocabulario alineado al contexto académico y de salud mental (como “arquetipos” o “guías proyectivas”) para evitar conflictos con la seriedad institucional y asegurar que la herramienta sea percibida estrictamente como un recurso de psicoeducación basado en evidencia.

Para optimizar la experiencia de usuario y el cumplimiento ético, se recomienda la implementación de una pantalla de consentimiento informado obligatoria al inicio de la navegación, así como la inclusión de un tutorial introductorio que explique explícitamente el significado de cada carta/símbolo. Asimismo, se aconseja establecer una distinción técnica clara en el backend de la aplicación que diferencie entre el uso repetitivo por interés de repaso (aprendizaje) y los patrones de conducta que podrían indicar una crisis, asegurando que el sistema de alertas a la DBE sea preciso y no intrusivo.





# Referencias Bibliográficas



Organización Panamericana de la Salud. (OPS). (s.f.). Salud mental. Recuperado el 21 de octubre de 2025, de https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Álamo, C., Bejer, T., Bagladi, V., Cárcamo, N., San Martín, D., & Fischer, M. (2017). Crisis adaptativas en estudiantes universitarios: recursos personales y sociales para su resolución. Actualizaciones en Psicoterapia Integrativa, 9, 9–20.

Andrades-Tobar, M., García, F. E., Concha-Ponce, P., Valiente, C., & Lucero, C. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. Revista de psicopatología y psicología clínica, 26(1).

Arnett, J. J. (2015). Adolescencia y adultez emergentes (3.ª ed.). Pearson Educación.

Baader, T., Rojas, C., Molina, J. L., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., ... & Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 52(3), 167-176. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272014000300004

Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2023). Plataforma de evidencias. https://plataformadeevidencias.iadb.org/es/tipos-solucoes/psicoeducacion

Del Rocio Puchaicela Namcela, S., Chiriboga Jaramillo, S. L., López Illescas, I. M. F., Serrano Cárdenas, A. C. B., & Sigüenza Aguilar, G. A. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición, 13(1), 13–25. http://revistas.espoch.edu.ec/index.php/cssn/article/view/667

Ecuador. Asamblea Nacional. (2024). Ley Orgánica de Salud Mental (Registro Oficial, Suplemento 471). https://vlex.ec/vid/ley-organica-salud-mental-1059871418

Emilia, Z. (2021, 15 de junio). Aula Magna. https://aulamagna.usfq.edu.ec/?p=13223
Frascara, J. (2012). El diseño de comunicación. Ediciones Infinito.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.

Medical News Today. (2023, 14 de agosto). Attention-seeking behavior: Signs, causes, and more. https://www.medicalnewstoday.com/articles/attention-seeking-behavior

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

Ministerio de Educación. (2020). [Documento sobre la sección Socioemocional]. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Seccion-5_Socioemocional.pdf

Miracco, M. (2012). Psicoeducación, autoayuda y prevención. En P. C. Miracco, Manual de Psicoeducación (págs. 25-40). Editorial Paidós.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Depresión (Nota descriptiva). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression



Quintero Aldana, K. D. (2023). Beneficios de escribir diariamente a través de herramientas terapéuticas como el journaling. [Tesis de pregrado/posgrado, Universidad o Institución].

Servicio Integrado de Seguridad ECU 911. (2024, 10 de septiembre). El ECU 911 coordinó 289 llamadas de emergencia por suicidio en 2024. ECU 911. https://www.ecu911.gob.ec/el-ecu-911-coordino-289-llamadas-de-emergencia-por-suicidio-en-2024/#:~:text=El%20ECU%20911%20coordin%C3%B3%20289%20llamadas%20de%20emergencia%20por%20suicidio%20en%202024,-10%2Fseptiembre%2F2024&text=El%2010%20de%20septiembre%20de,de%20la%20Prevenci%C3%B3n%20del%20Suicidio

UNICEF. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes

Universidad Internacional del Ecuador. (2020). Encuesta de Salud Mental Universitaria. [Informe]. Quito, Ecuador.

https://es.scribd.com/document/629159445/2021-Salud-Mental

Alvarado, D., & Chacón, R. (2024). Funciones ejecutivas y género. Una revisión sistemática. Revista Ecuatoriana de Neurología, 33(3), 73-82.

Estella de Noriega, A. (2020). Confianza Institucional en América Latina: Un Análisis Comparado. Documento de Trabajo 34/2020. Fundación Carolina.

Nussbaum, M., & Mosquera, A. (2012). Crear capacidades: propuestas para el desarrollo humano. Paidós.

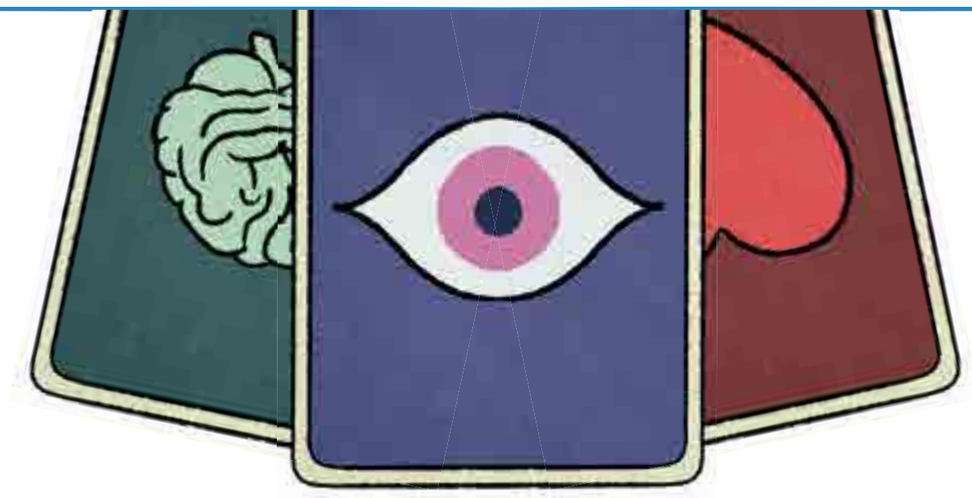
OECD. (2013). PISA 2012 Results: Excellence Through Equity: Giving Every Student the Chance to Succeed (Vol. II). OECD Publishing.

Quiñones-Robles, R. C., Almeida-Perales, C., Ruiz de Chávez-Ramírez, D., Díaz-Flores, C., & García-Zamora, P. G. (2025). Barreras para la atención de la salud mental de estudiantes de medicina. Gaceta médica de México, 161(2), 201-209.

REDIE. (2018). Bienestar psicológico, redes sociales, Facebook, universitarios. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 20(3), 19-30. (Artículo sin autor individual especificado en el fragmento).

Seperak-Viera, R., Fernández-Arata, M., & Dominguez, S. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. Interacciones, 7(1).

Jung, C. G. (1996). The psychology of Kundalini yoga: Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung (B. Hannah, Ed.). Princeton University Press.



## Conclusiones y recomendaciones



https://www.dropbox.com/scl/fo/lo49gxvz3vy6wvo4pv4rx/AOQPCSIwv3Lbnjh6W8G37xw?rlkey=nzfgqr7r0eoyt5w9avsbks4r4&st=8egkb1pd&dl=0