

Tesis

por Alejandra Hipolo

Fecha de entrega: 23-feb-2024 09:14p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2183379581

Nombre del archivo: Tesis_2024_FINAL.docx.pdf (29.97M)

Total de palabras: 24574

Total de caracteres: 136730

¹
**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTE Y DISEÑO



Re:Creo: Campaña informativa que promueve la disminución
⁶¹
del estrés académico en los estudiantes de una Facultad de
Arte y Diseño

¹¹
Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Arte
con mención en Diseño Gráfico que presenta:

Alejandra Melissa Hipolo Paucar

Asesor:

Rudy Ivanoff Ascue Yendo

Lima, 2024

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, mi amigos, a Goro y Kuro, mis gatos.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a ¹ las personas que me apoyaron en el desarrollo de este proyecto, a los expertos y estudiantes entrevistados por contribuir con el contenido y brindarme sus opiniones constructivas, a mi asesor Rudy por su tiempo y ayuda constante, a mi familia y mejores amigas por alentarme y siempre estar ahí en los momentos más difíciles, a Kuro por acompañarme hasta su último aliento y a Goro por estar a mi lado en cada avance de la tesis. Además, agradezco a Genshin Impact por haber sido mi juego de confort durante el progreso de la propuesta de tesis, en especial a Xiao por haberme *carreado* en el abismo de los bloqueos creativos que sentí al realizar las piezas gráficas del proyecto. Por último, agradezco a mi yo del 2022 por haberse decidido a retomar la tesis para finalmente terminarla. “Mira lo que hemos logrado, siéntete orgullosa”.



RESUMEN/ ABSTRACT

La salud mental está relacionada con el bienestar de los estudiantes, por ello es importante mantenerla en equilibrio y así generar una buena salud tanto física como psicológica. Muchas veces se ve afectada por distintos factores siendo uno de los más recurrentes el estrés académico, el cual les dificulta su nivel de discernimiento y toma de decisiones, perjudicando su rendimiento académico, y a la vez, su vida personal. Los estudiantes universitarios conocen superficialmente sobre el estrés académico, así como lo que influye en su cuerpo y mente, y sobre todo en sus acciones y salud; sin saber qué hacer ante las situaciones difíciles durante el ciclo académico. Esta problemática se puede afrontar a través del diseño de una campaña informativa sobre el estrés académico, que sea tanto presencial como virtual. Existen proyectos que abordan la salud mental en Estados Unidos, España y en el contexto local hacia estudiantes universitarios. Sin embargo, dentro ellos no se especifica el tema del estrés académico. Además, faltaría plantear un lenguaje y comunicación visual atractiva para los estudiantes de una facultad de arte y diseño, así como también brindar información breve, generar interacción con el usuario, y darle un pequeño plan de acción para que lo empleen cuando se encuentran durante momentos de estrés. Por dicha razón, Re:Creo es una propuesta de campaña presencial y virtual de tipo informativo sobre el estrés académico en estudiantes universitarios orientado desde el diseño social para promover la disminución del estrés mediante la comunicación de información relevante, el autoconocimiento y autorregulación de las emociones. Para esto, se realizaron estudios de inducción en los cuales se desarrolló una extensa búsqueda bibliográfica teniendo en cuenta escritos de especialistas en el tema y pioneros de investigaciones relacionadas al estrés académico. Adicionalmente, se desarrollaron estudios de conceptualización donde se desarrolló el proyecto en base a la investigación. Y, se realizaron estudios de validación en los cuales se entrevistaron a cinco expertos y se testeó la propuesta de proyecto con diez usuarios. Por último, como resultado se tiene una campaña presencial y virtual de tipo informativo, que se presenta a través de afiches impresos y publicaciones con información sintetizada, así como videos *stories* presentes en la red social Instagram del proyecto Re:Creo.

Palabras clave: Salud mental, bienestar emocional, estrés académico, diseño social.

RESUMEN/ ABSTRACT

Mental health is related to the well-being of students, which is why it is important to keep it in balance and improve good physical and psychological health. Mental health is often affected by different factors, one of the most recurrent being academic stress, which hinders their level of discernment and decision-making, making their academic performance difficult and, at the same time, their personal life. College students know superficially about academic stress, as well as what it influences their body and mind, and especially their actions and health; without knowing what to do in difficult situations during the academic year. This problem can be faced through the design of an information campaign on academic stress, which is both in-person and virtual. There are projects about mental health in the United States, Spain and in the local context for university students. However, within them the issue of academic stress is not specified. In addition, it would be necessary to propose an attractive language and visual communication for the students of an art and design faculty, as well as provide brief information, generate interaction with the target public, and give them a small action plan so they can use it when they are passing through moments of stress. For this reason, Re:Creo is a proposed information campaign on academic stress for university students oriented from social design to promote the reduction of stress through the communication of relevant information, self-knowledge and self-regulation of emotions. To achieve this, induction studies were carried out with an extensive bibliographic search developed taking into account writings from specialists on the subject and pioneers of research related to academic stress. Additionally, conceptualization studies were developed based on the research. And, validation studies were carried out with four experts who were interviewed and the project proposal was tested with ten users. Finally, as a result, there is an in-person and virtual informative campaign, which is presented through printed posters and publications with synthesized information, as well as video stories of the Re:Creo project published on Instagram.

Keywords: Mental health, emotional well-being, academic stress, social design.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: Introducción a la investigación del deterioro de la salud mental ocasionado por el estrés académico en estudiantes de primer año de una Facultad de Arte y Diseño.....	10
1. Contexto: Deterioro de la salud mental en estudiantes universitarios.....	11
2. Problema específico: Estrés académico en estudiantes universitarios.....	12
3. Justificación del tratamiento del problema específico y su relación con el diseño gráfico.....	14
CAPÍTULO II: Antecedentes para el desarrollo de una campaña presencial y virtual de tipo informativo que promueve la disminución del estrés académico de los estudiantes de una Facultad de Arte y Diseño a través del autoconocimiento de las emociones con ayuda del uso de técnicas de respiración.....	16
1. Marco teórico del diseño de campañas presenciales y virtuales de tipo informativo sobre disminución del estrés.....	16
1.1 Bienestar Universitario.....	16
1.2 Bienestar Emocional.....	18
1.3 Respiración para el manejo del estrés.....	25
1.4 Diseño social y Salud.....	29
1.5 Comunicación presencial y virtual para campaña sociales.....	30
2. Estado del arte: experiencias y referencias de campañas sobre salud mental internacionales y locales.....	31
3. Hipótesis: Re:Creo.....	43
4. Objetivos para el desarrollo de la hipótesis.....	45
CAPÍTULO III: Metodología para la inducción al problema, conceptualización de la hipótesis y validación para las mejoras del proyecto.....	45
1. Estudios de inducción: investigación y búsqueda bibliográfica.....	46
2. Estudios de conceptualización: desarrollo de la hipótesis.....	48
3. Estudios de validación: cambios de la primera versión del proyecto de diseño.....	80
CAPÍTULO IV: Proyecto “Re:Creo” como resultado.....	81
CAPÍTULO V: Conclusiones y trabajo a futuro.....	96
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.....	101
ANEXOS.....	107

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Tipos de bienestar académico.....	17
Figura 2 Rueda de emociones según la investigación de Willcox.....	22
Figura 3 Rueda de emociones hecha en base a la investigación de Ekman.....	24
Figura 4 Fases de la respiración diafragmática.....	27
Figura 5 Método de respiración cuadrada.....	28
Figura 6 Página Web de Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental.....	32
Figura 7 Línea gráfica de Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental.....	33
Figura 8 Perfil de Instagram de Vamos a mimir bien: Ejemplo 1.....	35
Figura 9 Perfil de Instagram de Vamos a mimir bien: Ejemplo 2.....	35
Figura 10 Banner para presentar a la campaña Dale un like a la salud mental.....	36
Figura 11 Portada de publicación sobre la información de los síntomas de la depresión.....	37
Figura 12 Portada de publicación sobre cómo ayudar a alguien con depresión.....	37
Figura 13 Publicación interior sobre cómo ayudar a alguien con depresión.....	38
Figura 14 Página web de DeStress Monday con diferentes artículos y materiales gráficos.....	39
Figura 15 Material gráfico de apoyo para realizar la respiración cuadrada.....	40
Figura 16 Material gráfico de apoyo para realizar la respiración diafragmal.....	40
Figura 17 Infografía sobre técnicas de respiración para aliviar el estrés.....	41
Figura 18 Organización de documentos en Google Drive.....	47
Figura 19 Significado de naming.....	49
Figura 20 Perfil gráfico del usuario.....	50
Figura 21 Explicación de fases y piezas gráficas.....	51
Figura 22 Mapa de zonas de adquisición de información.....	52
Figura 23 Moodboard de carácter gráfico.....	53
Figura 24 Paleta de colores.....	54
Figura 25 The Most Beautiful Gift One y The Most Beautiful Gift Two.....	54
Figura 26 Propuesta de Logotipo para la campaña Re:creo.....	55
Figura 27 Hábitat de la ardilla nuca blanca dentro de Lima.....	60
Figura 28 Ardilla nuca blanca interactuando con su entorno.....	60
Figura 29 Representación de la PUCP de la ardilla nuca blanca.....	61
Figura 30 Bocetos de personajes.....	61
Figura 31 Vistas de personajes tentativos en digital.....	62
Figura 32 Personaje tentativo en solitario posando.....	63
Figura 33 Primera propuesta de los afiches infográficos: Estrés académico.....	64

Figura 34 Primera propuesta de los afiches infográficos: Bienestar emocional.....	65
Figura 35 Primera propuesta de los afiches infográficos: Autoconocimiento de emociones.....	66
Figura 36 Primera propuesta de los afiches infográficos: Autorregulación de emociones.....	67
Figura 37 Proceso de la rueda de emociones: Colores para cada emoción.....	68
Figura 38 Proceso de la rueda de emociones: sintetización de emociones y sensaciones.....	69
Figura 39 Proceso de la rueda de emociones: bocetos de expresiones faciales.....	69
Figura 40 Proceso de la rueda de emociones: estructura de emociones y sensaciones.....	70
Figura 41 Propuesta de la rueda de emociones.....	71
Figura 42 Primera propuesta de afiches ilustrados de autoconocimiento.....	72
Figura 43 Primera propuesta de animación de respiración diafragmática.....	74
Figura 44 Primera propuesta de animación de respiración cuadrada.....	76
Figura 45 Primera propuesta de las publicaciones para instagram.....	77
Figura 46 Stories para instagram.....	78
Figura 47 Primera y segunda versión de afiche informativo sobre estrés académico.....	83
Figura 48 Primera y segunda versión de afiche informativo sobre bienestar emocional.....	84
Figura 49 Primera y segunda versión de afiche informativo sobre autoconocimiento de emociones.....	86
Figura 50 Primera y segunda versión de afiche informativo sobre autorregulación de emociones.....	87
Figura 51 Primera y segunda versión de afiche ilustrado sobre las instrucciones de la rueda de emociones.....	89
Figura 52 Primera y segunda versión de afiche ilustrado sobre la rueda de emociones.....	90
Figura 53 Primera y segunda de los videos de las técnicas de respiración: respiración diafragmática.....	91
Figura 54 Primera y segunda de los videos de las técnicas de respiración: respiración cuadrada.....	92
Figura 55 Segundo personaje realizando las técnicas de respiración.....	93
Figura 56 Segunda propuesta de las publicaciones en Instagram.....	94
Figura 57 Afiche extra para explicar la campaña Re:Creo.....	95

CAPÍTULO I: Introducción a la investigación del deterioro de la salud mental ocasionado por el estrés académico en estudiantes de primer año de una Facultad de Arte y Diseño

Esta investigación en diseño muestra la aplicación del diseño gráfico a través de un proyecto que contribuye a dar respuesta al problema del deterioro de la salud mental ocasionado por el estrés académico en estudiantes de primer año de una Facultad de Arte y Diseño. Por ello, de los cinco capítulos presentados, el capítulo introductorio o capítulo I contextualiza y explica el problema específico sobre la salud mental y el estrés académico presente en los estudiantes universitarios. Además, se justifica la importancia del diseño gráfico en relación a la problemática y la oportunidad de contribuir con la solución de la misma. Asimismo, se formula la pregunta que conduce a investigar la manera de cómo ayudar a tratar este problema por medio del diseño gráfico.

Seguido a ello, en el capítulo II se muestra la investigación del marco teórico donde se detallan aspectos netamente teóricos sobre la psicología y diseño gráfico como el bienestar emocional y el diseño social para proponer una respuesta factible. A su vez, se presenta el estado del arte que se encuentra compuesto por proyectos que se aproximan a la propuesta de diseño, los cuales se analizan y de ello se extrae información para realizar la brecha de innovación, luego para cerrar este capítulo se plantea la hipótesis y los objetivos generales del desarrollo del proyecto.

Posteriormente, en el capítulo III se trata sobre la metodología empleada para la realización del proyecto, en la cual se emplearon tres estudios principalmente: **de inducción**, donde se demuestra a través de herramientas de verificación del problema; **de conceptualización**, donde se detalla el desarrollo de la primera versión del proyecto; y **de validación**, en el cual se muestran los cambios de las piezas finales del proyecto con respecto a la primera versión en base a una evaluación previa hecha por los usuarios y expertos del tema.

Luego, en el capítulo IV se muestra el proyecto terminado, reflexionando sobre la metamorfosis que tuvo durante todo el desarrollo del mismo en base al cambio que se tuvo de la hipótesis planteada. Por último, en el capítulo V se detallan las conclusiones por cada capítulo realizado y el trabajo a futuro que se aconseja realizar si otro tesista desea abordar un tema similar.

Después de explicar la organización de la información de esta tesis, en el capítulo actual se habla sobre el contexto, en cual se detalla el deterioro de la salud mental en universitarios localmente y cómo se manifiesta, además de exponer que el principal problema en ello es el estrés académico en dichos estudiantes. Finalmente, se detalla la justificación del problema con respecto al diseño gráfico y se muestra la formulación de la pregunta tratada a través del diseño.

1. Contexto: Deterioro de la salud mental en estudiantes universitarios

Según la Biblioteca Nacional de Medicina (NIH, 2021), “la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones”. Así como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) acota:

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.

Con ello se puede determinar que la salud mental engloba el aspecto emocional, psicológico, social y conductual del universitario, el cual va a contribuir en responder frente a las diferentes vivencias en que se encuentre. Según Stewart-Brown et al (2000), los jóvenes toman a los temas de la psicología como tema importante para revisar su salud; en contraste con los adultos, quienes se enfocan en un mayor grado a un plano físico. Teniendo en cuenta la importancia del ámbito psicológico para el alumno; dentro del contexto peruano, Boullosa (2013), realizó una investigación en la cual participaron 198 estudiantes pertenecientes a la comunidad universitaria, y en ella se encontró que el estrés académico causaba en ellos, principalmente: Ansiedad, falta de concentración, desespero y sentimientos de depresión y tristeza. Con ello se puede verificar que, en efecto, el estrés académico tiene un impacto negativo en la salud mental del universitario, y que, específicamente en los casos de estrés académico, es de mayor importancia centrarse en el ámbito mental como problema.

Con respecto a la salud en el contexto peruano, (Chau y Viela, 2017), encontraron que para el estudiante universitario, su ámbito personal juega un papel de gran importancia para que este logre adaptarse a su nueva vida en la universidad. Este acierto confirma que los momentos difíciles por los que pasan los estudiantes universitarios se relacionan significativamente a su lado afectivo y emocional. De acuerdo a lo anteriormente citado, se puede concluir que el estrés académico manifestado afecta no solo en el rendimiento académico sino también en la parte social y emocional dentro de lo que concierne a la salud mental, afirmando a su vez que dicho deterioro se relaciona a un alto nivel de estrés en los estudiantes.

Los autores Osorio (2016) y Basnet et al (2013 como se citó en Armenta et al, 2020), dentro del deterioro en la salud mental del estudiante coinciden en que se tienen las respuestas emocionales y psicológicas que se presentan antes las diferentes situaciones de estrés, como: Ansiedad constante, irritabilidad frecuente, baja motivación, etc. Y las manifestaciones conductuales son las que presentan cambios en nuestro actuar, producto de la vivencia de situaciones de estrés como: Buscar enemistarse con las personas del entorno, siempre querer estar solo, no querer ver a nadie, no lograr una buena concentración al momento de los estudios, etc.

Finalmente, se logra conocer los posibles síntomas o manifestaciones psicológicas, emocionales, sociales y conductuales que pueden presentarse en los estudiantes al padecer de un nivel de estrés estudiantil elevado y que no lleve ningún tipo de guía, seguimiento ni control sobre su persona, siendo el estrés académico uno de los principales males que altera la salud mental en la etapa universitaria.

2. Problema específico: Estrés académico en estudiantes universitarios

Según Cassaretto (2018), durante la vida universitaria, el estudiante se ve frente a diferentes circunstancias difíciles de sobrellevar, y si no las sabe manejar apropiadamente, esto podría llegar a perjudicar tanto su salud física como mental, puesto que las obligaciones de la universidad conllevar a que se genere, en su mayoría, una exigencia que no solo se ve impuesta por ellos mismo, sino por los docentes y la competitividad actualmente presente.

El estrés en los estudiantes de un contexto universitario se denomina "estrés académico". De acuerdo a la RAE (2022), etimológicamente, el estrés se refiere a la tensión causada por diferentes situaciones sofocantes, las cuales provocan reacciones

psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. En adición a ello, Puliti (2004) afirma que el estrés no hará daño siempre y cuando se perciba en pequeñas cantidades, y que además desde el punto de vista médico, el estrés es la respuesta normal de un individuo ante un estímulo externo o interno. Por ende, al estrés se le considera como un estímulo que ayuda a la persona a actuar en diferentes situaciones que lo ameriten. Sin embargo, si este estrés llegara a manifestarse en niveles altos o superiores a lo que el cuerpo pueda soportar, se convertiría en una respuesta dañina hacia el cuerpo y mente.

Belkis et al (2015) definen al estrés académico como el tipo de estrés que ocurre cuando el estudiante se siente sofocado ante diferentes circunstancias en la temporada estudiantil, a aquellas circunstancias se les llama estresores; y que estos estresores generan una alteración interna, la cual se manifiesta en un conjunto de síntomas que hacen al estudiante actuar para afrontar una situación y así restaurar el equilibrio que necesita. Entonces, el estudiante universitario se puede sentir abrumado en diferentes momentos bajo las exigencias de un ciclo regular; y con esto llegar a una inestabilidad por los estresores académicos.

Dentro de los estresores académicos se pueden encontrar las exigencias internas: es decir, las que se realizan las personas a sí mismas cuando son muy autoexigentes; así como también las exigencias externas: que son las que ocurren en el día a día del estudiante, siendo las más recurrentes las de cumplir con la entrega de proyectos, realizar exámenes, etc. Por otro lado, se deben de tomar en cuenta las situaciones que entran dentro del rubro emocional y psicológico, como la reconciliación de pareja, dormir a diferentes horas por fuerza mayor, modificación en el plan alimentario, etc. En otras palabras, el estrés académico vendría a ser causado por un grupo de las diferentes circunstancias a las que el estudiante se ve impuesto a enfrentar, siendo perjudiciales para ellos en el detrimento de su salud mental dentro o fuera del plano académico. (Osorio, 2016).

En una investigación de los autores Kloster y Perrotta (2019), y Gil y Fernández (2021), se establece que los estudiantes padecen de inquietud, problemas de concentración, trastornos de sueño y el desgano para hacer sus quehaceres académicos, como síntomas a causa de los altos niveles de estrés.

Con respecto a los síntomas Pozos-Radillo menciona que se han registrado los siguientes síntomas físicos a causa del estrés: morderse las uñas, temblores musculares, dolor de cabeza, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia; síntomas psicológicos de inquietud, problemas de concentración,

⁴³bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. (Pozos-Radillo et al, 2015, 37)

En conclusión, se tiene que ser importante el bienestar ⁴ en la salud mental de los ² estudiantes, ya que permite lograr un equilibrio en la adaptación a la vida universitaria; en la cual, a su vez, pueden suceder situaciones de estrés académico, el cual es un tipo de estrés presente durante una situación problemática para el estudiante y es generado por los estresores, dentro de los cuales pertenecen las exigencias internas y externas hacia la persona; que desencadenan diferentes síntomas psicológicos como problemas de concentración o problemas emocionales como la depresión y ansiedad, y físicos, como cansancio constante o dolores de cabeza. Y esto a su vez si no es tratado, causa un deterioro en la salud mental.

¹**3. Justificación del tratamiento del problema específico y su relación con el diseño gráfico**

Según lo revisado ⁴ el tema a tratar en esta investigación es ¹⁰⁶ el deterioro de la salud ³⁴ mental ocasionado por el estrés académico en estudiantes de primer año de una Facultad de Arte y Diseño. El bienestar de la salud mental del universitario es esencial, puesto que ³⁴ permite un mayor desarrollo de sus capacidades para aprender y continuar con sus responsabilidades académicas. Y si esta se ve perturbada por un alto nivel de estrés se produce un aumento considerable de fatiga, y esto a su vez causa mayor dificultad en regresar a un estado de estabilidad emocional. (Jiménez et al, 2019).

Además, de acuerdo a Silva-Ramos et al (2019), se elige al primer año de carrera por las diferentes actividades que se realizan: por plan académico, entre los cuales se hallan; proyectos prácticos y teóricos, parciales y finales, y las relaciones interpersonales, problemas económicos, familiares, malos hábitos y demás. En adición a ello, según Mejía y Vilela (2023), esta es una etapa en la cual el estudiante se encuentra en una transición de cambio significativo, ya que se pasa de estudios de colegio a estudios en universidad, y cada gran cambio es proporcional a un mayor nivel de estrés. Así es como se toma este año como una etapa crucial y en la cual el estudiante tenga la oportunidad de lograr un manejo del estrés estudiantil.

La investigación es factible porque en una Facultad de Arte y Diseño existe un encargado sobre bienestar académico, que puede introducir las actividades de prevención que desarrolle este trabajo; la cual cuenta con la finalidad de asegurar el bienestar y las

mejores condiciones de trabajo para los estudiantes. Entre las medidas llevadas a cabo se encuentra el programa de tutorías a estudiantes de primer año, que inició su funcionamiento el ciclo 2019-1. Este programa tiene el propósito de que las y los estudiantes cuenten con la atención de docentes fuera del horario de clases para absolver de sus dudas o inquietudes respecto al inicio de su vida universitaria (FAD, 2022). Si bien existe una entidad académica que trabaja en cuestión a un bienestar de salud mental del alumno se podría plantear e implementar un proyecto que ayude de manera puntual el estrés del estudiante. Otro factor importante es que si bien las entidades estudiantiles se enfocan principalmente en enseñar competencias académicas, se considera relevante también enseñar sobre contenido de carácter emocional a los estudiantes. Ya que existen talleres para los docentes sobre el bienestar universitario que brindan ayuda a los estudiantes, dictados por la Dirección de Asuntos Estudiantiles, más no se han planteado cursos para los mismos estudiantes. Además, si el estudiante padece de un desequilibrio emocional esto puede causar problemas en los estudios, como la falta de concentración o desinterés por desarrollar tareas, y esto a su vez genera un malestar en la salud mental del estudiante.

Por experiencia propia y, al haber asistido a terapia psicológica, logré aprender técnicas de manejo del estrés que me ayudaron mucho durante mi etapa universitaria. Por eso, testifico que una investigación sobre este tema es relevante para contribuir a la salud mental del universitario. Además, es importante para mí realizar esta investigación, ya que pasé por momentos difíciles que me costaron sobrellevar en los primeros años de universidad, tanto personal como académicamente. Es por ello que me gustaría que los estudiantes puedan informarse de forma amigable y accesible sobre lo que el estrés puede causar en los estudiantes de pregrado, permitiendo que ellos logren conocer mejor sobre el tema y conocer posibles soluciones para aliviar el estrés cuando lo necesiten.

Por las razones antes mencionadas, ² la pregunta de investigación a través del diseño es:

³² **¿Cómo a través de una campaña gráfica presencial y virtual se informa sobre el estrés académico presente en los estudiantes de una Facultad de Arte y Diseño?**

CAPÍTULO II: Antecedentes para el desarrollo de una campaña presencial y virtual de tipo informativo que promueve la disminución del estrés académico de los estudiantes de una Facultad de Arte y Diseño a través del autoconocimiento de las emociones con ayuda del uso de técnicas de respiración

En los antecedentes se hablarán sobre temas pertinentes que ayuden a resolver la pregunta a través del diseño. Por ello, en este capítulo se desarrolla el marco teórico que está compuesto por el bienestar universitario, bienestar emocional, respiración para el manejo del estrés, y el diseño y la salud, respectivamente. Luego, se encuentra el estado del arte donde se analizan proyectos con una problemática relacionada a la salud mental, la hipótesis y objetivos de la investigación.

1. Marco teórico del diseño de campañas presenciales y virtuales de tipo informativo sobre disminución del estrés

En este apartado se hablará sobre el bienestar universitario, el bienestar emocional en el alumno y por qué se profundiza en lo emocional, y la respiración como técnica de relajación. Por último, se abordará el tema del diseño social con respecto al tema de la salud, en donde se analizará el diseño como herramienta informativa y de mejora para el público objetivo, y la comunicación presencial y virtual en campañas sociales, donde se hablará de la comunicación de información y la manera de impulsar efectivamente.

1.1 Bienestar Universitario

De acuerdo a la RAE (2022), bienestar se refiere al conjunto de las cosas necesarias para que una persona logre vivir bien, y también al estado de la persona en el que siente que posee un buen funcionamiento de su actividad física y psicológica. Además, la INEE (2018), añade que el bienestar se define como una condición de salud integral, en la cual se encuentra la salud física, emocional, social y cognitiva; en adición a ello, incluye lo que es bueno para una persona: tener un papel social significativo, sentirse feliz y esperanzado, etc.

Según Cely (2005), formar para la vida desde el bienestar universitario se basa en la creación de momentos para el desarrollo personal de la comunidad universitaria, creando desde allí oportunidades para su cotidianidad, su relación, su sentir y actuar hacia el otro. Es así como las instituciones universitarias buscan preparar a los estudiantes y apoyarlos

durante su vida académica con actividades y programas. Partiendo desde un bienestar material, emocional, social, físico y profesional (ver Figura 1), a través de la comunicación, la tolerancia, el compromiso, el respeto hacia la diversidad, el trabajo en equipo, etc.

Figura 1

Tipos de bienestar académico



Nota. ¿Cómo entendemos el bienestar? [Fotografía], por la Dirección de Asuntos Estudiantiles PUCP, 2023.

De los 5 tipos de bienestar presentados anteriormente, Davis (2020) explica lo siguiente:

- Bienestar emocional. Trata sobre la aptitud de realizar técnicas para aminorar el estrés, así como para adaptarse y experimentar emociones que logren llevar al individuo a sentimientos positivos.
- Bienestar físico. Es el talento humano de optimizar el manejo del cuerpo por medio de una buena nutrición y acciones que ayuden a conservar la salud.
- Bienestar Social. Se refiere al acto de comunicar, formar vínculos valiosos con personas del entorno y participar activamente en una comunidad.

- Bienestar profesional. La capacidad de perseguir algo en específico, los valores y objetivos con la finalidad de lograr un propósito, satisfacción y crecimiento en la vida laboral.
- Bienestar material. Incluye datos sobre temas económicos, ecológicos, de estructuras, de política etc. Los cuales tienen que ver con el poder adquisitivo de cada persona. (Bisquerra, 2013)

Dentro de los tipos de bienestar mencionados, se profundizará el tema de bienestar emocional, ya que es uno de los tipos de bienestar que menciona al estrés como punto focal en su explicación del bienestar académico, y aporta información relevante para la investigación en cuestión.

1.2 Bienestar Emocional

Xancopinca (2022), mencionó que el bienestar emocional consiste en tener un estado de ánimo que permita estar bien a la persona consigo misma y con el mundo le rodea, lo cual le ayudará a afrontar situaciones difíciles que se presentan en la vida universitaria y le llevará a volver a estar en equilibrio para poder trabajar de forma productiva en la vida cotidiana. Por ello es importante aprender a conocer nuestras emociones e identificar cómo nos sentimos ante lo que nos sucede.

De acuerdo a Bisquerra (2013), se concibe el bienestar emocional como la experiencia de emociones positivas; estas emociones no se puede esperar que vengan del contexto, sino que hay que construirlas con el día a día, además tiende a coincidir con la felicidad, y esta a su vez se refiere al bienestar máximo que, prácticamente, todas las personas desean. Ambas definiciones tienen relación entre sí, el bienestar emocional y la felicidad buscan la satisfacción del individuo; y en el plano académico se buscaría responder a las necesidades de los estudiantes de la manera más positiva posible.

Bajo este concepto, García (2017) plantea tres rutas hacia la felicidad: vida placentera, vida comprometida y vida significativa.

- La vida significativa, de la que forman parte nuestro sentido de vida y el desarrollo de una serie de objetivos uno se propone a corto y largo plazo. Se trata de poner las fortalezas al servicio de algo, esto brinda un sentido de pertenencia: como por

ejemplo la carrera que se estudia en la universidad y el papel que se desempeña con ella en un futuro.

- La vida comprometida, referida a la puesta en práctica de las fortalezas personales en el día a día para alcanzar un mayor grado de bienestar. Supone ser constante en lo que se desea obtener y encontrar la felicidad gracias a la actitud con la que se enfrentan diferentes situaciones.
- La vida placentera, que se refiere a vivir emociones positivas sobre lo que sucede. Estas emociones se centran en placeres sensoriales y emocionales, que son momentáneos y dependen de las circunstancias en las que uno se encuentra. Por ejemplo, saber en qué momento tomarse un descanso de las responsabilidades académicas. Además Páez (2019) agrega que en esta ruta de vida la persona busca sentir todas las emociones agradables posibles teniendo realizando acciones que aumenten dichas emociones como probar una comida deliciosa o compartir con personas cercanas, practicándose cotidianamente para generar emociones positivas como la alegría.

Según Davis (2020), para generar un bienestar emocional, se necesita profundizar las habilidades emocionales, actitudes como el pensamiento positivo, la regulación emocional y estar atento a los elementos del entorno, los cuales son necesarios enfrentar la infinidad de situaciones en la vida de cada individuo; cuando estas habilidades son formadas para conseguir un bienestar emocional se pueden usar para sobrellevar de una mejor manera los momentos de estrés, regular las emociones durante las dificultades y recuperarse prontamente de los sentimientos negativos.

Goleman (1996) menciona que hay cinco habilidades o competencias emocionales básicas que se utilizan para obtener un bienestar emocional. Saporito (s.f.) lo explica de la siguiente manera, donde se ahondará en las dos últimas competencias:

- Motivación, como confianza de uno mismo. Representa la voluntad para lograr un objetivo, y para aprovechar oportunidades.
- Empatía, como conciencia de las emociones de los demás. Habla sobre la habilidad de poder comprender las emociones de otra persona y de saber comunicar este entendimiento hacia dicha persona.

- Habilidades sociales, de vida y bienestar. Es la capacidad de una persona para relacionarse con su entorno y comunicar sus ideas.
- Autoconciencia y autoconocimiento ²⁴ de las propias emociones, es la capacidad de identificar y conocer las fortalezas y debilidades de uno mismo; aprender a conocerse para la toma de futuras decisiones. En adición a ello, Flores-Paz (2014) dice que el autoconocimiento permite ¹⁶ desarrollar un mayor conocimiento personal y facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión, lo cual podría desencadenar en estrés.

De acuerdo a Chemicof y Rodríguez (2018), ²³ una parte fundamental del desarrollo del autoconocimiento es que los jóvenes aprendan a identificar las emociones, nombrarlas, entenderlas y expresarlas adecuadamente, y para lograrlo se debe tomar consciencia de estas, lo cual implica dirigir y enfocar la atención al interior y reflexionar sobre ellas. Este proceso se logra con el entrenamiento de la atención o ejercicios de atención plena, que permiten tener una mirada más objetiva y clara del universo emocional, y el cual consiste en describir la experiencia que tienen con ellos mismos, cómo se perciben y cómo se describen a partir de su personalidad y de sus acciones.

En la autoconciencia emocional, se le asigna importancia al sentir, al reconocer y al expresar las emociones entendiendo que estas son fuente de información interna que se relacionan directamente con las necesidades de tipo fisiológico, porque nos van informando acerca de nuestro propio cuerpo ligado a la buena salud, relacionándose así con la felicidad asociada a una vida placentera, ya que esta busca practicar cosas en el diario vivir que generen emociones agradables. (Páez, 2019, p.50)

- Autorregulación de las propias emociones, trata sobre el control de uno mismo sobre lo que siente para lograr un comportamiento adecuado para la situación que lo amerita, ya sean emociones positivas o negativas. Esta habilidad es consecuente de la autoconciencia de emociones, puesto que luego de identificar dichas emociones permite aprender a autorregular las emociones negativas que uno siente.

Además, Bisquerra y Pérez (2007) expresan que las emociones propias deben ser reguladas, y esto a su vez incluye: la calma de la impulsividad; la comprensión de la desilusión para lograr eludir sentimientos que generan un malestar en el cuerpo,

siendo uno de ellos, principalmente, el estrés, y también, lograr que la persona pueda lograr sus metas a pesar de las situaciones difíciles. Para ello, se necesita afrontar las emociones que son desagradables de experimentar en el sistema emocional, físico y psicológico, esto se puede conseguir a través de habilidades de autorregulación que aminoren el nivel y la duración del daño que se presente después de vivir situaciones agobiantes; esto se puede así autogenerar emociones positivas de manera voluntaria para disfrutar de un mejor manejo de vida. Esto indirectamente se relaciona con la vida placentera que García mencionó previamente en su investigación.

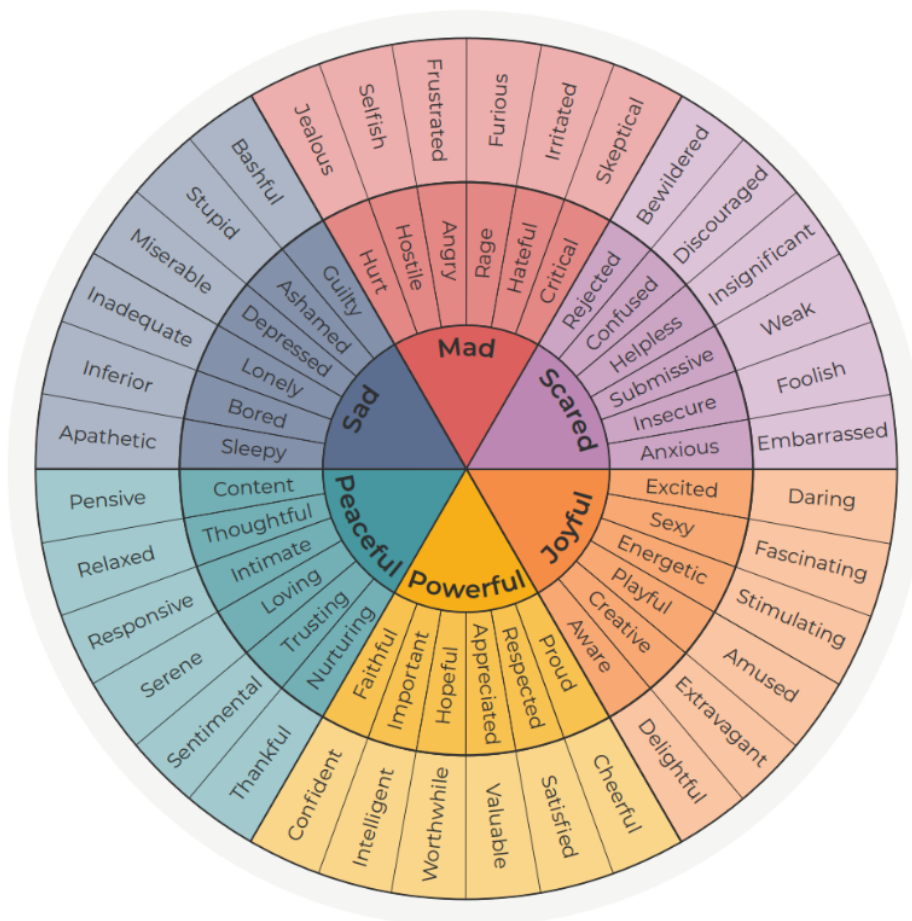
De acuerdo a Santoya et al (2018) el autoconocimiento emocional y la autorregulación emocional son las habilidades humanas que se desarrollan para lograr expresar las emociones y a su vez, permitir regularlas; esto se asocia a poder conseguir un bienestar que se rige bajo los momentos felices que logra el ser humano conllevando a una vida placentera. De igual manera, estas habilidades contribuyen a aminorar la sensación de ansiedad, optimizar las relaciones con el entorno, comprender situaciones y tomar decisiones acertadas que permitan solucionar diferentes adversidades.

Una de las estrategias conocidas para identificar las emociones es la rueda de las emociones de Gloria Willcox (2001), que parte de la rueda de Robert Plutchik, pero es más sencilla de usar. En ella se tienen 6 estados emocionales básicos que son: Enojado, Asustado, Alegre, Triste, Calmado y Poderoso. Y a partir de ellos se derivan sensaciones como por ejemplo, uno puede estar triste y sentirse deprimido o uno puede estar feliz y sentirse sorprendido, mientras más alejado del centro está la palabra menos intensa será el sentimiento.

La rueda se usa de la siguiente manera: al observar la rueda se reflexiona e identifica qué sensación se relaciona más con lo que uno está sintiendo en ese momento para luego, profundizar y entender cuál de las 6 emociones básicas es la raíz. Después de saber cuál es la emoción negativa raíz, se hará la siguiente pregunta: ¿Qué es la que está causando esa emoción? ¿Por qué uno se está sintiendo así? Una vez se reflexione sobre el problema se podrá tomar acción para salir de ese estado. Finalmente, para contrarrestar la emoción de la cual se quiere salir, se busca en la rueda la emoción contraria, por ejemplo de la tristeza es la felicidad y consecuentemente, se realizan acciones que generen alegría en la persona (Willcox, 2001).

Figura 2

Rueda de emociones según la investigación de Willcox



Nota. The feeling wheel by Dr. Gloria Willcox [Fotografía], por Gotham Institute, s/f.

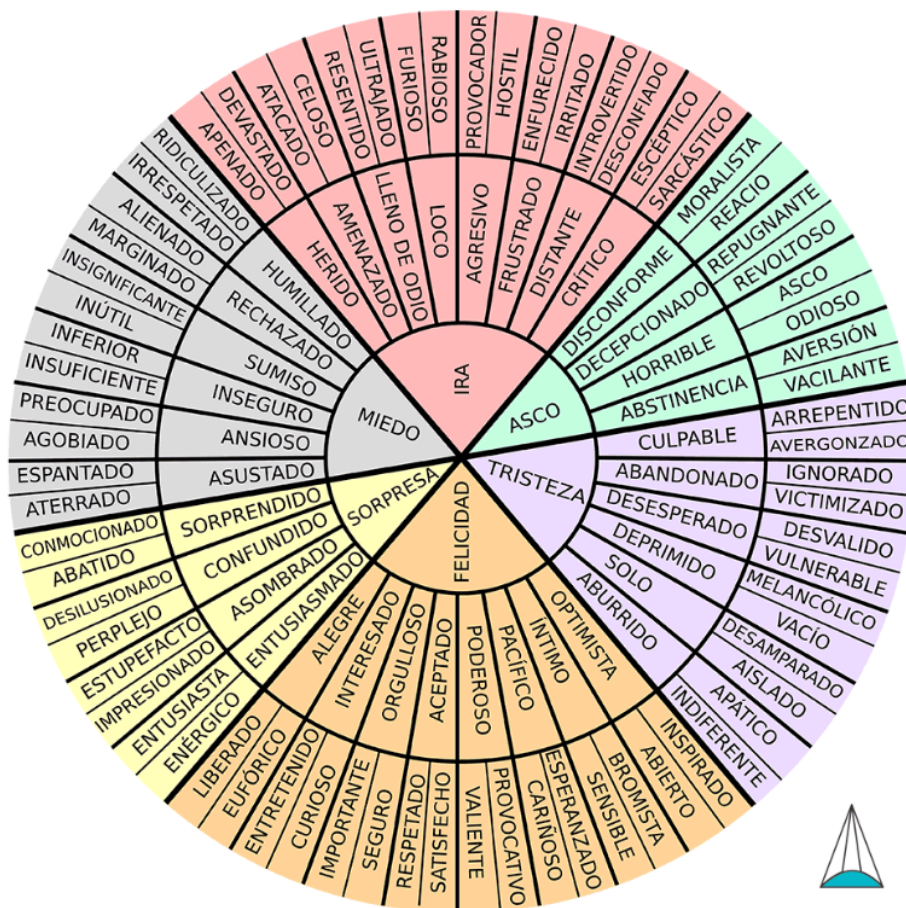
<https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2020/04/The-Gottman-Institute-The-Feeling-Wheel.pdf>

Ahondando más en el tema de las emociones, Ekman (2017) acota que la emoción es un proceso automático que sucede, de manera fisiológica y comportamental, ante cualquier situación presente para poder afrontarla, y **que son necesarias para el desarrollo del ser humano**; ninguna es positiva ni negativa, sino más bien las emociones se dividen en agradables y desagradables física y psicológicamente para el ser humano. Además, añade que si bien las palabras pueden ser representaciones de las emociones, se concluye que estas pueden transmitir el mensaje de lo que la emoción puede decir, siendo estas las

emociones secundarias o sensaciones que derivan de las emociones universales que se expresan en el rostro de manera innata en la población: la sorpresa, la tristeza, el miedo, el enojo, la alegría y el asco. Sin embargo, para esta investigación se están tomando en cuenta las emociones de la armonía y el poder (empoderamiento) en vez de la sorpresa y el asco, emociones primarias que AESPAT (s/f) explica con base en la investigación de Willcox, ya que con ellas se genera un balance entre las emociones placenteras alegría, poder y armonía, y las displacenteras para el cuerpo humano, tristeza, enojo y miedo; lo cual refuerza el objetivo de producir un balance interior para el bienestar del estudiante. Según Plutchik (1984), las sensaciones se basan de acuerdo a la intensidad que provienen de las emociones universales, y en correlación a Ekman (2017) suelen ser complicadas de expresar mediante el rostro y de identificar, ya que generalmente, pasan más desapercibidas por la percepción humana. Por último, Alberola (2019) indica que cada persona cuenta con un mundo interior, donde se hallan experiencias, vivencias y creencias las cuales influyen en el comportamiento, expresiones y sentir de cada persona sobre sí misma y lo que le rodea, bajo el concepto de la sensibilidad de cada uno. Dado lo último mencionado, se explicaría por qué existen emociones complejas de expresar más que otras mediante el rostro y palabras, dentro de las emociones secundarias o sensaciones, ya que cada persona cuenta con una manera distinta de sentir y por ende serían complejas de representar en cualquier ámbito.

Figura 3

Rueda de emociones hecha en base a la investigación de Ekman



Nota. Rueda de emociones [Fotografía], por Adrian Silisque, s/f.

<http://adriansilisque.com/emociones-basicas-y-una-rueda-de-palabras-emocionales/>

Si bien el bienestar emocional se rige bajo un buen equilibrio en saber cómo manejar las emociones de una manera óptima. Uno de los mayores retos en la vida del estudiante es saber cómo controlar y afrontar los sentimientos de estrés y ansiedad que se pueden generar durante el ciclo académico y lograr relajarse con alguna estrategia efectiva. Por ello, a continuación se hablará sobre el manejo del estrés con respecto a una acción cotidiana que se realiza en el cuerpo humano: respirar.

1.3 Respiración para el manejo del estrés

De acuerdo a Santibáñez et al (2018) utilizar la respiración de manera consciente permite entender que el movimiento de inhalar y exhalar oxigena el cerebro, donde los pensamientos aparecen y se extienden; y que una mala práctica a la hora de respirar puede incitar a que el cuerpo humano se desencadene un un cuadro de resultados positivismo como negativos, ya sea alterar la psique, lograr que la manera de aprender sea eficaz, y todo ello con solo aprender verdaderamente a respirar.

La respiración comprende dos fases: La primera es la fase de inspiración, la cual permite que el aire fluya hacia los pulmones al absorberlo, generalmente inhalando por la nariz; y la segunda fase es la de expiración, que consiste en la expulsión de gases de los pulmones al momento de exhalar; y es durante este proceso que los músculos utilizados para la respiración se relajan (NIH, 2019). Es decir, que la función principal de la respiración es absorber oxígeno y expulsar dióxido de carbono a través del movimiento de los pulmones y que este movimiento es el que causa la relajación del cuerpo.

Better Health (2015) afirma que la función principal de la respiración es absorber oxígeno y expulsar dióxido de carbono a través del movimiento de los pulmones, y además menciona que cuando una persona está bajo estrés, su patrón de respiración cambia, ya que una persona ansiosa toma respiraciones pequeñas y agitadas, usando los hombros en lugar del diafragma para mover el aire dentro y fuera de los pulmones; además una respiración excesivamente acelerada pueden prolongar los sentimientos de ansiedad y empeorar los síntomas físicos del estrés. Esto nos lleva a la conclusión de que controlar nuestra respiración puede ayudar a mejorar algunos de estos síntomas que nos causan los altos niveles de estrés.

Según Seppälä et al (2020), variar el compás y ritmo de cuando una persona respirar puede lograr un estado de relación, ayudar a recobrar la capacidad de pensar racionalmente, hacer que el ritmo cardíaco sea más lento, así como generar estímulos en el nervio vago, el cual es parte del sistema nervioso, y permite el descanso y la digestión del cuerpo. Lo cual conlleva a que la persona que emplee la respiración para relajarse se sienta mejor.

La respiración consciente, también estimula el nervio vago, por medio del incremento de la actividad del sistema nervioso parasimpático y el decrecimiento de la actividad del sistema nervioso simpático, provocando la reacción del

neurotransmisor denominado Acetilcolina, el cual envía señales al organismo para la mediación sináptica dentro del organismo, lo cual crea estados de contracción y calma en el organismo (Lara, 2019, pp.31).

7 Además, para disminuir los niveles de estrés ante determinadas situaciones, resulta muy útil aprender e integrar en el día a día formas de respiración controlada, es decir aprender de técnicas de respiración, ya que si se presta atención a nuestra respiración, ayudaremos también para entrar en un estado de relajación y el funcionamiento de la musculatura al realizarla, disminuyendo así contracturas y dolores causados por posturas contraproducentes o de falta de conciencia sobre cómo respiramos. (Fundación Pasqual Maragall, 2021)

De acuerdo a Healthwise (2022), la manera en la que una persona respira afecta de gran manera el funcionamiento del cuerpo; además, indica que los ejercicios de respiración son técnicas eficaces para lograr relajarse, de aminorar la tensión y de aliviar el estrés, y en adición a ello, son fáciles de aprender, por lo que las personas pueden efectuarlos en el momento que lo necesiten y no se necesitan de herramientas ni equipos especiales para hacerlos.

Dentro de los ejercicios de respiración se hallan diferentes formas de respirar para lograr diferentes beneficios en el cuerpo humano. De acuerdo a Lorenzo (2019), existen las siguientes formas de respirar:

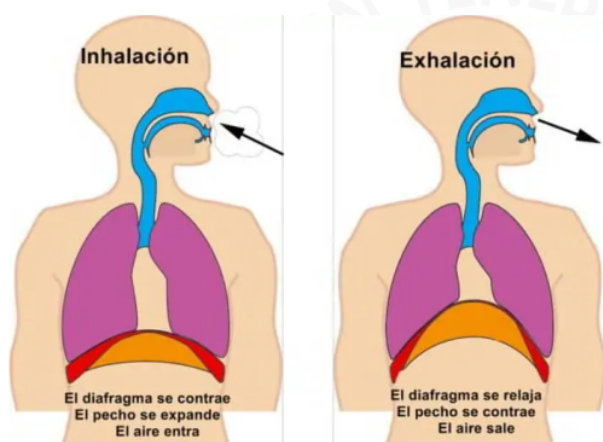
Respiración Torácica, la cual es una respiración incompleta que se realiza con la ayuda y el movimiento de los músculos de las costillas, lo cual permite que la zona de la caja torácica se expanda. Respiración Clavicular, que es la respiración más superficial pues se necesita generar movimiento en los músculos de la zona de las clavículas y hombros para obtener un poco de aire. Respiración Completa, que se produce con el total llenado de los pulmones. Y finalmente, tenemos a las dos respiraciones en las que nos centraremos; Respiración Diafragmática, la cual consiste en respirar siguiendo un movimiento abdominal y los músculos intercostales y la Respiración Cuadrada.

Sierra et al (2017) mencionan que para el manejo del estrés, generalmente se usan técnicas de distracción atencional que se enfocan en cambiar el centro de atención de lo que esté causando malestar psicológico y emocional hacia alguna actividad, también se usan técnicas de relajación, como respiración diafragmática. Además, Rivera (2019) explica que la respiración diafragmática se realiza al lograr usar los pulmones en su totalidad,

llenándolos poco a poco de aire hasta conseguir que la zona del tórax y del diafragma se muevan de manera ascendente y descendente; este movimiento surge debido a que el diafragma, el cual funciona como una capa entre el tórax y la zona del abdomen, empuja de arriba hacia abajo al abdomen. Como ejemplo dice que si los pulmones fueran globos, al realizar la respiración con el diafragma los globos se inflan al máximo y, el contenido de aire en los globos empuja hacia el abdomen, generando un movimiento con él. Sobre el tiempo de la respiración, la UNC Health Care (2013) sostiene que se realiza de 3 a 5 segundos, generalmente, en cada inhalación y exhalación de aire; así como se inhala por la nariz y se exhala por la boca.

Figura 4

Fases de la respiración diafragmática



Nota. Respiración Diafragmática [Imagen], por Mundo Entrenamiento, s/f.

A la respiración diafragmática se le atribuye una gran variedad de beneficios tales como: incremento de la concentración, aumento en la cantidad de oxígeno que llega a los pulmones, reducción de la velocidad del ritmo cardíaco y estimulación del sistema nervioso parasimpático responsable de la relajación. (Puerta, D. et al, 2003, 90)

Según Lara (2019) son muchos los elementos en relación a la ayuda de la mejora en los estados mentales y emocionales, y también a reducir los niveles de estrés; ya que al momento de realizar la respiración diafragmática se produce un estado de relajación que, se cree, tiene que ver a un aumento en la actividad del sistema nervioso parasimpático, el cual se encuentra a cargo de los estímulos funcionales y el estado de reposo del cuerpo

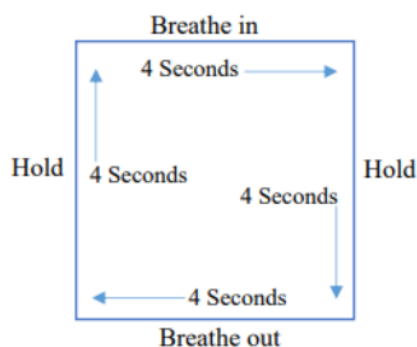
humano, en consecuencia estímulo del nervio vago que se genera con la realización de la respiración abdominal. Además, Charreyre (2022), añade y confirma que es uno de una de las maneras mayor empleadas para generar un estado de tranquilidad en el sistema nervioso y para el cuerpo, así como también se considera, a la respiración diafragmática, como un método eficiente para reducir el estrés.

La respiración cuadrada es un tipo de respiración controlada y es una técnica que ayuda a las personas a reducir sus niveles de estrés, además este tipo de respiración es considerada como una habilidad psicológica basada en la evidencia para mejorar el rendimiento de atención de los usuarios bajo altos niveles de estrés; asimismo se recomienda realizar este ejercicio para ayudar en la optimización de la preparación psicológica y el rendimiento, y sugiere visualizar el símbolo cuadrado para hacer esta respiración (El Asmar, 2021).

En ella se recomienda realizar este tipo de respiración cuando se está extendido sobre la espalda y relajado. Luego inhalar profundamente, retener el aire el mismo tiempo que demoró en exhalar. Después, efectuar una exhalación total, al mismo tiempo de la inhalación y la retención. Esto ayudará a prevenir trastornos de tensión, estrés y ansiedad.

Figura 5

Método de respiración cuadrada



Nota. *Breathing Techniques* [Fotografía], por la El Asmar N., 2021.

En conclusión, la respiración consiste en la acción de inspirar y espirar el aire, y este proceso genera una sensación de relajación en los músculos usados, gracias al movimiento de los pulmones. Además aprender a respirar de manera consciente y controlada permite

que estimulemos el nervio vago el cual forma parte del sistema nervioso central, y esto a su vez, también hace que el cuerpo se relaje al cambiar el ritmo de la respiración, con dos tipos de respiración que son importantes para el manejo del estrés: la respiración diafragmática, en donde se hace uso del diafragma y se genera un movimiento abdominal, y la respiración cuadrada que se basa en la respiración en cuatro turnos, inhalando, exhalando y volviendo a repetir ambas fases.

1.4 Diseño social y Salud

El diseño también es un tema importante a tratar para esta investigación con respecto al ámbito de la salud, por ello en este apartado se hablará sobre su relación e importancia.

Según Lui (2018) la definición de diseño social se toma por el diseño que tiene como objetivo desafiar el conflicto existente y fomentar la conciencia. Además, la sostenibilidad, la formación humana y el cambio social hace que las personas se tracen objetivos y genera un sentimiento de querer progresar para que el diseño tenga un enfoque que permita contribuir con el planteamiento de posibles soluciones para la resolución de un problema social, orientado a la optimización de la calidad de vida, la igualdad social, el trato humano con respecto a la tecnología y el cuidado del medio ambiente. (Bastidas y Martínez, 2016)

El término diseño socialmente consciente supone una conciencia del diseñador en las decisiones que toma y en la repercusión de estas en el entorno; por otra parte, el diseño es una herramienta influyente en la sociedad, por lo cual debe utilizarse con responsabilidad. (Solórzano, 2016). Barzola (2018) plantea que el diseño, de la innovación, ayuda a generar cambios para mejorar diferentes situaciones; además, el concepto de innovación social atañe a nuevas maneras de organización y costumbres sociales que promueven cambios positivos en el planteamiento de posibles soluciones a una necesidad, a su vez la innovación también genera un impacto social, y por ende impulsa un proceso capaz de desarrollar la mejoría de la calidad de vida de la población a la cual se dirigen.

Los diseñadores optan por dos enfoques diferentes para la innovación: trabajar dentro de las organizaciones para introducir métodos de diseño y sugerir nuevas configuraciones de servicios; o actuar fuera del sistema para generar factibles soluciones radicalmente nuevas, y teniendo ello en cuenta es que emplean el co-diseño como método del diseño social en los servicios de salud implicando una asociación entre pacientes,

profesionales y la comunidad a la cual se dirige y permitiendo que se trabaje ⁴² juntos en el proceso de desarrollo del diseño. (Sanders & Stappers, 2008)

Teniendo en cuenta el codiseño, Holmlid et al (2010) alega que la co-creación ocurre cuando los usuarios son específicos no solo para el diseño de los servicios, sino también para su producción y desarrollo continuo, en ello se basan los profesionales para generar el contenido de los servicios y dando forma a su naturaleza. Es por esto que el diseño se apoya en estos conceptos para la realización de proyectos sociales.

De acuerdo a Rozenbaum (2022) los mensajes que poseen un carácter visual y que son hechos a partir del campo del diseño gráfico y del campo publicitario, no cuentan con un valor artístico, pues tienen como propósito solo el de comunicar y de ser utilitario, generan puntos de vistas y diferentes opiniones, a su vez la idea puesta en diseño emite conceptos y se transforma en un símbolo para el usuario; además menciona que el diseño perteneciente al rubro de la salud cuenta con sus distintivos, puesto que la finalidad de este diseño es que su mensaje sea orientado a concientizar, promover y prevenir, y con ello se busca un cambio de actitud en la población: cambios de hábitos, diagnósticos, etc.

En conclusión a todo lo anteriormente mencionado en cada apartado, se tiene que el bienestar universitario refiere a un buen estado de salud integral en el estudiante y que este depende en gran magnitud del bienestar emocional, el cual se rige bajo un buen control de las emociones y un buen autoconocimiento de las mismas para la toma de decisiones, y sobre todo para ¹⁴ contrarrestar los altos niveles de estrés que puede estar perjudicando la salud mental del alumno. A su vez, dentro del manejo del estrés y la autorregulación de emociones se encuentra una técnica de sencillo aprendizaje: la respiración, que de ser aprendidas y aplicadas tanto la forma cuadrada como la abdominal se ⁷⁷ podrá conseguir un estado de relajación requerido para disminuir las emociones negativas del estrés y la ²⁹ ansiedad en el organismo. Además, el diseño social invita a hablar sobre temas de salud, ya que permite generar un enfoque para la resolución de problemas ²⁹ de la población y mejorar las condiciones de vida.

1.5 Comunicación presencial y virtual para campaña sociales

La comunicación es de total importancia para la difusión de un proyecto que se quiere dar a conocer a su público, dentro de dichos proyectos se encuentran las campañas sociales las cuales se basan en tratar temas referidos a la sociedad y sus ⁵⁷ requerimientos. Ellas cuentan con una disciplina llamada publicidad social, la cual explica la importancia de

la transmisión de información y la persuasión al público dirigido para que dicha comunidad consuma el contenido brindado y así generar una ayuda en la búsqueda de posibles resultados satisfactorios. Así como también de producir bienestar y contribuir al desarrollo social y humano. (Karbaum, 2016)

Teniendo en cuenta, la intención que se desea anunciar con la campaña social, la investigación previa, el estudio de la comunidad dirigida y el contenido a difundir, se plantean diferentes estrategias de comunicación. Según Jara (2023) dentro de la estrategia de comunicación presencial o no digital, se busca que la campaña cuente con un acercamiento físico hacia el público para que el mensaje que se quiere transmitir sea captado por todos los sentidos de la persona y se logre una recordación del mensaje informativo; las piezas publicitarias o canales de comunicación que usualmente se utilizan son vallas publicitarias, panfletos o afiches, los cuales son puestos o entregados en diferentes horarios y puntos estratégicos donde el público pasa su mayor parte del tiempo, como eventos, lugar de trabajo o lugar de clases y estudios.

Mientras que la estrategia de comunicación virtual, de acuerdo a Ariza (2016) logra que la proximidad con el usuario sea mucho más visible, ya que con las redes sociales y el dominio actual con el que cuentan los jóvenes con la tecnología, se logra no solo informar al estudiante, sino que le permite participar y compartir el conocimiento y contenido que consume con otras personas de su entorno; además, de comentar sus opciones con respecto al tema, y la circulación de información es constante, ya que la mayoría de jóvenes ocupan su tiempo libre manejando sus redes sociales. Una de las redes sociales más usadas para la difusión de una campaña es Instagram, puesto que tiene carácter visual y dinámico, logrando que la interacción entre usuarios sea a través de imágenes y fotografías, en las que destacan una percepción de movilidad, instantaneidad y gráfica en la comunicación visual. (Názaró et al, 2019)

2. Estado del arte: experiencias y referencias de campañas sobre salud mental internacionales y locales

En la siguiente sección se analizarán cuatro proyectos, Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental; Vamos a mirar, Dale un like a la salud mental y DeStress Monday, los cuales tienen relación con la salud mental. Luego, a través de la brecha de la innovación se establecerá una comparación entre ellos, para así poder concluir con la información que aportan, lo que se puede mejorar y la descripción de su gráfica presentada.

El primer proyecto que se relaciona directamente con los temas de la salud mental y su visibilización, **Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental**, se realizó como una plataforma digital que educa al público a través de ilustraciones didácticas y ofrece un lugar para que los usuarios que lo visiten puedan compartir y expresar, a través del dibujo, sus experiencias en relación la salud mental. Lo cual ayuda a emplear las cualidades de la ilustración y lograrla como medio de comunicación para opinar sobre temas de la salud mental.

La plataforma consiste en una página web (ver Figura 6) con pocos elementos en su construcción para que el foco principal y protagonista sean las ilustraciones hechas por los usuarios. En cuanto al diseño, es práctico, moderno y se centra en las imágenes para que se luzcan individualmente y en conjunto. El uso de la página web es viable como plataforma de desarrollo de proyecto por su sencilla codificación y personalización para mostrar diferentes subpáginas con información relevante; sin embargo, en los últimos años se conocen a las redes sociales como los primarios medios de comunicación digital y didáctico entre los jóvenes, como facebook, instagram y twitter, ya que los usuarios pueden compartir las publicaciones con sus allegados y aprender de diferentes temas, como el del sector salud. Un punto en contra a la información en redes es que no siempre se va a encontrar información verificada en fuentes conocidas, por ello si se debería señalar al menos una fuente de la cual se ha tomado la data a mostrar.

Figura 6

Página Web de **Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental**

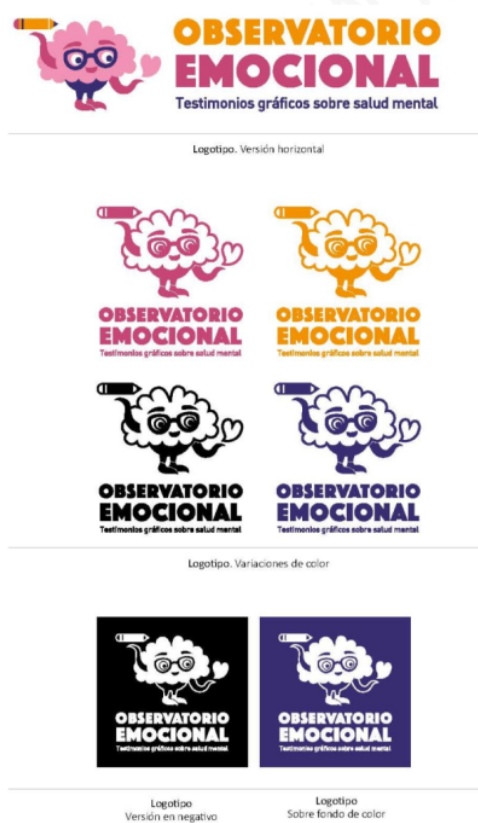


Nota. **Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental** [Fotografía], por Solórzano, D. (2016).

Se hizo uso de un carácter dulce y formas redondas como imagen logrando que la gráfica sea más amable para el público e invite a querer participar (ver Figura 7). Además, el proyecto refuerza la idea de promover un apoyo a la salud mental por medio de la ilustración. Se utilizaron colores saturados, dentro de los cuales se tiene al violeta, naranja y fucsia/rosado. Según la Eartvic, (s. f.) El color naranja simboliza a una persona emocionada que actúa con admiración. Por otra parte, el violeta se identifica con la pasión, mientras que los colores asociados al rojo demuestra alegría y vitalidad, además de fuerza y la revolución. Presenta una tipografía redondeada y en mayúsculas, reforzando la idea de ser amigable al usuario y el de ser legible permitiendo una mejor lectura y comprensión.

Figura 7

1 Línea gráfica de *Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental*



1 Nota. *Observatorio Emocional: testimonios gráficos sobre salud mental* [Fotografía], por Solórzano, D. (2016).

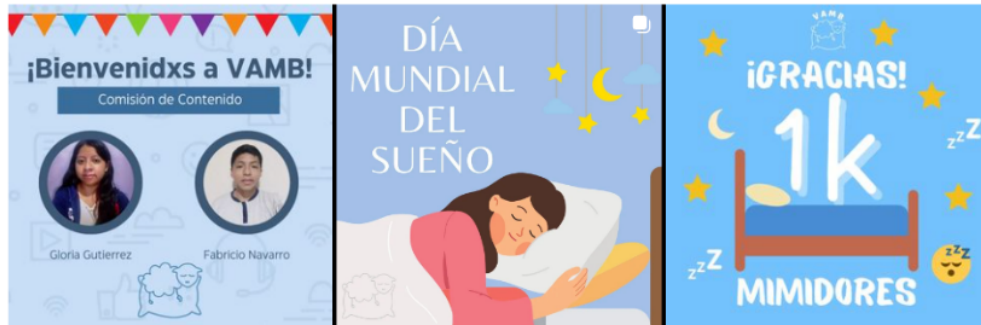
Luego, otro proyecto interesante hallado es el de **Vamos a Mimir** se efectuó como una plataforma que educa e informa al público por medio de la red social Instagram sobre los buenos hábitos para dormir y cómo mejorar la calidad de sueño, además ofrece un espacio para que los usuarios compartan sus opiniones y puedan participar de eventos. También se debe tomar en cuenta que al ser un movimiento hecho por los mismos estudiantes de la universidad, enfatiza la importancia que le da el mismo estudiante al tema de la salud mental.

Otro punto importante a resaltar de este proyecto es su público objetivo, el cual es la comunidad universitaria de la PUCP que se interesa por el bienestar de su salud, en este caso específicamente de su higiene de sueño; que le preocupa informarse y conocer sobre las actividades que pueden realizar en conjunto con otros estudiantes para tener una mejor calidad de sueño. La edad oscila entre 17 y 25 años de edad aproximadamente perteneciendo a las generaciones llamadas millennials y Generación Z; además se destacan por tener habilidades para el uso de la tecnología, y con ello el aumento de la interactividad digital.

Se hizo uso de un carácter minimalista y formas redondas como imagen logrando que la gráfica sea más amigable para el público. Además, este proyecto también refuerza la idea de promover un apoyo a la salud mental (en este caso a través del descanso y del sueño) por medio de lo didáctico y visual. Se utilizaron colores suaves, pasteles y armoniosos, dentro de los cuales se tiene al azul, celeste, blanco y amarillo (ver Figuras 8 y 9). El amarillo es un color brillante y luminoso que se asemeja al oro, este guarda relación con la fuerza y sus propiedades son estimulantes. El azul es un color que representa a los astros en el cielo, el cual en comunicación visual tiene un vínculo con la pulcritud y los elementos frescos, así como también simboliza la serenidad, el cariño afectivo e inteligencia. El blanco, que es la luz máxima en todo su esplendor, guarda un sentimiento positivo hacia la inocencia, la integridad, la calma y la honestidad. (Eartvic, s. f.) Uno de los aspectos que se podría mejorar es el uso de los colores, ya que en algunas publicaciones hay elementos que debido al color que poseen se mimetizan un poco con el fondo. También se debería unificar la línea gráfica en general, esto es importante, puesto que con ello se podría generar una identidad en la comunidad de este movimiento que apuesta por la salud del sueño en la universidad.

Figura 8

Perfil de Instagram de Vamos a mimir bien: Ejemplo 1



Nota. *Vamos a mimir bien* [Fotografía], por estudiantes de Psicología PUCP (2022). (<https://www.instagram.com/vamos.a.mimir.bien/>)

Figura 9

Perfil de Instagram de Vamos a mimir bien: Ejemplo 2



Nota. *Vamos a mimir bien* [Fotografía], por estudiantes de Psicología PUCP (2022). (<https://www.instagram.com/vamos.a.mimir.bien/>)

Otro proyecto que se considera importante de describir y examinar es **Dale un like a la salud mental**, que se realizó como una campaña de información y visualización para el público y su posterior toma de acción para brindar apoyo a la comunidad. Por medio de su página web y redes sociales trató sobre los posibles síntomas que el estrés, la depresión y la ansiedad pueden causar en el cuerpo humano, además ofrece un espacio para que los usuarios puedan comunicarse con los especialistas y logren ser atendidos en caso presenten malestares. En adición a ello, es importante mencionar que este proyecto brinda material informativo en el cual se habla sobre los síntomas de la depresión, lo cual permite al usuario reconocerlos y estar atento a la posibilidad de padecer de esta enfermedad.

Se hizo uso de un carácter minimalista, caricaturesco y con formas ondulantes como imagen consiguiendo así que esta sea más atractiva para el público. Además, este proyecto también impulsa la idea de promover un apoyo a la salud mental a causa del estrés. Se hizo uso de colores contrastantes. Dentro de ellos se tiene al azul, violeta, rojo y blanco (ver Figuras 10, 11, 12 y 13), de los cuales ya se habló sobre sus significados en proyectos anteriores: Observatorio emocional y Vamos a mimir, además se sigue un parámetro dentro del uso de elementos en el espacio (una línea gráfica), teniendo al texto hacia el izquierdo y las imágenes o fotos al lado derecho.

Figura 10

Banner para presentar a la campaña Dale un like a la salud mental



Nota. Dale un like a la salud mental [Fotografía], por MINSA (2022).

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/campañas/6388-dale-un-like-a-la-salud-mental>

Figura 11

Portada de publicación sobre la información de los síntomas de la depresión



Nota. Dale un like a la salud mental [Fotografía], por MINSA (2022).
(<https://www.gob.pe/institucion/minsa/campañas/6388-dale-un-like-a-la-salud-mental>)

Figura 12

Portada de publicación sobre cómo ayudar a alguien con depresión



Nota. Dale un like a la salud mental [Fotografía], por MINSA (2022).
(<https://www.gob.pe/institucion/minsa/campañas/6388-dale-un-like-a-la-salud-mental>)

Figura 13

Publicación interior sobre cómo ayudar a alguien con depresión



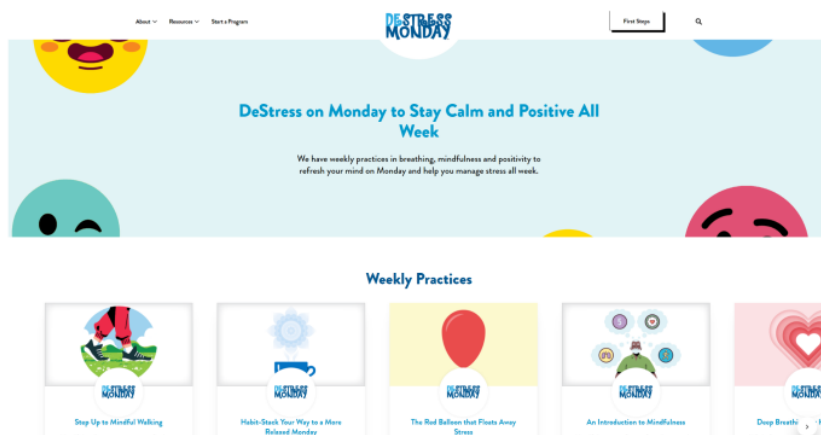
Nota. Dale un like a la salud mental [Fotografía], por MINSA (2022).

(<https://www.gob.pe/institucion/minsa/campanas/6388-dale-un-like-a-la-salud-mental>)

Por último se tiene a un proyecto con un buen contenido de material gráfico, **DeStress Monday**, el cual consta de una campaña que se realizó como base a la respuesta de qué se puede hacer para contrarrestar el estrés que puede ocurrir en la semana comenzando por el día lunes. Brinda información y materiales visuales para el público (ver Figura 14), para que los mismos consumidores puedan aprender diferentes técnicas para aminorar los niveles de estrés, por ejemplo la respiración cuadrada. Por medio de su página web y redes sociales también se difunde información relevante sobre el tema y bibliografía.

Figura 14

Página web de *DeStress Monday* con diferentes artículos y materiales gráficos



Nota. *DeStress Monday* [Fotografía]

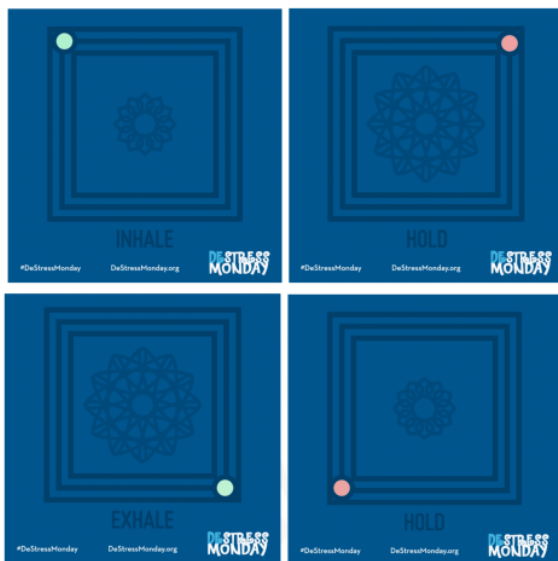
(<https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday>)

El nombre de *DeStress Monday* fue puesto dado que el lunes es considerado como el día más difícil por la mayoría de la población, ya que es cuando se retoman las actividades después del fin de semana. Además, se busca ayudar a las personas a comenzar cada semana con un estado de ánimo positivo, mantener una mentalidad más saludable y cambiar la perspectiva sobre los lunes, para mejor.

Dentro de su material gráfico de apoyo para el público se tienen los gifs y las infografías. Se hace uso de gifs, estos casos (ver Figuras 15 y 16) por ejemplo, para guiar y enseñar a los usuarios a realizar eficientemente las técnicas respectivas. Para la técnica de respiración cuadrada (ver Figura 15) es esencial inhalar y exhalar en la misma cantidad de tiempo, siendo el tiempo requerido de 4 segundos, para que se logren los beneficios **para el manejo del estrés y la ansiedad** (WebMD, 2021), por ello el movimiento del gif es de un recorrido cuadrangular manteniendo los 4 segundos y especificando cuándo inhalar y exhalar el aire. Mientras que para la respiración diafragmal (ver Figura 16) se muestra un gif con un movimiento para seguir el ritmo de este a la hora de respirar con el diafragma, haciendo saber cuando aspirar el aire y cuando botarlo.

Figura 15

Material gráfico de apoyo para realizar la respiración cuadrada



Nota. Square Breathing [Imagen en movimiento] DeStress Monday (2022)
(<https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday/square-breathing>)

Figura 16

Material gráfico de apoyo para realizar la respiración diafragmal





21
 Nota. *Help Yourself Relax with These 6 Calming Breathing GIFs* [Imagen en movimiento] DeStress Monday (2022)
 21
<https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday/6-gifs-to-help-you-relax>

En adición a ello, se tiene un ejemplo de infografía (ver Figura 17) sobre los diferentes tipos de respiración que *DeStress Monday* imparte. En ella se muestra una data resumida y concisa acompañada de ilustraciones representativas logrando así que la transmisión de la información sea mejor comprendida. Además, según Solórzano (2016), uno de los aspectos positivos de las infografías sobre la salud mental es que muestra una buena introducción para quienes no tienen ningún conocimiento sobre el tema.

Figura 17

Infografía sobre técnicas de respiración para aliviar el estrés



Nota. *Intro to Deep Breathing* [Fotografía] DeStress Monday (2023)
<https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday/intro-to-deep-breathing>

Para la gráfica se hizo uso de un carácter minimalista, y formas redondeadas como imagen consiguiendo así que esta sea más agradable para la vista del usuario, también presentes de forma específica el cuadrado para relacionar directa y visualmente con la información de la respiración cuadrada, así como la expansión y retraimiento de la forma circular haciendo alusión del uso del diafragma para la respiración diafragmal. Además, este proyecto reafirma la importancia de impulsar un apoyo para la mejora de salud mental causado por el estrés. Y se hace uso de materiales didácticos como los gifs e infografías. Estos últimos ayudan a generar una mayor comprensión de las técnicas que se quieren enseñar. Se hizo uso de colores en armonía. Dentro de ellos se tiene al azul, violeta, morado, blanco y verde, de los cuales ya se habló sobre sus significados en proyectos anteriores; salvo el verde que es el color de la naturaleza y de la humanidad, también representa la esperanza y el equilibrio emocional. (Eartvic, s. f.)

Brecha de innovación

Los antecedentes revisados anteriormente demuestran un interés por aportar en la ayuda de la mejora de la salud mental en la población, pero planteados de diferentes maneras y en distintos contextos. El primero se dirige a un público en general, y además fue realizado bajo un contexto extranjero, en España, por ello no sería pertinente llegar al público universitario con este tipo de proyecto. El segundo antecedente si bien se encuentra dirigido al público universitario, no está claro que está dirigido a alumnos que ingresan. Solo se enfoca en la mejora del tema de calidad de sueño; pero su carácter coloquial en el idioma ayuda a que su público objetivo comprenda mejor la información. Esto se debe a que está dirigido a jóvenes. En adición a ello, el uso de redes sociales influye en que los estudiantes puedan emplear, en el mejor lugar que crean conveniente, lo sugerido en las publicaciones. Dado que muchas veces por temas de horarios pueden estar en diferentes lugares en un mismo día y podrían no poseer mucho tiempo a su libre a su disposición. En el tercer proyecto se enseña sobre la depresión y se presentan recomendaciones, se hace un buen uso de las ilustraciones acompañadas con el texto, ya que son claras con la información que se está compartiendo y tienen un carácter ameno para el lector, pero si bien este se desarrolla en un contexto peruano, su público objetivo sigue siendo muy general, y no universitarios que recién inician. Finalmente, el cuarto antecedente presenta material informativo con técnicas de respiración para ayudar en los momentos de estrés, aunque trata el estrés presente en la población no se enfoca en la población universitaria y fue creada en un contexto estadounidense, en adición a ello posee una barrera de idioma, ya que quienes no comprenden el idioma inglés no podrán entender la información

presentada. Por estas razones, las soluciones presentadas actualmente, no podrían ser aplicables al problema que se aborda en esta investigación.

Mientras que los antecedentes se plantearon en contextos extranjeros como estadounidenses o españoles, y también uno de ellos para un público universitario, pero muy general, el proyecto se desarrollará en un contexto peruano, por ende se necesitará emplear un lenguaje español latinoamericano además de presentarse para un público universitario específicamente a una facultad de arte y diseño, por lo cual se hará uso de términos que los jóvenes universitarios reconozcan comunes dentro de este contexto universitario en específico. Otro punto que diferencia a este proyecto de los anteriores, es que el material mostrado no solo acompañará y enseñará al estudiante sobre técnicas que le ayudarán con el estrés, como en el cuarto antecedente, sino que promoverá la información sobre el tema mismo de lo que causa el estrés en los estudiantes, cómo reconocerlo y cómo pueden conocerse ellos mismos a través de sus emociones. Esto último es importante, ya que si bien los temas académicos a enseñar dentro de las universidades es lo que más se enfoca, también debería considerarse relevante el enseñar sobre el lado emocional. Ya que como se explicó en el marco teórico de la investigación, si el estudiante no posee un buen equilibrio en su bienestar emocional, seguramente influirá de una manera negativa tanto en su vida académica como personal.

3. Hipótesis: Re:Creo

Re-creo: es una campaña presencial y virtual de tipo informativo con un enfoque de diseño social, que promueve la disminución del estrés académico en los estudiantes de la FAD a través del autoconocimiento de las emociones con ayuda del uso de técnicas de respiración.

La campaña se desarrollará bajo un enfoque en el diseño social, ya que es un tipo de diseño empleado para la resolución de problemas de una población en específico para generar un cambio positivo en la vida, y en esta situación se usaría para mejorar el bienestar de la salud mental del estudiante al brindarle información sobre el estrés académico y enseñarle sobre su lado emocional y técnicas de relajación, mejorando su calidad de vida. Sus fases son 3, informativa sobre el estrés académico, concientización sobre autoconocimiento emocional y aplicación sobre autorregulación emocional.

En la fase informativa sobre el estrés académico se realizarán afiches infográficos, los cuales serán impresos en un formato aproximado A2, y serán colocados en los lugares

con mayor tránsito de estudiantes de primer año, como la cafetería de arte, el comedor cerca a los microondas o frente a sus salones de clases. Estos afiches ayudarán a brindar información a los estudiantes que puedan relacionar con ellos mismos, lo que les pasa durante los momentos de estrés, las posibles causas y los posibles síntomas que pueden causar física y mentalmente. Dichos afiches contarán ilustraciones e información relevante, ordenadas y resumidas sobre el estrés académico. Con estas piezas gráficas se conseguirá que los estudiantes estén mejor preparados e informados a la hora de experimentar momentos de estrés. Asimismo, la información dada de manera presencial, se mostrará de manera virtual en forma de publicaciones a través de la red social Instagram, siendo ⁶ una de las herramientas de comunicación más efectivas y usadas por los estudiantes.

Luego, en la fase de concientización sobre autoconocimiento emocional, por medio de un afiche ilustrado se orientará sobre el autoconocimiento de las emociones propias y cómo reconocerlas a través de las expresiones del rostro, dicho afiche contará con una rueda de las emociones ilustrada con expresiones faciales de personajes propios de la campaña, la cual es una estrategia emocional que parte de las investigaciones de Paul Ekman y Gloria Willcox. Con ello se logrará en el estudiante un mejor conocimiento personal y reconocimiento de las emociones propias a la hora de los momentos de estrés académico. Dicho afiche ilustrado será presentado, de igual manera que las piezas de la fase informativa, de manera presencial, mostrando el afiche impreso en zonas de adquisición de información de los estudiantes, y de manera virtual, presentando la información como publicación de Instagram.

Finalmente para la fase de aplicación sobre autorregulación emocional se realizarán dos animaciones, y con ellas lograr en los estudiantes la regulación de sus emociones y sensaciones. Estas animaciones presentarán un video guía donde se presentarán a los personajes, y así realizar la respiración cuadrada y diafragmática. Con ello los estudiantes lograrán tomar acción ante los momentos de estrés y ansiedad y tranquilizar su cuerpo y mente. Estos videos se presentarán como *reels* y *stories* de Instagram dentro de la misma cuenta de Instagram donde se publica la información de las fases anteriormente mencionadas.

4. Objetivos para el desarrollo de la hipótesis

General:

Diseñar una campaña presencial y virtual de tipo informativo con un enfoque de diseño social, que promueva la disminución del **estrés académico en los estudiantes de la FAD** a través **del autoconocimiento de las** emociones con ayuda del uso de técnicas de respiración.

Específicos:

1. Describir al público objetivo al cual irá dirigida la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo
2. Definir las piezas gráficas según fases para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo
3. Establecer el moodboard y determinar la paleta de colores para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo
4. Diseñar el logotipo de la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo
5. Estructurar la información para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo
6. Desarrollar las piezas gráficas para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo
7. Validar las piezas gráficas para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo

CAPÍTULO III: Metodología para la inducción al problema, conceptualización de la hipótesis y validación para las mejoras del proyecto

En el **tercer capítulo se realizan los estudios** de inducción, **donde se** detalla cómo fue extraída **la información necesaria para la investigación** y proyecto, **en** la cual **se** profundizó la búsqueda bibliográfica haciendo uso de recursos digitales como *Google Academics* para recolectar información de especialistas; estos fueron usados para explicar **el deterioro de la salud mental y el** estrés académico universitario como contexto y problemática respectivamente, así como el bienestar universitario, bienestar emocional, salud en el diseño y técnicas de respiración como temas del marco teórico. También se desarrollan **los estudios de conceptualización**, donde **se** explica **el proceso de** los afiches, animaciones y publicaciones que realizan como primera propuesta de las piezas gráficas del proyecto.

Finalmente, se hacen los estudios de validación, donde se realiza un testeo de dicha primera propuesta de la campaña de tipo informativo con los usuarios y expertos en el tema, ellos nos proporcionan sus comentarios, observaciones y recomendaciones.

1. Estudios de inducción: investigación y búsqueda bibliográfica

Para encontrar el problema específico se partió de la problemática que se tiene sobre **el estrés académico en estudiantes universitarios**. Teniendo **esto** en cuenta, **se** procedió a realizar una búsqueda bibliográfica para obtener información relevante sobre el tema en artículos académicos extraídos de *Google Academics* (ver Figura 16) y *SciELO Analytics*, definiciones de entidades como RAE en Google, artículos médicos de entidades académicas reconocidas de la salud como NIH y WebMD; hallazgos académicos en la base de datos de la PUCP como por ejemplo, de la autora Chau; así como también escritos de especialistas en el tema como Bisquerra, que nos cuenta sobre lo que trata el bienestar de la salud mental y Barraza, que nos habla sobre el estrés académico y lo que conlleva padecerlo; además de artículos académicos y artículos médicos y de diseño encontrados en inglés, los cuales fueron traducidos para su mejor entendimiento en esta investigación, como el artículo de Seppälä o el documento académico de El Asmar.

Para mantener la información encontrada en orden se usaron las carpetas y subcarpetas de *Google Drive*, en donde se delimitaron cuatro documentos de *Google Docs*: Borrador, citas y párrafos, links y tesis (ver Figura 18). En el documento de borrador se escribieron ideas y conclusiones formuladas a partir de información y correcciones que se dieron para nutrir la investigación; en el documento de Citas y párrafos, se trasladaron menciones, citados, notas e imágenes desde el documento de Tesis 2023 para utilizarlos en futuras secciones, así como también para no perder información previamente encontrada; en el documento de Links se colocaron y depuraron enlaces de artículos, vídeos y *papers* académicos de importancia, para luego ser citados en formatos APA en la bibliografía final. Por último, el documento de Tesis 2023 se usaba para corroborar la información durante reuniones, visualizar comentarios y realizar cambios para ir puliendo la investigación.

Figura 18

Organización de documentos en Google Drive

Mi unidad > TESIS 2023 ▼

> Borrador

> Citas y párrafos

> Links

> Tesis 2023

Nota. Google Drive [Tabla] por Hipolo, A. (2023)

Para explicar el desarrollo del problema de la investigación, primero, se decidió partir la data de la introducción en dos grandes partes: una que trata sobre el Deterioro de la salud mental en estudiantes universitarios, donde destacaron las definiciones de la NIH y la OMS para saber sobre qué trata, las descripciones de los autores Stewart-Brown, Boulosa, Chau y Viela en relación a la importancia de la parte emocional de los estudiantes y su salud mental, así como las menciones de las manifestaciones psicológicas y emocionales según Osorio y Basnet; mientras que la segunda parte trata sobre el Estrés académico en estudiantes universitarios, donde se explicó el contexto universitario gracias a Cassaretto, se conocieron las definiciones de dicho tema por la RAE, Puliti y Barraza, y se habló sobre los estresores y síntomas gracias a Osorio, y Rossi y Pozos-Radillo, respectivamente. Al principio, en esta sección, se había propuesto poner primero el estrés académico y luego el deterioro de la salud mental, pero al final se optó por ir del tema más general a lo más específico, dando como resultado el orden actual.

En un comienzo se consideraron a los estudiantes universitarios de último año para realizar la investigación, ya que es un año en el cual se realizan diferentes actividades tanto académicas como extracurriculares y esto conlleva a un desgaste del estudiante, lo que desencadena un acúmulo considerable de estrés; pero al encontrar información relevante gracias al Microtaller en Recursos para Promover el Bienestar Estudiantil en el Aula impartido por Mejía y Viela de la Dirección de Asuntos Estudiantiles PUCP, se halló que los estudiantes de primer año son lo que se encuentran en un proceso de mayor cambio significativo durante la etapa universitaria, y esto causa en gran medida estrés en altos

niveles, por ello se determinó escoger a los estudiantes de primer año. Además, gracias a esta charla también se encontró que cada facultad cuenta con un equipo de bienestar estudiantil, y que por lo tanto se podría implementar lo investigado en la misma FAD.

En conclusión, se tiene que la investigación bibliográfica con respecto al problema pudo ser realizada gracias a la ayuda principalmente del uso del buscador de *Google Academics* y *SciELO Analytics*, ya que tiene una gran base de datos verídica donde se logró encontrar información relevante de autores especialistas como Cassaretto y Barraza, así como también la base de datos PUCP, donde se encontraron los hallazgos académicos de Chau y Viela. Además, se tiene que la información hallada y considerada relevante se pudo organizar de una manera óptima gracias a las herramientas brindadas por *Google Drive*.

1 **2. Estudios de conceptualización: desarrollo de la hipótesis**

Los estudios de conceptualización se rigen bajo los objetivos del proyecto determinados para la realización del desarrollo del proceso de diseño de una campaña presencial y virtual de tipo informativo sobre el estrés académico que responda a las necesidades del usuario, con ello se logra obtener la hipótesis para la primera propuesta de las piezas del proyecto. Asimismo, el proceso de la campaña se desarrolla en relación con el objetivo principal, el cual es diseñar una campaña presencial y virtual de tipo informativo con un enfoque de diseño social, que promueva la disminución del **estrés académico en los estudiantes de la FAD** a través del autoconocimiento de las emociones con ayuda del uso de técnicas de respiración. Esto se explicará a través de los objetivos específicos a continuación.

Naming

El proyecto tendrá el nombre de RE:CREO ya que hace alusión al nombre del anterior receso que los estudiantes de primer año tuvieron para descansar de las clases cuando estuvieron en el colegio, antes de pasar al ritmo de la universidad. Además la palabra se divide en dos, RE, que significa una repetición de algo, como de una acción, y CREO, que proviene de la acción de crear, tomando en cuenta que en una facultad de arte y diseño se tienen momentos creativos para desarrollar los proyectos. Entonces, si se juntan ambos significados para el nombre no solo se tiene una definición ligada con la necesidad del estudiante, al requerir un momento de tranquilidad y descanso ante el estrés, sino que también se tiene el significado de volver para crear. Con ello se explicaría mejor el

concepto de tomar un descanso de las clases para luego, regresar a continuar con los deberes pero con una mejor actitud y una mente refrescada.

Figura 19

Significado de naming



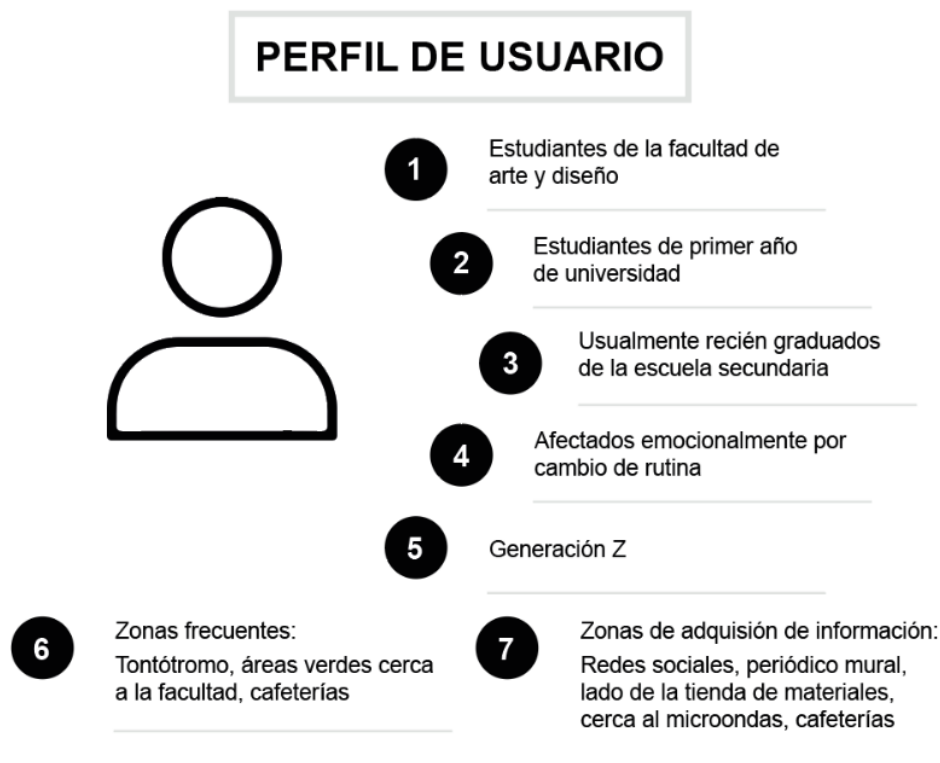
Nota. Fuente propia

1. Describir al público objetivo al cual irá dirigida la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo

A partir de las fuentes bibliográficas halladas se propone como público objetivo a los estudiantes ¹⁷ de una facultad de arte y diseño de primer año. Estos estudiantes usualmente son personas recién graduadas de la escuela media y recién se están adaptando al ritmo de las clases universitarias. Además, quienes responden a este proyecto son el conjunto de personas que se han visto perjudicadas emocionalmente ante dicho cambio de rutina. Y son estudiantes de la generación Z, quienes pertenecen a la población de nativos digitales que utilizan internet para informarse. Además los lugares que suelen frecuentar más son el tontódromo, las áreas verdes cerca a la FAD, y las cafeterías. Y donde suelen consumir más información, generalmente visual, es en las redes sociales, periódico mural, cerca a las tiendas de materiales, cerca a los microondas y en las mismas cafeterías.

Figura 20

Perfil gráfico del usuario



Nota. Fuente propia

2. Definir las piezas gráficas según fases para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo

El proyecto contará con 3 fases: La primera fase será informativa sobre el estrés académico y temas adicionales a él, se dará a conocer información relevante e ilustraciones con relación a las explicaciones dadas a los estudiantes para que estén enterados de qué es, lo que puede causar el estrés en ellos, aquí se hará uso de afiches infográficos. La segunda etapa será de concientización sobre autoconocimiento emocional, en donde se enseñará a los estudiantes a conocerse a través de sus emociones, cómo reconocerlas en momentos de estrés y qué emociones y sensaciones están relacionadas entre sí mediante un afiche ilustrativo donde se presentarán las emociones a través de las expresiones faciales ilustradas. Por último, la tercera fase será de acción sobre autorregulación

emocional, donde se enseñarán técnicas de respiración para regular las emociones y con ello, estudiantes puedan ejecutarlas para lograr un estado de relajación y pueda regular sus emociones, con ayuda de unas animaciones que servirán como guías para realizar las respiraciones diafragmática y cuadrada.

Figura 21

Explicación de fases y piezas gráficas



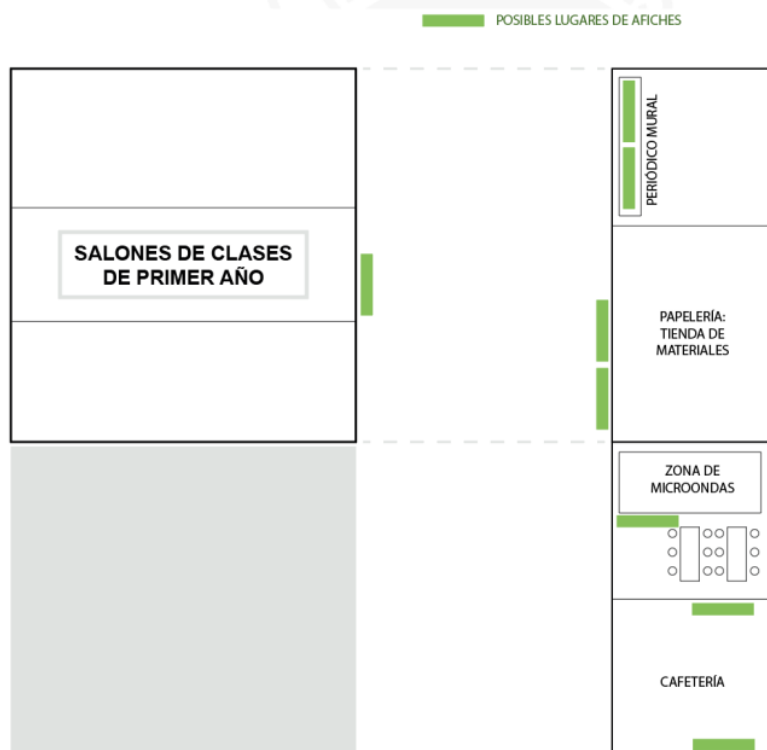
Nota. Fuente propia

Se debe tener en cuenta que los afiches de la primera y segunda fase serán impresos en un tamaño aproximado A2 para que las ilustraciones sean visibles y el texto

también, estos afiches se mostrarán en zonas de adquisición de información (Figura 22), los cuales son los lugares donde los estudiantes se encuentran la mayor parte de su tiempo en la universidad, como frente a sus salones y cafeterías, así como en redes sociales. También en la fase de autorregulación aparte de contar con el afiche grande, se brindará un afiche pequeño con el contenido de la rueda, y las instrucciones en la parte posterior para que tengan la guía escrita en físico. A su vez, en el afiche grande de la segunda fase se podrá ver un código QR con el cual podrán ingresar a la página de Instagram del proyecto, allí también encontrarán la información mostrada en los afiches físicos, las instrucciones y las animaciones de la fase de autorregulación. Además la campaña será realizada durante las temporadas de altos niveles de estrés como lo son la temporada de exámenes parciales y exámenes finales.

Figura 22

Mapa de zonas de adquisición de información



Nota. Fuente propia

3. Establecer el moodboard y determinar la paleta de colores para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo

En el siguiente *moodboard* (ver Figura 23) se presentan referencias del estilo gráfico que se desarrollará para las piezas gráficas del material informativo y personaje. Se hará uso de un estilo redondeado y colores planos combinado con texturas de arte pop y vintage, ya que las ilustraciones irán junto a un texto explicativo. Además los personajes y objetos (ver Figura 23) que se presenten serán sintetizados para lograr un mejor reconocimiento, y también tendrán un aire y estilo jovial reforzando el carácter amable y colorido hacia el público dirigido.

Figura 23

Moodboard de carácter gráfico



Nota. Fuente propia [Collage de fotos e imágenes] por Hipolo, A. (2023)

Las imágenes fueron extraídas de *Google* imágenes y el banco de fotografías de la página *Pexels*, el estilo, el tratamiento de ilustración en los ojos y colores planos como por ejemplo son usados en la animación japonesa y caricaturas. En adición a ello, la paleta de colores (ver Figura 24) fue hecha a partir del generador de paletas de la página *SchemeColor.com*.

Figura 24

Paleta de colores



Nota. New Pop Art Color Scheme [Fotografía] Scheme Color (s/f).

56

<https://www.schemecolor.com/new-pop-art-color-palette.php>

4. Diseñar el logotipo de la campaña presencial y virtual de tipo informativo

Re:creo

La tipografía escogida para la propuesta de logotipo, subtítulos y cuerpo de texto para el material gráfico a presentar es *The Most Beautiful Gift One* y *The Most Beautiful Gift Two* (ver Figura 25). Se eligió porque es una tipografía redonda, amigable, san serif, y a su vez, es legible para el lector, teniendo en cuenta que el público al cual va dirigido es juvenil.

Figura 25

The Most Beautiful Gift One y *The Most Beautiful Gift Two*





Nota. Muestrario de letras y números de tipografía *The Most Beautiful Gift One* y *The Most Beautiful Gift Two* [Imagen] por Keithzo (2022).

<https://www.1001fonts.com/the-most-beautiful-gift-two-font.html>

Para el proyecto se realizó un logo tipográfico (ver Figura 26) compuesto en forma horizontal. Además se realizó un tratamiento vectorial para poder delimitar mejor los trazos y el estilo de la forma se logre visualmente más definida, así como mostrar cierto dinamismo teniendo algunas letras más grandes que otras. Los colores fueron extraídos de la paleta de color mostrada en el *moodboard* y la tipografía es *The Most Beautiful Gift*. Por último, se procuró mantener el orden en la composición de manera horizontal para una mejor lectura.

Figura 26

Propuesta de Logotipo para la campaña Re:creo

RE:CREO

RE:CREO

RE:CREO

RE:CREO

Nota. Fuente propia

5. Estructurar la información para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo

Así como se indicó anteriormente, la campaña consta de tres etapas. Por ello, se realizarán diferentes afiches informativos que contarán con contenido relacionado al estrés en los estudiantes.

En el primer afiche dentro de la etapa informativa, se hablará del estrés académico y se brindará información sobre en qué consiste, qué lo causa y qué es lo que puede causar en el estudiante. Se detallará, explicando ordenadamente el contenido a continuación, para que los estudiantes puedan conocer lo que realmente sucede cuando sienten estrés durante su desempeño universitario.

Etapa informativa: Primer Afiche	
El estrés académico.	
➤	¿Qué es el estrés? Tensión provocada por situaciones demandantes para el cuerpo y la mente. Originadas por estímulos internos y externos.
11	Entonces el estrés académico es un tipo de estrés que se presenta cuando el estudiante se ve expuesto ante estresores académicos.
Dentro de los estresores se tienen:	
➤	<u>Exigencias internas</u> : Impuestos por los estudiantes a ellos mismos. Autoexigencia, altas expectativas, perfeccionismo.
➤	<u>Exigencias externas</u> : Impuestos por factores del entorno del estudiante. Exámenes finales, presentaciones con jurado, trabajos en grupo.
Todo ello puede causar:	
➤	<u>Síntomas físicos</u> : Dolor de cabeza, insomnio, problemas de digestión.
➤	<u>Síntomas psicológicos</u> : Problemas de concentración, bloqueo mental, problemas de memoria.

En el segundo y tercer afiche de la etapa informativa se hablará sobre el bienestar emocional, en qué consiste, así como qué es la autoconciencia y autoconocimiento de las propias emociones y se explicará la estrategia de la rueda de Willcox con respecto a la identificación de las emociones. Para que los estudiantes puedan lograr conocerse a través de sus emociones, saber identificarlas y relacionar lo que sienten con las 6 emociones básicas mostradas en la rueda.

Etapa informativa: Segundo y Tercer Afiche

Bienestar ⁸⁵ emocional.

El bienestar emocional es el tipo de bienestar que consiste en tener un estado de ánimo que permita estar bien consigo mismo y con el entorno, lo cual ayudará a afrontar ²⁷ situaciones difíciles que se presentan en la vida universitaria y así poder trabajar de forma productiva ³⁷ en la vida cotidiana. Por ello es importante aprender a conocer las emociones y ser conscientes de cómo uno se siente ante lo que sucede.

²⁴ ¿Qué es la autoconciencia y autoconocimiento de las emociones?

¹⁶ Es la capacidad de identificar y entender las emociones propias, lo cual permitirá desarrollar un mayor conocimiento personal y reconocer los momentos de preocupación o tensión, lo cual puede provocar estrés.

Una de las estrategias conocidas para identificar las emociones es la rueda de las emociones de Gloria Willcox. En ella se tienen 6 estados emocionales básicos que son: Estar enojado, asustado, alegre, triste, calmado y poderoso. Y a partir de ellos se derivan sensaciones que provienen de las emociones anteriormente mencionadas.

Finalmente en el cuarto afiche de la etapa informativa se hablará de la autorregulación de emociones, qué es y cómo los estudiantes pueden lograr regular las emociones en momentos de estrés académico a través de las técnicas de respiración. Se mostrarán las respiraciones diafragmática y cuadrada.

Etapa informativa: Cuarto Afiche

Autorregulación de emociones.

¿Qué es la autorregulación de las emociones?

³³ Es la habilidad que tiene cada persona para controlar lo que siente ⁴⁶ dependiendo de la situación en la que se encuentre.

Uno de los mayores retos en la vida del estudiante es saber cómo controlar y afrontar los sentimientos de estrés y ansiedad que se pueden generar durante el ciclo académico y lograr relajarse con alguna estrategia efectiva.

Así que para disminuir los niveles de estrés ante determinadas situaciones, resulta muy útil aprender e integrar en el día a día formas de respiración controlada, es decir aprender técnicas de respiración de manera consciente ya que con ello se podrá lograr entrar en un estado de relajación y mejor ánimo al realizarlas.

Beneficios: Además de causar relajación y tranquilidad, ayuda a recobrar la capacidad de pensar racionalmente, mejorar el ritmo cardíaco y estimular el nervio vago, que es parte del sistema nervioso, y que es responsable del descanso y la digestión del cuerpo.

Se tienen dos tipos de respiración importantes:

- **Respiración diafragmática:** consiste en respirar siguiendo un movimiento abdominal y los músculos intercostales.
- **Respiración cuadrada:** es un tipo de respiración controlada en la cual se sugiere visualizar el símbolo cuadrado para realizarla y se basa en inspirar, retener, exhalar y retener el aire, respectivamente, en la misma cantidad de tiempo. Siendo el lapso recomendado de 4 segundos por cada fase de este tipo de respiración.

6. Desarrollar las piezas gráficas para la campaña presencial y virtual de tipo informativo Re:creo

Seguidamente de la información establecida, se detalla el proceso de realización de las piezas gráficas para cada fase del proyecto.

Personajes

Se escogieron dos ardillas para representar a los personajes del proyecto. Las cuales están presentes en las piezas gráficas para cada fase. Se escogió a la ardilla nuca blanca para representar a los personajes, ya que este es un animal icónico en la comunidad PUCP. Una ardilla presentará una personalidad más calmada, positiva y alegre,

mientras que la otra se mostrará más ansiosa, intranquila y explosiva, y que finalmente ambos personajes de personalidades distintas logren conocer y regular sus emociones en momentos de estrés. La cual se encuentra presente en varias áreas verdes de Lima (ver Figura 27). De ella, se logra visualizar (ver Figura 28) que tiene una expresión muy curiosa y una cola esponjosa. Además que dentro de la comunidad universitaria (ver Figura 29) se suele representar con la cola prominente y pomposa, nariz y patas delanteras y traseras más oscuras que el pelaje en general.

Figura 27

Hábitat de la ardilla nuca blanca dentro de Lima



Nota. Ardilla [Fotografía] en Google Imágenes (s/f).

Figura 28

Ardilla nuca blanca interactuando con su entorno



Nota. Ardilla [Fotografía] en Google Imágenes (s/f)

Figura 29

Representación de la PUCP de la ardilla nuca blanca

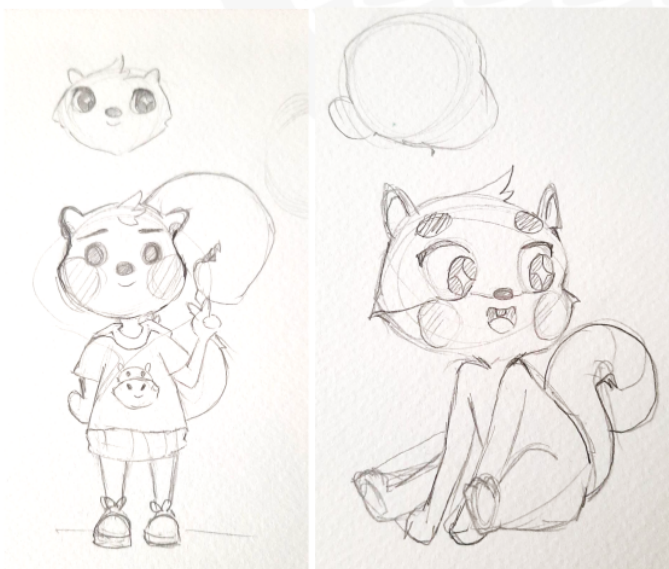


Nota. Ardilla [Fotografía] en Google Imágenes (s/f)

Se procedió a realizar algunos bocetos (ver Figura 30) para delimitar a las dos ardillas que formarían parte del mundo de recreo, para consecuentemente poder llevarlos a un plano digital y pulir mejor la construcción del personaje. Los bocetos fueron realizados de manera tradicional, con lápiz sobre cartulina rugosa para que las formas del trazo logren ser más visibles. A partir de ello se fueron construyendo a los personajes en forma y personalidad.

Figura 30

Bocetos de personajes

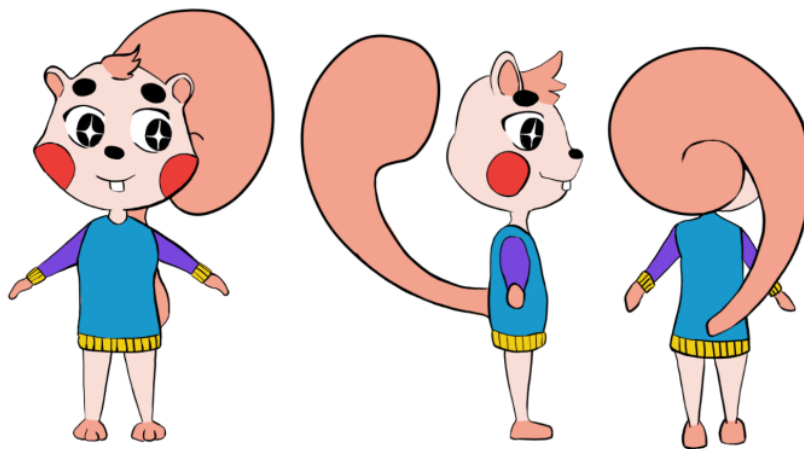


Nota. Fuente propia

Luego de pasar algunos bocetos de forma tradicional a digital (revisar Anexo 01) se fueron definiendo los estilos de trazo, grosor y colores en cada elemento de los personajes (ver Figura 31 y 32), así como su vestuario, caracterización y expresiones representativas. La digitalización fue realizada en la aplicación **Autodesk SketchBook** donde se utilizaron las herramientas de pinceles y un banco delimitado de colores pertenecientes a la paleta de colores.

Figura 31

Vistas de personajes tentativos en digital



Nota. Fuente propia

Figura 32

Personaje tentativo en solitario posando



Nota. Fuente propia

Primera fase: informativa

Para los afiches infográficos, primero se hizo la composición de los elementos en el espacio. Determinando qué tipo de información iba a ser puesta en los lugares indicados, leyendo de arriba hacia abajo, desde lo más general a lo más específico. Primero se sintetizó un poco más el texto y se delimitaron las jerarquías entre el cuerpo de texto y los títulos, además se resaltaron algunas frases importantes para cada tema presentado. Al principio se realizaron los afiches en un sentido vertical.

Luego se presentó una lectura de arriba hacia abajo con las ilustraciones de los personajes superpuestos, hechos con base en la información que se explica en los afiches. Pero, finalmente se optó por una composición vertical dado que se prestaba mejor para ubicar tanto las ilustraciones como la información en el espacio, además así como el texto presenta una jerarquía, también se hizo lo mismo con las ilustraciones. Estas piezas gráficas serán impresas para posteriormente ser colocadas en los paneles de una facultad y

zonas de adquisición de información previamente mencionadas en el perfil de usuario. Además, en ellas se utilizó la paleta de colores elegida. Tanto para el título como para el cuerpo de texto se usó la fuente The Most Beautiful Gift One, permitiendo que la información luzca más amena pero de igual manera ordenada. En adición, las ilustraciones de los personajes se usaron tanto para representar lo mencionado en la infografía, como para reforzar las expresiones y palabras claves. Estos afiches fueron realizados con los programas de **Adobe Illustrator** para construir cada afiche y delimitar las posiciones del texto e ilustraciones, también se usó **Adobe Photoshop** para realizar algunas modificaciones mínimas en las ilustraciones de las ardillas.

El primer afiche de la fase informativa (ver Figura 33) trata sobre el tema en general del estrés académico, sobre qué trata, cuáles son sus causas y las consecuencias o síntomas. Se decidió que la lectura sea en sentido horario para que la información gire en torno a la ilustración ubicada en el centro que representa el tema en cuestión. Se usan ilustraciones más pequeñas para explicar gráficamente cada ejemplo tanto de las exigencias como de los síntomas en los estudiantes.

Figura 33

Primera propuesta de los afiches infográficos: Estrés académico



Nota. Fuente propia

El ¹⁰¹segundo afiche de la fase informativa (ver Figura 34) trata sobre el bienestar emocional **que juega un papel importante en el** estrés académico. En esta pieza se decidió ubicar al personaje al lado izquierdo y la información al lado derecho para generar una composición legible, dado a la forma de la ilustración. Se usó a un personaje para acompañar el título y también, se alineó la información al centro. Además, se utilizaron líneas delgadas para unir conceptos del texto importante presente en la parte inferior. En adición, en contraste al afiche anterior, se usó un fondo oscuro y color de letra claro para resaltar el contenido de la pieza.

Figura 34

Primera propuesta de los afiches infográficos: Bienestar emocional



Nota. Fuente propia

El tercer afiche de la fase informativa (ver Figura 35) explica el autoconocimiento de las emociones, donde también tiene la misma distribución del afiche anterior, con la ilustración al lado izquierdo y la información escrita al lado derecho, de igual manera el texto fue centrado. Al principio se había puesto la rueda de Gloria Willcox como imagen, pero se

determinó quitarla y solo dejar la mención para tener una mejor composición de los elementos del afiche.

Figura 35

Primera propuesta de los afiches infográficos: Autoconocimiento de emociones



Nota. Fuente propia

El cuarto afiche de la fase informativa (ver Figura 36) habla sobre la autorregulación de las emociones. En este afiche se ubicó la ilustración en el centro, y el título al lado derecho. Asimismo, el sentido de la lectura es horario y se enumeraron los beneficios con numeración de puntaje grande en tamaño para hacerlos notar.

Figura 36

Primera propuesta de los afiches infográficos: Autorregulación de emociones



Nota. Fuente propia

Segunda fase: Autoconocimiento

Para la segunda fase se realizó un afiche ilustrado donde se presenta una rueda de emociones con expresiones faciales para un mejor reconocimiento de dichas emociones y sensaciones. Primero se delimitó el degradado de colores para mostrar la diferencia de intensidad entre la emoción básica y las secundarias, se utilizaron los colores de la paleta de proyecto (ver Figura 37).

Figura 37

Proceso de la rueda de emociones: Colores para cada emoción



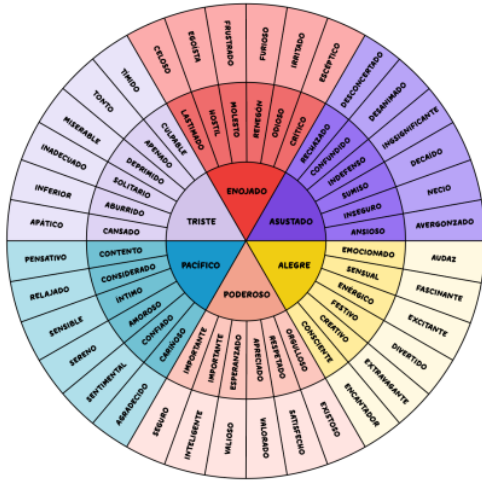
Nota. Fuente propia

Consecuentemente, para una mejor comprensión y elaboración de la rueda se decidió sintetizar las sensaciones, las cuales están presentes en los círculos exteriores (ver Figura 38). Para ello, se hizo un pequeño sondeo y toma de fotografías a rostros para saber cuáles de las sensaciones en la rueda se reconocía de una manera más intuitiva.

La depuración de algunos nombres de sensaciones emocionales permitió lograr más para las ilustraciones de los rostros de los personajes. Las sensaciones que quedaron en la rueda se pudieron notar como más reconocibles y como palabras con mayor alcance en comprensión de significado emocional para el público; en las fotografías se pudo observar que había gestos en común como el levantar del mentón, el fruncir de las cejas y el cerrar de los ojos para las diferentes sensaciones finalmente presentes en la rueda.

Figura 38

Proceso de la rueda de emociones: sintetización de emociones y sensaciones

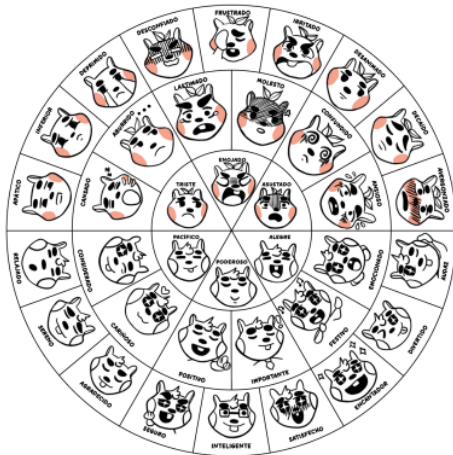


Nota. Fuente propia

Para la realización de las ilustraciones de expresiones faciales, primero se hicieron bocetos en digital a blanco y negro (ver Figura 39) para poder corregir de una manera más optima los gestos de las expresiones y conectar la palabra de la emoción o sensación con las gestualidades de las ardillas, a base de la investigación de Paul Ekman y lo hallado en las fotografías previamente tomadas.

Figura 39

Proceso de la rueda de emociones: bocetos de expresiones faciales

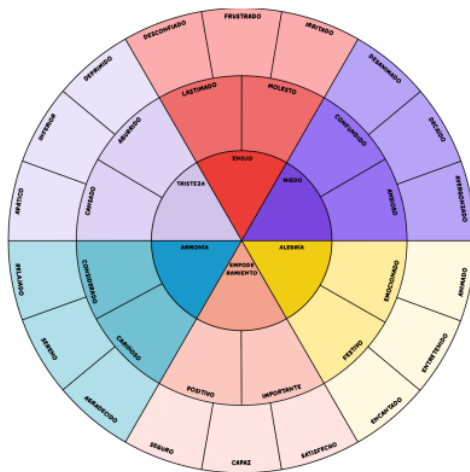


Nota. Fuente propia

Para continuar con las expresiones, se utilizaron palabras de nombre propio (ver Figura 40) para las emociones básicas para marcar una diferencia entre ellas y las emociones secundarias, por ello quedaría las 6 emociones básicas de esta rueda como: Tristeza, Enojo, Miedo, Armonía, Empoderamiento y Alegría. Además, se cambiaron algunas palabras de las sensaciones para un mejor entendimiento de las mismas.

Figura 40

Proceso de la rueda de emociones: estructura de emociones y sensaciones



Nota. Fuente propia

Con todos los cambios hechos, las ilustraciones se pasaron a color y se distribuyeron mejor en los espacios de la rueda. Luego, se realizó un pequeño cambio, el cual fue girar las caras de las emociones básicas para que tuvieran relación con el sentido de la orientación de las caras ilustradas de las sensaciones. (ver Figura 41)

Figura 41

Propuesta de la rueda de emociones



Nota. Fuente propia

Finalmente, con la rueda de emociones ya lista, se procedió a delimitar los elementos en el espacio del afiche. Se presentó la jerarquía de textos, con el título de la Rueda de emociones, un pequeño cuerpo de texto donde se explica sobre la estrategia emocional y especificando que fue hecha a base de las investigaciones de expertos. Además, se hizo una pequeña mención de las características gestuales de cada emoción básica presente en la rueda.

El afiche de la rueda de emociones (ver Figura 42) es impreso tanto de tamaño grande, A2 aproximadamente y A4 para darle más opciones al usuario de informarse. En adición ello, las instrucciones fueron hechas a blanco y negro simulando un libro guía paso

a paso. Asimismo, en la parte del afiche donde se muestra la rueda a color, se puede divisar un código QR que se usa para poder ver las instrucciones en el celular y poder usarlo donde se necesite y descargarlo en el celular.

Figura 42

Primera propuesta de afiches ilustrados de autoconocimiento



Nota. Fuente propia

Tercera fase: Autorregulación

Para la tercera fase se elaborarán dos animaciones, una para la respiración diafragmática y otra para la respiración cuadrada, las cuales servirán como guías para la realización de cada una de las respiraciones mencionadas. Todas las animaciones mencionadas en esta fase son presentadas en la cuenta de Instagram del proyecto Re:Creo donde, a su vez, se irá detallando información relevante en cada descripción de los respectivos videos o reels subidos a la red social. Ellas se irán subiendo a la plataforma, una vez los materiales impresos de las fases anteriores hayan sido mostrados con

anterioridad en los espacios transitados por los estudiantes. Dicha página de Instagram se dará a conocer por medio de un código QR presente en el afiche ilustrado de la segunda fase para ser consecuente con el flujo de la información de la segunda fase a la tercera fase. https://www.instagram.com/recreo_proyecto/

Para la primera animación, que es el de la respiración diafragmática, se realizó una ilustración de la ardilla sentada con las piernas cruzadas, en una posición totalmente relajada. Tomando en cuenta el ejemplo que Rivera (2019) explicó sobre dicha respiración y la inflación del globo por la boca, la pieza fue animada de tal manera que, a la hora de inhalar el área del abdomen donde se encuentra el diafragma, se extiende y se inhala el aire por la nariz, mientras que, al exhalar el aire por la boca, solo en este momento el globo se llena de aire y el área del abdomen se contrae. Cada inhalación y exhalación cuenta con una duración de 5 segundos. Cabe resaltar que durante la respiración, el aire exhalado por la boca se mantiene en el globo y se vuelve a inhalar aire por la nariz, en ningún momento se respira el aire que se encuentra dentro del globo. Se debe tener en cuenta, además, que las animaciones solo se emplean como método de guía para comprender y aprender las técnicas de respiración mostradas, teniendo en cuenta el ritmo y movimiento del cuerpo al momento de emplearlas.

Caption 01:

La respiración diafragmática consiste en respirar con el diafragma, generando un movimiento con el abdomen y los músculos de los costados del cuerpo.

Para realizar esta respiración, siéntate de manera cómoda, con la espalda recta y trata de relajar los hombros. No olvides que debes inhalar aire por la nariz y exhalar por la boca, y poner ambas manos a la altura del abdomen. A la hora de respirar podrás sentir con las manos que al inhalar el aire, el abdomen se infla y llena de aire.

(Tener en cuenta que el uso de un globo no es necesario, esta guía animada está diseñada para enseñarte la técnica de respiración mostrada y los movimientos del cuerpo al emplearla, así la puedas repetir cuando lo sientas necesario.)

Recomendaciones para respiración diafragmática:

1. Siéntate de la manera más cómoda posible.
2. Pon una mano sobre el abdomen, para sentir que estás usando tu abdomen.
3. Inhala aire por la nariz, pausadamente durante 5 segundos. Siente cómo tu abdomen se infla al inhalar, para saber que lo estás haciendo correctamente.

4. Despacio, exhala el aire por la boca durante 5 segundos, aproximadamente. Durante este momento deberás sentir como tu abdomen va soltando ese aire contenido y se desinfla.
5. Repite la respiración si lo consideras necesario.

En la animación (ver Figura 43) se enmarcó al personaje dentro de cuadrado de otro color diferente al fondo de la pieza para que la ardilla no esté suspendida en el espacio del lienzo. Además, las palabras guías de “Inhala” y “Exhala” cuentan con una animación de expandirse y contraerse para simular la acción que el usuario debe realizar. El personaje se animó usando la herramienta **Puppet Tool** del programa **After Effects**.

Figura 43

Primera propuesta de animación de respiración diafragmática



Nota. Fuente propia

Para la segunda animación, se utilizó una ilustración de uno de los personajes ardilla con expresión calmada simulando que está respirando. Se animó de tal manera que a la hora de inhalar la ardilla sube ligeramente la cabeza y nariz, así como encoge un poco los hombros y los lleva hacia arriba, y a la hora de exhalar, destensa los hombros y regresa la posición de cabeza a la inicial, además de expandir el abdomen. En los momentos de retención de aire el personaje se queda quieto para reforzar la retención del aire. Y la duración de cada fase es de 4 segundos.

Caption 02:

La respiración cuadrada es un tipo de respiración en la que se sugiere visualizar el símbolo cuadrado para realizarla, y se basa en inhalar, retener y exhalar el aire, en la misma cantidad de tiempo. Siendo el tiempo de 4 segundos por cada fase de la respiración.

(Esta guía animada está diseñada para enseñarte la técnica de respiración mostrada y los movimientos del cuerpo al emplearla, así la puedas repetir cuando lo sientas necesario.)

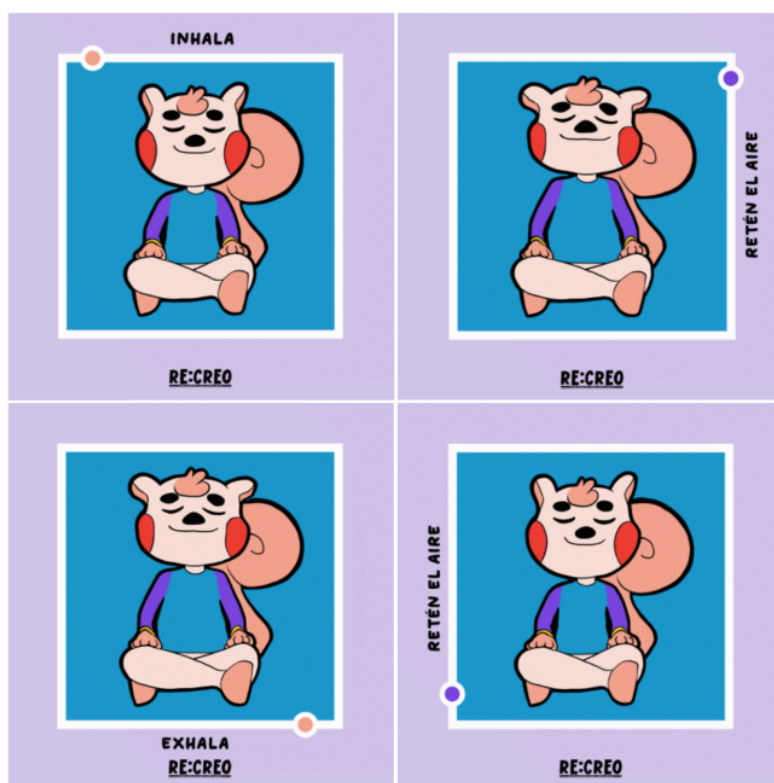
Recomendaciones para respiración cuadrada:

1. Siéntate de la manera más relajada posible.
2. Posa tus manos sobre tus piernas para contar con mayor estabilidad.
3. Inhala aire por la nariz, pausadamente durante 4 segundos. Siente cómo tu pecho se contrae.
4. Retén el aire conscientemente por unos 4 segundos.
5. Despacio, exhala el aire por la nariz durante 4 segundos, aproximadamente. Durante este momento deberás sentir como tu pecho se vuelve a su posición inicial. Deja ir cualquier pensamiento que tengas en estos momentos.
6. Retén el aire, nuevamente, por unos 4 segundos.
7. Repite la respiración si lo consideras necesario.

En la animación para la respiración cuadrada (ver Figura 44) también se usó al personaje en el centro enmarcado dentro de un cuadrado, solo que los colores están invertidos para generar una diferenciación entre cada respiración. La posición del personaje lleva ambas manos sobre las rodillas y a la hora de respirar mueve la cabeza e infla el pecho, siendo esto lo más notorio. A su vez, el texto guía aparece de manera horaria y se halla un círculo que avanza de forma continua, mientras se va realizando cada fase de la respiración mientras cambia de color para delimitar el comienzo y término de las fases.

Figura 44

Primera propuesta de animación de respiración cuadrada



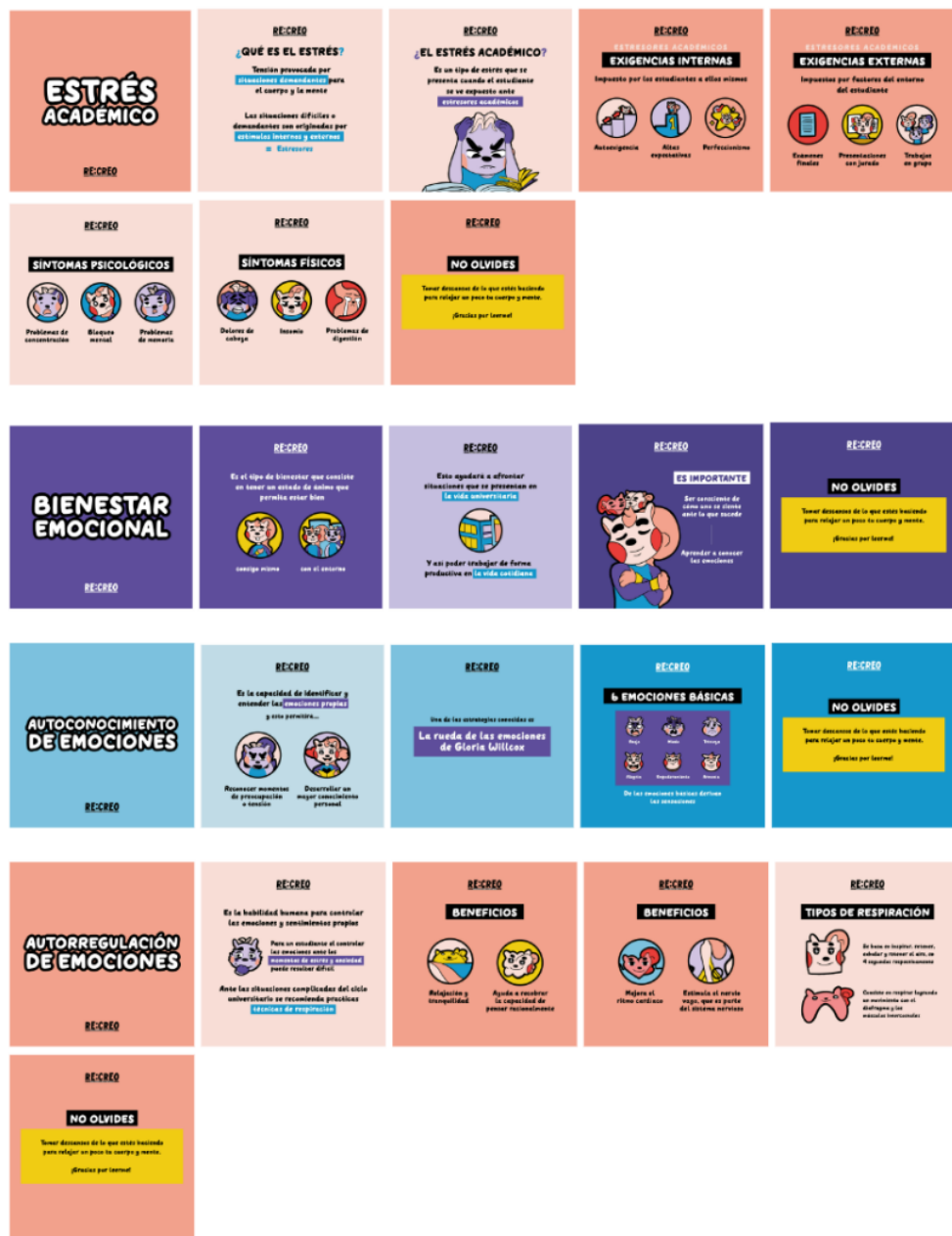
Nota. Fuente propia

Comunicación de información por redes

En paralelo a las 3 fases principales se añade, una fase que será la de mostrar las piezas gráficas en una red social usada de manera visual entre el público objetivo, siendo ellos de la generación Z, conocidos como nativos digitales. Para este proyecto se usa la red social Instagram, donde irán subiendo publicaciones (ver Figura 45) con información relevante de cada etapa y tema presentado hasta el momento.

Figura 45

Primera propuesta de las publicaciones para instagram





Nota. Fuente propia / Visualización de primer propuesta de todas las publicaciones:

12

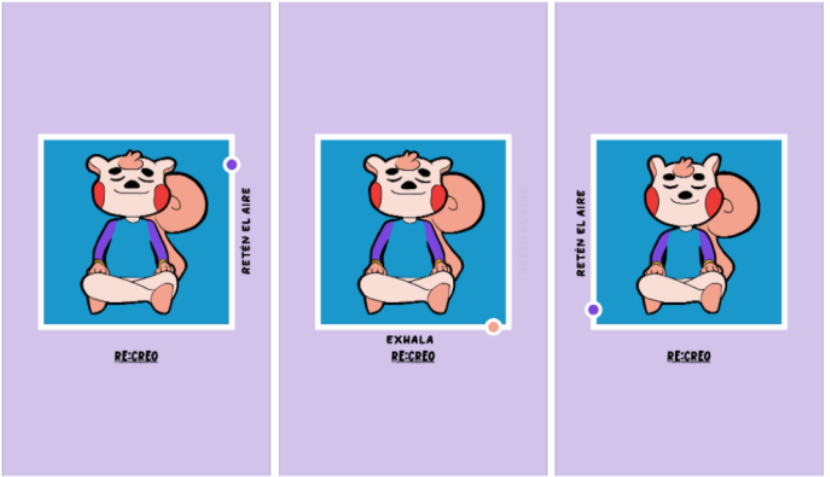
<https://drive.google.com/drive/folders/1hrKQoxHpw67AmOUNHojvXmTnaidusD.J?usp=sharing>

Por último, de las animaciones previamente mostradas en la tercera fase del proyecto se realizaron unos videos para ser usados principalmente en los *stories* del Instagram (ver Figura 46). Fueron realizados en **Adobe Premiere** y **Vegas Pro**. Además, en estos videos de cada respiración se avisa al usuario para tomarse un descanso para guiarle en el proceso de cada una técnica de respiración. En estos videos se utilizó una melodía tipo caja de música mezclada con el sonido de la lluvia para generar un ambiente más relajante.

Figura 46

Stories para instagram





Nota. Fuente propia / Visualización de primer propuesta de todos los videos:

¹⁹ <https://drive.google.com/file/d/1RB64r13GUY0UJB5z-UNRaKBL1ZGKAEhn/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1_buS3QrY1bt2GG0Qk4k5ZLb4PVI79lmK/view?usp=sharing

3. Estudios de validación: cambios de la primera versión del proyecto de diseño

Para los estudios de validación con usuarios y expertos se formularon preguntas con respecto a aspectos técnicos como el planteamiento, la estrategia de comunicación hacia el público objetivo; la eficacia del contenido en cuanto a información e imagen brindada, el diseño visual en cuanto al uso del color, la funcionalidad, tipografías e ilustraciones fueron bien aplicadas. Por último, se tiene el aspecto de resultados, donde se evaluará el impacto y aporte. Asimismo, se tomaron en cuenta las recomendaciones y opiniones como percepciones generales para lograr mejorar el proyecto y conseguir un proyecto mejor aterrizado.

Validación con usuarios

Para esta validación se realizó un cuestionario de preguntas (ver Anexo 02) dirigidas hacia los usuarios para conocer sus opiniones y recomendaciones acerca del proyecto y su experiencia con las piezas gráficas. Las preguntas fueron hechas de manera general y fáciles de comprender ⁵² para que los estudiantes puedan dar sus puntos de vista de manera amplia y sin que sientan limitaciones. Además, ellos mismos leían y testeaban las piezas gráficas de forma intuitiva, y se le respondían algunas dudas que tenían con respecto al tema visual.

³⁰ Las entrevistas tuvieron una duración de 25 minutos a 1 hora aproximadamente, y fueron en su totalidad de manera presencial. En adición a ello, fueron entrevistados 10 ¹⁷ estudiantes de una facultad de Arte y Diseño de primer año, de los cuales se realizaron 3 focus groups de 2, 3 y 4 personas respectivamente, y una entrevista. Por último, se les entregó una hoja de consentimiento para su aporte en el contenido del proyecto de manera anónima mostrado en el Anexo 03.

Validación con expertos

La segunda fase de estudios consiste en una entrevista a 5 expertos que están relacionados con el tema y desarrollo del proyecto. Las tres primeras especialistas se encuentran relacionadas al tema de la salud mental y aspecto psicológico-emocional, la

cuarta especialista está relacionada con el área de diseño gráfico, tomando en cuenta en especial la diagramación. Y la quinta, finalmente, se relaciona al área de comunicaciones, enfocada en herramientas audiovisuales. Las preguntas que se le realizaron fueron las mismas para todos los especialistas (ver Anexo 04), pero se le mencionaba a cada experto de dar respuesta orientada a su área de experiencia con respecto a las piezas gráficas desarrolladas, además que lograron analizar de manera presencial e interactuar con dichas piezas y así se pudieron recopilar todas sus impresiones, apreciaciones y sugerencias.

Las entrevistas tuvieron una duración de 50 minutos a 1 hora aproximadamente, así como anteriormente se mencionó, fueron de manera presencial. Además, dos de las expertas son docentes de una facultad de Arte y Diseño, por lo cual conocen en mayor medida al usuario. Por último, se les entregó una hoja de consentimiento para su aporte en el contenido del proyecto mostrado en el Anexo 05.

CAPÍTULO IV: Proyecto “Re:Creo” como resultado

En el capítulo a continuación, se mostrarán los resultados luego de testear la primera versión del proyecto Re:Creo con los usuarios y expertos. Dichos resultados fueron realizados con base en dos tipos de evaluaciones, la primera de los usuarios o público objetivo, que será orientado a lo visual y audiovisual de manera general y algunas específicas, y la evaluación de los expertos fueron dirigidas a aspectos técnicos de cada pieza, orientados a sus especialidades respectivas de cada experto.

Ahora se expondrán algunas tendencias principales que se obtuvieron de la validación de usuarios. **Las principales tendencias** en general corresponden a que 7 de 10 usuarios encontraron que el tamaño de la letra debía ser un poco más grande para lograr mayor legibilidad. Otra opinión que tuvieron en común fue que 2 de 10 usuarios manifestaron que las líneas de los personajes interiores y exteriores deben ser proporcionalmente iguales o parecidas en grosor y tamaño.

A continuación se presentarán las principales tendencias que demostraron dos a más usuarios, asimismo se mostrará la primera versión y versión con cambios realizada de cada pieza del proyecto acotando las recomendaciones de los expertos.

Primera fase: Informativa

- ❖ El personaje lila del primer afiche parece un perrito, tal vez ponerle la cola para enfatizar que es una ardilla (Todos los usuarios).

“¿Es una ardilla? Pensé que era un perrito” (Usuario 1). Este comentario se hizo presente en cada entrevista, dos de los usuarios concordaron en que se vería más como una ardilla si se le dibujaba una cola pomposa como las demás ilustraciones, por ello se procuró cambiar al personaje y añadirle el elemento de la cola en la parte de atrás (ver Figura 47).

Además, se cambió el orden de las ilustraciones de los síntomas psicológicos, ya que unos usuarios relacionaron mejor las palabras destacadas con las ilustraciones puestas (ver Figura 47). Y también se cambió la ilustración de autoexigencia para demostrar mayor énfasis en el significado de la palabra.

Por otro lado, por recomendación de la especialista en comunicaciones, se realizaron unos pie de página donde se logró ubicar mejor el logo de la campaña y, también se pudieron ubicar los nombres de las fases de las campañas, la cual fue una recomendación de las especialistas en psicología de indicar a los usuarios en cuál fase de la campaña se hallan.

En adición a ello, la experta en diagramación sugirió quitar el uso del color negro y emplear colores dentro de la paleta de colores de la campaña para que no se mimetice mejor con el fondo y lo que más llame la atención sea el contenido de los afiches. Además, aconsejó cambiar la construcción de los títulos y conformarlos solo con los colores de la paleta. “¿Será necesario hacer ese borde tan gruesito? O Intenta de repente ver si funciona solo con el color” (Experta 4). Ya que al tener el borde tan grueso y los espacios que generan las líneas formas entre los dos pisos de cada título, distrae a la vista. Por otra parte, recomendó utilizar la numeración como herramienta guía de lectura para una mejor distribución en el espacio, por ello se deliberó cambiar el orden de los elementos.

Mientras que la experta en comunicaciones explicó que en la ilustración de exámenes finales también debía estar presente el personaje para que guarde relación con las demás ilustraciones presentes, por ello se agregó al personaje ardilla.

Figura 47

Primera y segunda versión de afiche informativo sobre estrés académico

Primera versión

RE:CREO

Tensión provocada por **situaciones demandantes** para el cuerpo y la mente

Las situaciones difíciles o demandantes son originadas por **estímulos internos y externos** = **Estresores**

ESTRÉS ACADÉMICO

Es un tipo de estrés que se presenta cuando el estudiante se ve expuesto ante **estresores académicos**

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

- Problemas de concentración
- Bloqueo mental
- Problemas de memoria

EXIGENCIAS INTERNAS

Impuesto por los estudiantes a ellos mismos

- Autoexigencia
- Altas expectativas
- Perfeccionismo

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Problemas de digestión

EXIGENCIAS EXTERNAS

Impuestas por factores del entorno del estudiante

- Exámenes finales
- Presentaciones con jurado
- Trabajos en grupo

Segunda versión

ESTRÉS ACADÉMICO

- 1 Tensión provocada por **situaciones demandantes** para el cuerpo y la mente
- 2 Las situaciones difíciles o demandantes son originadas por **estímulos internos y externos** = **Estresores**
- 3 Es un tipo de estrés que se presenta cuando el estudiante se ve expuesto ante **estresores académicos**

EXIGENCIAS INTERNAS

Impuesto por los estudiantes a ellos mismos

- Autoexigencia
- Altas expectativas
- Perfeccionismo

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

Manifestaciones del estrés en la mente

- Problemas de concentración
- Bloqueo mental
- Problemas de memoria

EXIGENCIAS EXTERNAS

Impuestas por factores del entorno del estudiante

- Exámenes finales
- Presentaciones con jurado
- Trabajos en grupo

SÍNTOMAS FÍSICOS

Manifestaciones del estrés en el cuerpo

- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Problemas digestivos

AFICHE 01 : FASE INFORMATIVA

RE:CREO

Nota. Fuente propia

- ❖ La imagen de la vida no se reconoce, debería de ser más notorio que uno se encuentra en la universidad (Usuario 1, Usuario 3, Usuario 9, Usuario 10 / Experta 4 y Experta 5).

Algunos usuarios llegaron a la conclusión de que en la ilustración de vida universitaria (ver Figura 48) no expresa la vida en la universidad como tal y que solo se ven un grupo de edificios genéricos, por ello se reformuló la imagen y se ilustraron a las ardillas presentes en una facultad.

En todos los afiches, la experta en diagramación recomendó alinear los textos hacia la izquierda para una mayor facilidad en la lectura. Además, en el afiche de Bienestar Emocional (ver Figura 48) aconsejó retirar al personaje cerca al título, ya que no iba acorde la composición de los títulos presentes en los demás afiches.

Adicionalmente, una de las expertas en psicología sugirió cambiar la descripción del bienestar emocional (ver Figura 48) para que tenga relación con los afiches próximos del autoconocimiento y autorregulación de emociones.

Figura 48

Primera y segunda versión de afiche informativo sobre bienestar emocional

Primera versión



Segunda versión



Nota. Fuente propia

Según las recomendaciones de la experta en diagramación, el título del afiche (ver Figura 49) se ubicó al lado derecho, para que guarde relación con la estructura de los demás afiches en general. También, cambió el fondo de color morado a celeste para no generar un contraste notorio en el fondo.

Por otro lado, cabe mencionar que la tipografía fue cambiada en todo el contenido explicativo por una que sea más legible y clara a la hora de leer el contenido, por ello se eligió **Latto**, y sus variantes.

Asimismo, la experta en comunicaciones sugirió mejorar la descripción de la rueda de Willcox y su relación con las emociones básicas, por ello quedó explicado de la manera presentada (ver Figura 49).

Figura 49

Primera y segunda versión de afiche informativo sobre autoconocimiento de emociones

Primera versión

AUTOCONOCIMIENTO DE EMOCIONES

RE:CREO

Es la capacidad de identificar y entender las **emociones propias** y esto permitirá...

Reconocer momentos de preocupación o tensión

Desarrollar un mayor conocimiento personal

Una de las estrategias conocidas es **La rueda de las emociones de Gloria Willcox**

de las emociones básicas derivan las sensaciones

6 Emociones básicas

Enojo Miedo Tristeza Alegría Empoderamiento Armonía

Segunda versión

AUTOCONOCIMIENTO DE EMOCIONES

Es la capacidad de identificar y entender las **emociones propias**, lo cual permitirá

Reconocer momentos de preocupación o tensión

Desarrollar un mayor conocimiento personal

Una de las estrategias no solo para autoconocer sino para saber regular las emociones es **La rueda de las emociones de Gloria Willcox**

que plantea las siguientes emociones

6 Emociones básicas

Enojo Miedo Tristeza Alegría Empoderamiento Armonía

AFICHE 03 : FASE INFORMATIVA

RE:CREO

Nota. Fuente propia

- ❖ No se entiende mucho qué es el nervio vago (Experta 1, Experta 4 y Experta 5).

Algunos usuarios no terminaban de entender la funcionalidad del nervio vago en el tema de la autorregulación de emociones, principalmente por la ubicación del texto. Por ello, y con ayuda de la recomendación de la experta en comunicaciones, se realizó una mejor composición y explicación del nervio vago usando el contenido presente y una modificación en la ilustración de la ardilla (ver Figura 50) “Explícanos dónde está ubicado el nervio vago, yo te recomendaría que le hagas una radiografía al personaje”, (Experta 5) es por esto que se detalló la ubicación del nervio vago en el cuerpo dentro de la ilustración.

En adición a ello, la experta en diagramación sugirió una mejor estructura al mostrar los beneficios de la autorregulación (ver Figura 50) por ello se reubicaron las ilustraciones y descripciones para que tengan relación con las composiciones de los afiches anteriores, así como también, el orden del contenido con ayuda de la numeración.

Figura 50

Primera y segunda versión de afiche informativo sobre autorregulación de emociones

Primera versión



Segunda versión

AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES

- 1 Es la habilidad humana para controlar las emociones y sentimientos propios
- 2 Se logra en la mente y también en el cuerpo, siendo esencial el nervio vago
- 3 El nervio vago es el responsable del descanso y sistema digestivo
- 4 Para un estudiante el controlar las emociones ante los momentos de estrés y ansiedad puede resultar difícil
- 5 Ante las situaciones complicadas del ciclo universitario se recomienda practicar técnicas de respiración

TIPOS DE RESPIRACIÓN

CUADRADA

Se basa en inspirar, retener, exhalar y retener el aire, en 4 segundos respectivamente

DIAFRAGMÁTICA

Consiste en respirar logrando un movimiento del diafragma y los músculos intercostales

BENEFICIOS

- Relajación y tranquilidad
- Ayuda a pensar racionalmente
- Mejora el ritmo cardíaco
- Estimula el nervio vago

AFICHE 04 : FASE INFORMATIVA

RE:CREO

Nota. Fuente propia

Segunda fase: Autoconocimiento

En el afiche donde se explican las instrucciones (ver Figura 51), por recomendación anterior de la experta en diagramación, se realizó una mejor alineación en los párrafos, cambió el título y se uniformizó la numeración de los pasos.

Figura 51

Primera y segunda versión de afiche ilustrado sobre las instrucciones de la rueda de emociones

Primera versión

RE:CREO
INSTRUCCIONES DE RUEDA DE EMOCIONES

Las emociones primarias son las palabras que están en el círculo interior, mientras que las palabras de los dos círculos exteriores son las sensaciones que derivan de las emociones primarias respectivas.

- 1 Observa la rueda detenidamente.
- 2 Reflexiona e identifica qué sensación se relaciona a tu situación.
- 3 Revisa cuál es la emoción raíz.
- 4 Identifica cuál es la emoción contraria a la emoción primaria presente. Así sabrás cuál es la emoción que necesitas experimentar para mejorar tu ánimo.
Por ejemplo: la emoción contraria del miedo es la armonía.
- 5 Ahora que sabes la emoción que necesitas, realiza actividades que te ayuden a conseguirla.
Por ejemplo: Si deseas experimentar la armonía y sentirte tranquilo, tal vez puedas escuchar música o salir a caminar.



Segunda versión

INSTRUCCIONES DE RUEDA DE EMOCIONES

Las emociones primarias son las palabras que están en el círculo interior, mientras que las palabras de los dos círculos exteriores son las sensaciones que derivan de las emociones primarias respectivas.

- 1 Observa la rueda detenidamente.
- 2 Reflexiona e identifica qué sensación se relaciona a tu situación.
- 3 Revisa cuál es la emoción raíz.
- 4 Identifica cuál es la emoción contraria a la emoción primaria presente. Así sabrás cuál es la emoción que necesitas experimentar para mejorar tu ánimo.
Por ejemplo: la emoción contraria del miedo es la armonía.
- 5 Ahora que sabes la emoción que necesitas, realiza actividades que te ayuden a conseguirla.
Por ejemplo: Si deseas experimentar la armonía y sentirte tranquilo, tal vez puedas escuchar música o salir a caminar.



AFICHE 04- FASE DE AUTOCONOCIMIENTO

RE:CREO

Nota. Fuente propia

Para el afiche de la rueda de emociones (ver Figura 52), se realizaron las siguientes modificaciones. Por indicación de la experta en comunicaciones, se agregaron unas terminaciones en flecha hacia afuera de cada caja de texto alrededor de la rueda para enfatizar el sentido de la lectura para el usuario. Además, anteriormente el código QR llevaba al usuario a la página de instrucciones, pero la experta mencionó que sería mejor mostrar algo novedoso, y que por eso sería mejor que dirija al usuario hacia la página de Instagram directamente, dado esto se rediseñó el código y su enlace.

Figura 52

Primera y segunda versión de afiche ilustrado sobre la rueda de emociones

Primera versión

Segunda versión



Nota. Fuente propia

Tercera fase: Autorregulación

Para la fase de autorregulación se realizaron dos animaciones sobre las técnicas de respiración que, luego de la validación, se decidieron manejar solo como videos que forman parte del contenido de la red social Instagram, para una mejor comunicación y alcance con el usuario.

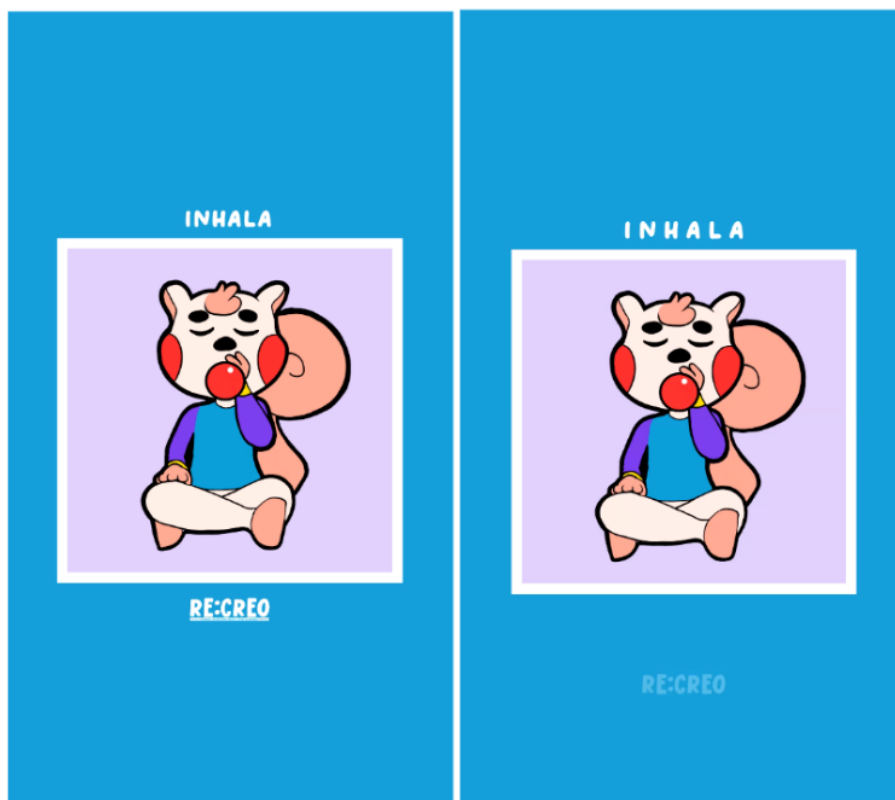
Primero, en el video de la respiración diafragmática (ver Figura 53), por recomendación de la experta en diagramación, se decidió animar las palabras guía de tal manera que se expanden y contraen de manera notoria. Además, el logo se añadió como marca de agua para que no llamara la atención y de más espacio a la animación principal.

Figura 53

Primera y segunda de los videos de las técnicas de respiración: respiración diafragmática

Primera versión

Segunda versión



Nota. Fuente propia / Visualización de la segunda propuesta del video de la técnica de respiración diafragmática:

<https://drive.google.com/file/d/119r5O8UNn-omkO5ujnaaKRPqKQjn9giN/view?usp=sharing>

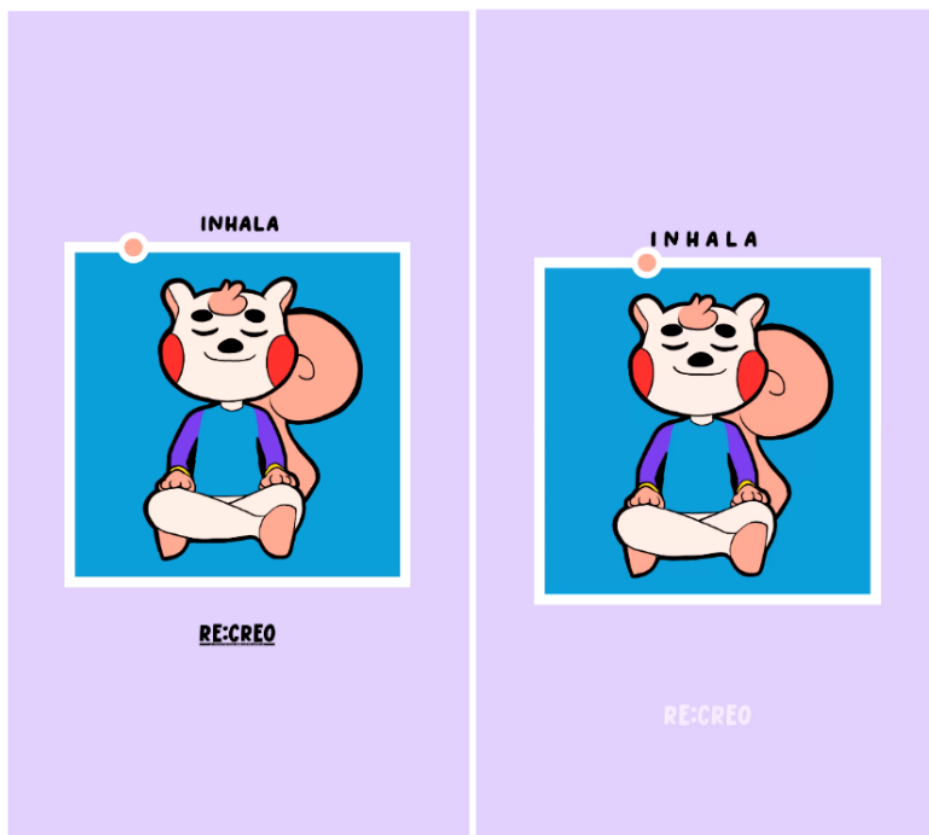
Luego, en el video de la respiración cuadrada (ver Figura 54), por sugerencia de la experta en diagramación también, se cambió la animación de las palabras “Inhala” y “Exhala” para que muestren mejor la acción y se colocó el logo como marca de agua.

Figura 54

Primera y segunda de los videos de las técnicas de respiración: respiración cuadrada

Primera versión

Segunda versión



Nota. Fuente propia / Visualización de la segunda propuesta del video de la técnica de respiración cuadrada: <https://drive.google.com/file/d/1hUYBRVc3-oyFBqkzw6iHrFev71JbpC3y/view?usp=sharing>

- ❖ Que ambas ardillas tengan su video de respiración, tanto la melón como la lila (Usuario 1, Usuario 8, Usuario 9 y Usuario 10).

Algunos usuarios desearon no solo ver a una sola ardilla representada en el video, sino que también quería ver al otro personaje en un video de respiración, por ello se realizó el mismo trabajo de animación solo que mostrando a la ardilla de color lila (ver Figura 55). Puesto que ambas tienen diferentes personalidades, esto demostraría una mayor diversidad y mayor empatía con el público objetivo.

Figura 55

Segundo personaje realizando las técnicas de respiración



Nota. Fuente propia / Visualización de los videos de ambas técnicas de respiracións con el segundo personaje: <https://drive.google.com/file/d/1KvO9yj67hW4ariPrtpLkZMCJeRcCAXFF/view?usp=sharing>
<https://drive.google.com/file/d/1vOgtbO06UVYMqXQ4DU4SRgOg5Gtoa-QH/view?usp=sharing>

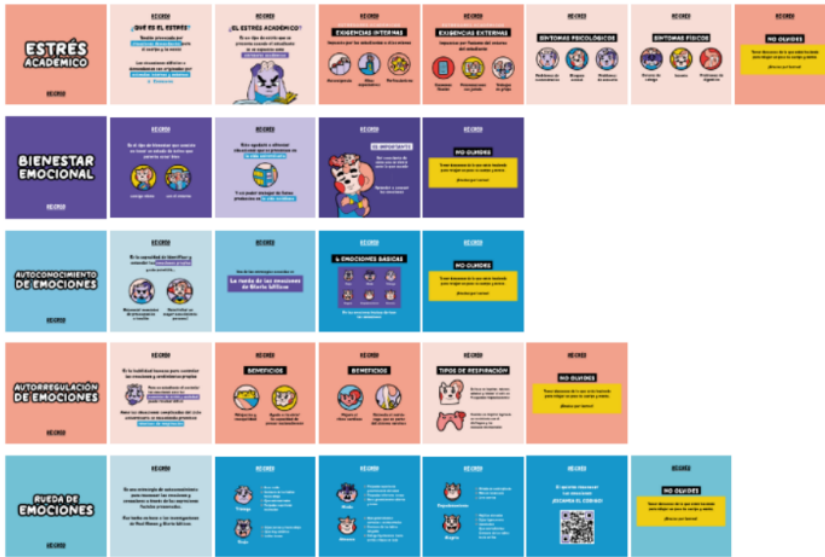
Red Social: Instagram

Para las piezas gráficas subidas a la red social Instagram del proyecto Re:Creo (ver Figura 56) se realizaron una serie de pequeños cambios. Por un lado, en recomendación de la experta en diagramación, se corrigieron los títulos y el logo se mantuvo siempre en la parte inferior para que guarde relación con la estructura establecida, también se agregaron las instrucciones y se reemplazaron las ilustraciones presentes en los afiches. Por otro lado, gracias a las sugerencias de las expertas en psicología se cambiaron los mensajes al final de cada secuencia de imágenes. Ahora cada una transmite un mensaje distinto, pero que va en relación con el tema del proyecto, y así generar variación en el contenido.

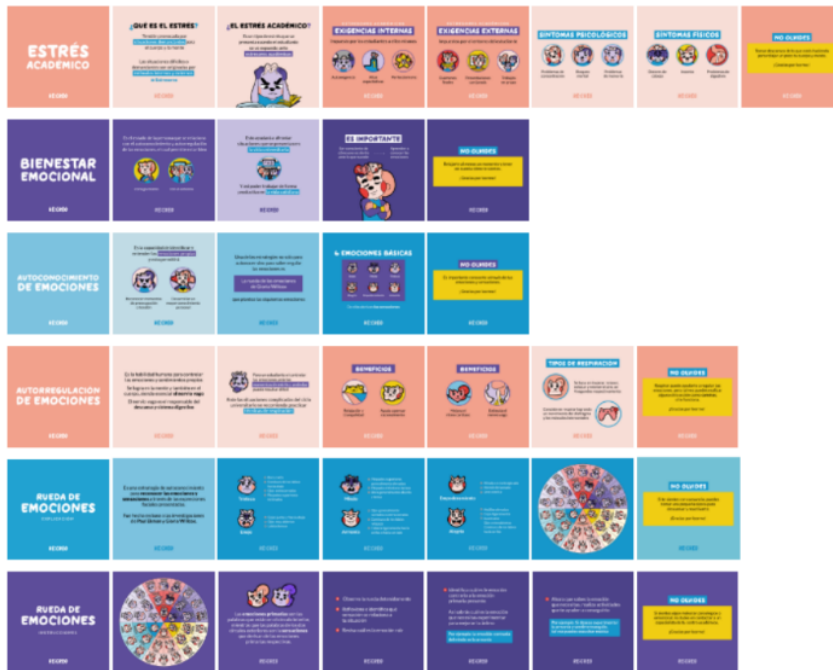
Figura 56

Segunda propuesta de las publicaciones en Instagram

Primera versión



Segunda versión



Nota. Fuente propia / Visualización de comparación de primeras y segundas publicaciones:

¹²
<https://drive.google.com/file/d/1YvczWGat81oGNIVWwJBM1mwgzQVcceCW/view?usp=sharing>

Visualización de todas las segundas publicaciones:

¹²
https://drive.google.com/drive/folders/1tA6ak2mywzaGLoM_tlBWYbYI7zR9mFJV?usp=sharing

Pieza gráfica extra

Además de las piezas gráficas anteriormente mostradas, se diseñó un afiche más (ver Figura 57) y contenido para Instagram por recomendación de la experta en comunicaciones para explicar lo que engloba la campaña Re:Creo y qué significa. Con ello se detalla mejor la unión entre el nombre del proyecto y el tema que se desea abordar. Fue realizado de la misma manera que los afiches de la fase informativa, donde se utilizan los personajes para presentar el contenido, manteniendo la alineación del texto al lado izquierdo, pero ubicándolo en la parte central del afiche para que ambos personajes puedan relacionarse con el texto.

Figura 57

Afiche extra para explicar la campaña Re:Creo





CAPÍTULO V: Conclusiones y trabajo a futuro

CONCLUSIONES

- ❖ Existe una problemática que trata sobre el deterioro de la salud mental de los estudiantes a causa del estrés académico impuesto por las situaciones complicadas que experimentan a lo largo de su vida universitaria. Esto puede desencadenar en síntomas físicos y psicológicos que si persisten y no son manejados de alguna forma pueden llegar a afectar la salud y bienestar de los estudiantes, causando un perjuicio en su vida académica y personal. Además, si bien los estudiantes conocen sobre este tema, su conocimiento es superficial y muchas veces no toman en cuenta la importancia del conocimiento emocional para poder afrontar dicho problema, es esta razón que se toma a la falta de información relevante como uno de los mayores impedimentos para que los estudiantes logren actuar y conseguir el estado de relajación que necesitan. Por ello, los estudiantes de primer año están en una etapa de cambios drásticos, por lo cual se le considera como una de las etapas universitarias más difíciles para poder adaptarse. Por ello, si bien no se pueden resolver todas aristas de la problemática, teniendo en cuenta el deterioro de la salud mental ocasionado por el estrés académico dado en estudiantes universitarios, se propone abordarlo a través del diseño gráfico y brindar una solución factible.
- ❖ A partir del conocimiento sobre el bienestar del estudiante, este estrés académico que persiste en el estudiante universitario podría solucionarse utilizando un enfoque social, como lo sería el diseño de una campaña presencial y virtual de tipo informativo, con la cual se promovería reducir dicho estrés mediante información relevante que logre comunicar al estudiante universitario conocimientos sobre el cuerpo y la mente durante los momentos de estrés; además de considerar a las emociones y su autoconocimiento como el pilar fundamental para, posteriormente, poder autorregular las emociones experimentadas por las situaciones difíciles y así lograr un equilibrio interno, generando un estado de bienestar y relajación.

Para la creación de este diseño de campaña virtual y presencial de tipo informativo se investigaron diferentes referentes de proyectos sobre la salud mental, presentes tanto en planos internacionales como locales; para ver cómo funcionan en sus respectivos contextos, además de compararlos, analizarlos y evaluar sus propuestas gráficas y de contenido. Cada observación de estos referentes permitieron realizar la brecha de innovación, la cual fortalece y alimenta la hipótesis de la investigación. Dentro del estado del arte se pudieron observar proyectos que mostraban un interés por aportar a una buena salud mental, pero estos fueron abordados de variadas maneras como a través de páginas web y hechos para distintos contextos contrastando al que va dirigido la investigación, por ello, en la brecha de la innovación se menciona que el proyecto necesita ser de un contexto universitario peruano presente en una facultad de arte y diseño, con un lenguaje de español latinoamericano, con elementos que el público pueda relacionar y sienta que esté presente en su entorno; así como contar con un interés en promover información sobre el estrés académico y técnicas de acción antes este, denotando una importancia del lado emocional del estudiante dentro de su vida académica.

- ❖ Para comenzar con la propuesta de diseño se comenzó por la investigación a través de una búsqueda bibliográfica, empleando la herramienta digital de *Google Academics* se encontraron hallazgos académicos de especialistas en el tema, con los cuales se logró trabajar a fondo el tema del proyecto. Gracias a la búsqueda de información se logró realizar un perfil gráfico del usuario, delimitando sus características, personalidad a través de su generación y sus zonas de tránsito como de consumo de información. Posteriormente, se definieron las piezas gráficas según las fases de la campaña, en las cuales se diseñaron afiches infográficos, afiches ilustrados y animaciones respectivamente. Luego, por medio de la herramienta *moodboard* se determinó la paleta de colores y *look and feel* del proyecto, para con ello diseñar el logotipo. Con ello listo, estructuró la información que fue puesta en las publicaciones, para finalmente desarrollar las piezas gráficas para la campaña. Dichas piezas fueron hechas con personajes ardillas conocidos por la comunidad universitaria y hechos con base en su semejanza, pero un toque expresivo y empático a la vista. Así mismo, a la hora de validar el proyecto con 10 usuarios y 5 expertos en temas de salud y diseño gráfico. La validación con los usuarios constó de una entrevista y tres focus groups (de cuatro, tres y dos usuarios, respectivamente), mientras que en la validación con expertos se realizaron 4 entrevistas, en las cuales participaron 3 expertas en psicología emocional del

estudiante (entrevista de una y dos personas), una experta en diagramación y una experta en comunicaciones.

- ❖ Gracias a la validación se pudieron obtener los resultados finales del proyecto. En ellos se tuvo en cuenta la calidad del contenido, visualidad y aspectos técnicos. Dentro de la primera y segunda fase, los afiches presentados se mejoraron a los personajes para que puedan comunicar mejor la información y poder reconocerse como ardillas gracias a los comentarios hechos por varios usuarios, también se disminuyó el uso del color negro, se alinearon los textos a la izquierda y se cambió el tipo de letra por recomendación de la experta 4, para lograr un mejor entendimiento del contenido y un mayor aporte visual. Además, como aspecto mejorado en la segunda fase, se replanteó el uso del código QR para comunicar de mejor ³manera el uso de la red social Instagram para el proyecto, idea comentada por la experta 5, así como una indicación por parte de las expertas 1 y 5 de mencionar en cada afiche el número de piezas y fase en la que el usuario se encuentra. Mientras que para la tercera fase se mejoraron las animaciones de los videos, teniendo en cuenta las recomendaciones de la experta 4, la cual mencionaba exagerar el movimiento de los textos guías, y el tratamiento y ubicación del logo. Todo lo anteriormente mencionado, también se aplicó para las publicaciones de Instagram. Luego, se realizaron nuevas piezas como un afiche explicando el significado del proyecto Re:Creo, sugerido por la experta 5 y videos del segundo personaje ardilla realizando las técnicas de respiración, hechos por comentarios de algunos usuarios.
- ❖ Finalmente, dado el informe del jurado se optó por cambiar la pregunta a: ⁵⁴¿Cómo a través de una campaña gráfica presencial y virtual se informa sobre el estrés académico presente en los estudiantes de una Facultad de Arte y Diseño? y la hipótesis por: Re-creo: es una campaña presencial y virtual de tipo informativo con un enfoque de diseño social, que promueve la disminución del ⁶estrés académico en los estudiantes de la FAD a través del autoconocimiento de las emociones con ayuda del uso de técnicas de respiración. Haciendo énfasis en que el proyecto desarrollado a base de la investigación fue hecho de manera tanto en física como digital, presentando las piezas gráficas impresas y en redes sociales en los lugares de adquisición de información de los estudiantes; asimismo se explicó con las estrategias de comunicación en el marco teórico. Además, se describió amplia y detalladamente cómo serían las recomendaciones al realizar cada respiración en la fase de autorregulación, para que la descripción vaya de acuerdo a cada técnica de respiración y cada animación en video realizada.

RECOMENDACIONES Y TRABAJO A FUTURO

A futuros investigadores se les recomienda realizar una investigación como trabajo a futuro teniendo en cuenta algunas sugerencias brindadas por los expertos presentes en las validaciones del proyecto.

- ❖ En base a los comentarios de las expertas en psicología se recomienda generar una mayor empatía con los usuarios de arte y diseño. Esto podría darse revisando material del área de bienestar de la misma facultad donde se presenta el uso de sus emociones por parte de los artistas y diseñadores, y enseñar cómo esto es parte importante de ellos. Así como también tener en cuenta la importancia de dosificar la información que se recolecta, ello podría lograrse estructurando un mapa de piezas que sean parte de una sola campaña; y también de mencionar rutas de ayuda y otras alternativas para conseguir el estado de relajación.
- ❖ Otro punto importante es mencionar que, en base a las sugerencias de la experta en diagramación, se continúe subiendo contenido en la red social elegida, y que la publicaciones puedan trabajarse de una manera más dinámica y visualmente atractiva, tal vez jugando con los tamaños de las letras o generando más composiciones entre las ilustraciones y el contenido escrito.
- ❖ Teniendo en cuenta las recomendaciones de la experta en comunicaciones, se puede evaluar la implementación de piezas gráficas más lúdicas al momento de generar la interacción entre los códigos usados para dirigir hacia enlaces, tal vez se podría realizar afiches digitales donde el usuario pueda conocer a los personajes a mayor instancia o puedan haber historias ilustradas de los personajes mostradas en la red social.
- ★ De manera general, se recomienda evaluar el usar otra red social adicional como Tiktok, para generar más interacción con el usuario y que pueda informarse de la mejor manera, además que es una de las redes sociales actualmente mayor empleadas junto a Instagram, de una forma visual estáticamente y multimedia.
- ★ Si bien la campaña es desarrollada por el tesista y formulada a base de información verídica y relevante así como validado por expertos, se recomienda considerar la busca de aliados y entidades del rubro de bienestar estudiantil, como Bienestar PUCP, la DAES, etc.

- ★ Finalmente, se recomienda evaluar la posibilidad, en piezas audiovisuales, usar melodías con sonidos de la naturaleza, donde las melodías cuenten con menos protagonismo que las melodías, puesto que en la validación se corroboró que de esta manera se considera un música más relajante al oído del usuario.



REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Alberola, J. (2019, marzo 1). ¿Por qué las personas piensan, sienten y actúan de forma distinta ante un mismo acontecimiento? *psicologia-online.com*.
<https://www.psicologia-online.com/por-que-las-personas-piensen-sienten-y-actuan-de-forma-distinta-ante-un-mismo-acontecimiento-2666.html>
- Ariza, Andrea (Septiembre, 2016). *Mauricio Macri: Claves de una campaña virtual exitosa*. XII Congreso Nacional y V Congreso Internacional sobre Democracia. Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales de la Universidad Nacional de Rosario, Rosario. <https://www.aacademica.org/andrea.ariza/6.pdf>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis de León, F. y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415.
<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). *Estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: Un estudio comparativo*.
- Barzola, M. (2018). Prospectiva latinoamericana desde la filosofía del Diseño Social. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, 69, 1–6.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-35232018000400004&script=sci_arttext&tlng=es
- Belkis, A., Águila, M., Calcines Castillo, R., Monteagudo de la Guardia, Z. y Nieves A. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Better Health Channel (2015). *Breathing to reduce stress*. Healthy mind.
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/breathing-to-reduce-stress>
- Biblioteca Nacional de Medicina (NIH) (2019). *Respiración*. MedlinePlus en español.
https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/9026.htm
- Biblioteca Nacional de Medicina (NIH) (2022). *Salud Mental*. MedlinePlus en español.
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre bienestar. *Cinco pilares para el desarrollo del bienestar personal, social y emocional*.
<https://www.sintesis.com/data/indices/9788499588100.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOS A GALARZA GINETTE ESTRES ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOS_A_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cassaretto, M. (2018). *La salud en estudiantes universitarios peruanos: Rol del estrés académico, hábitos de salud, regulación emocional y adaptación a la vida universitaria*. <https://www.pucp.edu.pe/profesor/monica-cassaretto-bardales/investigaciones/?anio=2018>

Cassaretto, M., Chau C., Oblitas H. y Valdez N. (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología*. Revista de psicología 21 (2), 363-392. https://scholar.google.com.pe/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=NGFxp5EAAAAJ&citation_for_view=NGFxp5EAAAAJ:u5HHmVD_uO8C

Cely, S. (2005). *Bienestar universitario, un concepto de formación para la vida*. Repertorio de Medicina y Cirugía (14).

Chau, C. y Saravia, J. (2014). *Salud percibida y adaptación a la vida universitaria*. Revista Colombiana de Psicología, 23(2), 269-284. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/41106>

Chau, C. y Vilela, P. (2017). *Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco*. Revista de Psicología de la PUCP, 35 (2), 387-422. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001

Charreyre, B. (2022). *Efectos de la respiración diafragmática y de la educación terapéutica en la disminución del dolor en estudiantes universitarios con cefaleas tensionales*. http://dspace.uvic.cat/bitstream/handle/10854/7251/trealu_a2022_charreyre_bastien_efectos_respiración.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2018). *Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno*. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>

Davis, T. (2020). *¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/es/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienestar>

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. 23-59

El Asmar, N. (2021). *Effect of breathing exercises on perceived stress level among the*

french-speaking community in Abu Dhabi, UAE: a comparative study between online and mobile application delivery methods. United Arab Emirates University.
https://scholarworks.uaeu.ac.ae/cgi/viewcontent.cgi?article=1868&context=all_theses

Fundación Pasqual Maragall (2021). *La importancia de tener control de la respiración para la ansiedad.* Consejos y cuidados.
<https://blog.fpmaragall.org/respiracion-para-ansiedad>

Flores-Paz, M. (2014). *Aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I. E. P. Marvista, Paita, 2013.*
https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/1981/MAE_EDUC_119.pdf?sequence=3&isAllowed=y

García, E. (2017). *Bienestar Emocional en Educación: Empecemos por los Maestros.* Universidad de Murcia, España.

Gil, J. y Fernández, C. (2021). *El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral.*
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.
http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

Healthwise (2022). *Manejo del estrés: Ejercicios de respiración para relajación.*
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/manejo-del-estrés-uz2255>

Holmlid, S., Nisula, Janne-Valtteri y Clatworthy, S. (2010). *Conference Proceedings Servdes.2010 Exchanging Knowledge.* Linköping, Suecia.
https://re.public.polimi.it/retrieve/e0c31c0c-1437-4599-e053-1705fe0aef77/ServDes2010_Service%20design%20and%20Healthcare%20innovation.pdf

Islas, C. y Carranza, M. (2011). *Uso de las redes sociales como estrategias de aprendizaje. ¿Transformación educativa?* Universidad de Guadalajara, México.
<https://www.redalyc.org/pdf/688/68822737001.pdf>

Jara, M. (2023). *Estrategias de comunicación utilizadas en la campaña de Educación vial de Transvial EP en el periodo 2022.*
<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15030/E-UTB-FCJSE-CSOCIAL-000784.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jiménez, A., Rojas, G. y Martínez, V. (2019). *Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica?*
<https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>

- Karbaum, G. (2016). *Campaña "Atletas Olímpicos del Perú". Narrativa audiovisual en la publicidad social*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6068699>
- Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lara, M. (2019). *Beneficios de la Respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28047/1085321145.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lorenzo, A. (2019). *Respiración: Tipos y beneficios*. <https://mundoentrenamiento.com/respiracion-tipos-beneficios/>
- Lui, V. (2018). *What is Social Design?*. <https://www.theschool.city/urban-spaces/what-is-social-design/>
- Mejía, M. y Vilela, P. (15 de marzo de 2023). *Microtaller en Recursos para Promover el Bienestar Estudiantil en el Aula* [Archivo de Vídeo].
- Morocho, F. (2019) *Instagram: Uso y motivaciones de los jóvenes*. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/57495/1/INSTAGRAM%20USO%20Y%20MOTIVACIONES%20DE%20LOS%20JÓVENES%20.pdf>
- Názar, A., Crozzoli, F. y Álvarez-Nobell, A. (2019). *Comunicación política digital en Instagram. Los casos de Cristina Fernández de Kirchner y Mauricio Macri en Argentina*. <https://revistarelacionespublicas.uma.es/index.php/revrrpp/article/view/620>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Osorio, M. (2016). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Universidad de Chile. <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Páez, S. (2019). *Educación Física para la Felicidad. De la Gestión Emocional al Ikigai*. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16350/TE-24165.pdf>

- Plutchik, R. (1984). *Emotions: A general psychoevolutionary theory. Approaches to emotion*. 197-219.
- Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) (2022). *Tu FAD a distancia 2020 - 2. Folleto institucional*.
- Pozos-Radillo, B., Preciado-Serrano, M., Plascencia, A., Acosta-Fernández, M. y Aguilera. M (2015). *Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública*. Ansiedad y Estrés. Universidad de Guadalajara México.
https://www.researchgate.net/profile/Preciado-Serrano/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf
- Puerta, D. y Cruz, D. (2003) *Influencia de la respiración diafragmática en la motricidad fina*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3181831>
- Puliti, R.(2004). *El Manejo del Estrés*. Buenos Aires, Argentina. Editorial KIER. 19.
<https://books.google.com.sv/books?id=WRqy493Wd4oC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Red Inter Agencial para la Educación en Situaciones de Emergencias (INEE) (2018). *Glosario de términos: Bienestar*. INEE Guidance Note on Psychosocial Support.
<https://inee.org/es/eie-glossary/bienestar>
- Real Academia Española (RAE) (2022). *Bienestar*. De bien y estar. Actualización 2022.
<https://dle.rae.es/bienestar>
- Real Academia Española (RAE) (2022). *Estrés*. Del ingl. stress. Actualización 2022.
<https://dle.rae.es/estrés>
- Rivera, P. (2019). *La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla*.
<https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4321/La%20Respiración%20Profunda%2c%20sus%20Beneficios%20y%20Cuándo%20Usarla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rozenbaum, D. (2022). *El rol social del diseñador del área de la salud*.
<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/actas/article/view/8809/14676>
- Saporito, A. (s.f.). *La Inteligencia Emocional como un componente del liderazgo*. Philadelphia Social Innovations Journal. Revista Utecnoticias.
<https://www.frbb.utn.edu.ar/utec/49/la-inteligencia-emocional-como-componente-del-liderazgo.html>
- Sanders, E. y Stappers, P. J. (2008). *Co-creation and the new landscapes of design*.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15710880701875068>

- Santoya, Y., Garcés, M. y Tezón, M. (2018). *Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios*.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372018000200422
- Seppälä, E., Bradley, C. y Goldstein, M. R. (2020). Research: Why Breathing Is So Effective at Reducing Stress. Personal Productivity. Harvard Business Review.
<https://hbr.org/2020/09/research-why-breathing-is-so-effective-at-reducing-stress>
- Silva-Ramos M., López-Cocotle J. y Columba M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia, (28) Universidad Autónoma de Aguascalientes, México.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Solórzano, D. (2016) *Observatorio Emocional: Plataforma digital de testimonios gráficos sobre salud mental*. Facultat de Belles Arts de Sant Carles, España.
- Stewart-Brown S., Evans J., Patterson J., Petersen S., Doll H.,Balding J. y Regis D.(2000). *The health of students in institutes of higher education: an important and neglected public health problem?* Journal of Public Health Medicine, 22(4) 492-499.
<https://academic.oup.com/jpubhealth/article/22/4/492/1527001>
- UNC Health Care (2013). *Respiración diafragmática*. Side Effect and Symptom Management Series.
<https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>
- WebMD Editorial Contributors (2021). *What Is Box Breathing?*.
<https://www.webmd.com/balance/what-is-box-breathing>
- Willcox, G. (2001). *Feelings: Converting Negatives to Positives*.
- Xancopinca, A. (2022, octubre 26). *Bienestar emocional y vida universitaria*.
<https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2022/10/26/bienestar-emocional-y-vida-universitaria/>

ANEXOS

Anexo 01:

En el siguiente enlace se pueden hallar los bocetos de los personajes en estilo tradicional y finalizados en digital.

https://drive.google.com/drive/folders/1Xj1INxMhZ8f6MiJegG66PRVYe8_UYI-a?usp=sharing

Anexo 02:

Entrevistas grabadas y cuestionario hechos a usuarios.

¹⁰⁷
https://drive.google.com/drive/folders/1u-rmia3eqb5uNZOuX_w7nkcc3sV_2XCx?usp=sharing
g

Anexo 03:

Formulario de consentimiento para usuarios.

¹⁴
<https://drive.google.com/drive/folders/1YTqIAmD3zOlcyK5hilaADXQZoZh14KW9?usp=sharing>
ng

Anexo 04:

Entrevistas grabadas y cuestionario hechos a expertos.

²
<https://drive.google.com/drive/folders/1YTqIAmD3zOlcyK5hilaADXQZoZh14KW9?usp=sharing>
ng

Anexo 05:

Formulario de consentimiento para expertos.

<https://drive.google.com/drive/folders/1YTqIAmD3zOlcyK5hilaADXQZoZh14KW9?usp=sharing>
ng

Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
2	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
5	www.mujerhoy.com Fuente de Internet	<1%
6	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	blog.fpmaragall.org Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	www.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1%

10	vdocumento.com Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.ulima.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	inee.org Fuente de Internet	<1 %
14	repository.unad.edu.co Fuente de Internet	<1 %
15	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
16	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Barcelona School of Management Trabajo del estudiante	<1 %
19	gobiernodesolidaridad.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1 %

21	Submitted to West Coast University Trabajo del estudiante	<1 %
22	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
24	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	mejorconsalud.as.com Fuente de Internet	<1 %
26	inzovka-zosh.ucoz.ua Fuente de Internet	<1 %
27	lembianza-nunci.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
28	media.timetoast.com Fuente de Internet	<1 %
29	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
30	triskelate.com Fuente de Internet	<1 %
31	podtail.se Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

33	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia Trabajo del estudiante	<1 %
35	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.utp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	repository.unipiloto.edu.co Fuente de Internet	<1 %
38	Submitted to Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Trabajo del estudiante	<1 %
39	scripta.up.edu.mx Fuente de Internet	<1 %
40	medicina.urosario.edu.co Fuente de Internet	<1 %
41	www.psicologosmys.com Fuente de Internet	<1 %
42	Submitted to Universidad Carlos III de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
43	Submitted to Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas Trabajo del estudiante	<1 %

44	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	www.pinterest.es Fuente de Internet	<1 %
46	ddd.uab.cat Fuente de Internet	<1 %
47	dehesa.unex.es:8080 Fuente de Internet	<1 %
48	neetwork.com Fuente de Internet	<1 %
49	proyectaaulaaudaz1.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
50	repositorio.monterrico.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
51	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
52	repositorio.unae.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
53	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
54	www.derecho.uba.ar Fuente de Internet	<1 %
55	www.psychologytoday.com Fuente de Internet	<1 %

56	www.schemecolor.com Fuente de Internet	<1 %
57	antropologia.filo.uba.ar Fuente de Internet	<1 %
58	docs.com Fuente de Internet	<1 %
59	documat.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
60	lycos.es.netscape.com Fuente de Internet	<1 %
61	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
63	tesisenred.net Fuente de Internet	<1 %
64	www.cigna.com Fuente de Internet	<1 %
65	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
66	www.cochranelibrary.com Fuente de Internet	<1 %
67	www.elcolombiano.com Fuente de Internet	<1 %

68

www.fulbright.de

Fuente de Internet

<1 %

69

www.grafiati.com

Fuente de Internet

<1 %

70

www.notimerica.com

Fuente de Internet

<1 %

71

www.webmd.com

Fuente de Internet

<1 %

72

Elena Olmos Raya. "Tecnologías Inmersivas y medidas psicofisiológicas para la evaluación y entrenamiento de niños con Trastorno del Espectro Autista", Universitat Politecnica de Valencia, 2021

Publicación

<1 %

73

bibliotecavirtualoducal.uc.cl

Fuente de Internet

<1 %

74

core.ac.uk

Fuente de Internet

<1 %

75

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

76

es.slideshare.net

Fuente de Internet

<1 %

77

lamenteesmaravillosa.com

Fuente de Internet

<1 %

libros.unad.edu.co

78

Fuente de Internet

<1 %

79

liffy.yale.edu

Fuente de Internet

<1 %

80

ojs3.revistaliberabit.com

Fuente de Internet

<1 %

81

pdffox.com

Fuente de Internet

<1 %

82

perseo.agencia.secyt.gov.ar

Fuente de Internet

<1 %

83

qjsd.atu.ac.ir

Fuente de Internet

<1 %

84

repositorio.barcelo.edu.ar

Fuente de Internet

<1 %

85

repositorio.pedagogica.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

86

repositorio.uchile.cl

Fuente de Internet

<1 %

87

repositorio.udaff.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

88

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

89

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

90	ruidera.uclm.es Fuente de Internet	<1 %
91	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
92	vsip.info Fuente de Internet	<1 %
93	www.emajister.com Fuente de Internet	<1 %
94	www.iush.edu.co Fuente de Internet	<1 %
95	www.laneta.apc.org Fuente de Internet	<1 %
96	www.luohan.com Fuente de Internet	<1 %
97	www.stpauls.us Fuente de Internet	<1 %
98	Erika Yohanna Bedoya. "Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios", Praxis & Saber, 2021 Publicación	<1 %
99	José María Lamirán Palomares. "La influencia en redes sociales durante los eventos deportivos: "Los casos de Twitter en los Mundiales de Ciclismo en Pista de Londres (Reino Unido) 2016, y Apeldoorn (Países	<1 %

Bajos) 2018"" , Universitat Politecnica de Valencia, 2022

Publicación

100	archive.org Fuente de Internet	<1 %
101	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
102	revistas.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
103	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 31 (2015)", Brill, 2017 Publicación	<1 %
104	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 33 (2017)", Brill, 2018 Publicación	<1 %
105	"Proceedings of the 7th Brazilian Technology Symposium (BTSym'21)", Springer Science and Business Media LLC, 2023 Publicación	<1 %
106	María Fernanda Silva-Ramos, José Juan López-Cocotle, María Elena Columba Meza-Zamora. "Estrés académico en estudiantes universitarios", Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2020	<1 %

107

Paula Andreea Stînga. "La enseñanza-aprendizaje del español como lengua extranjera en Rumanía. Análisis de la situación y propuesta de mejora", Universitat Politecnica de Valencia, 2023

<1 %

Publicación

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo