

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL



Facultad de Arte, Diseño y Comunicación Audiovisual

Título del trabajo

Guía ilustrada para el desarrollo personal de adultos emergentes de
18 a 25 años de la ESPOL

PROYECTO INTEGRADOR

Previo la obtención del Título de:

Nombre de la titulación

Licenciado(a) en Diseño Gráfico

Presentado por:

Arianna Nicole Icaza Orellana

Mayté Dennisse Pacheco Murillo

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2023

Declaración Expresa

Nosotras Arianna Icaza y Mayté Pacheco acordamos y reconocemos que:

La titularidad de los derechos patrimoniales de autor (derechos de autor) del proyecto de graduación corresponderá al autor o autores, sin perjuicio de lo cual la ESPOL recibe en este acto una licencia gratuita de plazo indefinido para el uso no comercial y comercial de la obra con facultad de sublicenciar, incluyendo la autorización para su divulgación, así como para la creación y uso de obras derivadas. En el caso de usos comerciales se respetará el porcentaje de participación en beneficios que corresponda a favor del autor o autores. La titularidad total y exclusiva sobre los derechos patrimoniales de patente de invención, modelo de utilidad, diseño industrial, secreto industrial, software o información no divulgada que corresponda o pueda corresponder respecto de cualquier investigación, desarrollo tecnológico o invención realizada por nosotras durante el desarrollo del proyecto de graduación, pertenecerán de forma total, exclusiva e indivisible a la ESPOL, sin perjuicio del porcentaje que nos corresponda de los beneficios económicos que la ESPOL reciba por la explotación de nuestra innovación, de ser el caso.

En los casos donde la Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI) de la ESPOL comunique los autores que existe una innovación potencialmente patentable sobre los resultados del proyecto de graduación, no se realizará publicación o divulgación alguna, sin la autorización expresa y previa de la ESPOL.

Guayaquil, viernes 26 de enero del 2024.



Arianna Icaza



Mayté Pacheco

EVALUADORES

MSc. María Lourdes Pilay

PROFESOR DE LA MATERIA

MSc. Juan Zielaskowski

PROFESOR TUTOR

RESUMEN

La transición a la adultez emergente es una etapa que genera incertidumbre en muchos jóvenes, especialmente en un contexto de cambios sociales, económicos y políticos que afectan a su salud mental. Este proyecto tiene como objetivo general incentivar el autoconocimiento y el crecimiento personal de los estudiantes universitarios de ESPOL, entre 18 y 25 años, que atraviesan por esta etapa. Para ello, se diseñó una guía ilustrada que conecta con ellos, los hace sentir escuchados y comprendidos, además les ofrece herramientas de autoayuda y reflexión. La guía consta de cinco capítulos que abordan los miedos principales al ingresar a esta etapa, experiencias reales de chicos de esta edad, y recursos para entender y manejar sus emociones, así como para explorar sus sentimientos y reconocer los pasos para su sanación. Se utilizó una metodología mixta, basada en herramientas de Design Thinking y técnicas de investigación cualitativa y cuantitativa. Se validó el proyecto con expertos en ilustración y psicología, y con el grupo objetivo, recogiendo sus sugerencias y oportunidades de mejora. Como resultado, se obtuvo una gran acogida por parte del grupo objetivo, que se identificó con el contenido, tono y la estética de la guía, así mismo valoró las herramientas como útiles y prácticas. En conclusión, se puede afirmar que una guía basada en experiencias reales, honestas y sin tabúes puede fomentar la reflexión y el autoconocimiento de los jóvenes adultos, ayudarles a gestionar sus emociones y a crecer personalmente en esta etapa crucial de su desarrollo humano. Con el proyecto, se espera enriquecerlo en el futuro con más experiencias y herramientas, y con la colaboración de profesionales de la psicología que aporten otras soluciones complementarias.

Palabras Clave: adultez emergente, salud mental, guía ilustrada, autoayuda.

ABSTRACT

The transition to emerging adulthood is a stage that generates uncertainty in many young people, especially in a context of social, economic, and political changes that affect their mental health. This project has as its general objective to encourage self-knowledge and personal growth of ESPOL university students, between 18 and 25 years old, who are going through this stage. To this end, an illustrated guide was designed that connects with them, makes them feel listened to and understood, and offers them tools for self-help and reflection. The guide consists of five chapters that address the main fears when entering this stage, real experiences of boys of this age, and resources to understand and manage their emotions, as well as to explore their feelings and recognize the steps for their healing. A mixed methodology was used, based on Design Thinking tools and qualitative and quantitative research techniques. The project was validated with experts in illustration and psychology, and with the target group, collecting their suggestions and improvement opportunities. As a result, a great acceptance was obtained from the target group, who identified with the content, the tone and the aesthetics of the guide, and who valued the tools as useful and practical. In conclusion, it can be affirmed that a guide based on real, honest and taboo-free experiences can foster reflection and self-knowledge of young adults and help them manage their emotions and grow personally in a crucial stage of their human development. With the project, it is expected to enrich it in the future with more experiences and tools, and with the collaboration of professionals in psychology who provide other complementary solutions.

Keywords: *emerging adulthood, mental health, illustrated guide, self-help*

ÍNDICE GENERAL

EVALUADORES	III
RESUMEN	I
ABSTRACT	II
ÍNDICE GENERAL	III
ABREVIATURAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	XII
CAPÍTULO 1	1
1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Definición de la propuesta / problema.....	2
1.2 Objetivos	2
1.3 Justificación del proyecto	3
1.4 Grupo objetivo / beneficiarios.....	4
CAPÍTULO 2	6
2. MARCO REFERENCIAL: ESTADO DEL ARTE.....	6
2.1 Introducción a la adultez emergente.	6
2.1.1 La variabilidad demográfica como rasgo distintivo de la adultez emergente.	7
2.1.2 Entre la adolescencia y la adultez: la ambigüedad y autosuficiencia de los adultos emergentes.....	8
2.1.3 Amor, trabajo y creencias: los ejes de la identidad en la etapa adulta.	9
2.2 La salud mental en Ecuador.	10
2.2.1 El bienestar emocional mejora la salud mental.	10

2.2.2	¿Por qué un adulto emergente debe trabajar en su desarrollo personal y tener inteligencia emocional?.....	11
2.2.3	Mindfulness: Dirigiendo la mente al presente.....	12
2.3	El rol de la ilustración en la comunicación visual.	13
2.3.1	Semiótica visual y su importancia para crear ilustraciones.....	14
2.3.2	Ilustración como herramienta de ayuda para la salud mental.	14
2.3.3	Comunicar e ilustrar la salud mental: estrategias y ejemplos de campañas y proyectos.....	15
CAPÍTULO 3	19
3.	INVESTIGACIÓN VISUAL	19
3.1	Métodos	19
3.1.1	Metodologías de investigación	19
3.1.2	Análisis PEST	19
3.1.3	Estudio de casos	20
3.1.4	Design Thinking.....	21
3.2	Técnicas.....	22
3.2.1	Encuestas.....	22
3.2.2	Entrevistas.....	23
3.3	Herramientas.....	25
3.3.1	Mapa de empatía.....	25
3.3.2	Perfil persona	26
3.3.3	Moodboard	26
3.3.4	Coolboard	26
CAPÍTULO 4	27
4.	DESARROLLO DE PROYECTO.....	27
4.1	Análisis de resultados	27
4.1.1	Análisis PEST	27

4.1.2 Estudio de casos	29
4.1.3 Encuestas	30
4.1.4 Entrevistas	40
4.1.5 Mapa de empatía.....	41
4.1.6 Perfil Persona	42
4.1.7 Moodboard	44
4.1.8 Coolboard	45
4.1.9 Validación	47
4.2 Aspectos conceptuales	50
4.2.1 Insight:	50
4.2.2 Nombre de la guía:	51
4.2.3 Nombre de personajes:	51
4.2.4 Concepto comunicacional:.....	51
4.2.5 Concepto creativo:.....	52
4.3 Aspectos técnicos	52
4.3.1 Diagramación:	52
4.3.2 Ilustración:	52
4.3.3 Mecanismo deslizante:.....	53
4.3.4 Impresión:	54
4.3 Aspectos estéticos	54
4.3.1 Tipografía	54
4.3.2 Cromática	55
4.3.3 Tono comunicacional.....	56
4.3.4 Diagramación	56
4.3.5 Logotipo	57
4.3.6 Ilustración	57
4.4 Dirección de arte:.....	58

4.4.1 Diagramación.....	58
4.4.2 Logotipo	61
4.4.3 Ilustraciones	61
4.5 Mockups:.....	63
4.6 Presupuesto	67
4.7 Aspectos comunicacionales	70
CAPÍTULO 5.....	71
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
5.1 Conclusiones.....	71
5.2 Recomendaciones	71
6. BIBLIOGRAFÍA	74
7. ANEXOS	82

ABREVIATURAS

ESPOL Escuela Superior Politécnica del Litoral

INEC Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

OMS Organización Mundial de la Salud

OPS Organización Panamericana de la Salud

SIIES Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador

UNFPA Fondo de Población de las Naciones Unidas

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Kit de herramientas #NiSilencioNiTabú. (UNICEF, 2022)	16
Figura 2. No sé cómo mostrar dónde me duele: ¿cómo identificar tus emociones favorece a tu salud mental? (Crazed, 2023).....	17
Figura 3. Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas (El marcapáginas Books, 2017)	18
Figura 4. Gráfico de la pregunta ¿Qué te motivó a estudiar tu carrera? (Icaza y Pacheco, 2023)	31
Figura 5. Gráfico de la pregunta ¿Actualmente estás trabajando? (Icaza y Pacheco, 2023)	31
Figura 6. Gráfico de la pregunta ¿Cómo describirías tu estado actual en aquel trabajo o pasantía? (Icaza y Pacheco, 2023).....	31
Figura 7. Gráfico de la pregunta ¿Cómo te sientes frente a esta posición? (Icaza y Pacheco, 2023)	32
Figura 8. Gráfico de la pregunta ¿Tienes algún proyecto personal en mente que deseas desarrollar a futuro? (Icaza y Pacheco, 2023)	33
Figura 9. Gráfico de la pregunta ¿Has buscado apoyo o asesoramiento en situaciones difíciles? (Icaza y Pacheco, 2023).....	33
Figura 10. Gráfico de la pregunta ¿Te has abrumado al pensar en el futuro? (Icaza y Pacheco, 2023).....	34
Figura 11. Gráfico de la pregunta ¿Has sentido que te estás quedando atrás en comparación a amigos u otras personas de tu edad? (Icaza y Pacheco, 2023)	35
Figura 12. Gráfico de la pregunta En general, ¿Con qué sentimiento asociarías a esta etapa de tu vida? (Icaza y Pacheco, 2023).....	35

Figura 13. Gráfico de la pregunta ¿Cómo te sientes frente a esta posición? (Icaza y Pacheco, 2023)	36
Figura 14. Gráfico de la pregunta ¿Qué consejo te darías a ti mismo/a cuando comenzaste la universidad, sabiendo lo que sabes ahora? (Icaza y Pacheco, 2023)	37
Figura 15. Gráfico de la pregunta ¿Qué te ha hecho feliz en esta etapa de tu vida? Cuéntanos una experiencia que te haya llenado de gratitud. (Icaza y Pacheco, 2023)	38
Figura 16. Gráfico de la pregunta ¿Te gustaría contarnos una situación que haya vivido en esta etapa y que haya sido difícil de superar? (Icaza y Pacheco, 2023)	39
Figura 17. Mapa de empatía (Icaza y Pacheco, 2023).....	41
Figura 18. Mapa de empatía (Icaza y Pacheco, 2023).....	42
Figura 19. Perfil Persona (Icaza y Pacheco, 2023)	42
Figura 20. Perfil Persona (Icaza y Pacheco, 2023)	43
Figura 21. Moodboard (Icaza y Pacheco, 2023).....	44
Figura 22. Coolboard (Icaza y Pacheco, 2023)	46
Figura 23. Guía digital para validaciones (Icaza y Pacheco, 2023).....	47
Figura 24. Validaciones con estudiantes (Icaza y Pacheco, 2023)	48
Figura 25. Validaciones con expertos (Icaza y Pacheco, 2023).....	49
Figura 26. Validaciones con expertos (Icaza y Pacheco, 2023).....	49
Figura 27. Validaciones con expertos (Icaza y Pacheco, 2023).....	49
Figura 28. Insight del proyecto (Icaza y Pacheco, 2023).....	50
Figura 29. Prototipos de baja mecanismo deslizante (Icaza y Pacheco, 2023).....	53
Figura 30. Tipografía para textos (Icaza y Pacheco, 2023).....	54

Figura 31. Desarrollo de tipografía <i>handwriting</i> (Icaza y Pacheco, 2023)	55
Figura 32. Paleta de color primaria (Icaza y Pacheco, 2023).....	55
Figura 33. Paleta complementaria (Icaza y Pacheco, 2023).....	55
Figura 34. Bases de estructura y diagramación (Icaza y Pacheco, 2023)....	56
Figura 35. Bocetos de logotipo (Icaza y Pacheco, 2023)	57
Figura 36. Vectorización de Íconos para patrón (Icaza y Pacheco, 2023) ...	58
Figura 37. Vectorización de lettering (Icaza y Pacheco, 2023)	58
Figura 38. Páginas de Capítulo <i>Tropezones y Caídas: El Arte de Fracasar con Estilo</i> (Icaza y Pacheco, 2023).....	59
Figura 39. Páginas de Capítulo <i>El Miedo: Ese Inquilino Incómodo</i> (Icaza y Pacheco, 2023)	59
Figura 40. Páginas de Herramientas del Capítulo: <i>Corazones rotos y flechazos: Sobreviviendo al Amor</i> (Icaza y Pacheco, 2023).....	60
Figura 41. Página de Herramienta del Capítulo: <i>Independencia: En búsqueda del Santo Grial</i> (Icaza y Pacheco, 2023).....	60
Figura 42. Logo final (Icaza y Pacheco, 2023)	61
Figura 43. Separador: <i>Los 20 un juego sin instrucciones</i> (Icaza y Pacheco, 2023)	61
Figura 44. Separador al capítulo: <i>Corazones rotos y flechazos: Sobreviviendo al Amor</i> (Icaza y Pacheco, 2023)	62
Figura 45. Ilustración: <i>Tu proceso no es lineal</i> (Icaza y Pacheco, 2023)	62
Figura 46. Diseño de Patrón (Icaza y Pacheco, 2023).....	63
Figura 47. Mockup Portada y Contraportada (Icaza y Pacheco, 2023).....	63
Figura 48. Mockup Portada (Icaza y Pacheco, 2023).....	64
Figura 49. Mockup Contraportada (Icaza y Pacheco, 2023)	64

Figura 50. Mockup Separador: <i>Los 20 un juego sin instrucciones</i> (Icaza y Pacheco, 2023)	64
Figura 51. Mockup Página: Pensamientos de ducha: Reflexiones de un veinteañero (Icaza y Pacheco, 2023)	65
Figura 52. Mockup Página de Experiencias (Icaza y Pacheco, 2023).....	65
Figura 53. Mockup Página de Herramientas: <i>Visionboard</i> (Icaza y Pacheco, 2023)	66
Figura 54. Mockup Página de Journal (Icaza y Pacheco, 2023)	66
Figura 55. Mockup Página de Espejo (Icaza y Pacheco, 2023)	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Análisis PEST (Icaza y Pacheco, 2023)	27
Tabla 2 Casos de estudio (Icaza y Pacheco, 2023)	30
Tabla 3 Pauta de participación netnográfica, no participativa (Icaza y Pacheco, 2023)	45
Tabla 4 Tabla de observación netnográfica, no participante (Icaza y Pacheco, 2023)	47
Tabla 5 Presupuesto para el desarrollo de proyecto, edición especial (Icaza y Pacheco, 2023)	68
Tabla 6 Presupuesto para el desarrollo de proyecto, edición estudiantil (Icaza y Pacheco, 2023)	69

CAPÍTULO 1

1. INTRODUCCIÓN

La transición de la adolescencia a la adultez es una etapa compleja y desafiante. Durante este período, los jóvenes se enfrentan a múltiples cambios y decisiones que afectan su identidad, autonomía, relaciones y futuro. Según Arnett (2014), esta etapa se denomina adultez emergente, una etapa evolutiva entre la adolescencia y la adultez joven que oscila entre los 18 y los 25 años, tiene como rasgos principales el ser una etapa de exploración de la identidad, especialmente en los ámbitos del amor y el trabajo—, de inestabilidad, autocentración, y de un sentimiento de encontrarse a sí mismo en un momento en el que ya no se es adolescente, pero tampoco se es adulto todavía. (García et al, 2018)

Según un estudio de salud mental en universitarios del Ecuador (Moreta-Herrera, R et al., 2021), este grupo presenta más problemas mentales que otros. La escasez de oportunidades en el país es una preocupación constante para estos jóvenes adultos. La tasa bruta de matrícula en instituciones universitarias de acuerdo con los registros administrativos del Sistema Integral de Información de Educación Superior – SIIES, y del Sistema de Levantamiento de Institutos Superiores Técnicos y Tecnológicos comprende al 36.33% de la población entre los 18 a 24 años, dentro del índice de la llamada adultez emergente.

En base a datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2022), el 18.5% ni estudia ni trabaja, obligándolos así a asumir roles adultos y dejar a un lado sus aspiraciones personales. Además, el 43,9% aún vive con sus padres hasta los 29 años en promedio. Esto crea una situación que no solo provoca desmotivación, sino también inestabilidad, falta de autoestima y miedo hacia el futuro, afectando así su bienestar emocional. Ante esta situación, el presente artículo tiene como objetivo fomentar la autorreflexión y el crecimiento personal en los estudiantes de la Escuela Superior

Politécnica del Litoral (ESPOL) en Guayaquil, quienes se encuentran en plena etapa de adultez emergente.

1.1 Definición de la propuesta / problema

En Ecuador, la adultez emergente es una realidad para muchos jóvenes que se encuentran en un contexto de cambios sociales, económicos y políticos. De acuerdo con el censo de 2010, el 19% de la población ecuatoriana tiene entre 15 y 24 años, lo que representa un importante potencial humano para el desarrollo del país (INEC, 2010). Sin embargo, estos jóvenes también enfrentan diversas dificultades para lograr su autonomía y su bienestar. Algunos de estos problemas son: el desempleo, la pobreza, violencia, migración, falta de oportunidades educativas y laborales, discriminación por género o etnia, y escasa participación política y social (UNFPA, 2013). Estos factores afectan el proceso de transición a la edad adulta ya que generan incertidumbre y frustración en los adultos emergentes.

1.2 Objetivos

Objetivo general:

Fomentar al autoconocimiento y el crecimiento personal de los jóvenes de la ESPOL que atraviesan la etapa de adultez emergente, mediante recursos visuales basados en investigación cualitativa.

Objetivos específicos:

1. Identificar los desafíos que enfrentan los adultos emergentes en la ESPOL mediante entrevistas a estudiantes y autoridades en el sector de bienestar estudiantil para su entendimiento.
2. Analizar la información económica, social e interpersonal siguiendo los principios de la comunicación efectiva para la redacción del contenido.

3. Diseñar recursos visuales que reflejen las experiencias propias de la adultez emergente, usando un lenguaje visual atractivo, para la contribución en su autoconocimiento y crecimiento personal.

1.3 Justificación del proyecto

La adultez emergente es un período en el que se vive una serie de cambios y decisiones que definen el futuro personal y profesional. Jordán de Urríes et al (2013) mencionan que esta etapa es crucial, de reorientación, que sienta las bases de cómo la persona va a desenvolverse en diferentes ámbitos vitales como el empleo, ocio, formación continua, cuidado personal, interacción social y participación en la comunidad. Es atemorizante convertirse en adulto y asumir nuevas responsabilidades, tomar decisiones sin sentir miedo a fracasar y notar que, habiendo tantas posibilidades, los jóvenes no saben por cuál rumbo deben seguir su vida.

Cuando el adulto emergente no logra alcanzar los estándares impuestos de su autorrealización, ya sea por su comunidad o por sí mismo, compromete el estado de su salud física y mental; esto debido a que el estrés por el proceso de transición puede incentivar al joven adulto a tomar comportamientos poco saludables como herramienta de afrontamiento (Allem et al, 2013). No hay salud sin salud mental, así lo plantea el Dr. Javier Virgilio Saquicela Espinoza, presidente de la Asamblea Nacional del Ecuador en el proyecto de Ley Orgánica de Salud Mental (2023), pues afirma que la salud mental se encuentra íntimamente vinculada con el bienestar y es imprescindible para que todas las personas puedan llevar una vida satisfactoria. De igual forma expresa que durante décadas esta problemática de la salud pública ha sido ignorada, dando como resultado la vulneración a los derechos humanos a nivel mundial, haciendo énfasis en los ecuatorianos.

La Constitución del Ecuador en el Art. 27 indica: La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa,

obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

En este sentido, es importante aportar al desarrollo holístico de los jóvenes adultos, entendido como el proceso de integración y armonización de las diferentes dimensiones del ser humano: física, mental, emocional, social, espiritual y ecológica. Este proyecto busca visibilizar cómo los adultos emergentes viven y expresan cada una de estas dimensiones, y cómo influyen en su bienestar, identidad y proyecto de vida. El fin es crear herramientas que se sumen a su desarrollo holístico y alivien el sentimiento de miedo e incertidumbre que trae consigo esta etapa.

1.4 Grupo objetivo / beneficiarios

El público objetivo de este proyecto son hombres y mujeres de 18 a 25 años que viven en zonas urbanas de Guayaquil y estudian en la ESPOL. Estos jóvenes adultos pertenecen al nivel socioeconómico bajo y medio, y su principal preocupación en este momento es su formación académica, integración al mundo laboral y definición de proyectos y metas personales. Sin embargo, se enfrentan diversos desafíos económicos, sociales e interpersonales que les generan estrés y desorientación. Algunos de estos desafíos son: tener que abandonar los estudios por falta de recursos o por la necesidad de trabajar; tener que trabajar en empleos precarios o que no se ajustan a sus intereses o aspiraciones; o no tener claridad sobre qué quieren hacer con su vida o cómo lograrlo.

Estos factores inciden en su desarrollo personal y social, además son relevantes en esta etapa fundamental para definir cómo desempeñar en diferentes ámbitos de la vida (Jordán de Urrías et al, 2013). Adicionalmente, según un estudio en 2021 por el Ministerio de Trabajo indica que 67,9% de los jóvenes adultos no tienen un empleo pleno y el 9,4% se encuentra desempleado. Estos datos evidencian la situación de

vulnerabilidad social, económica y emocional que viven muchos jóvenes adultos en Ecuador. Por lo tanto, es importante que se los escuche y apoye en su proceso de construcción de identidad y autonomía, tomando en cuenta sus experiencias y necesidades en esta etapa de la vida.

CAPÍTULO 2

2. MARCO REFERENCIAL: ESTADO DEL ARTE

La adultez emergente puede ser un período lleno de exigencias, inestabilidad y micro transiciones, así como sentimientos de angustia, estrés, entre otros. Esto debido a la presión y aspiración de alcanzar el bienestar en la salud, profesión, estado económico, de ánimo y estilo de vida en general (García et al, 2022).

2.1 Introducción a la adultez emergente.

La transición a la vida adulta es un proceso complejo y diverso que depende de múltiples factores sociales, culturales y personales. Según Arnett (2000), la adultez emergente se define como la etapa de transición entre la adolescencia y la edad adulta temprana, cuyos límites cronológicos estarían entre los 18 y 25 años. Son quienes han dejado la dependencia de la niñez y la adolescencia, pero aún no han asumido las responsabilidades propias de la adultez. Al mismo tiempo, propone que esta etapa se distingue por sus características demográficas, subjetivas y de exploración de la identidad. Desde el punto de vista subjetivo, los adultos emergentes no se perciben a sí mismos ni como adolescentes ni adultos. Además, se encuentran en un momento clave en donde tienen la oportunidad de experimentar en áreas como el amor, el trabajo y las creencias.

Sin embargo, no todos pueden vivir la adultez de la misma manera. Para algunos, los años entre los 18 y 25 son los más volátiles de su vida. No obstante, las influencias culturales estructuradas a veces limitan el grado en que pueden aprovechar estos años para explorar de forma independiente. Al igual que la adolescencia, la adultez emergente es un ciclo del curso de vida que es construido culturalmente, no universal e inmutable. (Arnett, 2000).

En este contexto, surge la cuestión de la identidad, que es uno de los principales desafíos de la adultez emergente. Erikson (1950), pionero en el concepto de identidad, planteó que este era un asunto propio de la adolescencia; no obstante, eso fue hace más de medio siglo, y por esa razón actualmente es en la adultez emergente donde se llevan a cabo las indagaciones de identidad (Côté, 2006). Como señala Corbin (2016), la identidad alude al sentido de quién se es y qué se quiere hacer con la vida, y se construye a través de las experiencias y las relaciones con los demás.

Desde el punto de vista del desarrollo humano, las transiciones son cambios en las que reestructuramos nuestras vidas o reorganizamos nuestras metas (Hoffman et al, 1996). Por lo tanto, es importante reconocer la adultez emergente como una etapa fundamental en nuestro desarrollo, en la que se definen aspectos esenciales de nuestra identidad y nuestro proyecto de vida.

2.1.1 La variabilidad demográfica como rasgo distintivo de la adultez emergente.

La adultez emergente se caracteriza por la variabilidad demográfica, que refleja la diversidad de opciones y trayectorias que los jóvenes pueden seguir durante estos años. Según Rindfuss (1991), esta es la única etapa de la vida en la que no hay un patrón o una secuencia normativa para alcanzar los hitos o transiciones que marcan la entrada a la vida adulta, como el matrimonio, paternidad o carrera profesional. Por ejemplo, el Diario El Universo (2017) muestra que dentro del 25,4% de jóvenes adultos entre los 18 y 24 años hay situaciones muy diversas, desde los que buscan empleo, los que juegan videojuegos o revisan redes sociales, hasta quienes realizan quehaceres domésticos o cuidan a algún familiar enfermo. Rindfuss (1991) llamó a este periodo “demográficamente denso”, debido a las numerosas transiciones demográficas que ocurren durante ese tiempo. Asimismo, Arnett (2000) enfatiza que esta variabilidad demográfica hace que el estatus de una persona dentro de este rango de edad sea difícil de predecir, ya que depende de sus decisiones y experiencias individuales.

Talcott Parsons (1942) llamó a la adolescencia el rol sin rol, pero este término se aplica mucho mejor a la adultez emergente. Los adultos emergentes tienden a tener un mayor alcance de actividades posibles que las personas en otros períodos de edad, porque son menos propensos a estar limitados por los requisitos del rol. Esto les permite explorar diferentes opciones y definir su propia identidad, sin depender de las expectativas o normas sociales.

2.1.2 Entre la adolescencia y la adultez: la ambigüedad y autosuficiencia de los adultos emergentes.

Esta etapa de desarrollo humano que se sitúa entre la adolescencia y la adultez joven se caracteriza por la exploración de la identidad, la independencia y la responsabilidad en diferentes ámbitos de la vida. Sin embargo, muchos jóvenes que se encuentran en esta etapa no se sienten plenamente adultos, sino que experimentan una sensación de ambigüedad sobre su estatus. Arnett (2001) les preguntó a los adultos emergentes si ellos sentían que habían alcanzado la adultez, y la mayoría respondió entre sí y no, o “en algunos aspectos sí, en otros no”.

Arnett (1998) señala que los adultos emergentes no tienen un nombre para esta etapa, pues la sociedad en la que viven no lo tiene, y se perciben a sí mismos como “en medio” de dos etapas, ni adolescentes, ni adultos. Además, indica que las características que más importan a los adultos emergentes en su sentido subjetivo de alcanzar la adultez no son las transiciones demográficas, como establecer una residencia, terminar los estudios, asentarse en una carrera o comprometerse en una relación amorosa, sino las cualidades individualistas de carácter. Específicamente, los criterios principales para la transición a la adultez son aceptar la responsabilidad por uno mismo, tomar decisiones independientes y lograr la independencia financiera (Arnett, 1997, 1998; Greene et al., 1992; Scheer et al., 1994). Estos reflejan un énfasis en la adultez emergente en convertirse en una persona autosuficiente (Arnett, 1998).

2.1.3 Amor, trabajo y creencias: los ejes de la identidad en la etapa adulta.

La exploración de la identidad es un proceso clave en esta etapa, ya que permite a los jóvenes definir quiénes son y qué quieren hacer con sus vidas. Abarca tres áreas principales: el amor, el trabajo y las creencias (Arnett, 2000).

En el ámbito del amor, los adultos emergentes buscan más estabilidad y profundidad en sus relaciones afectivas, ya que el amor en esta etapa es más íntimo y serio. A diferencia de la adolescencia, donde las citas se dan a menudo en grupos y tienen un carácter recreativo (Padgham y Blyth, 1991), en la adultez emergente las citas giran en torno a las parejas y a la exploración de una conexión emocional. Por eso, las relaciones en esta etapa suelen durar más que en la adolescencia (Michael et al., 1995).

En cuanto al trabajo, los adultos emergentes se enfocan más en la preparación para sus futuros puestos de trabajo que en el desempeño de un empleo actual (Arnett, 2000). Por otro lado, en cuanto a sus creencias, investigaciones han demostrado que la educación de calidad juega un papel importante en este proceso, ya que promueve la reflexión (Pascarella y Terenzini, 1991). Sin embargo, esta exploración también puede conllevar dificultades y desilusiones, ya que implica tomar decisiones difíciles y enfrentarse a las consecuencias de estas (Arnett y Jensen, 2002).

Este encuentro con la presión de tomar decisiones, adquirir responsabilidades, además de la posibilidad de sufrir una crisis de identidad por no tener definido quiénes son y qué quieren, puede provocar que el adulto emergente presente problemas con su salud mental, la cual es especialmente sensible durante esta etapa. En la mayoría de los casos, la adultez emergente posee experiencias positivas para la vida, pero la dinámica acelerada con la que se presenta puede dar lugar al aumento de estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos mentales.

De acuerdo con el psicólogo Nahum Montagud (2021) estos problemas pueden ser especialmente graves en la adultez temprana, pero sin lugar a duda van a empeorar

más adelante a medida que se envejezca, en caso de no cuidar la salud mental preventivamente.

2.2 La salud mental en Ecuador.

De acuerdo con el diario El Universo, los diagnósticos más comunes que presentaron los pacientes ecuatorianos en 2023 fueron: trastornos neuróticos secundarios a situaciones estresantes, trastorno del desarrollo psicológico y epilepsia. Además, en base al análisis realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en la región de las Américas la principal causa de discapacidad es la depresión, seguida de la ansiedad. Tan solo en Ecuador la discapacidad provocada por depresión es del 8,3% y por ansiedad es del 5,2% (OPS, 2018).

No obstante, la salud mental en Ecuador ha sido una rama de la salud pública que no ha tenido relevancia históricamente, trayendo como consecuencia un desarrollo insuficiente y atención nula o discriminación a los ciudadanos que padecen trastornos mentales (Saquicela, 2023).

Juan Carlos Píngel, psicólogo clínico de ESPOL, explica que los jóvenes adultos en específico suelen enfrentan crisis de ansiedad, angustia y de identidad una vez que están próximos a salir de su zona de confort; pues tienen miedo de ir a lo desconocido. Desafortunadamente, ese miedo afecta directamente a su bienestar emocional, haciendo que el individuo no sea capaz de afrontar situaciones de estrés y frustración de una forma calmada y coherente (J.C. Píngel, comunicación personal, 21 de diciembre de 2023).

2.2.1 El bienestar emocional mejora la salud mental.

La psicóloga Greis Cárdenas (2023-actualidad) afirma que el bienestar emocional es parte de los factores que nos permiten saber cómo cultivar y mantener una salud mental óptima a lo largo del tiempo.

Esta afirmación se puede corroborar al revisar la definición que otorga la OMS a la salud mental: es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. (2022).

En este sentido, el bienestar emocional cumple un papel importante para conseguir la autogestión, equilibrio y satisfacción en todas las áreas de nuestra vida (Cárdenas, 2023). Por ende, si no se trabaja en el bienestar emocional, se creará un desequilibrio emocional que, a su vez, impedirá que se obtenga un buen desarrollo personal, advierte Píngel (22 de diciembre de 2023).

2.2.2 ¿Por qué un adulto emergente debe trabajar en su desarrollo personal y tener inteligencia emocional?

Katherine Lazo, directora de la carrera de Psicología en la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE), comenta que el entorno en el que se desarrolla el adulto emergente debe tener claro que el bienestar emocional va de la mano con el aprendizaje y no con la presión de lograr éxito o fracaso. Pero reconoce que la cultura ecuatoriana no suele buscar el bienestar emocional; en contraste, busca lograr logros académicos, ingresos económicos altos o un buen desempeño laboral. Exige perfección (K. Lazo, comunicación personal, 16 de diciembre de 2023).

Frente a esta cultura, Katherine sugiere que el adulto emergente debe tener un desarrollo personal para autoconocerse y adaptarse a su realidad. Asimismo, explica que debe reflexionar sobre sus límites con estas preguntas: ¿Qué cosas de esta realidad van o no conmigo? ¿Qué estoy dispuesto a aceptar? ¿Qué puedo aprender de este comentario o situación? Y si no está dentro de mis límites, ¿Qué otras alternativas tengo para mejorar mi situación?

Píngel comparte ese pensamiento, pues afirma que el desarrollo personal en la etapa de adultez emergente permite que la persona pueda convertir esa zona desconocida a la que se enfrenta en su nueva zona de confort.

La inteligencia emocional, sin duda, está incluida en el desarrollo del individuo desde su nacimiento y de ella dependerá la capacidad para resolver dificultades, sentir empatía y tomar decisiones acertadas durante toda su etapa escolar, familiar y laboral (Galarza, 2016).

Por esto, los adultos emergentes requieren aprender herramientas que les permitan manejar sus emociones mediante la inteligencia emocional y obtener un buen desarrollo personal; con la finalidad de sentirse seguros al tomar decisiones que impactarán directa o indirectamente en su futuro.

2.2.3 Mindfulness: Dirigiendo la mente al presente.

Mindfulness o atención plena es el estado de estar consciente del presente y aceptar lo que ocurre en él, así mismo acepta las actitudes y sentimientos que surgen sin criticarlos (Viciana, et al., 2018).

Investigaciones recientes como la de Dvorakova y sus colaboradores (2017) demuestran la efectividad de un programa de mindfulness para promover la salud y el bienestar en estudiantes universitarios, aumentando la satisfacción de la vida del estudiante y disminuyendo de manera significativa la depresión y la ansiedad (Carlson y Garland, 2005; Davis et al., 2007).

La ESPOL, desde la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas (FCSH), ha sido pionera en aplicar, motivar e investigar el tema mindfulness en Ecuador (Méndez, 2020). Estas investigaciones han dado pie a la inclusión de prácticas de mindfulness en las mallas curriculares de todas sus carreras, pues en su artículo *An assessment of mindfulness intervention as a regular subject in Ecuadorian higher education se evidencia, mediante el estudio a una muestra de 133 estudiantes, que las prácticas de*

mindfulness mejoran el bienestar emocional y desempeño académico de los estudiantes (Méndez y Rosado, 2018).

2.3 El rol de la ilustración en la comunicación visual.

La ilustración se concebía inicialmente como imágenes que complementaban el texto auxiliar, es decir, que cuando la descripción de un texto no era suficiente para expresar las cosas de forma correcta y visual, la ilustración se insertaba para complementarlo. Sin embargo, este concepto ya no abarca plenamente su significado (Dudhal, 2022). Actualmente, se conoce a la ilustración como una forma importante de comunicación visual y de arte. Ocupa una posición destacada en el diseño moderno, con su imagen intuitiva, su sentido vivo de la vida y su gusto estético, y se utiliza ampliamente en distintos campos sociales (J. Chen et al, 2021).

Con el desarrollo de los medios digitales, las personas se encuentran rodeadas de mucha información, por lo cual tienen que filtrarla para así encontrar aquello que necesitan. Es allí donde se presenta la lectura de imagen como una de las formas más importantes de adquirir información actualmente. Porque en la era de leer imágenes, la ilustración se ha desarrollado aún más y se ha convertido en una forma de moda de comunicación visual. Logrando así que las personas tengan una alta comprensión del arte de la ilustración (Dudhal, 2022).

Es por ello que el papel de la ilustración dentro de la comunicación es crucial, ya que según mencionan los autores, conforma una forma importante de comunicación visual. Además, según menciona Picard (1991), la comunicación es más que usar solo palabras, hay experiencias que son difíciles de expresar, pero que las ilustraciones pueden contribuir a una comunicación que capta y comprende la complejidad de estas experiencias (Bergbom y Leep, 2021).

2.3.1 Semiótica visual y su importancia para crear ilustraciones.

De acuerdo con Tanius Karam (2014), Doctor en Ciencias de la Información, la semiótica presenta una forma, una manera, una mirada acerca del modo en que las cosas se convierten en signos y son portadoras de significados, pero ésta no se limita a entender y explicar los significados de los signos y el proceso de cómo éstos llegan a significar, sino que le presta mucha atención a la dinámica concreta de los signos en un contexto social y cultural dado. Así, la semiótica presenta una forma de analizar los fenómenos comunicativos desde una perspectiva amplia y multidisciplinaria.

Dentro de este campo, el estudio de la imagen y las comunicaciones visuales en realidad desborda lo estrictamente pictórico o visual, tal como pueden ser los análisis de colores, formas, iconos y composición, para dar paso a los elementos históricos y socio-antropológicos que forman parte de la semiótica de la imagen. Por otro lado, la imagen se puede ver no sólo como sistema de expresión, sino una estrategia política y social, como un elemento fundamental en la explicación de grupos sociales, religiones, sistemas políticos y, ahora, de los medios de información colectivos (Karam, 2014).

Esto implica que las imágenes poseen la habilidad de transmitir una idea más rápida que las palabras (Ambrose y Harris, 2010). Las imágenes tienen una gran utilidad para la comunicación, por ser versátiles e interpretativas. De igual forma Fernández-Coca (2012) afirma que toda imagen tiene la capacidad de transmitir un mensaje por medio de elementos visuales que son percibidos por el espectador.

2.3.2 Ilustración como herramienta de ayuda para la salud mental.

La ilustración es una forma de arte que usa la imagen narrativa para persuadir al espectador. Su lenguaje visual tiene elementos, códigos, sintaxis y propiedades secuenciales que le permiten transmitir mensajes narrativos completos y eficaces (Duran, 2005). Esta característica le da un papel significativo dentro de la ciencia moderna, ya que puede interpretar las emociones y ayudar a comprenderse mejor a uno mismo y a los demás (Heli Vaartio et al, 2020). Según Bergbom y Lepp (2021), las

personas que sufren problemas existenciales pueden tener dificultades para expresar su sufrimiento con palabras y recurrir a metáforas y símbolos. Con un lenguaje visual y metafórico, pueden comunicar sentimientos, intuiciones o ideas difíciles de verbalizar y hacer visible la realidad.

En este sentido, la ilustración puede ser una herramienta terapéutica para facilitar el autoconocimiento y la resolución de conflictos internos. La ilustración permite al individuo expresar su mundo interior de forma creativa y simbólica, y al mismo tiempo, reflexionar sobre sus emociones y pensamientos (Mensalus, 2018). Además, puede favorecer la empatía y la comprensión de las experiencias de los demás, al ofrecer una representación visual de sus vivencias y sentimientos (Heli Vaartio et al, 2020). Así, este recurso puede contribuir al bienestar psicológico y al desarrollo personal de las personas.

2.3.3 Comunicar e ilustrar la salud mental: estrategias y ejemplos de campañas y proyectos.

La adultez emergente es una etapa de desarrollo humano que implica diversos desafíos y oportunidades para los jóvenes. Sin embargo, estos desafíos también pueden afectar su salud mental y emocional, lo que requiere de una mayor atención y sensibilización por parte de la sociedad. Por eso, existen diferentes campañas y proyectos que buscan promover la salud mental de los adultos emergentes, ofreciéndoles un espacio de reconocimiento, participación y apoyo. A continuación, se analizarán algunos ejemplos de estas iniciativas y sus objetivos comunes.

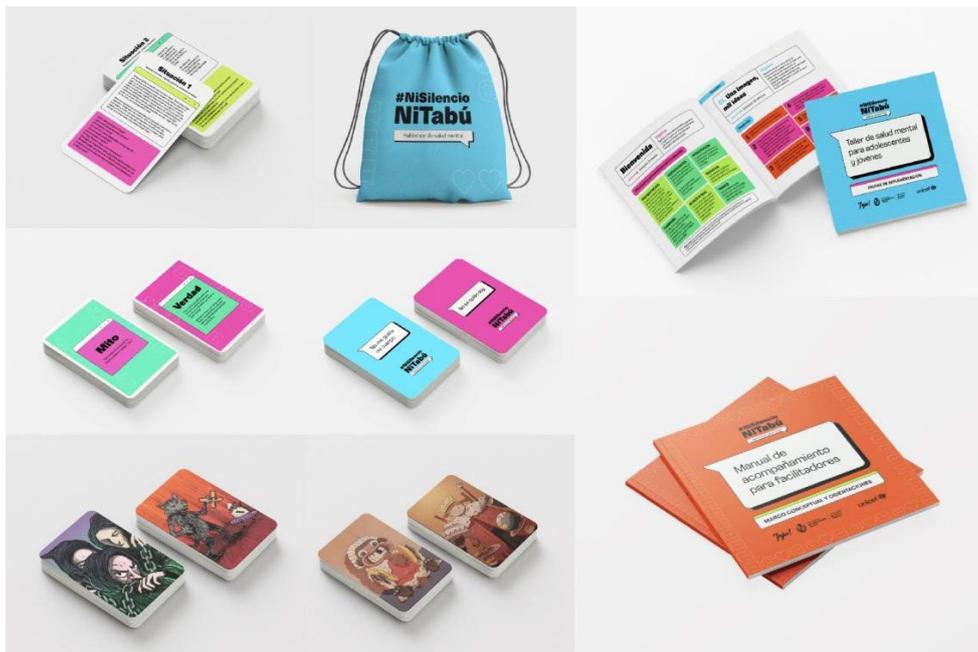
Campaña Ni Silencio Ni Tabú: Una iniciativa de UNICEF para promover la salud mental y el bienestar psicosocial de adolescentes y jóvenes en Uruguay. A través de un kit de materiales con dinámicas y propuestas elaboradas por profesionales, se busca visibilizar y valorar las opiniones, emociones y soluciones de los jóvenes sobre este tema.

Dentro del kit se incluye:

- Pauta para aplicar el taller sobre salud mental en adolescentes y jóvenes.
- Manual de acompañamiento para facilitadores del taller.
- Materiales didácticos para intervención (cartas de mitos y realidades, cartas de frases, papelógrafo, folleto, dinámicas y juego de roles)

(UNICEF, 2023)

Figura 1. Kit de herramientas #NiSilencioNiTabú. (UNICEF, 2022)



No sé cómo mostrar dónde me duele: Un libro de Amalia Andrade que explora el dolor emocional desde la ansiedad, las rupturas amorosas y el destino. Publicado por la editorial Planeta en 2023, el libro combina fotografías, ilustraciones y experiencias personales de la autora con referencias académicas sobre las emociones y los sentimientos. El libro utiliza un lenguaje amigable y cercano, y ejemplifica con elementos de la cultura popular como programas de televisión y memes. Uno de los conceptos más interesantes que presenta el libro es la rueda de las emociones del psicólogo Robert Plutchik (1980), que explica las emociones complejas como una combinación de emociones básicas. El libro también invita a los lectores a escribir dentro de él, creando

un espacio de reflexión y expresión personal. El objetivo del libro es ayudar a las personas a entender y afrontar su dolor emocional, y a mostrar que no están solas en ese proceso. (La Tercera, 2023)

Figura 2. No sé cómo mostrar dónde me duele: ¿cómo identificar tus emociones favorece a tu salud mental? (Crazed, 2023)



Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas: Este libro, publicado por la editorial El Planeta, es una obra de la autora colombiana Amalia Andrade, que trata sobre el miedo en todas sus formas. A partir de sus propias experiencias difíciles, la autora usa la escritura como un ejercicio de sanación para enfrentar sus miedos. Con el apoyo de diversos referentes científicos, la autora explica las diferentes clases de miedo, sus posibles causas, orígenes y formas de superarlo, usando un tono dialogante y ameno que la caracteriza. Además, complementa su texto con ilustraciones que expresan sus pensamientos y reflexiones, sin caer en la burla, sino logrando que sus lectores se identifiquen con los temas. El libro no solo ofrece teorías o anécdotas, sino que también propone distintas actividades que invitan a los lectores a reflexionar sobre sus propios miedos, a conversar con ellos y a comprenderlos mejor. El objetivo es ayudar a los

CAPÍTULO 3

3. INVESTIGACIÓN VISUAL

Este capítulo detalla las metodologías, métodos y técnicas que se emplearán a lo largo del proyecto para comprender las necesidades de nuestro grupo objetivo y diseñar una solución adecuada a ellas.

3.1 Métodos

3.1.1 Metodologías de investigación

La investigación cuantitativa alude al ámbito estadístico, ya que se analiza la realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del problema en estudio. Mientras que, el enfoque cualitativo establece una estrecha relación con los participantes o posibles beneficiarios de la investigación, pues son sus experiencias e ideologías lo que nos permiten determinar los procesos investigativos, con el empleo de un instrumento de medición predeterminado. (Polanía et al, 2020).

Por esta razón, se ha optado por un enfoque mixto, que combina datos numéricos obtenidos a través de encuestas y datos cualitativos recogidos de entrevistas a profesionales de la salud mental y a jóvenes adultos, que constituyen el grupo de interés. Esta combinación nos permite contrastar y complementar la información, así como comprender con mayor profundidad las necesidades, opiniones y actitudes de nuestro público objetivo. Además, nos ayuda a descubrir tendencias o patrones significativos dentro de la muestra.

3.1.2 Análisis PEST

Según Torres (2019), el análisis PEST es una herramienta de planeación estratégica que permite identificar el entorno en el que se desarrollará un futuro proyecto, de manera ordenada y esquemática, analizando cuatro tipos de factores:

políticos, que se refieren a las influencias de la clase política en la actividad futura de la empresa, como las subvenciones públicas o la política fiscal; económicos, que se relacionan con los ciclos económicos, las políticas económicas, la inflación o los factores macroeconómicos propios del país; socio culturales, que se vinculan con las tendencias de la sociedad, como los gustos, la moda, el nivel de ingresos, los cambios en la forma de comunicación o los rasgos religiosos de interés; y tecnológicos, que se asocian con la influencia de las nuevas tecnologías y los cambios que pueden surgir en un futuro, como la aparición de nuevas tecnologías, la promoción del desarrollo tecnológico o el cambio en el uso de energías. El objetivo de este análisis es determinar la situación actual de la organización y crear estrategias para aprovechar las oportunidades y actuar ante posibles riesgos. (Torres, M, 2019).

La implementación de esta herramienta de planeación estratégica nos permitirá identificar y comprender el entorno en el que se desenvuelve nuestro grupo objetivo en sus distintos aspectos, para así diseñar estrategias adecuadas.

3.1.3 Estudio de casos

Este tipo de investigación consiste en describir y analizar una situación real en su contexto, para observar cómo se desarrollan los fenómenos de interés para el investigador. El caso es relevante por su capacidad para ilustrar un fenómeno más general, donde el contexto es determinante (Orkaizagirre et al, 2014).

Desde la perspectiva de Robert Yin (1994), el estudio de caso es una indagación empírica que examina un fenómeno contemporáneo en su contexto real, cuando no hay límites claros entre ambos y se pueden usar múltiples fuentes de evidencia (Satzábal, C, 2017).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se escogió este método para la investigación, para conocer y entender propuestas aplicadas con el mismo enfoque del presente proyecto. Los casos seleccionados fueron Ni Silencio Ni Tabú, por sus ilustraciones en campañas de comunicación; No sé cómo mostrar dónde me duele y

Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas, por ser proyectos de ilustración editorial sobre salud mental con actividades de reflexión personal.

3.1.4 Design Thinking

El *Design Thinking* es una metodología centrada en el ser humano que abarca todas las fases del proceso innovador. Consiste en conocer lo que las personas quieren, necesitan y valoran en los productos, desde su fabricación hasta su servicio post venta. Además, implica desarrollar la intuición, el reconocimiento de patrones, la construcción de ideas con significado emocional y funcional, y la expresión en medios de comunicación no verbales (Castillo – Vergara et al, 2014).

Tim Brown, CEO de IDEO, define el *Design Thinking* como un enfoque de innovación que se basa en las herramientas del diseñador para integrar las necesidades de las personas, las posibilidades de la tecnología y los requisitos para el éxito empresarial (IDEO, s.f).

Esta metodología se caracteriza por tener cinco etapas fundamentales:

- **Empatizar:** se obtienen conocimientos básicos del usuario y la situación en general.
- **Definir:** se crea un usuario típico para el que se diseña una solución.
- **Idear:** se generan todas las ideas posibles.
- **Prototipar:** se construyen prototipos reales de las ideas más prometedoras.
- **Evaluar:** se aprende de las reacciones de los usuarios hacia los prototipos.

El objetivo de estas etapas es crear soluciones innovadoras centradas en los usuarios y no en los productos. Esta metodología nos permitirá idear una solución que no solo preste atención a la estética o al producto físico como tal, sino a las verdaderas necesidades del usuario.

3.2 Técnicas

3.2.1 Encuestas

Según Álvarez (2014), las encuestas son una técnica de investigación que consiste en aplicar procedimientos estandarizados de interrogación a una muestra representativa de una población más amplia, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de diversas características objetivas y subjetivas de dicha población (Álvarez, C, 2014). La encuesta que se muestra a continuación se realizará con el propósito de conocer las experiencias de los **jóvenes adultos de la ESPOL**, para crear una guía ilustrada que refleje sus vivencias:

- a) ¿Con qué género de identificas?
- b) ¿En qué rango de edad te encuentras?
- c) ¿Cómo describirías tu nivel socioeconómico actual?
- d) ¿A qué facultas perteneces?
- e) ¿Qué semestre estás cursando?
- f) ¿Qué te motivó a estudiar tu carrera?
- g) ¿Actualmente estás trabajando?

En caso de responder **No**:

- a. ¿Cómo te sientes frente a esta posición?

En caso de responder **Sí**:

- b. ¿Cómo describirías tu estado actual en aquel trabajo o pasantía?
- h) ¿Tienes algún proyecto personal en mente?
- i) ¿Cuáles consideras que son los mayores desafíos que enfrentas en esta etapa de adultez emergente?
- j) ¿Has buscado apoyo o asesoramiento en situaciones difíciles? ¿De qué forma?
- k) ¿Te has sentido abrumado al pensar en el futuro?
- l) ¿Has sentido que te estás quedando atrás en comparación a amigos u otras personas de tu edad?

- m) ¿Cómo te ves a ti mismo/a en los próximos 5 años, tanto a nivel personal como profesional?
- n) ¿Qué consejo te darías a ti mismo/a cuando comenzaste la universidad, sabiendo lo que sabes ahora?
- o) ¿Te gustaría contarnos una situación que hayas vivido en esta etapa y que haya sido difícil de superar?
- p) ¿Qué te ha hecho feliz en esta etapa de tu vida?
- q) En general, ¿Con qué sentimientos asociarías a esta etapa de tu vida?

3.2.2 Entrevistas

La entrevista es una técnica de investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone con fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento que adopta la forma de un diálogo coloquial, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto (Díaz-Bravo et al, 2013).

En este proyecto se empleará la entrevista como método de recolección de datos. Se entrevistará a tres grupos: jóvenes adultos de la ESPOL, profesionales de psicología, bienestar emocional, mindfulness y yoga, y profesionales de ilustración. Las preguntas que se harán a cada uno de estos grupos son las siguientes:

Jóvenes Adultos (18-25 años) de la ESPOL:

- a) ¿Qué pasatiempos disfrutas en tu vida diaria?
- b) ¿Tienes algún interés particular que haya influenciado tu elección de carrera universitaria?
- c) ¿Cómo describirías tu vida fuera de las obligaciones académicas o laborales?
- d) ¿Qué desafíos consideras más prominentes durante esta etapa de adultez emergente?
- e) ¿Hay algo en particular que sientas que te afecta emocional o mentalmente en este momento de tu vida?

- f) ¿Cómo manejas el equilibrio entre la vida universitaria, laboral, tus relaciones personales y tu autocuidado?
- g) ¿Qué te hace genuinamente feliz en este momento?
- h) ¿Hay alguna experiencia que te haya brindado una sensación de plenitud o realización últimamente?
- i) ¿Qué aspectos valoras más en tu vida cotidiana que te proporcionan bienestar emocional?

Profesionales en Psicología:

- a) ¿Ha trabajado con jóvenes que atraviesan la adultez emergente? ¿Cómo se comportan? ¿Cómo afecta esta etapa en los jóvenes?
- b) ¿Qué tan importante es que los jóvenes adultos tengan bienestar emocional?
- c) ¿Qué sugerencia les daría a los jóvenes adultos que viven en un entorno en donde su bienestar emocional podría verse afectado?
- d) ¿Cuáles son las herramientas que sugiere a sus pacientes para ayudar a manejar el estrés, ansiedad y las presiones que enfrentan?
- e) Para aquellos jóvenes adultos que se encuentran en un punto de su vida en donde todo se siente muy difícil de sobrellevar, ¿Qué nos recomendaría para tratar de la mejor forma posible con cómo se están sintiendo?
- f) ¿Qué nos recomendarías para el desarrollo del proyecto?

Profesionales en Bienestar Emocional, Mindfulness y Yoga:

- a) ¿Cómo cree que el mindfulness puede beneficiar a los jóvenes adultos durante este período de su vida?
- b) ¿Cuáles son las herramientas de mindfulness más efectivas para ayudar a manejar el estrés y las presiones que enfrentan?
- c) Además del mindfulness, ¿qué otras herramientas o métodos recomendaría para fortalecer el bienestar emocional de los jóvenes adultos?

- d) ¿Cómo puede integrarse el yoga u otras prácticas físicas en la vida diaria para mejorar el bienestar emocional?
- e) ¿Cuál es el papel de la atención plena en la gestión de las emociones y el desarrollo personal durante esta etapa?

Profesionales en ilustración:

- a) Desde su experiencia, ¿cómo cree que la ilustración puede ser una herramienta importante para transmitir mensajes o contar historias que pueden ser difíciles de expresar con palabras?
- b) ¿Ha trabajado en proyectos que hayan abordado temas difíciles o realidades complejas mediante la ilustración?
- c) ¿Qué desafíos ha enfrentado al intentar comunicar ciertos temas a través de la ilustración?
- d) ¿Cree que la ilustración puede generar cambios o concientizar a la sociedad sobre problemáticas actuales o emociones complejas?
- e) ¿Qué consejos daría a aquellos que desean utilizar la ilustración como medio para abordar temas sensibles o difíciles?

3.3 Herramientas

3.3.1 Mapa de empatía

El mapa de empatía es una herramienta de *Design Thinking* que nos permite ponernos ‘en los zapatos de los clientes’ para identificar las características que necesitan e interesan en los productos que les ofrecemos. Esta herramienta es clave para conocer a los clientes, ya que nos muestra de forma clara qué sienten, piensan, ven, escuchan y dicen sobre un tema específico. El mapa de empatía se compone de cuatro bloques principales, que corresponden a cada una de las sensaciones del cliente ante una necesidad, y dos bloques adicionales, que reflejan sus frustraciones y fortalezas (Salcedo, J.P, 2020).

3.3.2 Perfil persona

El perfil persona o *buyer* persona es una representación ficticia del cliente objetivo de un proyecto que permite entender y empatizar de forma más acertada con las necesidades, deseos, hábitos y comportamientos de estos usuarios (Universitat Carlemany, 2023). El desarrollo de los perfiles persona permitirá identificar las características comunes de los jóvenes adultos, así como sus rutinas, gustos y disgustos; aspectos que a su vez nos ayudarán a plantear un concepto y propuesta de valor enfocada en el cliente. Esta herramienta se fundamenta en la información recopilada previamente mediante entrevistas, encuestas e investigación secundaria.

3.3.3 Moodboard

De acuerdo con Anna Simonet (2021) el *moodboard* es una herramienta visual, como un *collage* estratégico que representa tus ideas. Rovira (2013) explica que este collage funciona como una representación gráfica de la información que combina texto, dibujos, imágenes, y muestras tridimensionales, de manera simultánea.

Ambos conocedores concuerdan en que el *moodboard* es una herramienta visual que sirve como fuente de inspiración que servirá para explorar tanto ideas como estilos, y generará una idea clara del concepto sobre el que se basará la propuesta y estilo gráfico del proyecto.

3.3.4 Coolboard

Andradez & Pizarro (2015) explican que el *coolboard* es una herramienta que presenta de forma homogénea los elementos gráficos más utilizados en diferentes proyectos similares al que se plantea. (Bazurto, 2022). El uso de esta herramienta ayudará a definir el estilo de maquetación e ilustración, tipografías, colores y demás aspectos de dirección de arte para implementarlos dentro de la propuesta.

CAPÍTULO 4

4. DESARROLLO DE PROYECTO

En esta sección se presentan los resultados de las metodologías, técnicas y herramientas utilizadas para desarrollar cada aspecto de la propuesta de valor, tales como el concepto creativo, el enfoque comunicacional y los elementos técnicos y estéticos.

4.1 Análisis de resultados

4.1.1 Análisis PEST

El análisis PEST identifica los factores políticos, económicos, sociales y tecnológicos que influyen en la situación de los jóvenes adultos y en el desarrollo del proyecto.

Tabla 1 Análisis PEST (Icaza y Pacheco, 2023)

Tecnológico
<p>Acceso a internet</p> <p>El desarrollo de las nuevas tecnologías ha traído consigo el fácil acceso a la información y comunicación, especialmente con el internet.</p> <ul style="list-style-type: none">• El 62,2% de los hogares tiene acceso a internet, de los cuales el 69,7% de los hogares residen en la zona urbana y el 44,5% en la zona rural.• 72,2% de las personas de 5 años en adelante ha usado internet en los últimos 12 meses, desde cualquier lugar. Siendo 81,1% residentes de las zonas urbanas y el 54,5% de las zonas rurales <p>La llegada del Internet dio lugar al fácil acceso a todo tipo de información. La Organización Panamericana de la Salud, supo aprovechar los beneficios de las tecnologías para dictar cursos que tiene subidos en su página web sobre distintos temas relacionados a la salud mental.</p>
<p>Redes sociales, efecto de uso en la adultez emergente</p> <p>Según el estudio realizado por Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en Ecuador (INEC) indica que en el año 2019 las plataformas más usadas a través de dispositivos móviles fueron Facebook con un 55,4%, WhatsApp con 52%, Instagram 18,2%, YouTube con 15,4%, Twitter 8,8%, LinkedIn 1,6%, Skype 1,5%</p>

Las redes sociales afectan mayormente a los adolescentes y adultos jóvenes. Según la psicóloga, Aranzazu Cisneros, en entrevista con diario LA HORA, a pesar de su gran utilidad, en los últimos años, diversos estudios psicológicos han encontrado que el uso desmedido de las redes sociales contribuye al aumento de síntomas y problemas de salud mental.

Pese a que es un espacio virtual en donde las personas interactúan y desarrollan o fortalecen sus relaciones, en muchos casos su uso afecta en la forma de percibirse a sí mismos y a los demás, fuera de la virtualidad.

Político

Plan Estratégico Nacional de Salud Mental 2015 – 2017:

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, con el objetivo de establecer lineamientos claros sobre el trabajo de salud mental, implementó un Plan Estratégico Nacional de Salud Mental para el período 2015 – 2017.

Este plan buscó fortalecer la atención primaria y ambulatoria, así como complementar la formación de los profesionales de salud mental, mediante acciones intersectoriales con la academia. Para ello, se establecieron los siguientes lineamientos:

- Implementar un enfoque de promoción de la salud mental y prevención del sufrimiento mental.
- Fortalecer los servicios de salud mental.
- Brindar atención integral.
- Promover la investigación en temas relacionados a la salud mental.

La finalidad de este plan fue que los ecuatorianos tuvieran los servicios necesarios para alcanzar un desarrollo integral y pudieran acudir a centros de salud mental con profesionales lo suficientemente preparados.

Ley Orgánica de Salud

La Ley Orgánica de Salud destaca en varios artículos la responsabilidad del estado de proteger y promover la salud mental mediante planes y programas que contribuyan al desarrollo integral de los ecuatorianos. Entre ellos se encuentran:

Art. 3.- Define la salud como el estado de bienestar físico, mental y social que constituye un derecho humano inalienable, indivisible e intransigible. Asimismo, señala que el estado tiene la responsabilidad de garantizar su protección y promover entornos y estilos de vida saludables.

Art 14.- Dispone que los integrantes del Sistema Nacional de Salud implementen planes y programas de salud mental, basados en la atención integral, que prioricen a los grupos vulnerables y promuevan la reinserción social de las personas con enfermedad mental.

Sociocultural

En la actualidad, los jóvenes se independizan más tarde debido al modelo de sociedad que se vive. En el 2019, se plantea que las personas con más estudios son las más exitosas. Esto genera una crisis en los jóvenes adultos, que alargan su periodo de estudio y, por consiguiente, su permanencia en el hogar familiar. Esto produce una reconfiguración cultural y familiar, ya que los padres asumen la responsabilidad de sus hijos por más tiempo. Según la psicóloga clínica y social y docente del área de Salud de la Universidad Andina Simón Bolívar (UASB) María Elena Sandoval, en Ecuador existe

la visión de que los padres deben responder por los estudios de los hijos hasta la vida adulta. En cambio, en Norteamérica o en Europa, un joven a los 18 años busca su independencia y sus padres lo incentivan a ello.

Según un artículo de la revista médica británica The Lancet, el fenómeno se debe a la prolongación de la adolescencia, que ahora se extiende hasta los 24 años, debido a una mejor nutrición que favorece el desarrollo cerebral hasta pasados los 20. Esto demora la adopción de responsabilidades, consideradas propias del adulto.

La independencia es un tema cardinal al crecer, ya que implica separarse del núcleo familiar y asumir una mayor responsabilidad. Esto conlleva autonomía y enfrentar la vida en todas sus aristas, incluida la económica. Norma Escobar, profesora de bachillerato y estudiante de posgrado de 28 años, lo sabe bien. En su experiencia, considera que las nuevas generaciones son más dependientes que sus padres. Ella salió de Ibarra para vivir sola a los 19 años, y por eso la independencia le parece un tema esencial en la vida de un ser humano.

Económico

La Organización Mundial de la Salud (2018) afirma que en el continente americano el gasto medio en servicios de salud mental representa el 2,0% del gasto público total en salud, y varía mucho según el país. Además, menciona que de ese porcentaje la mayor parte está destinada a los hospitales psiquiátricos y no a los servicios ni atención de base comunitaria, es decir, no se está invirtiendo en prevención ni en tratamientos para mejorar la calidad de vida.

Por otro lado, el Foro Económico Mundial menciona que no recibir la atención necesaria significa menos productividad laboral, más gastos en enfermedades relacionadas, e incluso menos ingresos y calidad de vida para la misma persona. “El no poder acceder a un buen tratamiento psicológico o psiquiátrico puede reducir hasta en un 30% los ingresos durante la vida laboral y desatar varios conflictos familiares y sociales”, dice un estudio de esa institución.

Dentro del factor político, se resalta el apoyo legal y normativo del estado como una oportunidad. Con el análisis del factor sociocultural se evidencia la necesidad de orientar a los jóvenes adultos, ya que el modelo de sociedad actual y la prolongación de la adolescencia dificultan su transición a la adultez, lo que puede generar crisis de identidad, autoestima y pertenencia. Sin embargo, también se identifican desafíos como el bajo gasto público en salud mental como un factor económico adverso.

4.1.2 Estudio de casos

Se analizaron los aspectos más importantes de los casos de estudio previamente detallados. Estos son casos de éxito relacionados con la salud mental y sus

implicaciones, dirigidos a una audiencia entre los 18 y 25 años. Entre los aspectos más importantes se encontró que para la comunicación utilizan un tono cercano, honesto y humorístico. Y en cuanto a la cromática, buscan llegar al usuario a través de una gama de colores vivos.

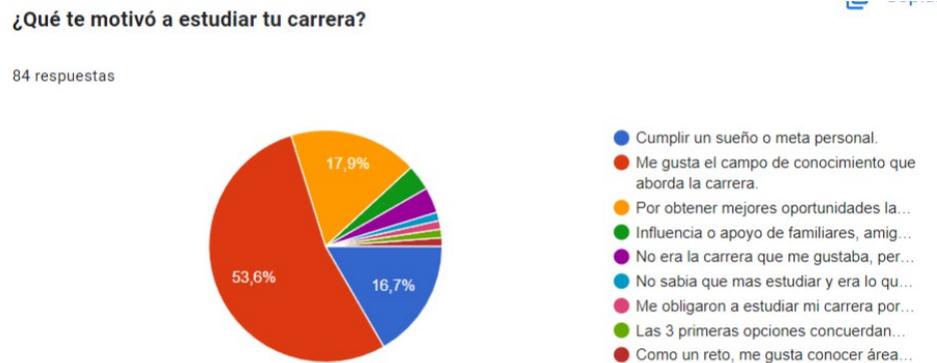
Tabla 2 Casos de estudio (Icaza y Pacheco, 2023)

Casos	Soporte	Concepto	Contenido	Cromática
Ni silencio Ni Tabú	Campaña 360	Romper el estigma de la salud mental, al hablar de lo que piensan, sienten y dicen.	Campaña de sensibilización que busca visibilizar la importancia de hablar de salud mental.	Uso de colores neones, en tonalidades verdes, magenta y celeste.
No sé cómo mostrar donde me duele	Físico (Libro)	Cuestionar el amor romántico como un acto de rebelión.	Libro que trata sobre lo imprescindible que puede llegar a ser el dolor emocional.	Uso de colores verde y rosa.
Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas	Físico (Libro)	Transformar el miedo en una fuerza positiva.	Libro que habla sobre el miedo desde un tono honesto y divertido.	Uso principal de colores negro y rojos acompañados de amarillo y azul.

4.1.3 Encuestas

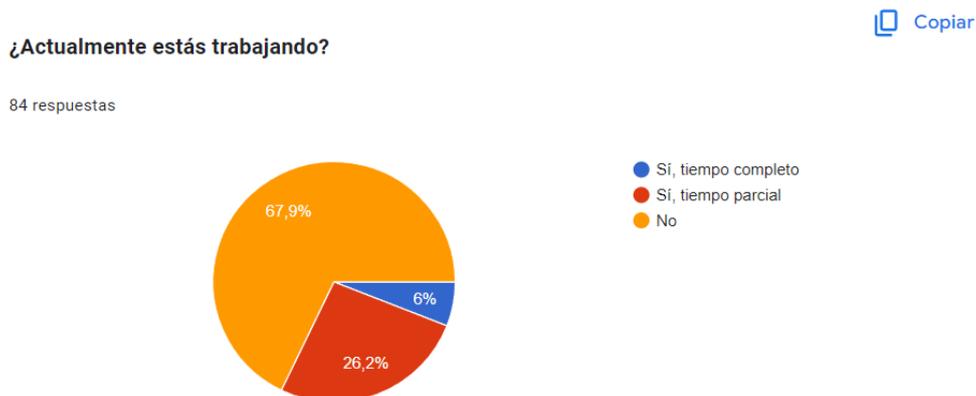
Se llevó a cabo la encuesta por medio de *Google Forms* a una muestra de 84 estudiantes de ESPOL entre 18 y 25 años. Los datos que más destacaron fueron los siguientes:

Figura 4. Gráfico de la pregunta ¿Qué te motivó a estudiar tu carrera? (Icaza y Pacheco, 2023)



El 53,6% de los encuestados dijeron que su motivación para escoger su carrera fue por interés en el campo que aborda. El 17,9% escogieron su carrera como una forma de obtener una mejor oportunidad laboral. Por último, el 16,7% afirmaron que fue cumplir su sueño o meta personal.

Figura 5. Gráfico de la pregunta ¿Actualmente estás trabajando? (Icaza y Pacheco, 2023)



El 67,9% de los encuestados dijeron que actualmente no se encuentran trabajando. En contraste, el 32,2% mencionó que sí trabajan hoy, siendo el 26,2% a medio tiempo y el 6% restante a tiempo completo.

Figura 6. Gráfico de la pregunta ¿Cómo describirías tu estado actual en aquel trabajo o pasantía? (Icaza y Pacheco, 2023)

¿Cómo describirías tu estado actual en aquel trabajo o pasantía?

Copiar

27 respuestas



De la muestra total solo 27 encuestados respondieron que sí trabajan, ya sea tiempo completo o medio tiempo. De esto grupo surgen estos datos:

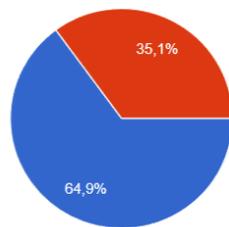
El 40,7% de los encuestados mencionaron que disfrutaban lo que realizan actualmente en su trabajo, sin embargo, se les dificulta manejar sus responsabilidades académicas y laborales a la par. El 25,9% afirmaron que están indecisos acerca de su actual trabajo y que lo realizan por necesidad, asimismo, mencionan que les gustaría explorar otras opciones. Por otro lado, el 14,8% dijeron que ya han logrado encontrar un equilibrio entre el trabajo y sus actividades académicas, y que esto les genera satisfacción y motivación. El 11,1% de los encuestados mencionan que trabajan solo porque necesitan el ingreso económico, además se les dificulta manejar sus responsabilidades académicas y laborales a la vez. Por último, el 7,4% afirmaron que se sienten insatisfechos con su trabajo actual y que lo hacen solo por necesidad económica.

Figura 7. Gráfico de la pregunta ¿Cómo te sientes frente a esta posición? (Icaza y Pacheco, 2023)

¿Cómo te sientes frente a esta posición?

57 respuestas

[Copiar](#)



- Estoy dándome el tiempo de descubrir qué me gusta y qué quisiera hacer.
- Me resulta difícil porque necesito el ingreso económico y eso me causa estrés y frustración.

En contraste con la pregunta anterior, 57 encuestados de la muestra total respondieron que no trabajan actualmente, de este grupo surgen los siguientes datos:

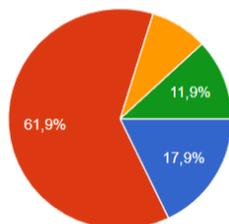
El 64,9% afirmó que se están dando un tiempo para descubrir qué les gusta y qué quisieran hacer. No obstante, el 35,1% dijo que les resulta difícil esta situación porque necesitan el ingreso monetario, por lo que eso les causa estrés y frustración.

Figura 8. Gráfico de la pregunta ¿Tienes algún proyecto personal en mente que deseas desarrollar a futuro? (Icaza y Pacheco, 2023)

¿Tienes algún proyecto personal en mente que deseas desarrollar a futuro?

84 respuestas

[Copiar](#)



- Sí, ya tengo un plan
- Sí, pero es solo una idea
- Ninguno, prefiero ver cómo va fluyendo mi vida
- No lo he pensado

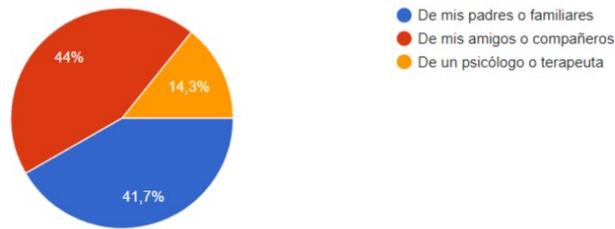
El 61,9% de los encuestados mencionaron que si tienen un proyecto personal en mente pero que solo es una idea. Por otro lado, el 17,9 afirman que ya tienen un plan para llevar a cabo ese proyecto. En contraste, el 11,9% de los encuestados no han pensado en un proyecto personal para su futuro. Por último, el 8,3% prefieren no pensar en un proyecto y dejar que su vida fluya con libertad.

Figura 9. Gráfico de la pregunta ¿Has buscado apoyo o asesoramiento en situaciones difíciles? (Icaza y Pacheco, 2023)

¿Has buscado apoyo o asesoramiento en situaciones difíciles? ¿De qué forma?

[Copiar](#)

84 respuestas



El 44% de los encuestados mencionaron que se han apoyado o asesorado en sus amigos o compañeros en momentos difíciles. Por otro lado, el 41,7% dijo que buscaban apoyo de sus padres o familiares. Por último, el 14,3% mencionaron que han pedido ayuda a psicólogos o terapeutas cuando enfrentan situaciones difíciles.

Figura 10. Gráfico de la pregunta ¿Te has abrumado al pensar en el futuro?

(Icaza y Pacheco, 2023)

¿Te has sentido abrumado al pensar en el futuro?

[Copiar](#)

84 respuestas



El 81% de los encuestados afirmaron que se han sentido abrumados porque no saben qué les depara su futuro o cómo podrán lograr sus metas, además, se sienten preocupados por no tener suficiente ingreso monetario, tiempo, salud o apoyo de su entorno para hacer lo que quieren; se sienten ansiosos al pensar en el futuro. En contraste, el 19% de los encuestados dijeron que no se sienten abrumados porque ya tienen un plan claro y flexible para alcanzar sus sueños, y se sienten motivados por el futuro.

Figura 11. Gráfico de la pregunta ¿Has sentido que te estás quedando atrás en comparación a amigos u otras personas de tu edad? (Icaza y Pacheco, 2023)



El 61,9% de la muestra mencionaron que sí han sentido estancados en comparación con amigos u otras personas de su edad ya que pueden ser que esas personas tienen más logros, dinero, relaciones o experiencias; asimismo afirman que se comparan con los demás y se critican por no haber hecho más o algo mejor. Por el contrario, el 38,1% dijeron que no se han sentido de esa forma porque consideran que cada persona tiene su propio camino, ritmo y circunstancias; adicionalmente se sienten orgullosos por lo que han logrado o aprendido.

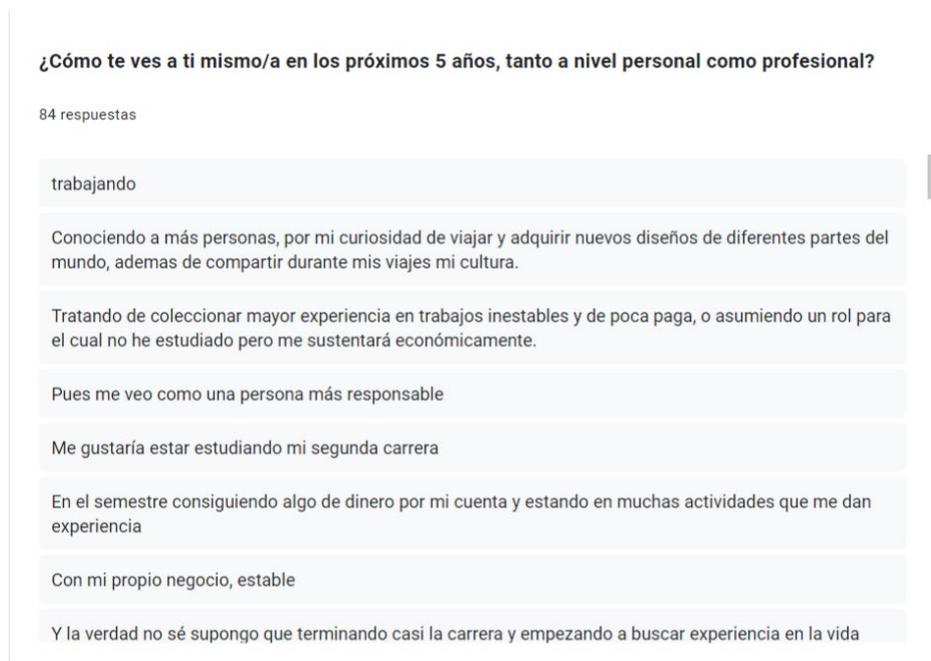
Figura 12. Gráfico de la pregunta En general, ¿Con qué sentimiento asociarías a esta etapa de tu vida? (Icaza y Pacheco, 2023)



El 33,3 % de los encuestados mencionaron que el sentimiento con el que asociarían a la etapa de la adultez emergente es preocupación. Contrariamente, el 19% dijo que el sentimiento que se asocia a esta etapa es la tranquilidad. Por otro lado, el

14,3% mencionaron que la felicidad es el sentimiento de la etapa, no obstante, con el mismo porcentaje los encuestados asociaron a esta etapa con la palabra indiferencia. El 11,9% dijeron que asocian el de miedo con esta etapa.

Figura 13. Gráfico de la pregunta ¿Cómo te sientes frente a esta posición? (Icaza y Pacheco, 2023)



El 26% de los encuestados mencionaron que dentro de 5 años se ven con un trabajo estable y con un sueldo acorde a sus funciones. Por otro lado, el 18% se ve culminando sus estudios universitarios, estudiando una segunda carrera o maestría, aprendiendo nuevos idiomas o algún tema de interés. El 13% se ve autorrealizado tanto en su crecimiento personal como en el logro de metas. Adicionalmente, el 10% espera tener independencia económica para disfrutar su vida y valer por sí mismos. Por último, el 27% comentó diferentes opciones para su vida como: disfrutar, viajar, emprender, hacer lo que les gusta, cumplir sus sueños, conseguir una pareja, tener salud, ser felices o, en contraste, no saben lo que quieren hacer.

Figura 14. Gráfico de la pregunta ¿Qué consejo te darías a ti mismo/a cuando comenzaste la universidad, sabiendo lo que sabes ahora? (Icaza y Pacheco, 2023)

¿Qué consejo te darías a ti mismo/a cuando comenzaste la universidad, sabiendo lo que sabes ahora?

84 respuestas

hacer contactos y ahorrar dinero

Aprende a dibujar en digital, cursos de adobe y no vamos a estudiar lo que la familia pensaba.

Escoge otra universidad más fácil de culminar.

Que todos tenemos la oportunidad de cumplir nuestros sueños

Está bien atrasarse.

Buena suerte jajaja te vas a divertir mucho y nunca te estreses pero siempre esfuérzate

Disfrutar más el momento

No te confíes, podrá parecer fácil pero no es así.

El camino es difícil no desperdicias tiempo en algo que no te gusta y sigue tus propios ideales

Los consejos que más mencionaron los encuestados en esta pregunta son:

- Está bien atrasarse.
- Aprende, no tengas miedo a equivocarte.
- No te compares, vas a tu tiempo.
- Al final, todo pasa.
- Enfócate en lo que quieres.
- Cuida tu salud.
- Pide ayuda a profesionales, familiares o amigos.
- Sé tú mismo.
- Tú puedes con todo.
- Aprovecha el tiempo y las oportunidades.
- Organízate.

Figura 15. Gráfico de la pregunta ¿Qué te ha hecho feliz en esta etapa de tu vida? Cuéntanos una experiencia que te haya llenado de gratitud. (Icaza y Pacheco, 2023)

¿Qué te ha hecho feliz en esta etapa de tu vida? Cuéntanos una experiencia que te haya llenado de gratitud. Te agradecemos mucho tu colaboración y entusiasmo. Tus respuestas serán anónimas y solo se usarán para fines de estudio.

61 respuestas

Me hace feliz conocer gente, y el de convivir con los seres que quiere, además de hacer lo que amo dibujar animales.

Tener mis gatitos a pesar de todo.

Me ha hecho feliz aprender cosas nuevas, y conocer a mis compañeros.

Encontrar mi círculo de confianza, cuando estuve con la psicóloga la primera vez, no encontré uno, y por eso estoy feliz de haberlo encontrado.

La verdad mi pareja me a motivado demasiado y me siento muy contento cada vez que hablamos o simplemente pienso en ella me pongo feliz

Y los compañeros de clases, mis padres estando ahí para escuchar cada monólogo que soltaba los primeros días contando todo y como es aún lo sigo haciendo y ellos siguen escuchando cada cosa que me pasa.

Sentirme valorizada

Esta pregunta fue opcional, 61 encuestados accedieron a compartir su experiencia. Al analizar las respuestas, obtuvimos los siguientes datos:

El 36% de los encuestados comentaron que han sido felices en esta etapa gracias a aspectos de sociabilidad y relaciones amistosas. Por otro lado, el 23% dijeron que su felicidad nace de su autorreconocimiento, confianza en sí mismos, orgullo, etc. El 18,03% mencionaron que sintieron felicidad por ser exitosos en sus estudios, superar materias, tener buenas calificaciones, etc. El 16,39% dijeron que han sido felices gracias a su pareja amorosa. El 9,83% de los encuestados mencionaron que los momentos de felicidad se han dado gracias a la convivencia en familia. Los demás encuestados mencionaron que su vida se llenó de gratitud o fueron felices por diferentes actividades

como: el practicar arte, deporte, vivir nuevas experiencias, aprender cosas nuevas y por su trabajo.

Figura 16. Gráfico de la pregunta ¿Te gustaría contarnos una situación que haya vivido en esta etapa y que haya sido difícil de superar? (Icaza y Pacheco, 2023)

¿Te gustaría contarnos una situación que hayas vivido en esta etapa y que haya sido difícil de superar? Te agradecemos mucho tu colaboración y apertura. Tu respuesta será anónima y solo se usarán para fines de estudio.

52 respuestas

Cuando en este semestre que estoy cursando mi familiasres, me cuestionaron de por que escogi esta materia, ya que es muy costosa.

Los gastos que conlleva estudiar siendo de otra provincia, es algo que no se prevee incluso con el apoyo familiar, empezar la vida sin una base de economía es peligroso.

Bueno podría decir que, se me dificultó comprar el libro de inglés, pero el profesor me ayudó.

El acoso de una ex pareja, llegaba a tener pesadillas porque al inicio no me di cuenta yo, si no, mis seres más cercanos.

Pues el de ahora solo mis padres exigen mucho de mi en forma física aunque saben que hago muchas actividades piensan que aunque sea el más joven siempre tendré energía para todo y haré todo sin cansarme y me abruma con tantas cosas que quieren que haga y ni si quiera son para mi

Supongo aunque no creo que cuente pero creo que igual a la de todos los de nuevo ingreso, no saber que mismo hacer, ni como va el asunto de la universidad un poco complicado lo de adaptarse pero se supera

Esta pregunta fue opcional, 52 encuestados accedieron a compartir su experiencia. Al analizar las respuestas, obtuvimos los siguientes datos:

El 44,23% de los encuestados comentaron que la situación difícil de superar estaba relacionada a los estudios universitarios. El 28,84% mencionó que lo más difícil fue cuidar su la salud física y mental. Por otro lado, el 19,23% dijo que la situación difícil de superar fue la falta de confianza en sí mismos. La situación difícil del 17,30% de los encuestados estaba relacionada a factores de su entorno ya sea familiar o personal. En cambio, el 15,38% enfrentó situaciones difíciles por su economía. El 11,53% dijeron que su situación difícil de superar estaba relacionado al trabajo. Por otro lado, el 7,69% mencionaron que se les dificultaban entablar relaciones o sociabilizar. Por último, el

11,52% mencionaron que las situaciones difíciles que enfrentaron estaban relacionadas al amor, presión de la sociedad o familiar, y crisis de identidad.

En resumen, a partir de los resultados obtenidos, se evidenció que la adultez emergente es una etapa muy variable y causa preocupación a la mayoría de los jóvenes, así como la sensación de estar estancados y perdidos. Además, mediante el análisis de las respuestas obtenidas se identificaron los miedos principales a los que se enfrentan: miedo al fracaso, amor, poca sociabilidad, realización de sueños y obtención de independencia tanto económica como personal.

4.1.4 Entrevistas

Se realizaron entrevistas a tres grupos de interés: los propios jóvenes adultos y los expertos en ilustración, psicología y mindfulness. En primer lugar, se entrevistó a tres jóvenes que compartieron sus desafíos, aprendizajes y vivencias durante esta etapa de transición a la adultez. Esta información nos permitió comprender mejor las necesidades, expectativas y oportunidades de nuestro grupo objetivo, así como definir un concepto comunicacional que empatice con el usuario.

Posteriormente, se entrevistó a dos ilustradores profesionales, el máster Daniel Castelo y la ilustradora ecuatoriana Adriana Vizueta, quienes validaron la ilustración como un recurso comunicacional y narrativo. Ellos nos brindaron consejos y retroalimentación clave para la creación de nuestro material gráfico, el cual se basó en las experiencias de los jóvenes entrevistados.

Por último, para comprender la importancia de la gestión emocional en esta etapa, se entrevistó a una psicóloga clínica y una instructora de mindfulness. La psicóloga, Katherine Lazo, nos explicó cómo el entorno afecta en la vida de los jóvenes adultos y cómo este puede influir en la priorización de su bienestar emocional. Además, enfatizó la necesidad de la autorreflexión y el análisis en este proceso, donde lo único constante es el cambio. La instructora de mindfulness, Aglae Febres Cordero, nos

enseñó la importancia de la atención plena y cómo esta puede reducir la tristeza y la ansiedad. También nos sugirió varias prácticas que pueden mejorar el bienestar emocional de los jóvenes. Estas entrevistas fueron muy útiles para elaborar las herramientas de autoayuda de la guía.

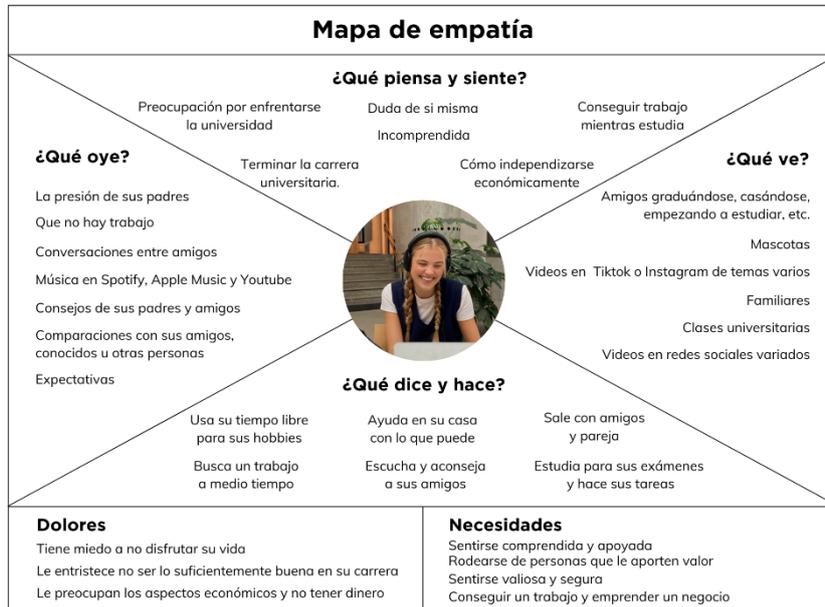
4.1.5 Mapa de empatía

Mediante el mapa de empatía se descubrió que los adultos emergentes en general sienten miedo en diferentes aspectos de su vida. No obstante, se destaca su miedo en el ámbito estudiantil, las cuales afectan directamente a su futuro profesional. Los adultos emergentes se ven interesados en autorrealizarse, sentir orgullo de sí mismos tanto en el aspecto laboral como en el personal, aspiran a lograr sus sueños o por lo menos descubrir qué es lo que quieren hacer con su vida. Adicionalmente, les preocupa no lograr disfrutar su vida, sus sueños y no conseguir estabilidad financiera.

Figura 17. Mapa de empatía (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 18. Mapa de empatía (Icaza y Pacheco, 2023)



4.1.6 Perfil Persona

Los perfiles personan confirman la necesidad de una guía que les ayude a reflexionar sobre los cambios que implica la transición a la adultez. Además, en sus objetivos vemos que están en una etapa de búsqueda de sentido de vida, en diferentes ámbitos como el amor, el trabajo, la identidad y los estudios. Por eso, las herramientas de autorreflexión y autoayuda les pueden servir para lograr este propósito. Entre sus preocupaciones, se encuentran la incertidumbre que generan los cambios hacia la adultez y el temor a fracasar y quedarse atrás. Así, las experiencias dentro de la guía pueden ayudarles a fortalecer la idea de que no están solos en este proceso y que ningún camino es lineal.

Figura 19. Perfil Persona (Icaza y Pacheco, 2023)



Personalidad

Es una persona tímida pero abierta a nuevas experiencias. Aunque a veces duda de sí misma, no se rinde fácilmente y está dispuesta a enfrentar grandes desafíos. Le apasionan las actividades que la hacen feliz, como estar con su pareja, amigos y sus hobbies.

Objetivos / metas

- Planea graduarse y luego conseguir un trabajo que se ajuste a sus objetivos y que le brinde la estabilidad económica que necesita para ser independiente.
- Está en proceso de encontrar su propósito de vida y de explorar aspectos como el amor, su identidad, sus sueños, sus estudios y su trabajo.

Intereses

Es una persona interesada por su futuro, se preocupa por sus estudios y mantener una buena situación económica. En su tiempo libre le gusta pasar tiempo con su pareja y amigos, sus mascotas, escuchar música y realizar sus hobbies favoritos.

Motivaciones

- Le motivan las personas que le rodean como: amigos, familia o su pareja.
- Le motiva lograr éxito o reconocimiento en áreas como sus estudios, el trabajo o en proyectos personales.

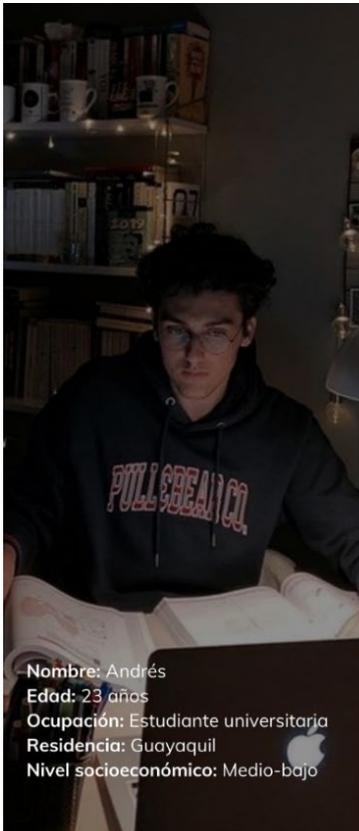
Necesidades

Necesita escuchar a los jóvenes adultos y relatar sus experiencias sobre los desafíos que han enfrentado durante esta etapa, en sus propias palabras. De esta manera, se les brinda un espacio donde se sientan comprendidos y se les motiva a la autorreflexión.

Frustraciones

- Los múltiples cambios de la transición hacia la vida adulta le generan incertidumbre, ansiedad y miedo.
- Le preocupa su futuro y la forma de alcanzar su independencia.
- Teme no cumplir sus sueños o metas y quedarse atrás.

Figura 20. Perfil Persona (Icaza y Pacheco, 2023)



Personalidad

Es una persona extrovertida con un círculo de amigos íntimo. Aunque se considera práctica y realista, a veces se preocupa por su futuro. Le gusta pasar tiempo en familia, es muy dedicada a sus estudios y trabajo y disfruta de hacer deporte.

Objetivos / metas

- Su plan es graduarse y obtener un trabajo estable que le brinde la independencia económica que desea.
- Está buscando su propósito de vida y trabajando por su bienestar emocional y sus metas personales.

Intereses

Es una persona dedicada a sus estudios y busca un trabajo que le asegure una buena situación económica. Le encanta pasar tiempo con su familia, hacer deporte y escuchar música.

Motivaciones

- Su mayor motivación es tener un futuro exitoso y alcanzar la independencia financiera.
- Valora mucho a su familia y amigos.

Necesidades

Necesita comprender que ningún proceso es lineal y que no es tarde para lograr lo que desea y se propone. Asimismo, es válido fracasar, pues de estos errores aprenderá y mejorará en distintos aspectos de su vida.

Frustraciones

- Los cambios de la transición a la vida adulta le causan incertidumbre, ansiedad y miedo.
- Le asusta fracasar y quedarse atrás de sus compañeros.

4.1.7 Moodboard

Para elaborar el *Moodboard*, se seleccionaron distintas imágenes que representan al público objetivo, mostrando su entorno, ocupaciones, conversaciones, preocupaciones y felicidad. El objetivo fue obtener una perspectiva más amplia y clara sobre el grupo al que nos dirigimos, para así desarrollar un concepto comunicacional y creativo que se adapte a sus gustos, intereses y necesidades.

Figura 21. Moodboard (Icaza y Pacheco, 2023)

<p>Entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> • La universidad: ESPOL • Viven en Guayaquil o sus alrededores • Sufren estrés académico en la universidad y dependencia familiar en casa 	<p>Ocupaciones</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Compartir con amigos y familia • Crear arte, hacer voluntariado o hobbies • Escuchar música • Trabajar • Realizar proyectos académicos • Hacer tareas del hogar 	<p>Conversaciones</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Conversaciones acerca a distintos ámbitos de la vida: amor, trabajo, estudios, familia, cuestiones interpersonales • Consejos/ anécdotas • Temas de cultura popular  
<p>Preocupaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabilidad laboral • Formación académica • Independencia económica • Relaciones personales • Identidad • Propósito y Vocación 		<p>Felicidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Convivir con seres queridos como amigos o familia • Sus mascotas • Encontrar salud física o mental • Lograr éxito en sus estudios o trabajo • Reconocimiento en proyectos laborales o personales • Practicar sus hobbies favoritos

En la Figura 21, se presenta la pauta de observación que se realizó en tres escenarios relacionados con el contexto del grupo objetivo. En la tabla se detallan con mayor profundidad.

Tabla 3 Pauta de participación netnográfica, no participativa (Icaza y Pacheco, 2023)

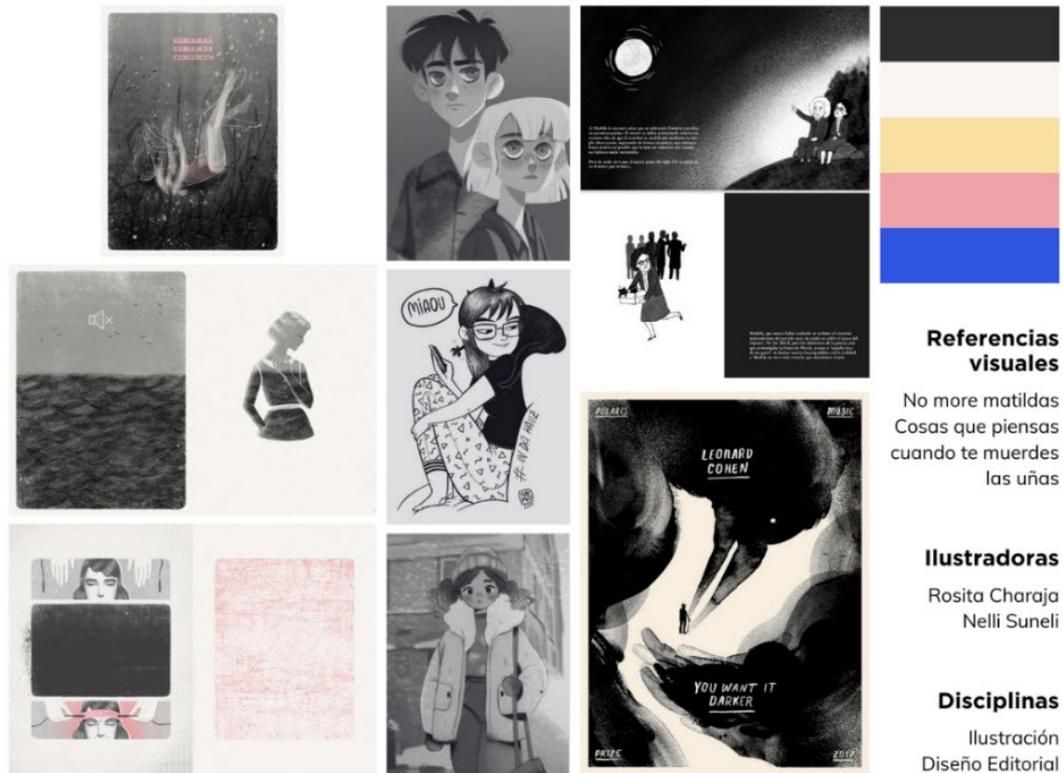
Moodboard		
VARIABLES	DIMENSIONES	OBSERVACIONES
Escenario 1		
Entorno	Universidad	Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL), Vía perimetral
	Hogar	Culturas variadas, pero dependen económica y emocionalmente de sus padres o tutores
Escenario 2		
Actividades	Entretención	Escuchar música, conversar y pasar tiempo de calidad con amigos, mascotas y familiares, hobbies, arte
	Obligaciones	Tareas del hogar, responsabilidades académicas y laborales
Escenario 3		
Emociones	Preocupaciones	Finanzas del hogar, independencia económica, presión y exigencias por parte de los padres y la sociedad, incertidumbre laboral, relaciones personales, vida universitaria, carencia de identidad, falta de apoyo, capacidad en sus habilidades
	Felicidad	Amigos, parejas, mascotas, autorreconocimiento y reconocimiento, familia

4.1.8 Coolboard

Para la herramienta de *coolboard*, se analizaron imágenes correspondientes a casos de ilustración y diseño editorial, donde se identificaron elementos esenciales de

diagramación, paletas de colores, diseño de personajes y referencias visuales que orientaron el desarrollo de nuestra propuesta.

Figura 22. Coolboard (Icaza y Pacheco, 2023)



La pauta de observación netnográfica de la Tabla 4 muestra tres escenarios que explican el estilo de la guía ilustrada en cuanto a: diseño de personaje, diseño editorial y estilo gráfico.

Tabla 4 Tabla de observación netnográfica, no participante (Icaza y Pacheco, 2023)

Coolboard		
VARIABLES	DIMENSIONES	OBSERVACIONES
Escenario 1		
Diseño de personaje	Ilustraciones	Ilustraciones con formas orgánicas y elementos que reflejan su identidad y emociones
	Facciones	Expresivas, comunican sus sentimientos y muestran su personalidad
	Vestuario	Pijama a rayas contrastando con un blazer negro que refleja su conflicto interno con intentar ser un adulto
Escenario 2		
Diseño editorial	Estructura	Estructura libre, divertida e interactiva
	Composición	Composiciones que se acompañan de ilustraciones
	Balace	Asimétrico
Escenario 3		
Estilo gráfico	Tipografía	Sans serif y decorativas que dan la impresión de ser a mano
	Cromática	Blanco y Negro como colores primarios y una triada de amarillo, rosa y azul como complementarios
	Concepto	La adultez emergente es en realidad un espectro de color

4.1.9 Validación

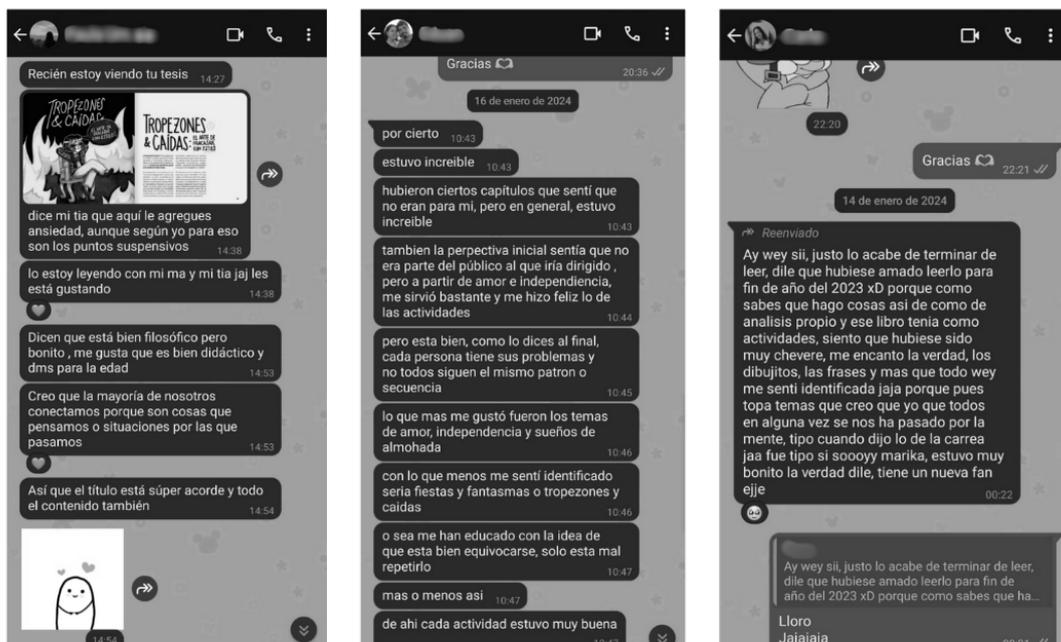
La validación se realizó con tres grupos: 18 estudiantes de ESPOL, 4 expertas en ilustración y 1 psicóloga.

Para la validación con el grupo objetivo se realizó un test de experiencia, para ello se envió la guía en una versión digital por WhatsApp y se solicitó que leyeran y probaran las herramientas de la guía. Posteriormente, cada participante compartió su opinión por nota de voz o mensaje escrito y calificó su experiencia mediante una encuesta, la evaluaba del 1 al 5 los siguientes aspectos: contenido, estética, interactividad, identificación y recomendación. Se destacó el contenido por su lenguaje cercano e identificable, las ilustraciones por ser llamativas e interesantes, y las herramientas por ser útiles, entretenidas y de mucha ayuda.

Figura 23. Guía digital para validaciones (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 24. Validaciones con estudiantes (Icaza y Pacheco, 2023)



Por otro lado, se validó con cuatro expertas en ilustración: Andrea Rendón, Karla Suntaxi, Adriana Vizueta y Camila Carozzi, de forma virtual. Ellas dieron una respuesta positiva sobre la estética, el tono comunicacional y la conceptualización del proyecto. Además, hicieron comentarios claves sobre aspectos narrativos, ilustración, diagramación y aspectos técnicos para mejorar la experiencia del usuario. Sugirieron

agregar detalles a mano en la sección de herramientas, para mantener el sentido orgánico y cercano de la guía, y colocar las actividades de forma más interactiva y detallada, como en el espacio del *Vision Board*. Finalmente, calificaron su experiencia en una encuesta, evaluando los mismos aspectos que los estudiantes.

Figura 25. Validaciones con expertos (Icaza y Pacheco, 2023)

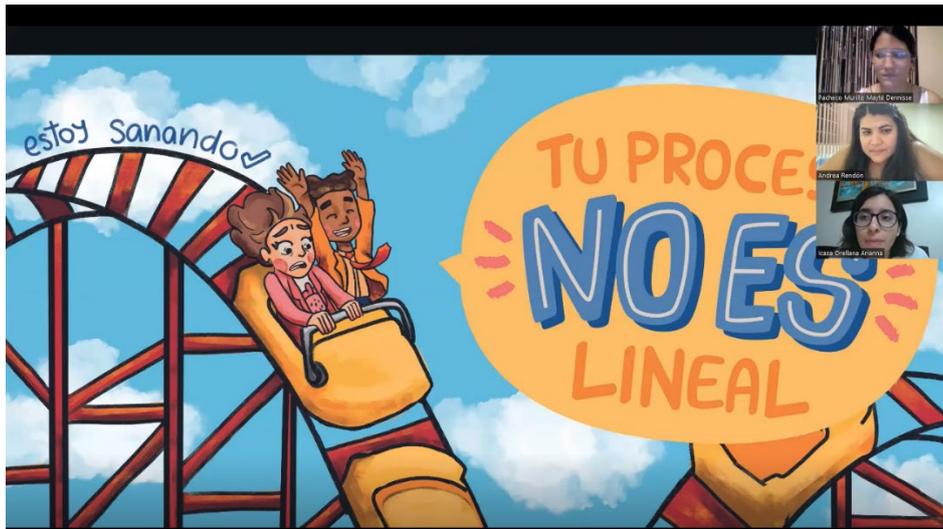
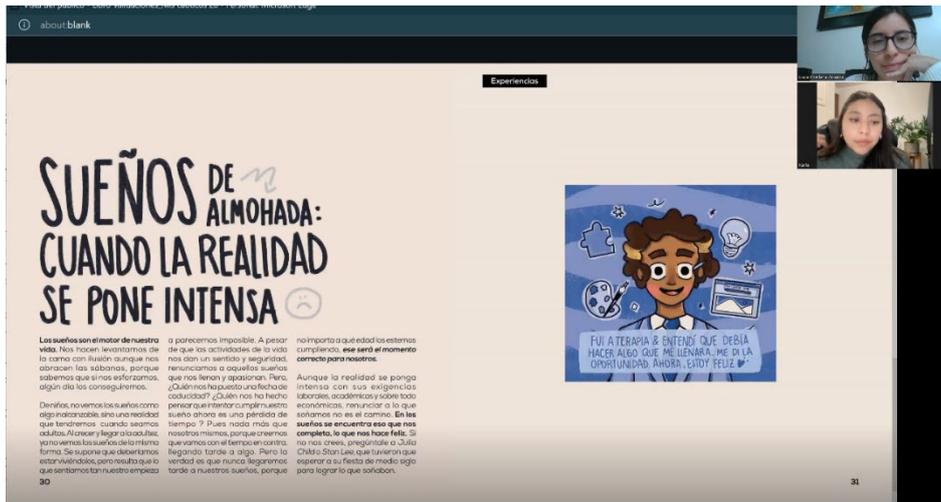


Figura 26. Validaciones con expertos (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 27. Validaciones con expertos (Icaza y Pacheco, 2023)



Por último, se validó con una psicóloga, Katherine Lazo, a quien se le compartió el enlace con la guía y nos ayudó con su validación vía WhatsApp. Ella destacó el interés y el atractivo del proyecto, y realizó comentarios y sugerencias sobre las herramientas y las preguntas de la guía. También calificó su experiencia en una encuesta, evaluando los aspectos anteriormente mencionados.

4.2 Aspectos conceptuales

Después de recabar información mediante encuestas y entrevistas para comprender y empatizar con las experiencias de nuestro grupo objetivo, se inició la etapa de ideación. En esta etapa, se trabajó en la parte conceptual del diseño para luego realizar la parte gráfica de nuestra propuesta de valor.

4.2.1 Insight:

A través de las encuestas y entrevistas que hicimos a los jóvenes adultos de ESPOL, logramos identificar el insight de nuestra propuesta de valor, que se basa en ofrecerles una guía ilustrada que les apoye y los acompañe en esta etapa. Este insight nos guio al momento de crear la guía.

Figura 28. Insight del proyecto (Icaza y Pacheco, 2023)

INSIGHT

Estoy en la mejor etapa de mi vida, **pero no siento que soy mi mejor versión**. Me gustaría sentirme comprendido y acompañado para sobrellevar esta etapa con calma.

4.2.2 Nombre de la guía:

El nombre elegido para la guía es 'Mis caóticos 20', ya que refleja la forma en que muchos jóvenes adultos perciben esta etapa de sus vidas: caótica, confusa y sin dirección. Este nombre fue el preferido por el 47,6% de los adultos emergentes que participaron en la encuesta.

4.2.3 Nombre de personajes:

Los protagonistas de la guía son dos personajes que representan al grupo objetivo. Se llaman Zee y Zoey, nombres que hacen alusión a la expresión 'Sí, soy', muy usada por los jóvenes adultos para decir que se sienten identificados con ciertas situaciones. Esta frase fue una de las más mencionadas durante las entrevistas, conversaciones y validaciones de la guía.

4.2.4 Concepto comunicacional:

El concepto comunicacional es 'La adultez emergente es en realidad un espectro de color'. Con este concepto se busca transmitir que esta etapa, aunque pueda parecer muy gris y sombría para los jóvenes adultos, también ofrece la oportunidad de descubrir una variedad de colores que revelan aprendizajes significativos que les ayudan a crecer

y conocerse mejor. Así, se quiere mostrar que esta etapa no solo implica sufrir, sino también sentir y reflexionar sobre lo que viven.

4.2.5 Concepto creativo:

El concepto creativo consiste en usar una paleta de blanco y negro para representar la intensidad emocional de los momentos que viven como cuestiones de vida o muerte. Esta elección cromática pretende simbolizar cómo los desafíos pueden parecer absolutos, como si cada decisión fuera crucial y cada resultado fuera irreversible. Sin embargo, a medida que avanzan en la guía, descubren que cada experiencia esconde un aprendizaje, que se presenta con elementos en color y de forma interactiva con un mecanismo deslizante.

4.3 Aspectos técnicos

La guía ilustrada se desarrolló con programas de diseño como: Adobe InDesign para la diagramación; Adobe Photoshop para las ilustraciones; y Adobe Illustrator para la plantilla del mecanismo deslizante.

4.3.1 Diagramación:

La diagramación se basó en una retícula de tres columnas y una estructura libre, para tener flexibilidad al incorporar ilustraciones y herramientas interactivas. El formato de la guía es cuadrado, 20 cm x 20 cm, para que el público objetivo pueda manejarla y transportarla con comodidad.

4.3.2 Ilustración:

Las ilustraciones se realizaron en una dimensión de 42 cm x 42 cm, considerando un sangrado y una proporción adecuada a la dimensión original, para prevenir problemas con los píxeles en la imagen. Para las ilustraciones de las experiencias, se usó un tamaño de 19,4 cm x 18,08 cm, también a escala, para evitar

distorsiones. Todas las ilustraciones se trabajaron con 400 dpi para preservar la calidad de estas.

4.3.3 Mecanismo deslizable:

El mecanismo deslizable se hizo mediante 2 plantillas: una base y una pieza movable. La plantilla base tiene un mide 20,02 cm x 19,35 cm, mientras que la pieza movable mide 24,22 cm x 15,21 cm. Cada pieza cuenta con cortes, 6 y 5 respectivamente, que permiten el entrelazado de ambas piezas y la ilusión del cambio de imagen. Este sistema fue trabajado en el programa Adobe Illustrator con el fin de mantener medidas exactas para cada una de las experiencias y fue troquelado con una máquina especializada. Para unir las piezas se requirió adicionalmente de un marco que tapara el mecanismo y solo mostrara las ilustraciones, por lo que mantiene las dimensiones de las páginas de la guía, es decir, 20 cm x 20 cm. Por último, una vez que se montó el sistema, se tomó en consideración hacer un corte redondo hacia adentro para mostrar al público que tiene un mecanismo deslizable y el recorte del exceso de la lengüeta de la pieza movable.

Figura 29. Prototipos de baja mecanismo deslizable (Icaza y Pacheco, 2023)



4.3.4 Impresión:

La guía se elaboró en dos ediciones: una edición estudiantil, orientada y diseñada para nuestro público objetivo, que facilita su adquisición y uso; y una edición especial, destinada a la comercialización en librerías y editoriales, que mejora la experiencia de los usuarios. Para la edición estudiantil, se usó papel couche de 135gr para las páginas internas, incluyendo las del mecanismo deslizante, y papel couche de 250gr para la portada y la contraportada. En contraste, para la edición especial, se usó papel Favini texturizado de 220gr para las páginas internas, incluyendo las del mecanismo, y se hizo una portada y una contraportada de pasta dura, con cartón compacto de encuadernación y una lámina de papel impresa.

4.3 Aspectos estéticos

4.3.1 Tipografía

Se escogió una tipografía para los títulos y otra para el texto. Los títulos fueron escritos a mano, con el fin de transmitir la sensación de informalidad y libertad con los trazos inexactos característicos de este estilo de escritura. En contraste, para el texto se optó por la tipografía sans *serif* Nexa en su versión *book* y *bold*, por su claridad y facilidad de lectura para los usuarios.

Figura 30. Tipografía para textos (Icaza y Pacheco, 2023)

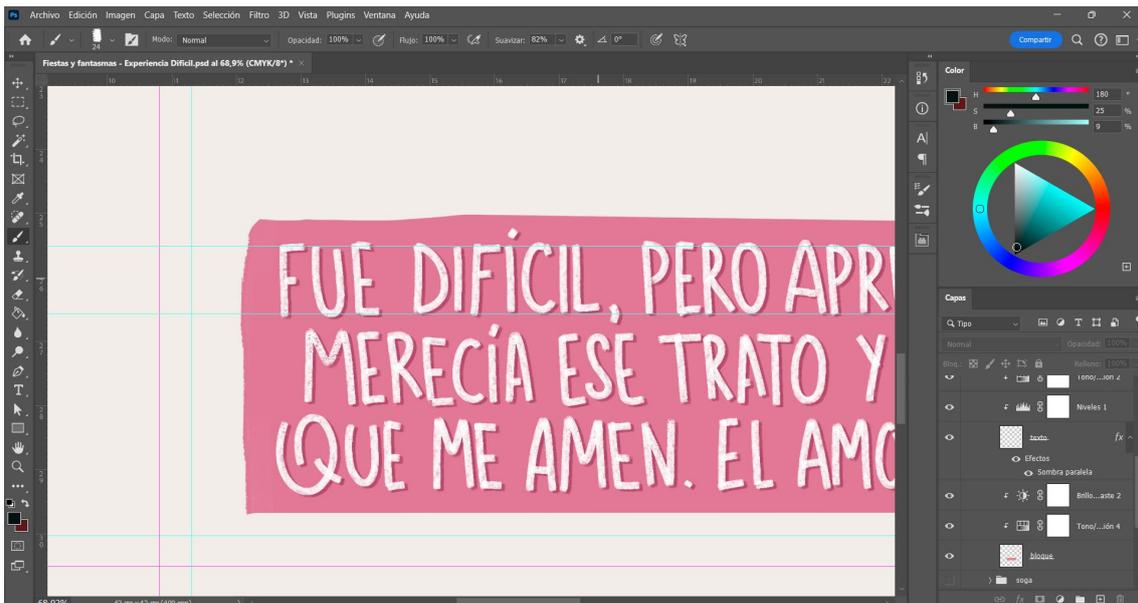
Nexa Book

abcdefghijklmnopqrstu vwzy
ABCDEFGHIJKLMOPQRSTUVWXYZ
123456789

Nexa Bold

abcdefghijklmnopqrstu vwzy
ABCDEFGHIJKLMOPQRSTUVWXYZ
123456789

Figura 31. Desarrollo de tipografía *handwriting* (Icaza y Pacheco, 2023)



4.3.2 Cromática

La paleta de colores consta de una paleta primaria de blanco y negro, que expresa la idea de que esta etapa se siente todo muy extremo y absoluto. Y una paleta secundaria o complementaria de amarillo, naranja, rosa, rojo y azul, que resalta frente a la paleta primaria y muestra que hay un aprendizaje detrás de cada crisis. Además, esta paleta secundaria se asocia a cada capítulo de la guía, dándole a cada uno un color distintivo.

Figura 32. Paleta de color primaria (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 33. Paleta complementaria (Icaza y Pacheco, 2023)



HEX: FCCA3E
C:1 M:22 Y:82 K:0
R:252 G:202 B:62



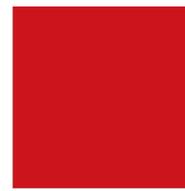
HEX: EB5E73
C:0 M:75 Y:39 K:0
R:235 G:94 B:115



HEX: 285BA6
C:89 M:64 Y:1 K:0
R:40 G:91 B:166



HEX: F49720
C:0 M:48 Y:92 K:0
R:244 G:151 B:32



HEX: CD151D
C:12 M:100 Y:96 K:3
R:205 G:21 B:29

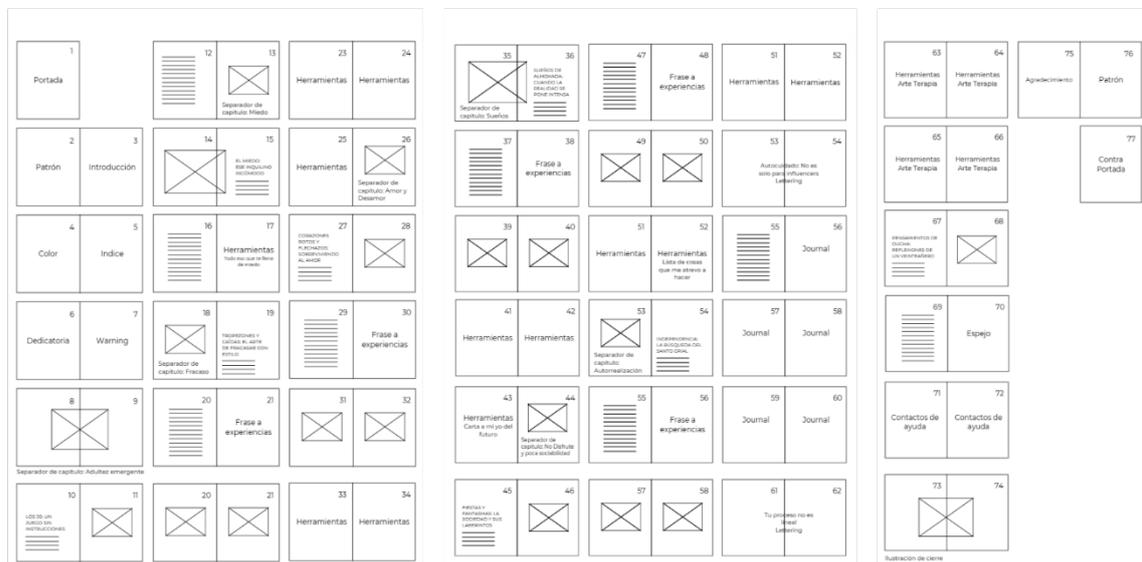
4.3.3 Tono comunicacional

Se escogió un tono informal, jocos, empático y reflexivo para comunicarse con el grupo objetivo. De esta forma, se intentó conectar con ellos mediante un lenguaje cercano, como el de una conversación entre amigos. También, se buscó transmitir el mensaje de forma clara, sencilla y directa. El objetivo de utilizar este tono fue generar confianza y comprensión entre los lectores y la guía, además de motivarlos a reflexionar sobre sus propias experiencias.

4.3.4 Diagramación

Se hizo una estructura que nos permitió ver la organización de las páginas según los capítulos y las herramientas. Asimismo, se planificó la diagramación de la guía, definiendo cómo se integrarían los textos y las ilustraciones. Con esta estructura y diagramación, se crearon las bases para iniciar el proceso de diseño editorial en Adobe InDesign.

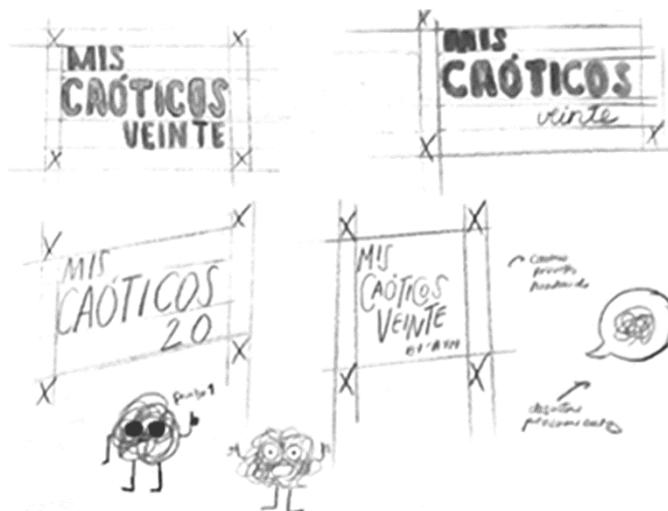
Figura 34. Bases de estructura y diagramación (Icaza y Pacheco, 2023)



4.3.5 Logotipo

Se hicieron varios bocetos para definir el logo de la guía. Se buscó que este tuviera una estética orgánica e informal, por lo que se optó por mantener el diseño del mismo handmade. Después de hacer los bocetos, se digitalizo y se escogió la propuesta que más se ajustaba a la estética de nuestra propuesta de valor.

Figura 35. Bocetos de logotipo (Icaza y Pacheco, 2023)



4.3.6 Ilustración

Se realizaron un total de 25 ilustraciones de Zee y Zoey en diferentes situaciones de acuerdo con el capítulo en el que iba ubicada la ilustración. El estilo de ilustración utilizado fue una combinación entre el realismo y *cartoon*, ya que el público objetivo se sentía más identificado con ello. Por otro lado, para la estética de la guía, se optó por el uso de formas inexactas con trazos *doodle*, para dar la sensación de ver un cuaderno de notas, libre y sin reglas. Adicionalmente, se realizaron 10 íconos para el patrón siguiendo el estilo *doodle*.

Figura 36. Vectorización de Íconos para patrón (Icaza y Pacheco, 2023)

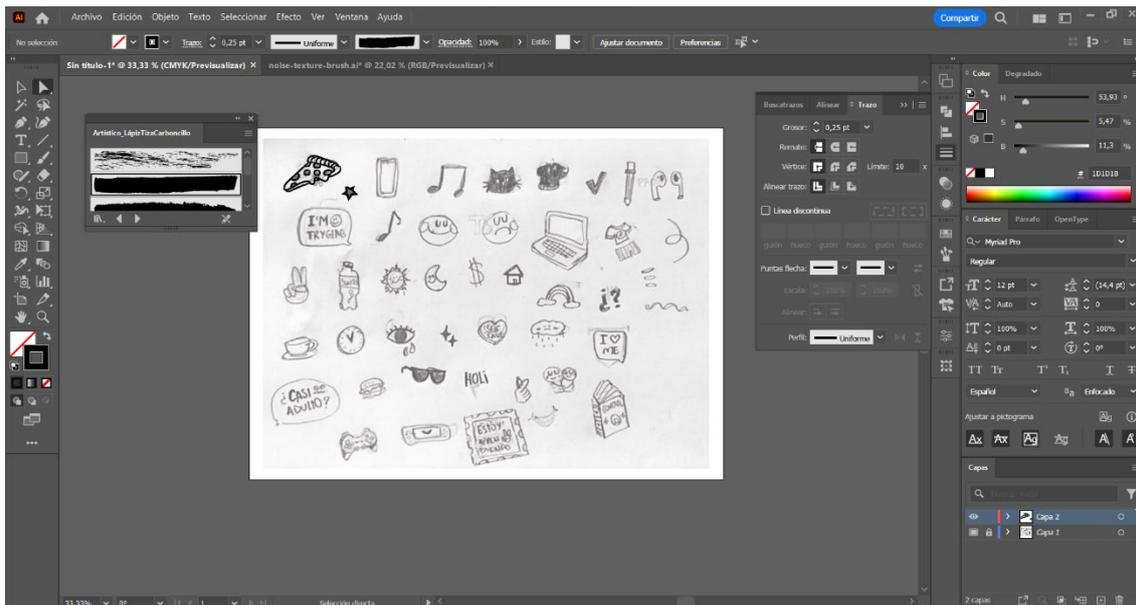


Figura 37. Vectorización de lettering (Icaza y Pacheco, 2023)



4.4 Dirección de arte:

4.4.1 Diagramación

La figura 38 muestra la diagramación constante de la guía ilustrada, que se caracteriza por una línea gráfica continua que refleja informalidad y libertad en los títulos y las ilustraciones. Cada título se complementa con una ilustración que se corresponde con el contenido del capítulo. Además, en la sección de herramientas se destaca el

contraste de los colores y la asignación de un color distinto a cada capítulo de la guía. También se aprecian los elementos creados para el patrón que facilitan la identificación de cada capítulo.

Figura 38. Páginas de Capítulo Tropezones y Caídas: El Arte de Fracasar con Estilo (Icaza y Pacheco, 2023)



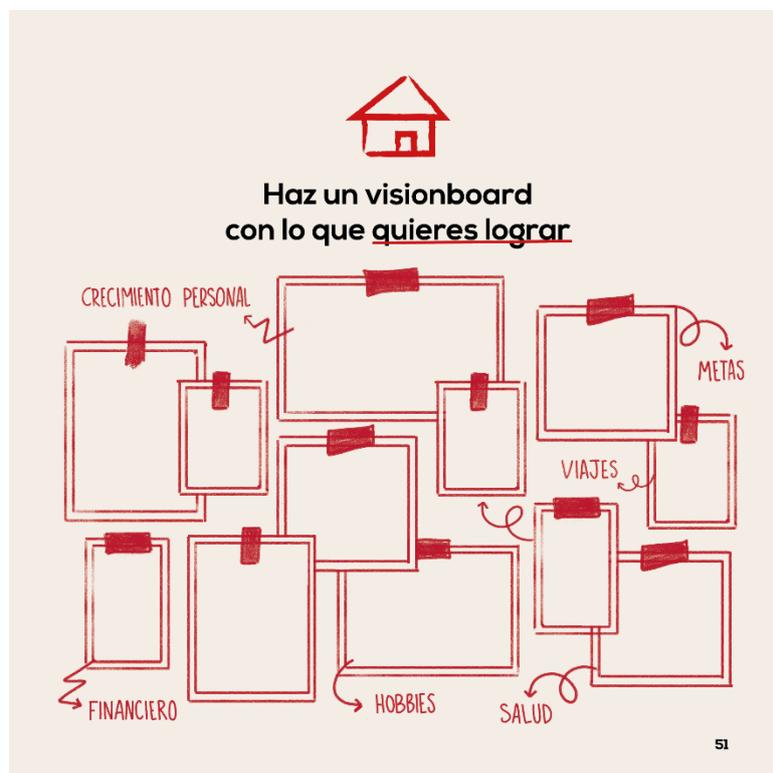
Figura 39. Páginas de Capítulo El Miedo: Ese Inquilino Incómodo (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 40. Páginas de Herramientas del Capítulo: Corazones rotos y flechazos: Sobreviviendo al Amor (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 41. Página de Herramienta del Capítulo: Independencia: En búsqueda del Santo Grial (Icaza y Pacheco, 2023)



4.4.2 Logotipo

La figura 42 muestra la propuesta que se realizó a mano siguiendo el estilo *handwriting* que se mencionó anteriormente. La propuesta se basa en la paleta de color primaria de blanco y negro que se definió previamente.

Figura 42. Logo final (Icaza y Pacheco, 2023)



4.4.3 Ilustraciones

En las figuras 43, 44 y 45 se muestran distintas páginas donde se aplican las ilustraciones de los personajes principales, Zee y Zoey, en diferentes contextos relacionados con su respectivo capítulo. Se observa que se mantiene el estilo acorde con el transcurso de la guía. Por otro lado, en la figura# se aprecia el diseño de patrón vectorizado que se implementa en el reverso de la portada y la contraportada, así como alrededor de la guía, para distinguir cada capítulo y ser un complemento distintivo en las frases que introducen la sección de herramientas.

Figura 43. Separador: *Los 20 un juego sin instrucciones* (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 44. Separador al capítulo: *Corazones rotos y flechazos: Sobreviviendo al Amor* (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 45. Ilustración: *Tu proceso no es lineal* (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 48. Mockup Portada (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 49. Mockup Contraportada (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 50. Mockup Separador: Los 20 un juego sin instrucciones (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 51. Mockup Página: Pensamientos de ducha: Reflexiones de un veinteañero (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 52. Mockup Página de Experiencias (Icaza y Pacheco, 2023)

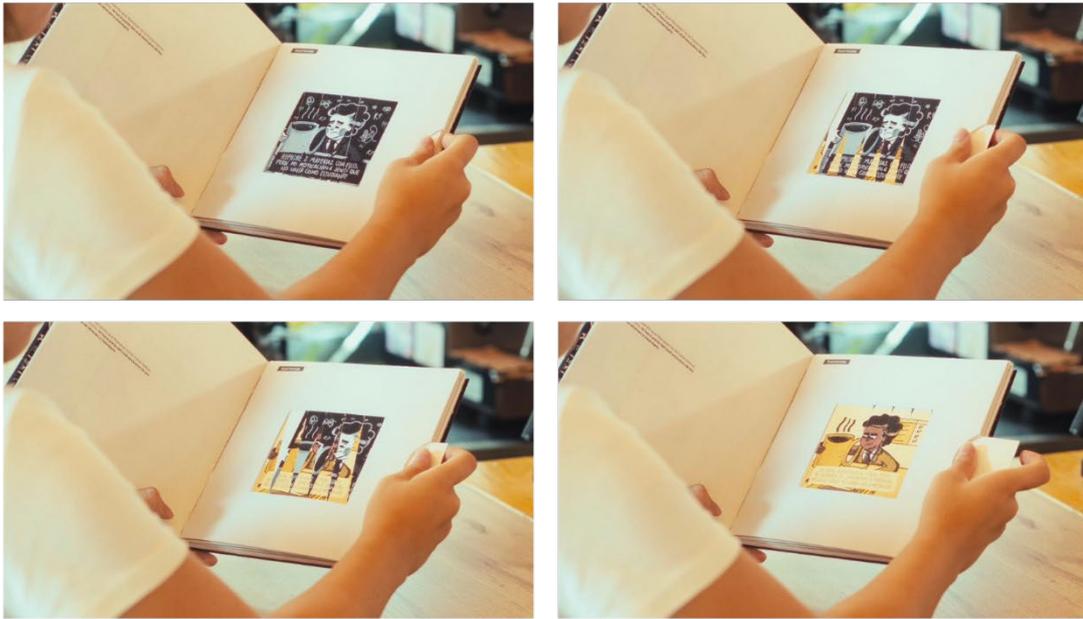


Figura 53. Mockup Página de Herramientas: *Visionboard* (Icaza y Pacheco, 2023)

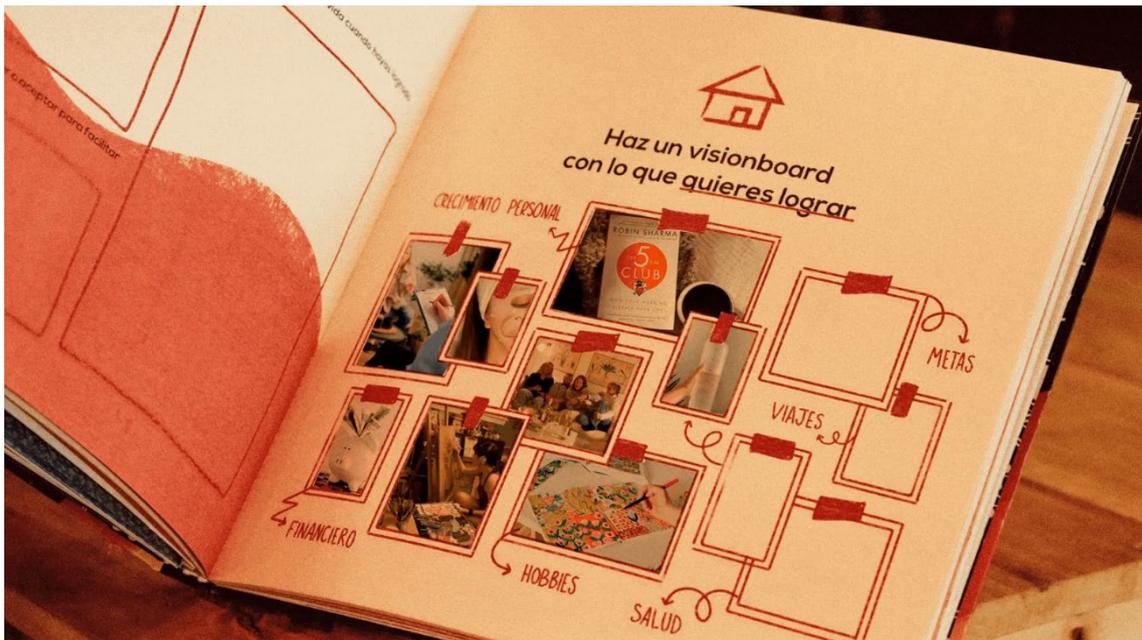


Figura 54. Mockup Página de Journal (Icaza y Pacheco, 2023)



Figura 55. Mockup Página de Espejo (Icaza y Pacheco, 2023)



4.6 Presupuesto

En esta etapa, se han proyectado dos presupuestos estimados para llevar a cabo el desarrollo de la propuesta, considerando la participación de profesionales clave en el proceso, como los diseñadores gráficos, redactores e ilustradores. En la Tabla 5 y 6 se presentan de forma detallada los valores correspondientes a cada fase tanto para la edición especial como para la edición estudiantil.

Edición especial

Tabla 5 Presupuesto para el desarrollo de proyecto, edición especial (Icaza y Pacheco, 2023)

Cantidad	Descripción	Costo total
	<u>Diseño de guía</u>	\$3000
1	Recopilación de datos	
	Estudio de mercado	
1	Ideación y concepto	
	Definición de concepto	
	Desarrollo de bocetos	
1	Diseño e ilustración	
2	Creación de personajes	
	Diagramación de guía	
10	Diseño Pop Up	
	Creación de plantillas	
	Ilustraciones para Pop Up	
	<u>Impresión</u>	\$20.000
1000	Guía (46 pliegos, papel Faviani de 220 gr)	
1000	Portada pasta dura (1 pliego, tiro y retiro)	
5000	Ilustraciones Pop Up (5 pliegos, papel Faviani de 220 gr, tiro y retiro)	
1	<u>Implementación</u>	\$4.750
5000	Armado Mecanismo deslizante	
2000	Materiales para actividades	
Subtotal libre de impuestos		\$27.750

Edición estudiantil

Tabla 6 Presupuesto para el desarrollo de proyecto, edición estudiantil (Icaza y Pacheco, 2023)

Cantidad	Descripción	Costo total
	<u>Diseño de guía</u>	\$3.000
1	Recopilación de datos	
	Estudio de mercado	
1	Ideación y concepto	
	Definición de concepto	
	Desarrollo de bocetos	
1	Diseño e ilustración	
2	Creación de personajes	
	Diagramación de guía	
10	Diseño Pop Up	
	Creación de plantillas	
	Ilustraciones para Pop Up	
	<u>Impresión</u>	\$4.000
1000	Guía (46 pliegos 220 gr)	
1000	Portada pasta dura (1 pliego, tiro y retiro)	
5000	Ilustraciones Pop Up (5 pliegos, tiro y retiro)	
1	<u>Implementación</u>	\$372,5
5000	Armado Pop	
2000	Materiales para actividades	
Subtotal libre de impuestos		\$7.372,5

4.7 Aspectos comunicacionales

El proyecto puede ser inscrito en el Concurso Internacional de Libro Álbum Lectorita, los principales beneficios para los ganadores son: publicación del proyecto, premio monetario de \$4.000 como anticipo de regalías por publicación, regalías por derechos de autor de un 10% sobre el PVP, integración del proyecto en el catálogo de la editorial Lectorita Ediciones, difusión y promoción del proyecto, participación en ferias y concursos nacionales e internacionales, y la posibilidad de venta de derechos en otros idiomas. Por otro lado, se puede enviar la guía a diferentes empresas editoriales para la publicación de la guía; algunas editoriales que están receptando manuscritos como las empresas locales Editorial La Madriguera y Planeta, o la empresa española Editorial Gusarillo. Por último, el proyecto será incluido en los portafolios digitales de Arianna Icaza y Mayté Pacheco.

CAPÍTULO 5

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tras concluir la investigación del proyecto y considerar los resultados de las metodologías y validaciones, se llegó a las siguientes conclusiones y recomendaciones.

5.1 Conclusiones

El objetivo de este trabajo es abordar la problemática de los jóvenes adultos que transitan a la etapa de la adultez con incertidumbre y miedo ante los cambios y exigencias que esta conlleva. Estos cambios son percibidos por ellos como momentos decisivos y definitivos, o como ellos lo mencionan, muy de vida o muerte.

Para incentivar su autoconocimiento y brindarles un recurso con el que se sientan escuchados y les permita trabajar en sí mismos, se diseñó una guía ilustrada que comparte, a lo largo de cinco capítulos, los miedos que se atraviesan en esta etapa desde una perspectiva que invita a la reflexión y al autoescucha. La guía les recuerda que lo están haciendo bien y que este es el momento de autodescubrirse y aprender de los momentos de crisis y cambio que puede traer consigo esta etapa. Además, se acompaña de experiencias reales de chicos dentro de esta edad y herramientas para trabajar en su crecimiento personal.

La guía *Mis caóticos 20* tuvo buena acogida por parte del público objetivo y cumplió con su objetivo, al recibir comentarios en las validaciones en donde comentaban que conectaban con su contenido y se sentían identificados y comprendidos. Asimismo, el diseño implementado y sus ilustraciones les parecieron atractivas e interesantes.

5.2 Recomendaciones

Teniendo en cuenta las validaciones realizadas a los expertos y público objetivo, así como los resultados de la guía, se obtuvieron las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda agregar más experiencias dentro de cada capítulo y, a su vez, humanizar un poco más al agregar un nombre junto a la experiencia.
- Se recomienda ampliar este proyecto y distribuirlo en distintas universidades, así como potenciarlo como un recurso de autoayuda de forma comercial también.
- Se sugirió potenciar el proyecto a través de redes sociales para así darle un mayor alcance y darlo a conocer.

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento a mi mamá y mi hermana, que son mi mayor inspiración y fuente de apoyo. A Mau, Lili, Cris, Fher y Ana, que siempre han estado a mi lado y han creído en mí en todo momento. Y finalmente, a mi Mercurito y Lunita, que me han acompañado incondicionalmente en este proceso. Todos tienen un pedacito de mi corazón siempre.

Ariana I.

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme llegar a este momento. A mi familia, que me apoya siempre en todo, por ser mi soporte, refugio y por darme ánimos cuando no podía más. A Ana, Alli y Diego por escucharme, abrazarme y consolarme cuando lo necesito. A Gaby, por darme la confianza y permitirme priorizar mis estudios mientras trabajaba, por su apoyo incondicional y grandes consejos. Y especialmente a mí, por mi esfuerzo, dedicación, por demostrarme que sí puedo. Los llevo en mi corazón.
Gracias totales.

Mayté Pacheco

BIBLIOGRAFÍA

Allem, J.P, Lisha, N, Soto,D , Baezconde-Garbanati, L y Unger, J. (2013). Emerging adulthood themes, role transitions and substance use among Hispanics in Southern California. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.08.001>

Álvarez, C. (2014). ¿Qué es una encuesta?. https://www.academia.edu/5714111/_Qu%C3%A9_es_una_encuesta

Ambrose y Harris. (2010). Bases del Diseño: Metodología del Diseño. (Trad. M. Casanovas). Barcelona, España: Editorial Parramón. Metodología Del Diseño - Ambrose, Harris [6nq85q1zz2nw] (idoc.pub)

Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29, 1-23.

Arnett, J. J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. (PDF) Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context (researchgate.net)

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. (PDF) Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties (researchgate.net)

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*. (PDF) Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives From Adolescence Through Midlife (researchgate.net)

Arnett, J. J. (2014). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd. ed.). New York, NY: Oxford University Press. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties, 2nd ed. (apa.org)

Arnett, J. J., & Jensen, L. A. (2002). A congregation of one: Individualized religious beliefs among emerging adults. (PDF) A congregation of one: Individualized religious beliefs among emerging adults (researchgate.net)

Bazurto Renata. (2022). Diseño de sistema de orientación transeúnte aplicado al centro de Guayaquil.

Bergbom, I., & Lepp, M. (2021). Visual arts and drawings to communicate and explore authentic life situations, a data collection method in caring science – a hermeneutic perspective. Recuperado de: Visual arts and drawings to communicate and explore authentic life situations, a data collection method in caring science – a hermeneutic perspective (wiley.com)

Cantillo, M. (2021). El Movimiento De Las Manos De Los Docentes De Comunicación Social De La Universidad Santiago De Cali Afecta Los Procesos De Aprendizaje En El Aula. <https://1library.co/document/zk0mr11y-universidad-santiago-cali-facultad-educaci%C3%B3n-maestr%C3%ADa-educaci%C3%B3n-superior.html>

Cárdenas, G. (Anfitrión). (2023). Bienestar emocional y autonomía para la salud mental (n°1) [Episodio de podcast de audio]. En Psicoterapia Punk. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/41ZWUrdN7rJXrw1uhkZI4k>

Carlson, L. E. y Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress, and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 278-285. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1204_9

Castillo-Vergara, M., Alvarez-Marin, A., Cabana-Villca, R. (2014). Design thinking: como guiar a estudiantes, emprendedores y empresarios en su aplicación. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1815-59362014000300006&script=sci_arttext

Corbin, J. A. (2016). ¿Quién soy yo? [Psicología y Mente]. <https://psicologiaymente.com/psicologia/quien-soy-yo>

Côté, J. (2006). Identity Studies: How Close Are We to Developing a Social Science of Identity? —An Appraisal of the Field. (PDF) Identity Studies: How Close Are We to Developing a Social Science of Identity?—An Appraisal of the Field (researchgate.net)

Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A. y Baker, T. B. (2007) A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7, 1-7. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-7-2>

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009

Dudhal, Dr. Supriya. (2022). Exploring the Art of Illustration and Its Advantages in Visual Communication. Recuperado de: [delivery.php](https://www.ssrn.com/delivery.php) (ssrn.com)

Duran Armengol, T. (2005). Ilustración, comunicación, aprendizaje. *Rev.EducaciŠn.Extra-05.1* (educacion.gob.es)

Dvorakova, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P. C., Agrusti, M. R. y Greenberg, M. T. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 65(4), 259-267. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>

El Universo. (2017). Ecuador: El 25,4% de jóvenes de 18 a 24 años son ninis, ni estudian ni trabajan. Ecuador: El 25,4% de jóvenes de 18 a 24 años son ninis, ni estudian ni trabajan | Informes | Noticias | El Universo

El Universo. (2023). Trastorno por estrés es el diagnóstico más común de salud mental que ha atendido el MSP en lo que va del 2023. <https://www.eluniverso.com/noticias/ecuador/estres-problemas-mentales-salud-publica-ecuador-msp-nota/>

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton. En Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. (PDF) *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties* (researchgate.net)

Fernández-Coca, A. (2012). El arte de la ilustración del concepto al éxito. España: Grupo Anaya, S.A.

Galarza, A. (2016). Desarrollo, desigualdad y pobreza en el Ecuador: una mirada desde la economía social y solidaria. Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5514/1/T2201-MINE-Galarza-Desarrollo.pdf>

García D., Rincón B., Urdaneta M.P. (2022). Autopercepción de adultez emergente y sus relaciones con gratitud, ansiedad y bienestar. <https://www.redalyc.org/journal/6952/695273466002/html/>

García, J. (2019). La rueda de las emociones de Robert Plutchik: ¿qué es y qué muestra? *Psicología y Mente*. Recuperado de: La rueda de las emociones de Robert Plutchik: ¿qué es y qué muestra? (psicologiaymente.com)

García, M. (2020). El mindfulness se abre paso en la universidad ecuatoriana. *Revista Gestión*. <https://revistagestion.ec/investigacion-analisis/el-mindfulness-se-abre-paso-en-la-universidad-ecuatoriana/>

García-Alandete, J., Gallego-Pérez-Larraya, J., Pérez-Delgado, E., Sellés, P., & Soucase, B. (2018). Sentido de la vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(2), 19-29. <https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.2>

Greene, A. L., Wheatley, S. M., & Aldava, J. F., IV. (1992). Stages on life's way: Adolescents' implicit theories of the life course. *Journal of Adolescent Research*, 7, 364-381.

Heli Vaartio-Rajalin, Regina Santamäki-Fischer, Pamela Jokisalo, Lisbeth Fagerström. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review, *International Journal of Nursing Sciences*, Volume 8, Issue 1.

Hoffman, Paris y Hall, (1996). Psicología del desarrollo hoy. Vol. I y II. En Uriarte Arciniega, J. D. (2016). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. Redalyc. EN LA TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA. LOS ADULTOS EMERGENTES

IDEO. (s.f). Design Thinking Defined. <https://designthinking.ideo.com/>

INEC (2010). Censo nacional de población y vivienda 2010: Resultados nacionales por sexo y edad. Presentación Junta Promotora para jefes jurisdiccionales.pdf

INEC. (2022). Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU). Quito: INEC. Diapositiva 1 (ecuadorencifras.gob.ec)

J. Chen, C. Du, Y. Zhang, and W. Wei, "A clustering-based coverage path planning method for autonomous heterogeneous UAVs," *IEEE Transactions on Intelligent Transportation Systems*, vol. 1, pp. 1–11, 2021. En Wang, Y. (2022). Illustration art based on visual communication in digital context. *Illustration Art Based on Visual Communication in Digital Context* (hindawi.com)

Jordán de Urríes, F. B., & Verdugo, M. A. (2013). Transición a la vida adulta. *Siglo Cero*, 44(4), 9-22. (PDF) *Transición a la vida adulta* (researchgate.net)

La Tercera. (2020). Cómo identificar tus emociones para cuidar tu salud mental. Recuperado de: *Cómo identificar tus emociones para cuidar tu salud mental - La Tercera*

Méndez, S. y Rosado, J. (2018) An assessment of mindfulness intervention as a regular subject in Ecuadorian higher education, *International Journal of Adolescence and Youth*, 23:4, 520-529, DOI: 10.1080/02673843.2018.1450273

Mensalus. (2018). El poder de las ilustraciones. *El poder de las ilustraciones* (mensalus.es)

Michael, R. T., Gagnon, J. H., Laumann, E. O., & Kolata, G. (1994). *Sex in America: A definitive survey*. Recuperado de: *Sex in America : a definitive survey : Michael, Robert T : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive*

Ministerio de Educación del Ecuador. (2013). Normas constitucionales para la educación. TRANSP-NORMAS_CONSTITUCIONALES.pdf (educacion.gob.ec)

Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Vélez, H., & Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19(1). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>

Nahum Montagud Rubio. (2021). Adulthood temprana: qué es, características y efectos en la mente y el cuerpo. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/adulthood-temprana>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental. World Health Organization. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Panamericana de la Salud. (2018). La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018. 9789275320280_spa.pdf (paho.org)

Orkaizagirre, A., Amezcua, M., Huércanos, I., Arroyo, A. (2014) El Estudio de casos, un instrumento de aprendizaje en la Relación de Cuidado. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000300011

Padgham, J. J., & Blyth, D. A. (1991). Dating during adolescence. In R. M. Lerner, A. C. Petersen, & J. Brooks-Gunn (Eds.), *Encyclopedia of adolescence* (pp. 196-198). New York: Garland.

Parsons, T. (1942). Age and sex in the social structure of the United States. *American Sociological Review*. Parsons 1942.pdf

Pascarella, E., & Terenzini, P. (1991). *How college affects students: Findings and insights from twenty years of research*. San Francisco: Jossey-Bass.

Picard C. Caring and the story: The compelling nature of what must be told and understood in the human dimension of suffering. In: Gaut DA, Leininger

M, editors. *Caring the Compassionate Healer*, New York: National League for Nursing Press; 1991;89– 98.

Polanía, C.; Cardona, A.; Castañeda, G.; Vargas, I.; Calvache, O.; Abanto, W. (2020). Metodología de investigación Cuantitativa & Cualitativa. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/596>

Rindfuss, R. R. (1991). The young adult years: Diversity, structural change, and fertility. *Demography*. The Young Adult Years: Diversity, Structural Change, and Fertility on JSTOR

Rovira, M. (2013). ¿Mood qué? ¡Moodboard!. *Foroalfa*. <https://foroalfa.org/articulos/mood-que-mood-board>

Salcedo, J.P. (2020). Adentrándonos en el consumidor - Mapa de empatía. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/35942>

Saquicela, J. (2023). Proyecto De Ley Orgánica De Salud Mental. <https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/private/asambleanacional/files/asambleanacionalnameuid-29/Leyes%202013-2017/1903-donofa/pp-sal-ment-432415-onofa-proyecto-de-ley.pdf>

Scheer, S. D., Unger, D. G., & Brown, M. (1994). Adolescents becoming adults: Attributes for adulthood. Poster presented at the biennial meeting of the Society for Research on Adolescence, San Diego, CA.

Si no le gusta, no lea. (2017). Está bien no estar bien: reseña de “Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas”. Recuperado de: Está bien no estar bien: reseña de “Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas” – Si no le gusta, no lea (wordpress.com)

Simonet, A. (2021). Qué es un moodboard, de qué sirve y cómo se hace. <https://annaand.co/post/que-es-un-moodboard-de-que-sirve-como-se-hace>

Tanius Karam. (2014). Introducción a la semiótica de la imagen.
[http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wpcontent/uploads/sites/103/2013/03/SEMIO
TICA-KARAM.pdf](http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wpcontent/uploads/sites/103/2013/03/SEMIO
TICA-KARAM.pdf)

Torres, M. (2019). Análisis PESTEL.
<http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/2973>

UNFPA (2013). Situación de la población joven en el Ecuador. UNFPA Ecuador
| Juventud, su situación actual en la última década

UNICEF. (2023). Ni silencio ni tabú. Ni silencio ni tabú | UNICEF

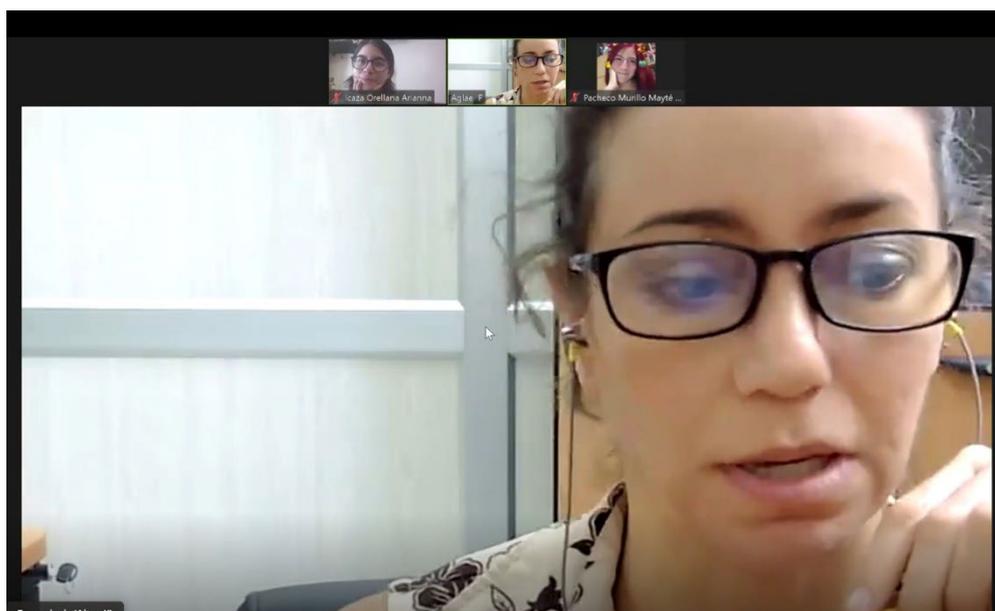
Universitat Calermy. (2023). ¿Qué es un buyer persona?.
[https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/que-es-un-buyer-persona-
perfiles-tipos/](https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/que-es-un-buyer-persona-
perfiles-tipos/)

Viciano, V., Revelles, A. B. F., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R.
(2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. REICE.
Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 16(1), 119-135.
<https://www.redalyc.org/journal/551/55160047008/55160047008.pdf>

7. ANEXOS



Anexo 1: Entrevistas a expertos en ilustración



Anexo 2: Entrevistas a expertos en bienestar emocional y mindfulness



Anexo 3: Entrevistas a expertos en psicología



Anexo 4: Entrevistas a expertos en psicología



Anexo 5: Entrevistas a estudiantes de ESPOL



Anexo 6: Encuesta sobre el nombre de la guía



Anexo 7: Encuesta sobre estilo de personajes

¿Por qué te gusto más la opción seleccionada?

20 respuestas

- Esta mejor definido físicamente
- Las figuras más realistas me gustan más que las caricaturizadas
- Estetica
- Me parece más estilizada pero única
- Porque me identifico más
- me gusta el estilo y lo siento mas cercano
- Me puedo identificar con el personaje
- se ve lindo el estilo:)
- me parece un diseño mas singular y los trazos me denotan algo atrevido

Anexo 8: Encuesta sobre estilo de personajes

Observaciones o recomendaciones

9 respuestas

ninguna

Utiliza algún accesorio

sea la propuesta que sea pienso que se podría jugar con las proporciones del cuerpo. quizás sería mas interesante y aportaría más distinción a los personajes

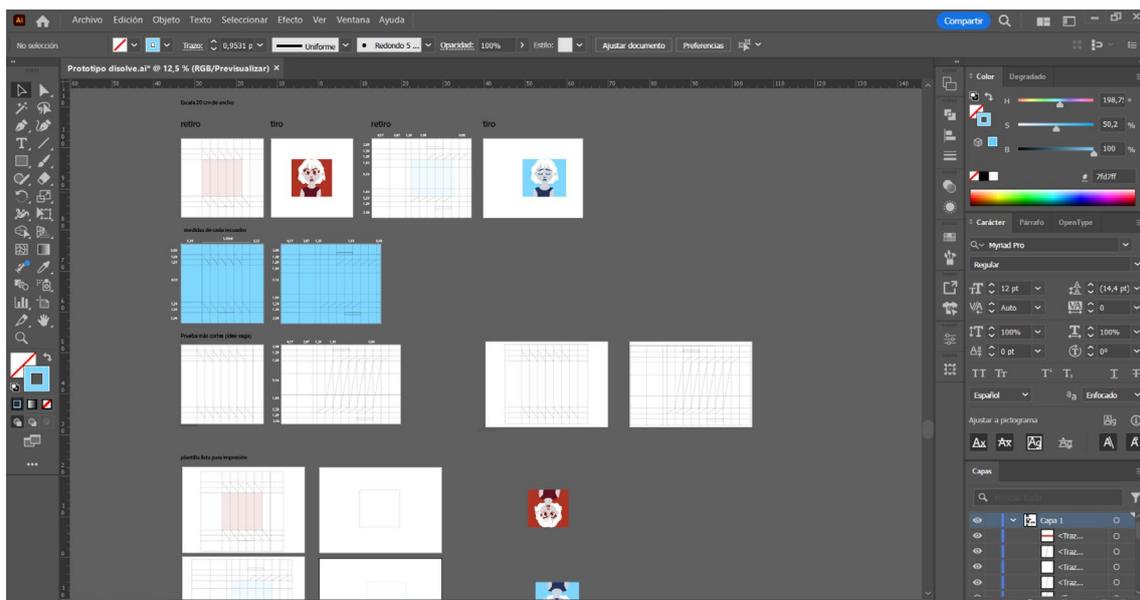
No tengo observaciones

Le pondría la ropa de la primera opción, no solo pijama sino la combinación de pijama con saco "formal"

Recomendaría que el diseño 2 tenga el tipo de cuerpo del diseño 1

Sería bueno que además del personaje femenino haya uno masculino

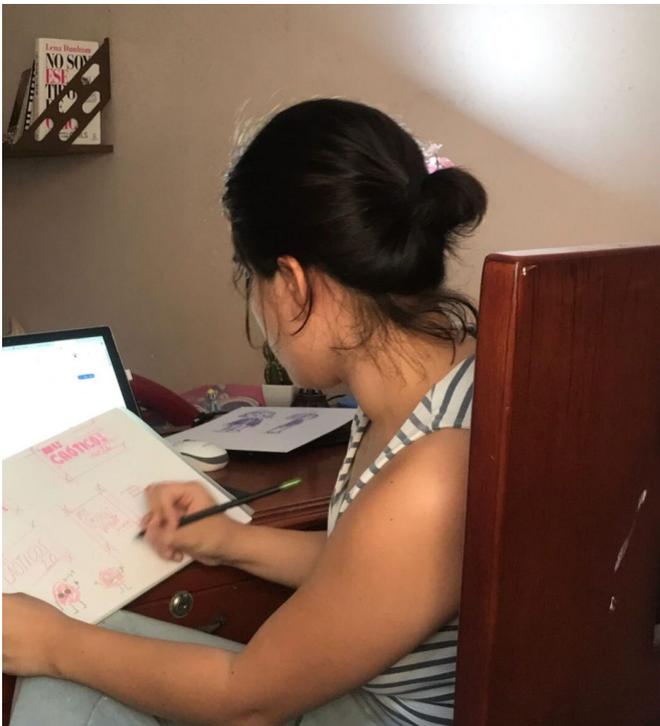
Anexo 9: Encuesta sobre estilo de personajes



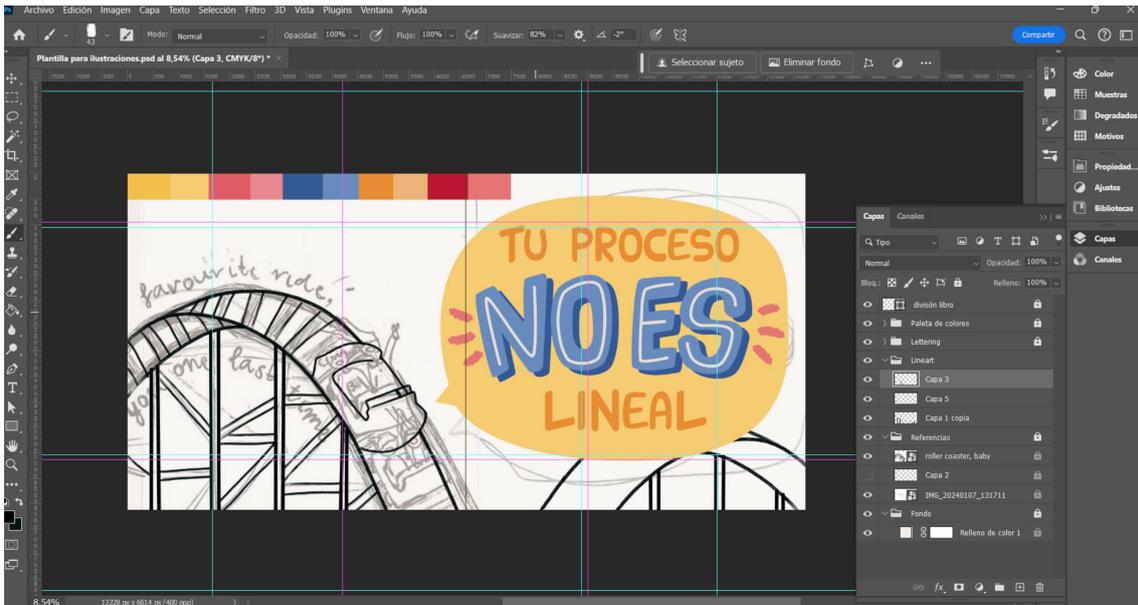
Anexo 10: Elaboración de troquel para mecanismo deslizante



Anexo 11: Elaboración de prototipo de baja de mecanismo deslizante



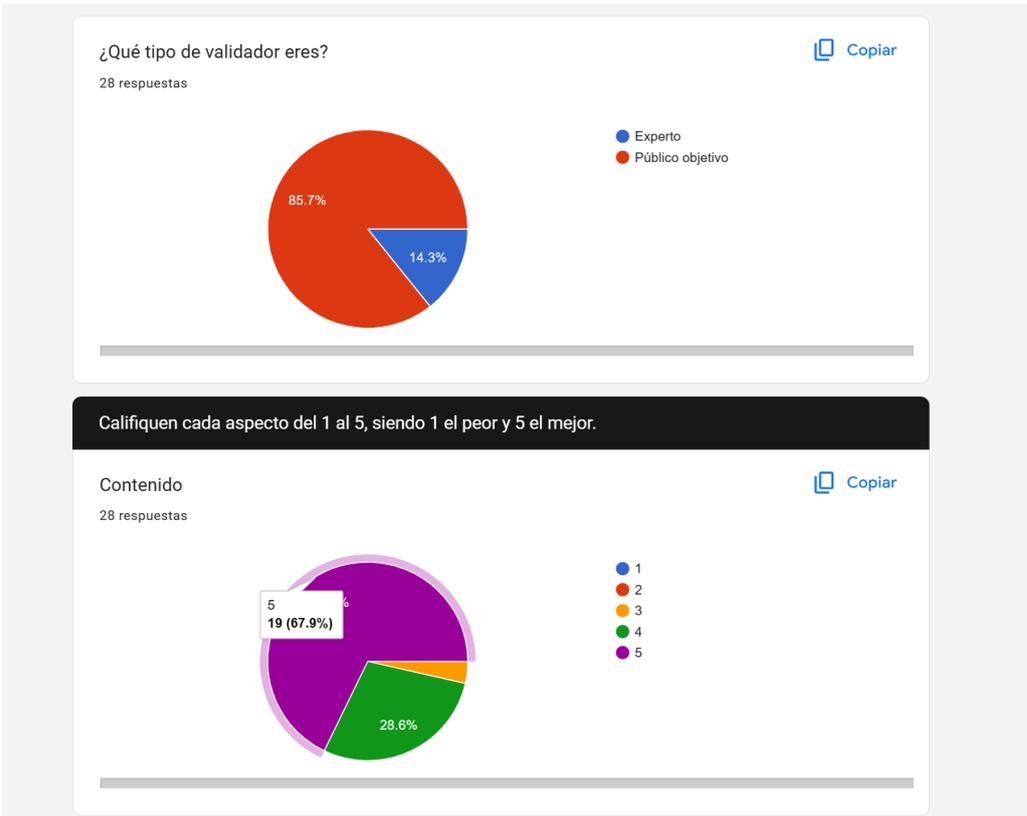
Anexo 11: Elaboración de bocetos para logotipo



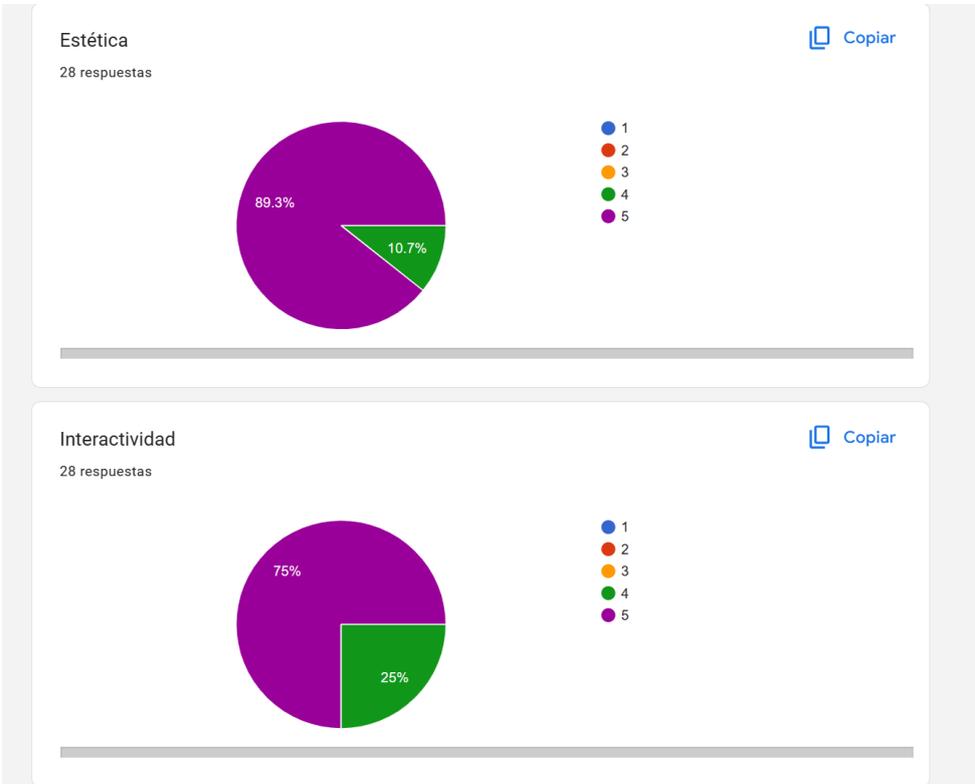
Anexo 12: Elaboración de ilustraciones



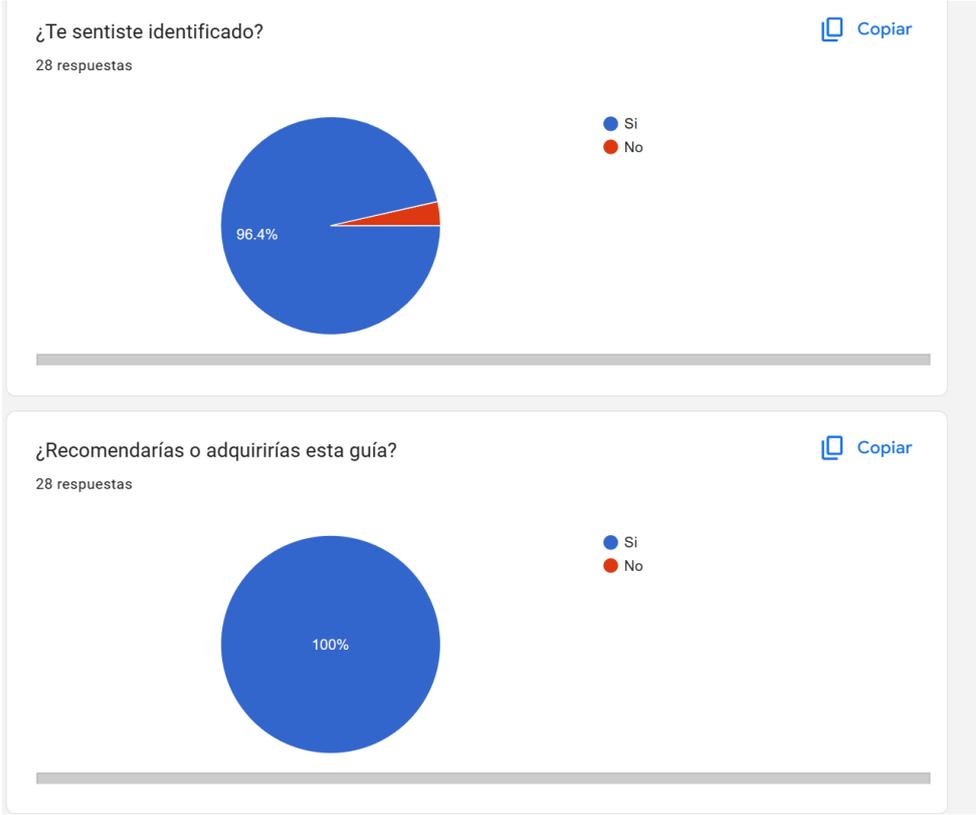
Anexo 13: Elaboración de ilustraciones



Anexo 14: Encuesta de validación de experiencia de usuarios



Anexo 15: Encuesta de validación de experiencia de usuarios



Anexo 16: Encuesta de validación de experiencia de usuarios

[Online Flipbook \(heyzine.com\)](https://www.heyzine.com)

Anexo 17: Enlace a la guía en digital para validaciones